Бурлакина Елена Михайловна

ГКУ СО КК"Армавирский СРЦН"

Воспитатель

**Тема: «Полезные и вредные привычки»**

**Цель:** Пропаганда здорового образа жизни, формирование представлений о полезных и вредных привычках.

**Задачи:**
1. Продолжить формирование и закрепить представления о полезных и вредных привычках;

2. Создать условия для развития таких аналитических способностей как умение анализировать, сопоставлять, сравнивать, обобщать, делать выводы;

3. Способствовать развитию культуры взаимоотношений при работе в коллективе.

**Оборудование**: проектор, ноутбук, презентация.

**Ход занятия:**

**1.Организационный момент. Вступительная беседа**.
-Здравствуйте, ребята!
Сегодня мы с вами поговорим о привычках и их влиянии на здоровье.
Как вы думаете, что такое привычки?
Приведите пример привычек.(ответы детей)
-Привычки — это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически**.**Как формируются привычки?
Чтобы сформировалась привычка необходимо повторить какое-то действие многократно изо дня в день.

**2.Основная часть**
-У человека бывает много разных привычек.
Какие бывают привычки?
Привычки бывают полезные и вредные.
Приведите примеры полезных привычек (дети приводят примеры).
***Полезные привычки:*** умываться, чистить зубы, делать зарядку, заправлять постель, соблюдать режим дня, класть вещи на место, не опаздывать и многие другие полезные привычки. Они помогают сохранить здоровье, стать более сильным и красивым, удобно и комфортно организовать жизнь, экономить время, делают человека более свободным.
Но существуют, к сожалению, и *вредные* привычки. Назовите их.
Что вредно для здоровья человека? В чем состоит вред?
**Страна Здоровячков** (загадки)

Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно,

Ем я всё и без разбора, Потому что я …(обжора)

Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щёткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня…(грязнуля)

Он, конечно, самый главный

Озорник-шалун забавный.

 Он в огромной синей шляпе

Неумеха и растяпа.

Честно я скажу ребятам:

Быть опрятным, аккуратным

Очень трудно самому.

 Сам не знаю почему.

Вещи всюду я бросаю

И найти их не могу,

Что схвачу, в том и бегу.

Где штаны? А где рубаха? Я не знаю. Я … (неряха)

Спортом я не занимаюсь

 Я никак не закаляюсь

Бегать, прыгать нету сил

Свет мне кажется не мил

Я сутулый и хромой

Я для всех уже больной.

Пролежал уж все бока, я…(лежебока)

Лишь услышу шум и гам,

 Я бегу к учителям.

Говорю, что Дима с Петей

 Подрались опять в буфете.

Тот контрольную списал,

 Тот к уроку опоздал.

Саша взял пенал у Светы,

На уроке ел конфеты,

Не дежурил утром в классе,

Подарил он жвачку Васе.

Вроде я для всех стараюсь,

Но и тут опять беда:

 Почему-то называю Меня ребята …ябеда

Я вчера был на Луне!

Что, не верите вы мне

Лунный камень я привёз,

Доставал рукой до звёзд.

 Погулял я по Луне –

Видел лунных человечков,

Перемолвились словечком.

 Три руки у них, три глаза –

Не видал таких ни разу.

 Погостил у них немножко,

Как понравилось там мне!

Все. Вы ему не верьте слишком,

 Потому что он …(врунишка)

2.1 **Игра «Полезно - вредно»**

1. Курение.

2.Заниматься спортом.

4. Драться.

3. Делать зарядку.

6. Алкоголь.

5. Соблюдать режим дня.

8. Есть много овощей и фруктов.

7. Ковыряние в носу.

10. Поздно смотреть телевизор.

9. Гулять на свежем воздухе.

- Отгадай, какие привычки полезные, а какие вредные.

 Чисто с мылом я умоюсь, У меня опрятный вид.

Разбросал я книги, вещи И искал их целый вечер.

 Мою грязную посуду, Пол помыть я не забуду. Пылесосом убираю, Пыли я не оставляю.

 Ногти очень грызть люблю, Всех микробов я ловлю.

 - Отгадайте загадки.

 - Содержит никотин растение, здоровью не найти спасения.(Табак.)

Продукт вкусный, сладкий. эффективен как лекарство.(Мёд.)

- Но не выпущу его я. Белой пеной пенится, руки мыть не ленится.(Мыло.)

- Знают взрослые и дети, не все полезно пить на свете. В жизни плохое играет вредную роль. Здоровью недруг - ...(Алкоголь)

- Умный  мальчик не пойдет играть зимой на скользкий и опасный ...(Лёд.)

- Чистый,  с запахом цветов, без него дышать нельзя.(Воздух.)

**Рефлексия.**

-Чтоб здоровье было в порядке, Не забывайте вы о … (зарядке)

-С детства людям всем твердят: Никотин - смертельный… (яд)

-Объявили бой бациллам: Моем руки чисто с … (с мылом)

-Не страшна зубам щекотка, Им нужна пожёстче - … (щётка)

-Ей спины моей не жалко - С мылом трёт её… (мочалка)

-Чтоб вылечить парнишку, Ставьте градусник…( под мышку)

-Подружилась с физкультурой - И горжусь сейчас… фигурой

-Вы диеты ваши бросьте – вон торчат уж всюду… кости

-Я беру гантели смело – тренирую мышцы… тела

-Стать сильнее захотели? Поднимайте все… гантели

-Любят труд, не терпят скуки, Всё умеют наши**…** руки

**3.Заключительная часть. Итог занятия**.
У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.
Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить. Каждый из вас хозяин своей жизни и своего здоровья. Самое главное, чтобы вы сегодня сказали:- нет вредным привычкам!

Я хочу пожелать вам, чтобы вы были здоровыми, веселыми, красивыми.
На прощанье мой **наказ:**

-Чтобы вырасти здоровым, энергичным и толковым,
Чтоб прогнать усталость, лень,
Ешьте витамины каждый день!
Рано утром не ленитесь, на зарядку становитесь!
Помогают нам всегда – солнце, воздух и вода!
Крепла, чтоб мускулатура, занимайтесь физкультурой!
Большое спасибо всем! Мне очень понравилось с вами работать!