**Государственная общеобразовательная школа-интернат**

**«Гимназия искусств при Главе Республики Коми»**

**имени Ю.А. Спиридонова**

**Методическая разработка**

**Конспект занятия по теме:**

**«ПРИВЫЧКИ – полезные и вредные, их влияние на здоровый образ жизни»**

**Работу выполнила**

**воспитатель группы №13**

**Артеева Е.Я.**

**Сыктывкар, 2014 год**

**Пояснительная записка.**

*«Здоровье – привилегия мудрости»*

Качество здоровья подрастающего поколения – важный показатель качества жизни общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и формирующий прогноз на ее развитие в будущем. Сегодня безопасность страны, политическая стабильность и экономическое благополучие находятся в тесной связи с суммарным потенциалом здоровья детей, подростков, молодежи.

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

**Актуальность**

В настоящее время для пятиклассников важной и актуальной проблемой является необходимость пропаганды здорового образа жизни. Дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за выполнением домашнего задания, или, рисованием с натуры, учитывая специфику художественного отделения. Поэтому пропаганда сохранения и укрепления здоровья детям на сегодняшний день является приоритетным направлением деятельности всего общества, и гимназии в частности, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.

Занятие проводится для воспитанников 5 «в» класса, художественного отделения Гимназии искусств при Главе Республики Коми.

***Воспитанники- пятиклассники*** это подростки 10-12 лет.

В этот период происходит существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления (мышления в понятиях) в доступных учащимся этого возраста формах.

Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е. "память становится мыслящей, а восприятие думающим". К концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы такие новообразования, как произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя). Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет, может быть, впервые не просто принимать на веру все то, что они в готовом виде получают от взрослых, но и вырабатывать собственные взгляды, мнения.

В подростковом возрасте возникает новый тип взаимоотношений между детьми и взрослыми. Подросток претендует на самостоятельность, на уважение к себе. Меняется в этот период и отношение детей к дружбе, товариществу, возрастает потребность в общении со сверстниками. Это явление объясняется тем, что у подростка формируются новые ценности, которые понятны и ближе сверстнику, нежели взрослому. Существенно меняется характер самооценки школьников этого возраста. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебу.

Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших подростков потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Итак, если подытожить возрастные особенности, то можно сказать, что младший подростковый возраст – период формирования мировоззрения человека – системы взглядов на действительность, самого себя и других людей.

Возрастные особенности обусловливают выбор формы проведения занятия: беседа и ролевая игра. ученики рассуждают на заданную тему, что учит их формировать и высказывать свое мнение, а посредством ролевой игры ученики имеют возможность проанализировать лучше понять проблему, прочувствовав ее через обыгрывание той или иной роли.

**Тема: «Привычки – полезные и вредные, их влияние на здоровый образ жизни»**

**Форма мероприятия** - беседа, ролевая игра, просмотр презентации.

**Цель:** актуализировать теоретические представления и понятия, связанные с привычками, и их влиянием на здоровый образ жизни человека у учеников 5 класса, посредством беседы и ролевой игры.

**Задачи:**

- способствовать актуализации формирования негативного отношения к вредным привычкам;

- начать стимулировать формирование способности противостоять соблазнам, осознание учащимися ценности здорового и безопасного образа жизни, умение общаться со сверстниками,

-познакомить учащихся с психологическими механизмами формирования привычек и путями избавления от вредных для здоровья и окружающих привычек.

- Стимулировать воспитанников к занятиям подвижными играми

**Подготовительная работа:**

Подготовка презентации к уроку, репетиция с помощником на роль Театральной Маски.

**Оформление:** на магнитной доске написаны пословица и название воспитательского часа, перечислены полезные и вредные для человеческого организма привычки. На двери плакакт «Здоровый образ жизни»

