# Конспект НОД – беседы «Полезные и вредные привычки»

# *в подготовительной к школе группе*

# *по лексической теме: «Человек. Я и мое тело»*

**Выполнила:** *Якубовская Мария Викторовна*

**Специальность:** *44.02.04*

*Специальное дошкольное образование*

**Преподаватель:** *Гольская Оксана Геннадьевна*

**Программное содержание**:

- учить детей отличать **вредные и полезные привычки;**

- формировать сознательный отказ от **вредных привычек;**

- активизация словаря (прорубь)

- воспитывать у детей интерес к познавательной деятельности; отрицательное отношение ко всем **вредным привычкам**, большое желание вести здоровый образ жизни.

**ИОО:** речевое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, физическое развитие.

**Материал:** большие предметные картинки с изображением шкафа, сумки, стола, холодильника, окна с подоконником, книжного шкафа (полки), журнального столика, дивана; маленькие предметные картинки, изображающие то, что можно поместить в шкаф, сумку, стол, холодильник.

**Методические приемы:**

1. Вводная часть

1.1. Постановка цели

1.2. Вопросы к детям о привычках

- Как вы думаете, что такое привычка?

- Ребята, какие вы знаете вредные и полезные привычки.

2. Основная часть

2.1. Беседа о правильных привычках

2.2. Вопросы детям, какие привычки они знают?

- Ребята, какие вы знаете вредные и полезные привычки.

2.3. Вопросы детям по беседе

- Какие действия мы совершаем автоматически?

- Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки?

2.4. Интерактивная игра: «Разложи вещи по своим местам».

2.5. Вопросы детям

- О каких еще хороших привычках мы забыли?

-Кто нам напомнит?

2.6. Беседа о вредных привычках

2.7. Физкультминутка «Будем прыгать и скакать!»

2.8. Загадывание загадок

3. Заключительная часть

3.1. Рефлексия

- О чем мы сегодня с вами говорили?

- Какие полезные и вредные привычки вы узнали?

- Что вам больше всего понравилась?

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка?

Д: Мыть руки с мылом. Следить за внешним видом. *Ответы детей.*

**Воспитатель:** Привычка - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, так как о многих действиях он перестает задумываться, они, словно совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь.

В: Что это за привычки?

*Д:* Мыть руки с мылом, умываться *Ответы детей.*

**Воспитатель:** Правильно. Чаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой по утрам, делать зарядку, соблюдать режим дня.

**Воспитатель:** А еще? Какие очень нужные действия мы совершаем как бы автоматически?

*Д:* Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду *Ответы детей.*

**Воспитатель:** Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф.

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

*Д:* Плохо *Ответы детей.*

**Воспитатель:** Конечно, плохо. А почему?

*Д:* Будет беспорядок дома. *Ответы детей.*

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

*В:* Ребята давайте с вами поиграем в игру, которая называется «Разложи вещи по своим местам».

Ход игры: Раскладываю на стол большие предметные картинки, даю детям маленькие предметные картинки. Спрашиваю у детей «Куда я положу ключ (повешу юбку, поставлю банку сока и т.п.)? Где лежит тетрадь (весит юбка, стоит пакет молока и т.п.)?»

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

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

*Д:* убираться дома. *Ответы детей.*

**Воспитатель:** Да, вы правы! Соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты пылесосом или влажной тряпкой, мытье посуды - это хорошие привычки.

Полезная привычка - соблюдение правил личной гигиены. Всегда быть чисто и опрятно одетым, аккуратно причесанным - замечательная привычка.

Но существуют, к сожалению, и вредные привычки. Поговорим и о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это несоблюдение режима дня, малая подвижность, курение и другие плохие привычки. Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее и самостоятельнее, затягиваются сигаретой. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить и кружится голова. Курение очень вредно. Даже если вы, дети, находитесь в помещении, в котором курят - это тоже плохо. Может начаться много заболеваний: головная боль, бронхит, бронхиальная астма, станете хуже расти, низкий рост, появится слабость, снизится физическая сила, ухудшится координация движений, уменьшится выносливость.

Запомните! Курение и здоровье, несовместимые вещи!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие привычки. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.

Есть у лисички

Хорошие привычки:

Собираясь в гости,

Холить пышный хвостик,

Приучать лисяток

Соблюдать порядок.

Есть у лисички

Дурные привычки:

В курятник - шасть

И курочку украсть.

В: Ребята давайте с вами отдохнем. Раз, два, три, четыре, пять!

Будем прыгать и скакать! (Прыжки на месте.)

Наклонился правый бок. (Наклоны туловища влево-вправо.)

Раз, два, три.

Наклонился левый бок.

Раз, два, три.

А сейчас поднимем ручки (Руки вверх.)

И дотянемся до тучки.

В: Ребята давайте с вами по отгадываем загадки я буду читать загадку, а вы скажите какая это загадка.

«Полезные и вредные привычки».

**Загадки:**

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (Вредная.)

Мою грязную посуду,

Пол помыть я не забуду. (Полезная.)

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (Полезная.)

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов я ловлю. (Вредная.)

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (Полезная.)

**Воспитатель:** Я надеюсь, что вы поняли, что такое - хорошие полезные привычки и плохие вредные. Постарайтесь приобрести как можно больше полезных привычек, а с вредными бороться, а еще лучше не вырабатывать их у себя.

В: Ребята, о чем мы с вами говорили?

Д: О вредных и правильных привычках.

В: Какие полезные и вредные привычки вы узнали?

Д: Мыть руки. Убираться.

В: Что вам больше всего понравилась?

Д: Играть