**г.Рудный**

**Синельникова Елена Ивановна**

**Воспитатель 1 категории**

**Классный час «Вредные привычки»**

**Цель:**

Формирование у детей сознательное отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

Закреплять представление о вредных привычках и их влиянии на здоровье, развитие.

Дать понятие, что главное не знать о вредных привычках, а стараться

не следовать плохим примерам и поступкам.

личности и поведение человека

Воспитывать: доброту, мужество, стойкость перед искушением, умение самостоятельно совершенствовать черты своего детского характера.

**Оборудование:**

Подборка художественной литературы, иллюстрации, материал для изобразительной деятельности.

**Ход беседы**

**I. Организационный момент.**

-Ребята, сегодня мы с вами поговорим о вредных привычках.

-Как вы думаете, что такое привычка?

Привычка - это такое действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека более свободным, т.к. о многих своих действиях он перестаёт задумываться, они словно совершаются сами собой.

Полезные привычки помогают сохранить здоровья и облегчить нашу жизнь.

-Какие же это привычки? / мыть руки с мылом, делать зарядку, соблюдать режим дня, следить за своим внешним видом/.

- А вот вредные привычки вредят нашему здоровью, разрушают наш организм.

-Что же это за привычки? В этом нам помогут разобраться наши любимые книги.

**II Основная часть.**

Педагог обращает внимание на подборку книг на книжной полке.

- В книгах не только ответ на наш вопрос, но и решение как можно выйти из сложившейся ситуации.

-Давайте не будем спешить, я приглашаю вам присесть и поиграть.

Педагог организует игру **« Узнай и назови героя»**

/В центре стола «барабан», вокруг которого лежат конверты с загадками./

Воспитатель просит одного из детей подойти к столу и раскрутить барабан.

Ребенок раскручивает барабан, берет конверт, на который указала стрелка.

Читает загадку:

1.Загадка

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята,

Вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли

Назовут меня …./грязнуля/

После того, как дети называют персонажа загадки, воспитатель крепит на доску его изображение.

2. Загадка

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).

3. Загадка

Спортом я не занимаюсь

И никак не закаляюсь.

Бегать, прыгать нету сил.

Свет мне, кажется, не мил.

Я-сутулый и хромой,

 Я для всех уже больной./лежебока/

4. Загадка

Плачу по делу, плачу без дела.

Всем своим плачем уже надоела.

Лишь утром вхожу в класс я,

Мальчишки кричат..(плакса).

5. Загадка

Не люблю решать задачи,

А люблю я передачи,

Фильмы, сказки, хит-парад.

Знаю: всё это обман,

Но ведь я же..(телеман).

6.Загадка.

Прихожу когда из школы,

Не сажусь я за глаголы:

Я иду во двор гулять

И прохожих задирать.

Ваньке я синяк поставил,

Закурил я сигарету,

У Петра забрал конфету.

Знаю, в будущем году пиво пить уже начну./хулиган/

7. Загадка

Большое пузо у Егора,

Потому, что ..(обжора).

8.Загадка

Я вчера был на Луне.

Что, не верите вы мне?

Лунный камень я привёз.

Доставал рукой до звёзд.

Погулял я по Луне

Как понравилось там мне!

Видел лунных человечков,

Перемолвились словечком.

Три руки у них, три глаза-

Не видал таких ни разу.

Погостил у них немножко

И обратно в путь-дорожку.

Воспитатель:

Вы ему не верьте слишком,

Потому что он…(врунишка).

По окончанию игры, педагог привлекает внимание детей к доске:

-Ребята, посмотрите, какая необычная коллекция героев у нас получилась.

Давайте обратимся за помощью к нашим любимым книгам и попробуем разобраться, почему лень, обман, неряшливость, обжорство мы считаем вредными привычками и как следует поступать, чтобы не стать похожими на наших персонажей.

-Вот хотя бы наш герой Грязнуля, в какой из книг мы могли бы его встретить?

Педагог предлагает детям высказаться, что по их мнению вредного в поступках героев.

Выслушивает ответы детей:

-Молодцы, ребята! Вы совершенно правы. Вредные привычки плохо влияют на наш организм, портят нам жизнь. Вспомнить хотя бы героев рассказа «Ох и Ах», «Маша- растеряша», « Мойдодыр».

Чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.

Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят им подражать, чтобы казаться взрослее. Ничего хорошего из этого не получается: сразу начинает тошнить, кружится голова. Курящие люди чаще болеют, потому что никотин отравляет организм и делает его незащитным, перед болезнями.

И еще, хорошее настроение, отзывчивость, доброта - неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Воспитатель:

-А сейчас поиграем с вами в игру **«Полезные - вредные привычки»**

Полезные - большой палец вверх «да», Вредные - большой палец вниз «у-у».

1) Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер. У-у.

2) Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду. Да.

3) Пылесосом убираю, пыли я не оставляю. Да.

4) Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю. У-у.

5) Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид. Да.

- Итак, какие же хорошие привычки, а какие вредные?

Расскажите, о своих полезных привычках. Какие они?

-А есть у вас вредные привычки?

-Да, ребята, у каждого из нас есть и хорошие и вредные привычки. Редко встретишь человека, у которого только хорошие привычки.

Все мы в жизни, когда то опаздывали, говорили неправду, забывали вымыть руки и т.д.

Но с вредными привычками можно и нужно бороться, а поможет нам в этом сила воля.

- Давайте вместе подумаем, как выработать в себе полезные привычки?

Какие качества характера нужны для этого? Поработаем в группах.

Игра **«Продолжи фразу».**

-Чтобы выработать полезные привычки, надо…(каждый день делать..)

-Мне нужны такие качества характера ....( старание, лень, целеустремлѐнность, усидчивость, зазнайство, сила воли ,желание, упорство)

Мне в этом должны помочь ...(воспитатели, друзья, подруги )

Чтобы избавиться от вредных привычек, надо...( решить раз и навсегда и не отступать)

Педагог подводит итог работы в группах.

В качестве продолжения педагог предлагает детям поучаствовать в создании книги о «Полезных привычках».

Показывает обложку для новой книги:

-Ребята, давайте пополним нашу групповую библиотеку и выпустим книгу полезных привычек. Каждый из вас займется оформление одной странички из книги, для этого нужно обдумать её содержание и оформление.

Воспитатель предлагает детям выбрать материал для предстоящей работы. Дети записывают правила на страничках для будущей книги, дополняя их яркими наклейками и рисунками.

Вместе с воспитателем собирают книгу.

-Посмотрите, какая замечательная и интересная книга у нас получилась.

Я думаю, что те ребята, которые прочитают нашу книгу, задумаются о том:

а хорошо ли я поступаю и что нужно делать, чтобы измениться.

Педагог хвалит детей за работу, выставляя изготовленную детьми книгу на книжную полку.

-Ребята, если вы обратили внимание, то нашу книгу в будущем можно будет дополнить новыми страничками. По мере того, как мы с вами будем становиться старше, приобретая новые знания и опыт, мы сможем записывать новые полезные привычки.

**III Рефлексия**

Педагог подводит итог беседы, спрашивает, что вынесли ценного и полезного для себя.