Конспект занятия «Полезные и вредные привычки»

Составители: Овчинникова В.Г

Чиж Н.Ю

Екатеринбург 2019

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

Цель:

Сформировать у детей четкое представление о последствиях влияния **привычек** на здоровье человека.

Задачи:

1. Научить жить без **вредных привычек**.

2. Развивать речь, кругозор, логическое мышление.

3. Воспитывать у детей отрицательное отношение ко всем **вредным привычкам**.

Предварительная работа:

- Проработана литература;

-Подготовка иллюстраций, цитат для коллажа;

-Создание наглядной мультимедийной продукции *(презентация)*.

Оборудование: Презентация *«****Полезные и вредные привычки****»*, мяч, коробочка с вопросами, музыка *«звуки леса»*, картинки для коллажа, ножницы, клей, фломастеры, карандаши, влажные салфетки, лист бумаги каждому.

Ход занятия

Вводная часть

Слайд 1

Воспитатель: Здравствуйте ребята, сегодня наше **занятие** посвящено серьезной теме **привычки- что это такое**? Какие **привычки вредят нашему здоровью**, а какие приносят пользу. Что же такое **привычка**?

Слайд 2

Ведь у нас, у людей, есть хорошие **привычки и вредные привычки**.

**Привычка**-это неосознанное повторение одного и того же действия. **Привычка -это такое действие**, которое человек выполняет как бы автоматически. У каждого человека в жизни вырабатывается много **привычек**, как **полезных**, так и **вредных**.

Основная часть

Слайд 3

Воспитатель: Ребята давайте подумаем, какие хорошие **привычки вы знаете**?

*(ответы детей)*

Воспитатель:

Слайд 4

Одна из хороших **привычек - здороваться**. Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.

А что такое здоровье?

Слайд 5

*(ответы детей)*

Воспитатель: А начну я свой рассказ о здоровье с притчи.

-Мудреца спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни: богатство или слава?». Вот что ответил мудрец: «Ни богатство, ни слава не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля».

Здоровье-это бесценный дар. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой.

Слайд 6

-А еще какая **полезная привычка**?

-соблюдения правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным – замечательная **привычка**.

Слайд7

И много других **полезных привычек** которые мы с вами сейчас повторим поиграя в игру *«****полезные и вредные привычки****»*.

Дети становятся с круг, воспитатель в середине круга с мячом, бросая мяч ребенку называет **полезную или вредную привычку ребенок отвечает вредная это или полезная привычка**, обговаривая.

-Правильное питание?

-Здоровый образ жизни?

-Полноценный сон?

-Неряшливость?

-Соблюдение режима дня?

-Обман?

-Трудолюбие?

-Лень?

- Не аккуратность?

Воспитатель: Понравилась вам игра? Продолжим?

Слайд 8

Но существуют, к сожалению, и очень много **вредных привычек**. Поговорим о них. **Вредные привычки** плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь.

- Какая самая распространенная **вредная привычка**?

Слайд 9

- Курение, человечество знает давно. Но последнее время проблема состоит в том, что курят очень молодые люди, дети, которые порой еще и не осознают, какой **вред**может нанести это их здоровью. Те из нас, кто уже приобщился к курению, наносят неисправимый **вред своему здоровью**.

-Ребята посмотрите у меня коробочка с вопросами, вы по одному достаете вопрос и отвечаете на него. Начнем?

1. Какое вещество, находиться в табаке, наносит самый сильный **вред организму***(никотин)*

2. Какие еще вещества образуются в табаке при курении? *(смолы, которые образуют раковые заболевания, тяжелые металлы)*

3. Какие органы больше всего страдают от курения и почему? *(легкие, печень)*

4. Можно избавиться от этой **привычки**? *(можно, но лучше не начинать)*.

Воспитатель: Молодцы ребята на все вопросы ответили правильно.

Предлагаю вам немножко отдохнуть.

Слайд 10 *(Релаксация)*

«На фоне спокойной музыки, звуков леса, дети закрывают глаза. Садитесь удобнее на стульчики, расслабьтесь».

Дети расслабляются, слушая музыку.

Воспитатель: Ну что ребята отдохнули?

Слайд 11

Следующая **вредная привычка- пьянство**, алкоголизм.

Воспитатель задает детям вопросы.

1. На какие органы больше всего влияет алкоголь *(мозг, нервную систему, печень)*. Алкоголь – яд, разрушает клетки и ткани.

2. Какой характерный вид у ребят, которые употребляют спиртные напитки. *(они не растут, худые, нервные, плохой прогноз на будущее)*.

Воспитатель: Алкоголь опасен в любом возрасте, особенно в детском и подростковом. Он делает человека зависимым, к нему быстро **привыкаешь**. Организм разрушается. Такую ошибку исправить трудно. Лучше ее не делать.

Слайд 12

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. Почему же мы становимся не лучше, а хуже их. У древних славян был запрет на матерную брань, так как считалось, что матершина оскорбляет Мать – сыру Землю, Богородицу *(мать Иисуса Христа)* и родную мать человека. Причем, бранящийся оскорбляет не сколько мать собеседника, столько свою собственную. Есть одна легенда, где говориться о человеке, который убил своего отца и женился на своей матери. С тех пор и пошла матерная брань. У славян нельзя было ругаться в доме, так как этот дом покидали ангелы. А бесы проникали в него.

-Психологи считают, что употребление мата формирует зависимость, сходную с алкогольной.

1 стадия: человек слышит мат и ему не стыдно.

2 стадия: человек употребляет мат для того чтобы быть крутым. Для напускной удали в своей компании. Именно в таких компаниях зарождается преступность, там не стыдно напиться, обхамить взрослого человека украсть где, что плохо лежит.

3 стадия: человек **привыкает к этим словам**. Употребляет их не замечая этого. Он забывает нормальные слова.

Ребята какой вывод мы сделаем?

*(Ответы детей)*

Слайд 13

Воспитатель: Что бы в жизни состояться, лучше матом не ругаться.

- как вы считаете, с кем приятнее общаться. С человеком, который имеет **вредные привычки или полезные**.

*(Ответы детей)*

Воспитатель: Конечно, вы правы, человек, у которого имеются **вредные привычки**, не только наносит **вред своему здоровью**, у него так же портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий **полезные привычки**, не только реже болеет, с ним приятно общаться, он подтянут, аккуратен, точен и это вызывает положительные чувства у окружающих.

Ребята я предлагаю вам самим сделать коллаж о **вредных и полезных привычках**все необходимое у вас на столах, приступим?

Практическая работа, изготовление коллажа.

Просмотр и обсуждение коллажа.

Воспитатель: И помните у вас всегда есть выбор каким быть. Так что старайтесь не приобретать плохих **привычек**.

-Ребята перед вами лист бумаги и карандаш, если у вас есть **вредная привычка**напишите ее на листе бумаги скомкайте лист и выбросите ее в мусорное ведро.

Слайд 14

И в заключении хочу сказать о главном

Кто хочет быть по жизни капитаном,

Что выбирает он – пусть для себя решит!

Мы за здоровье, спорт и экологию души!

Заключительная часть

Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам оценить наше **занятие**.

Перед вами дерево счастья, посмотрите какое дерево, на нем чего-то не хватает, ребята чего же не хватает на дереве?

*(ответы детей)*

Воспитатель: Правильно ребята дерево нужно украсить, давайте украсим его красивыми цветами. Если вам понравилось, **занятие**-то украсьте дерево красными цветами если не очень понравилось-то синими цветами ну а если вообще не-понравилось то желтыми.