**Урок здоровья «Вредные привычки»**

**Участники**: дети старшей группы, воспитатель

**Интегрированные образовательные области**: «Познание», «Коммуникация», «Здоровье», «Социализация», «Чтение художественной литературы», «Художественное творчество»

**Виды деятельности**: коммуникативная, познавательная, игровая

**Форма проведения**: беседа, игра, работа в тетрадях, выступление детей.

**Программные задачи:**

1.Образовательные:

формировать представления детей о полезных и вредных привычках,  
расширять представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, помочь осознать влияние привычек на общее состояние здоровья человека.

2.Развивающие:  
развивать память, внимание, логическое мышление.  
3.Воспитательные:  
воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.

**Предварительная работа:** приготовление плакатов родителями, заучивание стихов детьми.

**Оборудование**: плакаты на тему; рабочая тетрадь « Мы здоровью скажем – Да»

**Ход НОД:**

Минута психологического настроя

С вредными привычками бороться

Решили мы таким путем:

Над ними мы без удержу смеёмся,

А раз смеёмся - знать, не пропадём!

**Воспитатель**: Из этих строк вы могли понять, о чем мы сейчас будем говорить. О привычках. Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла поздно ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться рано; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.  
– Привычки формируются в результате многократных повторений: когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Привычки бывают полезными и вредными.  
– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека? Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите полезные привычки.  
Полезные, хорошие привычки  делают человека более свободным, так как о многих своих  действиях он перестает задумываться, они словно совершаются сами собой.

 Вредные привычки – это наши коварные враги, они доставляют нам удовольствие и потихоньку отравляют нам жизнь, наносят огромный вред нашему здоровью. Вредные привычки могут появиться в любом возрасте. Они растут и меняются вместе с нами.

С вредными привычками надо бороться, а сила воли  поможет их победить.

**Выступление ребят:**

**1-ый ребенок**  (с плакатом): Ковыряние в носу

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Эта привычка присуща практически всем.  Однако если постоянно по поводу и без повода чистить нос таким способом, можно повредить слизистую оболочку носа, вызвать кровотечение, занести инфекцию. |

**2-ой ребенок**: Ковыряние в зубах

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Это самая вредная привычка. Вилки, спички и даже зубочистки травмируют эмаль и могут повредить дёсны. По тем же причинам нельзя разгрызать орехи, откусывать зубами нитки и открывать бутылки. |

**3-ий ребенок:** Постоянное жевание жвачки

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Жевательную резинку полезно использовать после еды, если под рукой нет зубной щётки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока, который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя. |

**4-ый ребенок:** Чистка ушей подручными предметами

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Если вы чистите уши спичками, шпильками или зубочистками, можно столкнуться с несколькими проблемами.  Слишком часто раздражая кожу внутри уха, вы усиливаете работу серных желёз, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть её внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку. |

**5-ый ребенок**: Обкусывание ногтей и заусенцев

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Пространство под ногтями — рассадник микробов. Наверняка вы не моете руки и не вычищаете грязь из-под ногтей каждый раз, когда хотите их погрызть. Таким образом, легко «поселить» в организм яйца глистов и инфекционные заболевания.  Подумайте и о желудке — ведь в среднем за полгода регулярных обкусываний вы съедаете целый ноготь. И это только на одном пальце! |

**Воспитатель:** А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?   
Ответы детей.  
Воспитатель: Конечно же, вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.  
– Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?  
– Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?  
– Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?   
**Воспитатель** :

 - Что необходимо для здоровья?

 - Что опасно для здоровья?).

 «**Закончи предложение»**

-Как о здоровье заботишься, так и ... (Имеешь)

- Больше витаминов в ... (Фруктах и овощах)

- Не читайте книгу в ... (Кровати)

- Без здоровья нет ... (Счастья)

**Игра «Полезно-вредно».** Ребята, у вас на столах лежат тетради с заданием. Внимательно посмотрите и выберите из списка полезные привычки и поставьте напротив каждой веселый смайлик. Выбери из списка вредные привычки и поставьте напротив каждой грустного смайлика.  
**Воспитатель:** Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

**«Конкурс рисунков»!**

- Послушайте «Вредные советы» Г. Остера.

Никогда не мойте руки,

Шею, уши и лицо.

Это глупое занятие

Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,

Шея, уши и лицо.

Так зачем же тратить силы,

Время попусту терять.

Стричься тоже бесполезно.

Никакого смысла нет.

К старости сама собою

Облысеет голова.

- Нарисуйте портрет человека, который выполняет эти «вредные советы». Выскажите своё мнение.

А я хочу закончить нашу беседу такими словами: ***Если есть здоровье – будет все! Берегите его!***