

БЕЗНОГОВА НАДЕЖДА ВАНОВНА,
ВОСПИТАТЕЛЬ ГРУППЫ 5-7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД №12 Г. КИРОВСКА»

«ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ»
/Конспект образовательной деятельности
по формированию здорового образа жизни для детей 5-7 лет/

Цель: расширить знания детей о полезных и вредных привычках; воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Формировать сознательный отказ от вредных привычек;
2. Развивать познавательную активность, творческое воображение;
3. Воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем вредным привычкам, большое желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: зеленые и красные ладошки для детей, иллюстрации вредных и полезных привычек, цветочки.

Ход образовательной деятельности

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас всех такими красивыми, радостными и здоровыми. Надеюсь, у вас отличное настроение. Послушайте стихотворение и подумайте, о чём мы будем говорить.

Про девочку, которая сосёт палец.

Неземная красота,
Выньте палец изо рта!
Девочки и мальчики,

Не сосите пальчики.
Дорогие детки,
Пальцы — не конфетки.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, о чем идет речь? (ответы детей)

Воспитатель: Это - привычки.

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

Как вы думаете, что такое привычка? (ответы детей)

Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого –нибудь в жизни обычным, постоянным.

Воспитатель: 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, ковыряться в носу, ябедничать.

Воспитатель: Ребята, а какие бывают привычки?

Дети: полезные и вредные.

Воспитатель: Что такое полезная привычка?

Дети: Она приносит пользу.

Воспитатель: Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь, они словно совершаются сами собой. Какие очень, нужные, действия мы совершаем как бы автоматически? Давайте перечислим хорошие привычки.

Ответы детей

Воспитатель: А почему вы считаете, что это хорошие привычки? Вот о них сейчас и поговорим. О каких привычках мы будем говорить, на доске будем выставлять картинку. У нас будет два цветочка: веселое и грустное. Веселый цветочек – это полезная привычка, грустный – вредная. Главная, полезная привычка, у вас какая должна быть? (ответы детей)

СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ.

Воспитатель: – Как вы его соблюдаете? Почему он помогает хорошо заниматься в школе? Сохранять здоровье? Какой совет можно дать тем ребятам, которые плохо придерживаются режима дня? (Ты здоровьем дорожи – соблюдай всегда режим!)

Выставление картинки ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Воспитатель: Еще одна хорошая привычка – содержать свое тело в чистоте, т.е. чисто жить – здоровым быть. Почему надо часто мыть руки? Все ли вы соблюдаете правила личной гигиены?

Воспитатель: Полезная привычка – соблюдения правил личной гигиены. Приходя с улицы переобуваться в домашнюю обувь, надеть домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным – замечательная привычка.

Выставление картинки

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Воспитатель: Продолжая разговор о полезных привычках нужно обязательно поговорить и о здоровом питании. Что вы знаете о правильном питании? (ответы детей)

Физкультминутка.

Воспитатель: Карлсон заболел и лежит в больнице. Составил себе меню из любимых продуктов. Я зачитаю его. А вы хлопайте в ладоши, если продукты нужно оставить в меню, но машите руками, если их надо исключить из рациона.

Завтрак: *Конфеты, торт, каша овсяная, пепси-кола, хлеб с маслом, чипсы.*

Обед: *Суп с сухариками, пирожное, салат из свежих овощей, чупа-чупсы, паровая рыба с гарниром, кока-кола, компот из сухофруктов.*

Ужин: *Торт, шоколад, каша манная, кириешки, фрукты, ириски, кефир на ночь.*

Воспитатель: Вы правы. Чтобы быть здоровым, веселым и хорошо учиться, надо есть много фруктов и овощей, обязательно каши и супы, рыбу и мясо. Это тоже полезная привычка.

Выставление картинки

Воспитатель: Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

Ответы детей

Воспитатель: Конечно, плохо. А почему? (ответы детей)

Воспитатель: Да потому, что потом на поиски нужны вещи вы потратите, много времени. А время нужно ценить! У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Кстати, привычка ценить время, и свое, и своих родных и друзей, - замечательная привычка. Недаром говорят: «Точность – вежливость королей». Значит, невежливо опаздывать на встречу другом, на занятия в школу или в спортивную секцию.

О каких еще хороших привычках мы забыли? Кто нам напомнит?

Ответы детей

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

Воспитатель: Да, вы правы! Занятие спортом, физкультурой, прогулки на свежем воздухе. Чтобы быть здоровым нам нужен спорт, движение. Но сейчас некоторые забывают об этой привычке и главной становится компьютер, телевизор.

Выставление картинки

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Воспитатель: послушайте пословицу «*Радость молодит, горе старит*». Как вы ее понимаете? (ответы детей)

Воспитатель: Вы прекрасно знаете, когда у вас хорошее настроение, вы смеетесь и радуетесь. Кто из вас быстрее запомнит это четверостишие?

Здоровье – царство смеха,

И все нам удается

Сам смех – тропа успеха.

Когда душа смеется.

Воспитатель: Покажите мимикой лица, что вас грустно. А теперь улыбнитесь друг другу, посмотрите, как стало светло и тепло. Значит, ко всему тому, что мы говорили, хочу добавить, чтобы быть здоровым, нужно чаще улыбаться и радоваться жизни. Это тоже очень хорошая привычка.

Выставление картинки

Воспитатель: Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Что такое вредная привычка?

Дети: Это привычка, которая приносит вред.

Воспитатель: Назовите вредные привычки.

