**Беседа «Полезные и вредные привычки»**

**Подготовила:Ефимова Е.И**

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.

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, драться 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.

Объяснить смысл поговорок.

Есть еще вредные, опасные для жизни привычки. Эти привычки разрушают здоровье людей.

Я хочу, чтоб на планете

Были все здоровы дети!

Не курили и не пили,

Чтобы долго-долго жили.

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 мыться?

∙ Почему свою мочалку, расчёску, зубную щётку нельзя давать

  пользоваться друзьям, родным?

Какие молодцы, всё знают!

 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).

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:** Я буду загадывать загадки, а вы постараетесь их отгадать.

1.Трудно его в руках удержать, намочу — начинает из рук ускользать.

Много пены от него, грязь уходит с рук легко.

2.В руки я её беру и по волосам веду.

Волосы лежат рядками под острыми её зубами.

3.Чистить зубы помогает. На щетинке паста тает.

Ею чистить каждый день зубы нам совсем не лень.

4.Рёву и грязнулю им сейчас утру я.

Если насморк приключится, тоже очень пригодится.

5.В ванне вымылся и вот — оно тебя давно уж ждёт.

Вытрешься и ты — сухой, а оно намокло, ой,!

Ребята, можно ли давать другим людям свои предметы личной гигиены и почему? РАССУЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВЫБЕРИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ»

**Воспитатель:** А сейчас для вас ребятки, загадаю я загадки.

Я начну, а вы кончайте, хором дружно отвечайте!

Здоровым будешь ты всегда, коль будет правильной *еда.*

Будешь правильно питаться, будешь лучше *развиваться.*

Натуральные продукты это овощи *и фрукты.*

Хочешь быть здоровым — слушай! Каждый день ты супчик *кушай!*

Для костей твоих, дружок, нужен утром *творожок.*

Чипсы, жвачка, сухари, это всё твои *враги!*

Дети! Правильно питайтесь! Быть здоровыми старайтесь!

**Воспитатель:** И, конечно, не секрет, быть здоровым много лет

Физкультура вам поможет, укрепить здоровье сможет.

Вы подвигайтесь, ребятки, занимаемся зарядкой.

ПАНТОМИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

— Будто взяли в руки мяч, он об пол стремится вскачь.

— А теперь вы наклонитесь, штангу поднимать боитесь?

— Вот скакалки вы берите, через них сейчас скачите!

— Взяли обручи, и вот крутим бёдрами, народ!

Энергичнее крутите, обручи не уроните!

— А теперь бегом, бегом, бег на месте и кругом!

— Мы теперь уже поплыли, вот и к берегу приплыли!

Дети! А что может помешать здоровью? ОТВЕТЫ ДЕТЕЙ.