

Беседа «Привычки и здоровье.»

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста представление о полезных и вредных привычках; воспитывать умение противостоять дурному влиянию окружающих.

Основные понятия: привычка (*полезная, вредная*).

Ход беседы

Тренинг «*Мои полезные привычки*».

В. Я всегда при встрече со всеми здороваюсь, чищу зубы перед сном... (*Каждый ребенок дополняет ответ.*)

Привычки, которые наносят вред здоровью, называются вредными. Предложить детям назвать их (есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, разговаривать во время еды, перебивать взрослых при разговоре)

В. Но есть очень-очень вредные привычки — курить, употреблять алкоголь, принимать наркотики. И если человек это делает (и ребенок в том числе, то портятся его внутренние органы — сердце, печень, желудок, почки, человек начинает болеть. Но страшнее всего то, что он сам об этом не догадывается, думает, что здоров, а на самом деле болеет такими болезнями, как алкоголизм, наркомания, привыкает к табакокурению.

Постепенно он начинает хуже видеть, слышать, у него теряется память, изменяется поведение — он шатается (может вообще упасть, он злой (*кричит на всех*)). В таком состоянии он очень опасен.

Жизнь алкоголика становится неинтересной — он только и делает, что, проснувшись, ищет спиртное. К этой вредной привычке человек привыкает очень быстро, и потом сам не может остановиться.

Вам приходилось встречаться с такими людьми на улице. Они очень отличаются от остальных людей. Как они выглядят, помните? Их называют бомжами, пьяницами, вид у них всегда неприятный. А ведь когда-то они были нормальными, красивыми, аккуратными людьми. Вот что делает с человеком водка. Этим людям поможет теперь только лечение, но чаще всего они отказываются от него.

Игра «Представьте, что...»

Предложить представить детям, что чувствует сын или дочь алкоголика, почему им стыдно? А что нужно делать, чтобы не стать таким? Ведь многие пробуют водку уже в детском возрасте.

В. Кто-то из вас не привык вставать рано утром, и вас начинают будить. Как вы на это будете реагировать? (Плачем, не хотим вставать, просим чуточку поспать, обижаемся, а даже когда встаем, не можем сразу проснуться, ходим вялые, сонные.) Или наоборот. Вам говорят рано ложиться спать, а вы крутитесь, прячетесь под одеяло, капризничаете... Но вот вас просят один день, второй, третий, вы понимаете, что маму уже не изменишь, она все равно будет рано поднимать. И у вас появится привычка

рано, без плача, вставать и получать удовольствие от того, что все успеваете сделать.

А вот от таких вредных привычек, как алкоголь, курение, наркотики трудно избавиться самому, без помощи близких и врачей.

Алкоголь, попав в кровь, отравляет ее, ослабляет организм. Человек так и живет — слабым, болезненным. И если алкоголик не выпьет, его «клеточки-алкоголики» требуют подкрепления — «еды» (алкоголя). И так — каждый день. Человек без спиртного обходиться уже не может. Особенно трудно избавиться от этой вредной привычки, если она сформировалась в детском возрасте. Детский организм быстрее привыкает к алкоголю, так как он еще молодой, все органы только начинают формироваться.

Давайте с вами задумаемся над тем, что вы сегодня узнали, и будем учиться только хорошему.

«А представь, что...»

Цель: формировать у детей старшего дошкольного возраста отрицательное отношение к алкоголю.

Материал: бумага, карандаши, фломастеры, картинки для рассматривания и сравнения.

Вот вы и нарисуйте, дорогие ребята, какая вам понравилась жизнь: без вредных привычек, когда радостные мама и папа с вами отдыхают на природе, все вместе вы идете в цирк? А может, кому-то нравится такая жизнь, когда все только и думают, как добыть спиртное, сигареты и никого не видят вокруг?

Рисунки детей. По желанию они рассказывают про свой рисунок.

28 июля 2020 г. Воспитатель Маслова С.Н.