**Беседа на тему:**

**«Полезные и вредные привычки»**

**Цель:** углубить знания детей о полезных и вредных привычках; воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни; формировать умение детей следить за своим внешним видом, быть аккуратными, опрятными, устранять вредные привычки; воспитывать самостоятельность.

**Ход беседы:**

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

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Привычка – это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. А что это за полезные привычки?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Правильно, почаще мыть руки с мылом, умываться и закаливаться холодной водой, соблюдать режим дня, делать зарядку. Сейчас давайте выполним хорошую привычку – сделаем разминку.

*Физкультминутка «Мы разминку начинаем».*

Мы разминку начинаем, Руки шире раздвигаем, А потом их тянем вверх. Отдохнет спина у всех. Потягивания – руки в стороны и вверх. Начинаем приседанья – Один, два, три, четыре, пять. А теперь три раза нужно, Приседания – 5 обычных и 3 раза Как лягушки, проскакать. Подпрыгнуть в приседе. Мы разминку завершаем, Руки шире раздвигаем, А потом их тянем вверх. Отдохнет спина у всех. Потягивания – руки в стороны и вверх.

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

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю или садовскую обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешаем в шкаф или кабинку. У нас бывают ситуации (редко конечно), что раздеваясь с улицы некоторые дети раскидывают свои вещи. Как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать вещи, книжки, игрушки?

**Ответы детей.**

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

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**Да потому, что 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. А теперь послушайте отрывок стихотворения «Пугалки» М. Котик :  
*«Кто зубы не чистит, не моется мылом,*

*Тот вырасти может болезненным, хилым!*

*Дружат с грязнулями только грязнули.*

*Которые сами в грязи утонули».*

**Воспитатель:** Ребята, о чем это стихотворение?

**Ответы детей.**  
**Воспитатель:** Грязнулей быть некрасиво, это очень вредная привычка – не умываться, не мыть руки. С грязнулей неприятно общаться, с ними никто не играет, им никто не улыбается, от них все отворачивается. От грязи может заболеть кожа – покраснеет и будет чесаться. Грязь с рук может попасть в глаза, тогда и они заболят. Еще у грязнуль часто болит живот.

**Воспитатель:** Ребята, что это очень плохая привычка быть грязным. Дети, а какие еще вредные привычки вы знаете?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Правильно, сосать палец, соску, грызть ногти, не пользоваться носовым платком. А есть ли у вас, ребята, вредные привычки? Какие?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:**А сейчас расскажите о полезных привычках, и почему полезные привычки помогают здоровью?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Молодцы, правильно. Мыть руки с мылом, убирать игрушки в своей комнате, следить за своим внешним видом, не разбрасывать книжки и одежду, чистить зубы, не расчесывать волосы чужой расческой – это все полезные привычки.

Отгадайте, какие привычки вредные, а какие полезные:

- 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:** У всех у нас есть и хорошие привычки и дурные. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки. Но с вредными привычками надо бороться, и сила воли поможет их победить. Давайте же будем бороться со своими вредными привычками и приобретать полезные.