**Беседа «Полезные и вредные привычки»**

**Цели**:

Учить детей отличать вредные и полезные привычки.

Формировать сознательный отказ от вредных привычек.

Закреплять умение объяснять смысл поговорок.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Познакомить с опасными для жизни привычками: курение, алкоголь, наркомания.

Дети, у нас сегодня интересная тема, а какая сейчас вы сами узнаете, сложив эти буквы в слово. Какое слово получилось?

Дети: ПРИВЫЧКА.

Воспитатель: - 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. А какие вы знаете привычки?

- Умываться, чистить зубы, и т. д.

- Дети, а какие бывают привычки? Да, полезные и вредные.

- Что такое вредная привычка? - Это привычка, которая приносит вред.

- Что такое полезная привычка? - Она приносит пользу.

Сейчас мы поиграем в игру **«Полезно - вредно».** Я буду называть привычки, а вы, если это полезная привычка – хлопайте в ладоши, если вредная, то топайте.

• Чистить зубы.

• Кричать.

• Убирать за собой вещи.

• Делать зарядку.

• Есть много сладостей.

• Грызть ногти.

• Обзывать детей.

• Говорить правду.

• Неряшливо одеваться.

• Пользоваться носовым платком.

• Обманывать.

• Кушать молча.

• Здороваться.

Дети, какую пользу приносят полезные привычки? Они делают человека собранным, здоровым, аккуратным. А вредные привычки? Они делают человека неряшливым, грубым, драчливым и т. д.

Послушайте поговорки о привычках:

• За худую привычку и умного дураком обзывают.

• Побороть дурные привычки легче сегодня, чем завтра.

• Наилучший наставник во всем - привычка.

Объясните смысл поговорок.

Есть еще вредные, опасные для жизни привычки, это курение, алкоголь, наркомания. Эти привычки разрушают здоровье людей. При курении легкие чернеют; появляются кашель, одышка, бронхит. Алкоголь притупляет способность ясно мыслить, нарушает координацию движений, затрудняет речь.

Я хочу, чтоб на планете

Были все здоровы дети!

Не курили и не пили,

Чтобы долго-долго жили.

При наркомании происходит разрушение клеток головного мозга, позднее разрушение организма, и преждевременная смерть.

Помните: не нужно портить

Ни жизнь себе, ни жизнь родным,

Не стоит потреблять наркотик-

Лишать себя всех благ земных.

Люди, употребляющие наркотики и алкоголь очень опасны для общества. По их вине происходят аварии, наезды на пешеходов, убийства, кражи. Посмотрите, как они выглядят. (Показ плакатов). Скажите, а вам нравится, как они выглядят? Почему? (Ответы детей). А теперь, посмотрите на здорового человека. Какой он? Красивый, сильный, подтянутый. На кого вы хотите быть похожими? Почему?

Каждый твердо должен знать:

Здоровье 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!

О чем мы с вами сегодня говорили?

Какие привычки мы называем вредными?

Какие полезными?

∙ Когда нужно мыть руки. (Перед едой, после игр, после туалета).

          ∙ Как часто нужно чистить зубы?

∙ Как часто нужно подстригать ногти?

∙ Как часто нужно мыть уши?

∙ Как часто нужно менять нижнее бельё?

∙ Как часто нужно мыться?

∙ Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать

  пользоваться друзьям, родным?

Мурка:

Какие молодцы, всё знают!

Педагог предлагает детям сыграть в игру, говорит кошке:

- А ты, кошечка, отгадай, что будут делать дети.

**Подвижная игра «Ровным кругом»**

Правила игры: Дети встают в круг. В середине круга ребёнок, исполняющий роль мыла. Дети идут друг за другом по кругу, напевая песенку:

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки, дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывает полотенце (расчёска, зубная щётка, мочалка, носовой платок).

Кошка отгадывает.

Педагог говорит кошечке, что дети знают правила мытья рук, их восемь! - Кто расскажет и покажет правила? Ребенок рассказывает и показывает: Правила правильного мытья рук:

Закатай рукава. Намочи руки. Возьми мыло и намыль руки до появления пены. Потри не только ладони, но тыльную их сторону. Смой пену. Проверь, хорошо ли ты вымыл руки. Вытри руки. Проверь, сухо ли ты вытер руки - приложи тыльной стороной к щеке.

 Воспитатель говорит кошке, что ребята могут слепить из воска предметы личной гигиены. (Дети лепят, стоя у столов, во время лепки звучит спокойная музыка). Дети приносят вылепленные предметы на стол воспитателю, кошка Мурка восхищается и хвалит детей.

Педагог предлагает детям рассказать стихотворения о предметах личной гигиены.

Мыло Мыло душистое, белое, мылкое,

Мыло глядит на грязнулю с ухмылкою:

Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –

Мыло тебя, наконец-то отмыло.

**Мыло.**

У мыла есть забота

Мыло ходит на работу.

Сашу мылит, отмывает,

Часто в гости приглашает,

Приглашение принимай,

Мыло ты не забывай.

**Полотенце.**

Махровое, душистое, мягкое, пушистое.

Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

**Мочалка.**

 Вот раскинулась мочалка,

Ей своей спины не жалко.

Пенит, мылит, отмывает,

Телу чистоты желает.

Ты с мочалкою дружи,

Где что грязно - ей скажи.

- Грязь на теле? Не беда!

Ототрёт всё без труда.

**Зубная щётка.**

Я щётка-хохотушка,

Зубам твоим подружка.

Люблю всё убирать,

Мести и вычищать.

**Тюбик с зубной пастой.**

 Здравствуйте, друзья!

Я - тюбик.

И совсем я не опасен.

Мятный запах мой прекрасен.

Я не жадный\», - говорю.

Пасту всем свою дарю.

Чтоб улыбка засияла белизной,

Вы, ребята, подружитесь и со мной!

Торжественное обещание

Чтоб в грязнулю и неряху

Мне не превратиться,

Обещаю каждый день чисто-чисто ... (мыться)

Быть хочу я очень чистой,

А не чёрной галкой,

Обещаю я дружить с мылом и ... (мочалкой)

А ещё, два раза в сутки

 Обещаю чистить ... (зубки)

Обещаю всем кругом

Быть послушным малышом.

Ходить чистым и опрятным,

Очень, очень ... (аккуратным).

**Воспитатель**: Молодцы, ребята. Кошка увидела, что вы все знаете правила личной гигиены.

**Мурка**: - Я вам приготовила сюрприз, возьмите, пожалуйста, этот волшебный мешочек. До свидания, ребята.

 Педагог предлагает детям достать из мешочка подарок - красивое мыло.