**Цели:**

**-**углубить знания детей о полезных и вредных привычках;

**-**воспитывать у них отрицательное отношение ко всем вредным привычкам;

**-**формировать сознательное отношение воспитанников к своему здоровью;

**-**пропаганда здорового образа жизни;   
  
**Ход занятия:**  
*1. Организационный момент*.  
Воспитатель: Доброе утро, дорогие дети. Сегодня мы собрались, чтобы вместе с вами обсудить одну очень важную тему «С вредными привычками нам не по пути!». Прежде, чем мы примемся говорить о вредных привычках, я хотела бы спросить вас: Считаете ли вы эту проблему актуальной? Почему? (Мнения детей).

*2. Контроль исходного уровня знаний.*

Воспитатель: Привычки – что это такое? Какие привычки вредят нашему здоровью, а какие приносят пользу. Что же такое привычка? Разговор у нас пойдёт о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и вредные привычки.  
  
Воспитатель: Но прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычка? (ответы детей)  
**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.

Воспитатель: Как мы уже говорили, привычки бывают хорошие и плохие.

* Давайте подумаем, какие хорошие привычки вы знаете? (ответы детей)
* Одна из хороших привычек - здороваться.
* Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.
* А что такое здоровье? (ответы детей)

3. *Основной этап.*  
Воспитатель: Ребята, в уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что **здоровье**представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.  
В большей степени здоровье человека зависит от него самого. «Жизнь долга, если она полна».

Один из главных показателей здоровья - продолжительность жизни. Там, где нет здоровья, там не может быть и долголетия. В конце XX века средняя продолжительность жизни в России составила 71 год у женщин и 57 лет у мужчин.

Посмотрите, какие гости пришли к нам. Послушайте и отгадайте, как их зовут:  
  
Я люблю покушать сытно,   
Много, вкусно, аппетитно.   
Ем я всё и без разбора.   
Потому, что я *...*(обжора). 

Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком не разлучен.   
Не люблю играть и петь,   
Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,   
А зовут меня все...(плакса). 

Не люблю я, братцы, мыться,   
С мылом, щёткой не дружу.  
Вот поэтому, ребята,   
Вечно грязный я хожу.  
И сейчас не потому ли  
Назовут меня...(грязнулей). 

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).  
Воспитатель: Всех угадали. Ребята, а нужны нам такие гости?(Ответы детей)

Вы - компания на славу,

Только скучно что-то стало.

Нам, увы, не по дороге.

Уносите, братцы, ноги!   
Не найдёте среди нас   
Вы друзей себе сейчас.

Воспитатель: А раз нам с этими персонажами не по пути, то мы сегодня с вами поговорим о вредных привычках и о том, как с ними бороться. Какие вредные привычки вы знаете? (грызть ногти, карандаш, ручку, ковырять в носу, лениться, переедать, курить, употреблять алкоголь)

О некоторых привычках мы поговорим подробнее

**„Чисто жить - здоровым быть".**

* Как вы понимаете эту пословицу?

Что нужно содержать в чистоте? (Ответы детей.)  
  
Много грязи вокруг нас,  
И она в недобрый час   
Приносит нам вред, болезни,   
Но я дам совет полезный.  
Мой совет совсем не сложный   
С грязью будьте осторожны!  
Воспитатель: А что нам поможет быть чистыми? Для того, чтобы ответить на вопрос, отгадайте загадки

Вот такой забавный случай! Поселилась в ванной туча:  
Дождик льётся с потолка Мне на спину и бока.

Дождик тёплый, подогретый,   
На полу не видно луж...  Все ребята любят ...(Душ)

Ускользает, как живое,  
Но не выпущу его я.  
Белой пеной пенится,  
Руки мыть не ленится.(Мыло.)

Хвостик из кости,  
На спине - щетинка.(Зубная щётка.)  
  
 **„Слабеет тело без дела".**  
Воспитатель: А эту пословицу вы сможете объяснить?  
Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.  
Воспитатель: А вот многие из вас не умеют правильно выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и целые часы. А чтобы научиться беречь время, нужно правильно организовать свой режим дня. Расскажите какой у нас режим в группе?

А теперь посмотрите сценку и сделайте выводы.

«РЕЖИМ ДНЯ»

Действующие лица: воспитатель и воспитанник Алексей.

