

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка –
детский сад «Дружба»

Влияние вредных привычек на здоровье человека

Выполнил: педагог-психолог
Елькина Марина Витальевна

- ***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.***
- ***У каждого из нас есть и хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться, а сила воли поможет их победить.***



Вредные привычки у детей дошкольного возраста

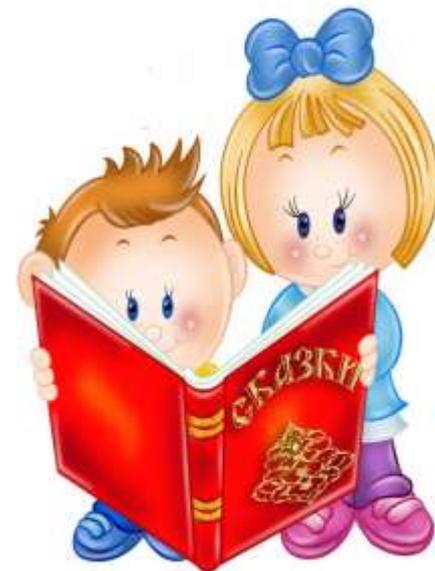
- сосание пальцев;
- кусание ногтей, карандашей;
- ковыряние в носу;
- ябедничество;
- ругательство.





Привычки бывают еще и полезные:

- соблюдать режим дня,
- заниматься спортом,
- читать книги,
- быть трудолюбивым,
- быть прилежным и аккуратным,
- быть вежливым,
- не обижать слабых,
- почитать старших.



Игровое упражнение «Закончи предложение»

Каждое утро я делаю....зарядку

Перед едой я всегда.... мою руки

После игры я всегдаубираю

Я помогаю маме мыть посуду

Я слежу за своим внешним видом

Перед сном всегда чищу ...зубы



А теперь физкультминутка для
наших глаз.

Послушные глазки

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

(закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

(продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(открывают глаза, взглядом рисуют мост.)

Нарисуем букву О, получается легко.

(глазами рисуют букву о)

Вверх поднимем, глянем вниз.

(глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо-влево повернем

(глаза смотрят вправо-влево)

Занимайся вновь начнем.

(глазами смотрят вверх, вниз)



Ребята, а знаете ли вы пословицы про хорошие привычки?

- Двигайся больше – проживешь (дольше);
- Чисто жить – здоровым (быть);
- Кто аккуратен – тот людям (приятен)
- Зелень на столе – здоровье на сто лет;
- Слабеет тело без (дела);
- Кто курит табак, тот сам себе (враг);
- Кто спортом занимается – тот силы (набирается);
- Береги платье снову, а здоровье (смолоду).

«Четвертый лишний»







Что мы узнали сегодня? Какие привычки бывают? Какие привычки полезнее для человека? Что было интересного?



Молодцы!!!

Спасибо за внимание!!!