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

Воспитатель: Есть вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей.

Курение, человечество знает давно. В табачном дыме, который человек вдыхает в легкие, содержится множество вредных веществ: это и никотин, и углекислый газ, и вещества вызывающие тяжелую болезнь – рак. Курящие люди чаще болеют воспалением легких, бронхитом и бронхиальной астмой. Курение ухудшает аппетит, память, замедляет рост. От курения портится цвет кожи и разрушаются зубы.

Если смоченным в растворе никотина ватным тампоном прикоснутся к клюву воробья, он погибнет. А если голубя поместить под стеклянный колпак и выпустить туда дым одной сигареты, то он сразу умрет.

Те молодые люди, дети, кто уже приобщился к курению, наносят неисправимый вред своему здоровью. Ваши родители очень огорчатся, если вы приобретете эту вредную привычку.

Выставление картинки

Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. От него страдают все внутренние органы человека, особенно мозг. У человека ухудшается память, ослабевают умственные способности. Многие преступления, дорожные аварии совершаются под воздействием алкоголя. Для ребенка достаточно 100гр алкоголя, чтобы получить отравление, которое может привести к смерти.

Он делает человека зависимым, к нему быстро привыкаешь. Организм разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше ее не делать.

Выставление картинки

Воспитатель: Есть еще одна опасная привычка – наркотики.

Наркотики приводят к быстрой смерти человека. К ним легко привыкнуть, но очень трудно бросить. Наркотики не продаются в магазинах, их распространяют люди. Возле школ, во дворах, на дискотеках появляются «доброжелатели» которые предлагают попробовать некоторые наркотики. Они расскажут, какие замечательные ощущения ты при этом испытываешь – радость, веселье, бодрость.

Они специально приучают детей к наркотикам. В дом, где появляется наркоман, всегда приходит страшная беда, горе, слезы. Наркоман уносит из дома, семьи не только деньги, но и ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых он уже не может жить. Даже идут на преступления.

Вы должны запомнить, если во дворе школы вам кто-то предложит «вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие»- не брать из рук незнакомых людей, даже друзей, угощение, там могут быть наркотики. Об этом сразу надо рассказать взрослым.

Вам могут незнакомые люди предложить отнести куда-нибудь пакетик, коробочку, конфеты – там тоже могут быть наркотики. Это называется распространение и вас могут наказать.

Выставление картинки

Воспитатель: Еще одна плохая привычка, это нецензурная речь (*брань*) Употреблять ее не прилично, но в кругу своих сверстников, вы часто употребляете такую «сниженную» лексику. А ведь наши предки практически не употребляли мат. У древних славян был запрет на матерную брань, так как считалось, что матерщина оскорбляет Мать – сыру Землю, Богородицу (*мать Иисуса Христа*) и родную мать человека. У славян нельзя было ругаться в доме, так как этот дом покидали ангелы. А бесы проникали в него.

Ребята употребляют мат для того чтобы быть крутым. Для напускной удали в своей компании. Там не стыдно напиться, обхамить взрослого человека украсть где, что плохо лежит. Именно в таких компаниях зарождается преступность,

Когда человек постоянно ругается, он привыкает к этим словам. Употребляет их, не замечая этого. Он забывает нормальные слова.

Выставление картинки

ЛЕНЬ

Воспитатель: Есть еще очень вредная привычка, и вы ее очень хорошо знаете, для вас на данном этапе жизни, она самая вредная. Кто сможет угадать? (ответы детей) Скажите, а можно с ленью бороться? Каким образом? давайте вспомним пословицы о лени.

Пословицы о лени

-Закончите пословицы:

Делу время,... (*потехе час*).

Без труда...(*не вытащишь и рыбку из пруда*).

Кончил дело,...(*гуляй смело*).

Воспитатель: Как же победить лень? (*Иметь силу воли, настойчивость, порой даже упрямство, иногда проявлять характер*)

Выставление картинки

Воспитатель: Мы сегодня с вами говорили о привычках. Я предлагаю вам еще раз повторить и запомнить что такое вредные и полезные привычки в игре.

Она называется «Полезные и вредные привычки».

Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – показываете зелёную ладошку, красную ладошку, если вредная.

- Грызть ногти;
- Соблюдать режим дня;
- Долго смотреть телевизор;
- Правильно питаться
- Говорить неправду.
- Общаться с людьми;
- Чистить зубы.
- Кричать
- Убирать за собой игрушки.
- Делать зарядку.
- Есть много сладостей.
- Обзывать детей.
- Говорить правду.
- Неряшливо одеваться.
- Пользоваться носовым платком.
- Обманывать.
- Кушать молча.
- заниматься спортом
- следить за внешним видом
- совершать хорошие поступки
- культура речи

Воспитатель: Объясните выражение: «На всякое дело нужна привычка»

Жизнь – это движение. Когда мы движемся вместе с ней, то мы развиваемся. Каждый человек имеет право на выбор, какой образ жизни ему вести. То ли двигаться вперед, совершая хорошие поступки, добиваясь своей мечты или губить свою жизнь вредными привычками, нанося вред не только себе, но и окружающим людям.

Каждый из нас несёт ответственность за свою жизнь не только перед людьми, но и перед самим собой.

Литература

1. Крутецкая В. А. Правила здоровья и оказания первой помощи. – М.: Издательский дом «Литера», 2016.
2. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017;
3. Шорыгина Т. А. Дидактические карточки «Вредные привычки». – М.: ТЦ Сфера, 2016