Воспитатель: А ты, Алеша, знаешь, что такое режим?  
Алексей: Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу!  
Воспитатель: Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок дня?  
Алеша: Даже перевыполняю!  
Воспитатель: Как же это?  
Алеша: По распорядку мне надо гулять 2 раза в день, а я гуляю – 4.  
Воспитатель: Нет, ты не выполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?  
Алеша: Знаю. Подъём. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак. Прогулка. Обед – и в школу.  
Воспитатель: Хорошо…  
Алеша: А можно ещё лучше!  
Воспитатель: Как же это?  
Алеша: Вот как! Подъём. Завтрак. Прогулка. Второй завтрак. Обед. Прогулка. Чай. Прогулка. И сон.  
Воспитатель: Ну, нет. При таком режиме вырастет из тебя лентяй и неуч.  
Алеша: Не вырастет!  
Воспитатель: Это почему же?  
Алеша: Потому что мы с мамой дома выполняем весь режим!  
Воспитатель: Как это с мамой?  
Алеша: А так: половину я, половину мама. А вместе мы выполняем весь режим.  
Воспитатель: Не понимаю – как это?  
Алеща: Очень просто. Подъём выполняю я, зарядку выполняет мама, умывание – мама, уборку постели – мама, завтрак – я, прогулку – я, уроки – мы с мамой, прогулку – я, обед – я…  
Воспитатель: И тебе не стыдно? Теперь я понимаю, почему ты такой недисциплинированный. Ребята, есть ли среди вас такие?

Воспитатель: Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование физических нагрузок и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают человека к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют его здоровье.

- Какая вредная привычка мешает нам выполнять распорядок дня и соблюдать  
режим?(Лень)

Послушайте такую историю

Воспитатель: Жила-была девочка Аня. По утрам аккуратно чистила зубы, мыла руки перед едой, убирала свою комнату, не опаздывала на уроки. И вот как-то раз с ней приключилась одна история.

Аня: Зубки я почистила  
И постригла ноготки,  
Постирала быстро я,  
В стопку сложены платки,  
Получила в школе «пять».  
Можно песню запевать.  
Если лень к тебе привяжется случайно,  
Прогони её подальше в тот же час,

Потому что это стыдно и печально,  
Если лодыри растут ещё у нас.

Воспитатель: Вот в один прекрасный день постучала к Ане лень.

Здравствуй, милая девчушка.  
Подружись ты со старушкой,  
Вместе в школу не пойдём,  
Вместе ногти погрызём,  
Можешь на совсем забыть,  
Как с прогулки руки мыть.  
Эй! Грязнульки и лентяйчики,  
Проходите поскорей,  
Вы не зря тряслись в трамвайчике,  
Новых вам нашла друзей.

Привычка – Лень и неряшливость.

Аня: Ногти грызть,  
Не мыться в ванной?  
Можно поздно или рано  
Силу воли потерять,  
И навек неряхой стать.  
Убирайтесь-ка скорее –  
Сила воли мне важнее.

Воспитатель: Молодец, Аня, прогнала лень.

А вы, ребята, я надеюсь, тоже прогоняете лень! А теперь мы утомились . Чтобы вновь набраться сил проведем физминутку.

Мы ногами топ – топ,  
Мы руками хлоп – хлоп,  
Мы глазами миг – миг,   
Мы плечами чик – чик.  
Раз – сюда, два – туда  
Повернись вокруг себя.  
Раз – присели, два – привстали  
Руки кверху все подняли.  
Сели – встали, сели – встали  
Ванькой – встанькой словно стали.  
Руки к телу все прижали  
И подскоки делать стали,   
А потом пустились вскачь  
Будто мой упругий мяч.  
Раз – два, раз – два  
Заниматься нам *пора!*

Воспитатель: Отдохнули, теперь вернемся к нашей проблеме.

**Вино входит - ум выходит.**

Воспитатель: Как вы понимаете смысл этой пословицы? (ответы детей)  
Воспитатель: Поднимая бокал с шампанским, выпивая рюмку водки, кружку пива, человек вводит в организм алкоголь. Алкоголь действует на человека следующим образом: сначала возбуждает, а затем разрушает.

Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введён орден «За пьянство»; пластина с ошейником весом около 4 килограммов. Эту «награду» заядлый выпивоха должен был носить на шее длительное время.  
воспитатель: Чем же вредно пьянство? Подумайте и скажите.   
-пагубно действует на мозг;   
-речь становится нечёткой, непонятной;   
-неровная походка;   
-снижена работоспособность.  
Приводит пьянство к автомобильным авариям, преступлениям, несчастным случаям. Недаром это отражается в пословицах и поговорках:

* Хватил винца - не стало молодца.
* С пьянством водиться - что в крапиву садиться.
* Кто чарку допивает, тот век не доживает.
* Был Иван, а стал болван, а всё вино виновато.
* В стакане тонет больше людей, чем в море.
* Вино с разумом не ладит.

