

Конспект занятия по теме "Не навреди своему здоровью"

Подготовительная группа.

Цель: Формирование отрицательного отношения к курению

Задачи:

- уточнить представления детей о вреде курения, его отрицательным влиянием на организм человека;

- учить находить правильный выход из различных жизненных ситуаций;

- развивать мышление, речь, память;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Средства: ноутбук, таблица с изображением человека со здоровыми легкими, таблица с изображением человека с легкими курильщика, рисунки о вреде курения.

Ход занятия:

Вводная часть.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Какие вы все красивые, радостные, а значит, здоровые. А кто знает, что нужно делать, чтобы всегда оставаться такими?

Дети: Делать зарядку, есть овощи и фрукты, чистить зубы и т. д.

Воспитатель: А вы все имеете эти хорошие привычки. (ответы детей)

Воспитатель: Это мы сейчас проверим. Хотите поиграть в игру «Хорошо – плохо»? Я буду задавать вопросы, а вы, если со мной не согласны топайте ногами, если согласны, хлопайте в ладоши.

Игра "Хорошо - плохо"

Чтобы сохранить здоровье надо:

- Делать утреннюю зарядку каждый день.
- Целый день смотреть телевизор.
- Ходить в грязной одежде и обуви.
- Кушать овощи и фрукты.
- Есть много сладостей.
- Играть в подвижные игры.
- Не мыть руки перед едой.
- Дышать свежим воздухом.
- Чистить зубы два раза в день.
- Пользоваться салфеткой.
- Есть невымытые фрукты
- Всегда мыть руки с мылом.
- Соблюдать режим дня.

Основная часть.

Воспитатель: Ребята, а еще какие вредные привычки вы знаете? (вытирать об себя грязные руки, вытирать рот рукавом, сидеть за столом сторбившись, ковырять в носу, разбрасывать вещи, не мыть руки после туалета, есть невымытые фрукты и т. д.)

Воспитатель: Ребята, вы назвали очень много вредных привычек. От них обязательно нужно избавляться.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, у взрослых бывают вредные привычки?

Дети: Бывают.

Воспитатель: Да, вы правы. И от взрослых вредных привычек избавиться очень трудно.

Сегодня мы с вами поговорим об одной из вреднейших привычек.

Я вам загадаю загадку, а вы слушайте внимательно:

Она похожа на карандаш, только белого цвета.

Кто с ней играет, тот здоровье потеряет.

Что это? (Сигарета).

Воспитатель: Правильно. А вредная привычка, связанная с сигаретой?

Дети: Курение

Воспитатель: Правильно, курение - это вредная привычка, потому что в табаке содержится очень вредное вещество – никотин.

Однажды учёные провели один опыт: в пищу воробья, голубя и мыши добавили по одной капле никотина. Воробей упал лапками вверх и умер, когда съел пищу, затем погибли голубь и мышь.

(воспитатель демонстрирует слайд "Лёгкие курильщика")

Воспитатель: Какие органы вы видите на рисунке?

Дети: Лёгкие.

Воспитатель: Какого цвета лёгкие у здорового человека? (демонстрация слайда)

Дети: Розового.

Воспитатель: А у человека, который курит?

Дети: Чёрного цвета.

Воспитатель: Правильно. Когда человек курит, то весь яд, который находится в сигаретах, оседает на его лёгких, и они становятся чёрными, как уголь. Из-за этого курильщики всё время кашляют.

Физкультминутка.

Рано утром просыпайся (тянемся вверх)

Себе, людям улыбайся (улыбаемся друг другу)

Ты зарядкой занимайся (повороты туловища)

Обливайся, вытирайся (приседаем-встаем)

Всегда правильно питайся (движения головой)

Аккуратно одевайся (прыжок вверх)

На прогулку отправляйся (ходьба на месте) .

Воспитатель: Какие ещё органы страдают у курильщика? (сердце, мозг)

Воспитатель: Сердце курильщика работает с перебоями, разрушается нервная система. Человек не может бегать, прыгать, заниматься любимым делом.

Нарушается работа мозга, притупляется память.

Воспитатель: Посмотрите, какие зубы у курильщика? (демонстрация слайда)

Дети: Желтые, гнилые.

Воспитатель: У курящих людей зубы приобретают желтовато – коричневый цвет – результат оседания продуктов горения табака. Зубы разрушаются, гниют. Все это сопровождается дурным запахом изо рта. Курение отрицательно сказывается и

на состоянии голосовых связок. Голос приобретает хриловатое, «прокуренное» звучание.

У курильщика плохо пахнет изо рта, от волос и от одежды.

У курящего человека, особенно у курящей женщины изменяется цвет лица – кожа становится сероватой, иногда желтоватой, с пепельным оттенком, становится дряблой. Волосы курильщика приобретают тусклый вид, делаются ломкими, а у мужчин нередко и выпадают. Одна из причин этого – ухудшение кровотока в коже.

Ребята, если вы не хотите стать похожими на человека, которого мы сегодня видели на рисунках, то никогда не берите в руки сигареты.

А знаете, ребята, курение вредит не только тому, кто курит, ведь все, кто находится рядом с курильщиком, невольно дышат этим ядовитым табачным дымом. Их лёгкие тоже могут со временем почернеть, и они тоже будут болеть и кашлять.

Поэтому никогда не стойте рядом с курящим человеком.

Ребята, запомните мудрые слова:

***Дым вокруг от сигарет,
Нам в том дыме места нет.***

Воспитатель: Ребята, как вы поступите, если увидите, что рядом с вами кто-то курит? (вежливо попросим потушить сигарету, отойти подальше от курящего человека).

Ребята, я надеюсь, что вы, сделаете правильные выводы, и никогда не будете курить!

Итог занятия:

Воспитатель:

- Что вы узнали о табачном дыме?

- А можно ли курить?

- Почему нельзя?

Воспитатель: Курение – это привычка, наносящая огромный вред здоровью. Когда человек курит, образуется дым. Дым состоит из множества вредных веществ. Ученые установили, что извлеченный из 5 сигарет никотин убивает кролика, а из 100 – лошадь. Курить и дышать табачным дымом опасно для вашего здоровья.

Помните:

Курение приводит к неизлечимым болезням сердца, легких, печени, желудка.

Курение снижает физическую активность.

Курение портит цвет кожи.

Курение разрушает организм.