**Конспект открытого занятия**

**по программ «Если хочешь быть здоров…»**

**Тема занятия:** Привычки и здоровье

**Автор:** Соколова Екатерина Сергеевна, педагог-психолог Регионального социопсихологического центра, на базе МБУ сш №41 г.о.Тольятти

**Цель:** обеспечение знаниями и навыками о безопасности жизнедеятельности и создание условий для гармоничного психосоциального развития детей младшего школьного возраста.

**Задачи:**

1) выяснить представления участников группы о том, что является полезным и вредным для человека;

2) познакомить учащихся с понятием «вредные привычки» и дать представление о неблагоприятных для человека последствиях;

3) способствовать формированию у детей стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.

**Дата проведения:** 15.05.2014

**Категория:** обучающиеся 4 «В» класса. Группа из 25 человек

**Время проведения:** 1 час

**Техническое оборудование:** компьютер, проектор, экран.

**Материалы для занятия:**  бумага формата А4 для рисования; листы ватмана; цветные карандаши, фломастеры, маркеры; раздаточный материал - карточки «Привычки и последствия».

**Новые образовательные технологии:** Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа), информационно-коммуникационные технологии (презентация, раздаточный материал).

**Развитие метапредметных учебных действий (УУД)**

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя.

Строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные УУД:

Находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок).

Делать выводы в результате совместной работы в группе.

Установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

Позитивно проявлять себя в общении.

Договариваться и приходить к общему решению.

**Ход занятия:**

1. **Что полезно, а что вредно для человека.**

**Психолог:** Добрый день ребята. Мне сегодня приятно всех вас видеть. Мы продолжаем дальше с Вами общаться в рамках нашей программы «Если хочешь быть здоров…». Тема нашей встречи «Привычки и здоровье» (слайд 1).

«Мы любим многое в нашей жизни: любим своих родных и близких и хотим, чтобы они поменьше в жизни тревожились и огорчались; любим своих друзей, стремимся, как можно больше времени проводить с ними и делать так, чтобы им тоже было интересно общаться с нами. Человек - существо социальное. Социум - это люди, которые нас окружают (слайд 2). Человеку необходимо быть среди людей, уметь общаться, быть интересным собеседником, получать удовольствие от общения с людьми. Мы любим занятия спортом и веселые игры, любим много путешествовать и каждый день узнавать что-то новое, любим успешно решать трудные задачи и получать отличные оценки. Однако существует одно условие, при котором все перечисленное возможно, - это здоровье. Если человек здоров, он всегда будет энергичен и активен, всегда сможет преодолеть трудности на своем пути, им будут гордиться родители, любить и уважать друзья, он сможет достичь в жизни много и стать замечательным специалистом, нужным и полезным людям. На свете есть много того, что помогает сохранить и укрепить здоровье человека, сделать его жизнь интересной, насыщенной, а есть то, что идет во вред здоровью и разрушает его. Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?»

Задание группе.

Дети делятся на группы. В группах им нужно нарисовать то, что, по мнению каждого, полезно или вредно для здоровья человека.

После выполнения рисунков участниками группы целесообразно провести их обсуждение в группе и обобщить материал, выписав основные полезные и вредные для здоровья человека вещи на доске или листе ватмана (путем последовательного опроса учащихся).

Потом группы сравнивают свои материалы с материалом психолога (слайд 3).

Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;

- соблюдать гигиену;

- правильно и регулярно питаться;

- заниматься спортом;

- вовремя и самостоятельно делать уроки;

- обязательно бывать на свежем воздухе;

- делать утреннюю зарядку;

- следить за чистотой своей одежды и своего жилища;

- слушаться родителей и близких людей;

- закаляться;

- посещать кружки;

- читать книги;

- уметь вести себя в коллективе.

*Вредно для человека:*

- прогуливать занятия в школе;

- грубить и не уважать старших;

- сидеть много у телевизора или за компьютером;

- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;

- пробовать незнакомые вещества;

- есть чересчур много сладкого;

- грызть ногти;

- курить;

- драться.

