

*Конспект бесед*  
*«Полезные и вредные привычки»*

## Конспект «Полезные и вредные привычки»

### Цель:

- Учить детей отличать вредные и полезные привычки.
- Формировать сознательный отказ от вредных привычек.
- Развивать творческие способности, воображение.
- Воспитывать интерес к познавательной деятельности.

Воспитывать у них отрицательное отношение к всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** зеленые и красные карточки у детей, иллюстрации и картинки.

**Организация детей:** сидят полукругом на ковре.

### Ход беседы:

- Здравствуйте, дети!
  - Я очень рада видеть всех вас такими красивыми и здоровыми, надеюсь. Что у вас отличное настроение.
- Послушайте стихотворение и подумайте, о чем мы будем говорить.

Про девочку, которая сосет палец.

- Неземная красота,  
Выньте палец изо рта!  
Девочки и мальчики,  
Не сосите пальчики.  
Дорогие детки,  
Пальцы не конфетки.  
Э. Успенский.

- Дети, с этих строк стихотворения вы могли понять, о чем сейчас пойдет речь. Так это – привычки.

Каждый человек способен привыкать к каким-то действиям, ощущениям. Кто-то рано ложиться спать, кто-то поздно, кто-то привык делать зарядку по утрам, а кто-то нет. Что появляется у человека? Правильно, привычка. Сегодня мы с вами поговорим о привычках.

- Что такое привычка?

Дети. Это действие, которое мы повторяем, не всегда замечая это. Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

- Ребята, перечислите привычки, которые есть у вас или какие вы знаете?

Дети: Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, домашнюю одежду, мыть руки с мылом, умываться, ковырять в носу, ябедничать.

- Дети, а какие бывают привычки?

Дети: Полезные и вредные.

- Что такое полезная привычка?

Дети: они приносят пользу.

- Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как многих своих действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

Давайте вместе подумаем и вспомним, какие еще хорошие привычки бывают? Что это за привычки?

Дети: Почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня, соблюдать чистоту и порядок дома.

- А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

- Верно. Приходя с улицы переобуваемся в домашнюю обувь,

надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

Кстати, привычка, ценит время, и свое, и своих родителей и друзей – замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность – вежливость королей».

Значит не вежливо опаздывать на встречу с другом, на занятия, в школу.

- О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит? Да. Вы правы! Соблюдения чистоты и порядка в доме, уборка, мытье посуды - это хорошая привычка.

Полезная привычка – соблюдения правил личной гигиены. Всегда быть чистым и опрятным, аккуратно причесанным.

- Но, существуют и вредные привычки. Что такое вредная привычка. Поговорим о них.

Дети: Это привычка, которая принесет вред.

- Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Назовите вредные привычки?

Дети: Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие вредные привычки.

- Как вы думаете хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

- Конечно плохо. А почему?

- Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите много времени. А время нужно ценить? У каждой вещи должно быть свое место? Класть вещи на место – полезная привычка.

- Сейчас поиграем в игру «Полезно-вредно». Я буду называть привычки, а вы если это полезная привычка – показываете зеленую карточку, красную – если вредная.

Грызть ногти, соблюдать режим дня, долго смотреть телевизор, правильно питаться, говорить неправду, общаться с людьми, чистить зубы, кричать, убраться за собой игрушки, Делать зарядку, есть много сладостей, обзывать детей, говорить правду, неряшливо одеваться, копать в носу. Обманывать, сосать палец, кушать молча, здороваться, пользоваться носовым платком, перебивать взрослых во время разговора.

- Дети, какую пользу приносят полезные привычки?

Дети: Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, вредным.

- Послушайте поговорку о привычках:

«За худую привычку и умного дураком обзывают».

«Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра».

«Наилучший наставник во всем – привычка».

- Есть еще вредные, опасные для жизни привычки. Это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровья людей. Каждый твердо должен знать!

Здоровья надо сохранять

Нужно правильно питаться,

Нужно спортом заниматься,

Руки мыть перед едой,

Зубы чистить, закаляться,

И всегда дружить с водой.

И тогда все люди в мире

Долго-долго будут жить.

И запомни: ведь здоровье

В магазине не купить!

Подведение итогов занятия:

- Дети, что мы сегодня делали?

- В какую игру играли?

- Какие выводы вы для себя сделали?

- Немало пословиц и поговорок о здоровье сложил русский народ.

- Например, такие: «Здоровье дороже золота», «Здоровье не за какие деньги не купишь».

- Давайте нашу беседу закончим мы такими словами:

Если у нас есть здоровье – то будет все хорошо. Берегите свое здоровье. У некоторых из нас есть хорошие привычки и дурные. Редко встречается человек, у которого только хорошие полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли помогает их победить. На этом наше занятие подошло к концу.