**Конспект НОД по познавательному развитию в старшей группе «Что опасно для здоровья?».**

**П/с:** создание условий для формирования знаний детей об охране своего здоровья.

**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.

**Ход Нод:**

1. **Вводная часть.**

**Воспитатель:** С вредными привычками бороться

Решили мы таким путем:

Над ними мы без удержу смеѐмся,

А раз смеѐмся - знать, не пропадѐм!

**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.

1. **Основная часть.**

**Воспитатель:** *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.

*Вредные привычки*:

1. *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.

1. *Ковыряние в зубах.*

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

1. *Постоянное жевание жвачки.*

Жевательную резинку полезно использовать после еды, если под рукой нет зубной щѐтки, но не дольше 10 минут, считают стоматологи. Жевание стимулирует выработку желудочного сока,

который заставляет пустой желудок «переваривать» самого себя.

1. *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 желез, внутри образуется серная пробка. В итоге ухудшается слух. Если серная пробка уже есть, вы можете протолкнуть еѐ внутрь. Наконец, велика вероятность повредить барабанную перепонку.

1. *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?

1. **Заключительная часть.**

**Воспитатель:**

- Что необходимо для здоровья?

- Что опасно для здоровья?

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