**2. Что такое привычки.**

Психолог: «Многие считают: если человек еще в детстве привыкнетделать что-то, он будет эта делать постоянно и во многом предопределит свою жизнь. Недаром есть такая пословица: «Посеешь привычку - пожнешь характер, посеешь характер - пожнешь судьбу». Давайте разберемся, что такое привычки и как они формируются» (слайд 4).

Информация психолога сводиться к следующему. Привычка - это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка одеваться, или чистить зубы, или заправлять свою постель.

Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое-то действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнет его выполнять не задумываясь. Проиллюстрировать процесс формирования привычки нам поможет игра «Привычка».

**Игра «Привычка».**

Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т. п.). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкливыполнять их.

В определенный момент, ведущий перед командой, не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должнавыполнять его указание.

После проведения игры проводиться ее обсуждение о том, что, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

1. **Полезные и вредные привычки.**

Психолог: «Как правило, у человека бывает много различных привычек (слайд 5). Привычки могут приносить человеку пользу, например, помогают удобно и комфортно организовывать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют **полезными**.Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

Но бывают и такие привычки, которые наносят вред здоровью людей, - **это вредные** привычки. Если они появились у человека, отказаться от них бывает порой очень непросто. Таких привычек бывает так же много».

Учащиеся разбиваются на 4 подгруппы. Каждой подгруппе раздаются карточки, на которых написаны вредные и полезные привычки и их последствия(см. Приложение № 1).

*Привычки* (слайд 6-13):

- мальчик чистит зубы;

- мальчик не хочет мыться и умываться;

- группа ребят делает зарядку;

- девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду;

- ученик грызет ногти на уроке;

- ученик опаздывает на урок;

- группа ребят курит;

- двое взрослых выпивают.

*Последствия*:

- здоровая красивая улыбка;

- с грязным подростком никто не хочет общаться;

- на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию;

- членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате;

- врач лечит мальчику воспаленные пальцы;

- мама ругает сына, увидев двойку в дневнике;

- на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу;

- алкоголик дремлет на лавке под дождем.

*Задание подгруппам.*

К каждой карточке, на которой написана привычка, нужно подобрать карточку с последствием этой привычки. Необходимо подготовить ответ с объяснением последствий, к которым **п**риводит та или иная привычка. Форма ответа должна быть следующей: «Если,.., то...»

Например, «Еслибудешь каждый день чистить зубы, то они будут крепкими икрасивыми, не надо будет лечить их у зубного врача»*.*

После выполнения участниками подгрупп задания психолог вызывает для ответа представителей из каждой подгруппы и следит за соблюдением формы ответа, содержащего оборот «Если..., то...».

**4. Основной вывод занятия (слайд 14).**

Кроме множества полезных, укрепляющих здоровье человека и помогающих ему жить привычек, есть те, которые мы считаем вредными, так как они приносят вред организму и нарушают правильный ритм жизни. Одними из таких привычек является курение и употребление алкогольных напитков.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000.
3. Чижова И.Н. За здоровый образ жизни. Дополнительная образовательная программа 1-4 класс. – Ярославль, 2007 г.
4. <http://yandex.ru/images/>
5. <http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>
6. <http://grozny48.ru/attachments/article/157/>

### Приложение № 1

|  |
| --- |
| **Привычки:** |
| - мальчик чистит зубы; |
| - мальчик не хочет мыться и умываться; |
| - группа ребят делает зарядку; |
| - девочка и ее отец убираются в квартире и чистят свою одежду; |
| - ученик грызет ногти на уроке; |
| - ученик опаздывает на урок; |
| - группа ребят курит; |
| - двое взрослых выпивают. |

|  |
| --- |
| **Последствия** |
| - здоровая красивая улыбка; |
| - с грязным подростком никто не хочет общаться; |
| - на спортивных состязаниях ребята легко и свободно преодолевают дистанцию; |
| - членам семьи приятно находиться в чисто убранной комнате; |
| - врач лечит мальчику воспаленные пальцы; |
| - мама ругает сына, увидев двойку в дневнике; |
| - на соревнованиях ребята, задыхаясь, с трудом прибежали к финишу; |
| - алкоголик дремлет на лавке под дождем. |