**Оборудование:** театральная маска, мяч, магнитная доска с магнитами, мультимедиа проектор.

**Ход мероприятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы**  **деятельности** | **Время** | **Ход занятия** | **Формирование УУД, выполняемые учащимися на данном этапе** |
| **1.** Мотивирование деятельности. |  | -Дорогие дети, я рада видеть вас, надеюсь, что вы тоже рады видеть нас всех вместе, давайте, поприветствуем наших гостей и улыбнемся друг другу.  - Как вы думаете, что является для каждого человека важным?  Учащиеся предлагают свои варианты ответов (дом, семья, здоровье, друзья и т.д.)  - Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье, и что нам помогает его сохранить.  - Все вы слышали поговорку «Береги здоровье смолоду!» Скажите, почему это нужно делать?  ( варианты ответов детей - чтобы долго жить, чтобы не болеть, чтобы быть счастливым) | *Личностные УУД:*  - актуализация внутренней позиции воспитанника;  -формирование эмоционального отношения к ЗОЖ;    *Регулятивные УУД:*  -Вовлечение в тему воспитательского часа.  *Коммуникативные УУД:*  -создаем условия для возникновения у воспитанников внутренней потребности включения в совместную деятельность;  -развитие умения слушать и вступать в диалог;  *Познавательные УУД:*  **-**актуализация знаний по темеЗОЖ; |
| 2.Постановка проблемной ситуации и пути выхода из нее. |  | - Человек, является живым организмом, и как любой живой организм у него есть свой ресурс жизни, то есть, сколько он может прожить. Для человека этот возраст составляет 180 лет. Почему же человек не доживает и до половины? Что на него влияет? ( варианты ответов детей- природа, социум, окружение его, его поступки)  -Жизнь зависит от наследственности( те признаки, что передали ему родители), от экологической обстановки, от уровня здравоохранения, и самое главное от образа жизни, который ведет человек.  -А что такое образ жизни? варианты ответов детей- поведение, привычки. | *Личностные УУД:*  -развитие способности к самовыражению;  *Регулятивные УУД:*  **-** вовлечениев беседу.  *Познавательные УУД:*  -умение осознано и произвольно строить высказывание |
| 3.Актуализация знаний учащихся по данной проблеме. |  | -А что такое привычка? Как вы это понимаете это слово? ( варианты ответов детей)  -**Привычка – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть привычка, - это то, что мы делаем постоянно.**  -Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура. Привычки есть у каждого, просто не всегда мы их осознаем. Одни привычки со временем проходят, другие – появляются, третьи – остаются с человеком на всю жизнь. Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то, наоборот, ложиться поздно; кто-то делает зарядку каждое утро, а кто-то не делает ее вообще. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека.  - Сейчас ребята, вы разделитесь на 4 группы .Под вашими стульчиками есть наклейки.  1 группа- наклейки с людьми делающими зарядку,  2 группа- наклейки с людьми чистящими зубы,  3 группа- наклейки с людьми плавающими в бассейне,  4 группа- наклейки с людьми которые кушают овощи.  (Дети рассаживаются по группам за заранее приготовленные столы.)  -Каждой группе будет дано 2 задания:  1 - на одном листе написать вредные привычки, на втором положительные привычки по отношению их к здоровью человека.  2- показать нам хорошую привычку и разучить ее со всем классом.  -На работу вам будет дано 5 минут.  (Далее идет презентация каждой из групп, обсуждение, как эти привычки влияют на наше здоровье.)  - ребята, мы с вами проделали большую работу по обсуждению хороших и плохих привычек, влияющих на наш организм. Я хочу предоставить вашему вниманию презентации о вред наркотических веществ на организм человека.(идет 3 минуты)  - Зачастую человек и не замечает как становится рабом собственных вредных привычек по безволию и собственной слабости. | *Личностные УУД:*  -умение классифицировать, разбивать на группы по схожим признакам.  *Регулятивные УУД:*  **-** происходит сотрудничество в группах в поиске решений поставленных вопросов;  *Познавательные УУД:*  - восприятие научного определения понятий «привычка». |
| 4.Включение нового знания в систему знаний |  | **Ролевая игра «Умей сказать «нет»»**  -Нет ни одного человека на земле, который хотел бы стать рабом. Как же уберечься от этого? Как не попасть к ним в рабство? (варианты ответов детей записываю на доску.)  - Правильно. Нужно прежде всего для себя самого выставить приоритет, полезно это для тебя или нет.  Здесь может быть только один ответ:  Надо научиться говорить плохим привычкам …  ***Дети (хором).*** Нет!  **-** Вот мы сейчас и будем это делать. К нам пожаловал гость в театральной маске из темного царства вредных привычек, чтобы проверить насколько мы умеем отстаивать свою собственную точку зрения на значимость здорового образа жизни.  ***Маска-***  Добро пожаловать в Тёмное царство вредных привычек ! Предлагаю вам 10 способов, как попасть в него. У вас есть карточки с двухсторонней надписью -Да и нет. Я буду вам задавать вопросы и смотреть, кто пойдет со мной, а кто нет.  ***-*** Но мы- то с вами, ребята, знаем, что попасть в это Царство легко, но выбраться из него очень трудно. Поэтому на все эти призывы у нас ответ…  ***Дети (хором).*** Либо Да, либо Нет!  ***Маска.*** Коллосальный вред наносят сигареты организму.  ***Дети (хором).*** да!  ***Маска.*** А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем! И не нужно 11 лет учиться, трудиться, добиваться чего-то в жизни.  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Как мужественно ты будешь смотреться с бутылкой алкоголя в руках  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Пропускать уроки - это круто!  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Если у тебя нет денег - угощайся, бери в долг, потом вернёшь.  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Не соблюдать правила личной гигиены – это не современно.  ***Дети (хором).*** Да!  ***Маска.*** Читать лежа –это полезно для глаз..  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска***. Обзывательство помогает заработать авторитет.  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Наркотики делают человека свободным и счастливым.  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.*** Ешь фаст фуды, будешь стройным!  ***Дети (хором).*** Нет!  ***Маска.***  Почему - то все дети упрямо  Не клюют на такую рекламу.  Отказались от всего,  пора мне значит уходить.  **-** Хорошо, что рядом с нами есть и другое царство- Царство хороших привычек. В это Царство попасть непросто: нужно трудиться, работать над собой, заставлять себя постоянно тренироваться. Зато в награду ты получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей. | *Личностные УУД:*  -выбор социальных и личностных ценностей;  *Регулятивные УУД*:  -происходит сотрудничество в поиске решений поставленных вопросов;  *Коммуникативные УУД*:  -взаимодействие членов коллектива со сверстниками;  -коллективное обсуждение проблемы;  *Познавательные УУД:*  -умение структурировать знания;  -развитие логических УУД: выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов; |
| 6.Рефлексия. |  | Ребята, в заключение мне хочется остановиться на том, что имея хорошие привычки вы ведете здоровый образ жизни – вы поступаете правильно, поэтому важно уметь отказываться от вредоносной деятельности для своего организма, уметь отказываться от вредных привычек. В награду вы получишь крепкое здоровье, хорошее настроение, успешную работу, уважение людей.  - Нужно ли нам было говорить о наших привычках?  - Поднимите руку те ребята, кому захотелось подружиться с какой-нибудь хорошей привычкой, чтобы быть здоровым и уверенным в себе, чтобы тебя все уважали.  - сейчас, ребята, я прошу вас встать в круг, я бросаю мячик, и кто его поймал, будет произносить фразу «Сегодня я для себя узнал……» и заканчивать предложение, а потом передавать мяч другому.  - Начали беседу мы с вами о ресурсе жизни человека, о том, что можно прожить до 180 лет. Вам будет дано задание, дома узнать, кто в роду был долгожителем, что способствовало этому?  - Перед вами две дорожки, ведущие к здоровому образу жизни. Как вы думаете, что они обозначают? Почему одна короче другой?  - Уходя, подумайте, по какой вам хочется выйти из гостиной после сегодняшней беседы?  Спасибо ребята за вашу работу! | *Личностные УУД* ***:*** Осознание учащимися практической и личностной значимости результатов воспитательного часа.  *Регулятивные УУД:*умение сравнивать, делать выводы;  - оценивание усвоенного материала;  *Коммуникативные УУД:*  -развитие умения слушать и вступать в диалог; |

**Использованная литература:**

1. Возрастные особенности. Подростковый возраст (10-12 лет). Социальная ситуация развития. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elabuga-shcool8.narod.ru/vozrast.html>
2. Современные технологии воспитательной работы /авторы составители: Панафидина Т.В., Северина О.А., Пташкина в.Н., Зюзюкина Н.В. – Волгоград, 2009
3. Социальная сеть работников образования nsportal.ru. Материал на тему: Клубный час: Привычки - хорошие и плохие. <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/klubnyy-chas-privychki-horoshie-plohie>
4. Гуманизация воспитательного взаимодействия. Сборник педагогических технологий / составитель: Каменева Н.Г. Коми Республиканский институт развития образования и переподготовки кадров. Кафедра педагогических технологий и педагогического мастерства. – Сыктывкар, 2009.
5. Формирование здорового образа жизни российских подростков : Для классных руководителей 5-9 классов: Учебно-методическое пособие / Под ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова .- М. : Владос, 2002.- 192 с
6. Индивидуально-возрастные и психологические особенности младших подростков

<http://area7.ru/metodic.php?schoolpsichol>