**„Кто курит табак, тот сам себе враг".**

Воспитатель: А эта поговорка о чем нам говорит?  
К сожаленью, почти у всех людей есть вредные привычки, К ним относится и курение. Закурить первую в жизни сигарету многие ребята пробуют в 10 - 14 лет, а некоторые и раньше.  
Воспитатель: Почему же они пробуют курить?

Люди, начавшие курить в раннем возрасте, становясь взрослыми, чаще других страдают от различных заболеваний. У них болит желудок, печень, нарушена деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность жизни сокращается.    
Но опасно не только курить самому, но и дышать табачным дымом. В нём содержится более 30 различных веществ, вредных для человека.  
К счастью, многие даже длительное время курившие люди сознательно приходят к благоразумному выводу о необходимости бросить курить и своевременно делают это по собственному желанию. Начать курить легче, чем отказаться от курения. Так давайте же не начинать курить!  
*Не курите вы, ребята,*  
*Сигареты — это враг.*  
*Не губи, дружок, здоровье,*  
*Будешь сам потом не рад.*  
*Дети, дети, не курите,*  
*Лучше яблоки купите.*  
*Очень вреден никотин,*  
*Съешьте лучше витамин.*

Вот послушайте, что стало с цаплей, которая попробовала курить.  
**Цапля - курильщица**  
Жила цапля на болоте.   
Выходила на охоту.   
Свежей травки пощипать   
Да лягушек погонять.   
И могла стоять носатая   
Целый день в воде, Как статуя.  
Скучно стало цапле жить,   
Цапля начала курить...   
Выйдет цапля на болото   
-Ну, какая тут охота?!  
Стал у цапли бледный вид,  
И пропал вдруг аппетит!   
Так курила цапля лето,   
Хоть и знала:   
Вредно это!  
Стало вскоре цапле плохо:   
Цапля чахла, цапля сохла.   
К осени бедняга сдохла...   
А могла бы долго жить!   
И зачем было курить?  
Воспитатель: Табак губительно действует не только на животных, но и на растения. Если поливать растения крепким настоем табака, то они погибнут.  
Учёные различных стран мира доказали, что курение приводит к отравлению организма человека.  
Воспитатель: Как вы думаете, какие органы человека страдают от табачного дыма?  
+ зубы, язык, лёгкие, сердце, мозг.  
**Запомните:**

* Смелый не тот, кто научился пить, курить, а тот, кто сумел отказаться от этого и помог это сделать другим.
* Давайте повернёмся друг к другу, улыбнёмся и скажем: «Будь здоров!»

**ЗДОРОВЬЕ - ЭТО САМОЕ БОЛЬШОЕ БОГАТСТВО ЧЕЛОВЕКА.**

* А сейчас, давайте посмотрим на это волшебное слово **ЗДОРОВЬЕ.**Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова.

3 - зарядка  
Д - диета, доброта  
О - очки  
Р - режим дня  
О - отдых  
В - витамины  
Е – еда

4. *Контроль достигнутого уровня знаний.*  
Воспитатель: А сейчас я предлагаю вам ещё раз вспомнить, о чём мы с вами сегодня говорили, и ответить на вопросы:

* Утренняя физическая процедура? (зарядка)
* Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система? (курение)
* Чтобы экономить своё время, надо соблюдать ...(режим)
* Неосознанное повторение одного и того же действия? (привычка)
* Как называется сила, которая помогает нам бороться с вредными привычками? (воля)
* Какая привычка не даёт нам хорошо учиться? (лень)

Итак, каждый человек имеет право на выбор - какой образ жизни ему вести.

То ли двигаться, совершая хорошее, то ли остановиться, совершая плохие поступки. Ведь жизнь - это движение.

* Скажите, что полезного для себя вы сегодня узнали?

5. *Итог.*

Воспитатель: Закончить наше занятие мне бы хотелось вот такими словами:

*Кто сказал, что всё надо попробовать?*  
*Кто сказал, что всё надо познать?*

*Нужно верную выбрать дорогу,*

*Чтобы твёрдо по жизни шагать*

*.*  
Желаю вам всем крепкого здоровья и долгих лет жизни без вредных привычек!