|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБОУ гимназия №1****Воспитательное мероприятие «Привычки и здоровье»**Разработала: Воспитатель ГПДКузнецова Ю.В.**Липецк, 2014 г****«Привычки и здоровье»**  **Цель:** сформировать у учащихся четкое представление о последствиях влияния привычек на здоровье человека.**Задачи:**-развивать знания воспитанниц о здоровье и здоровом образе жизни;-способствовать стремлению приобретать полезные привычки и избавляться от вредных;-воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью.**Оборудование:** Персональный компьютер с мультимедийным проектором, карточки к упражнению, список привычек, карандаши. **Ход занятия:**Организационный момент- Ребята, у вас на столах лежат карточки. Что написано на карточках?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ы | У | О | Р |
| У | П | О | У |
|  И | О | В | Ч |
| У | К | О | А |

 *-ответы детей* - Ваша задача - вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово. *Дети выполняют задание*- Какое слово у вас получилось? *-ответы детей***Сообщение темы** - Кто из вас догадался, чему будет посвящено наше занятие сегодня? *-ответы детей*- Сегодня мы поговорим о привычках, попытаемся разобраться в имеющихся у каждого из нас привычках и об их влиянии на наше здоровье.-Что означает слово «привычка»?*-ответы детей*- В «Толковом словаре» Д.Ушакова привычка обозначает «образ действий, состояние, поведение, усвоенные кем-нибудь за определенный период жизни, ставшие для кого-нибудь в жизни обычным, постоянным» Привычка- это то, что мы совершаем, почти не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка рано ложиться спать, чистить зубы, заправлять постель и так далее.Привычки формируются в результате многократных повторений. Когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь. Увидеть, как формируется привычка, нам поможет игра «Привычка».Дети встают в круг. Если команда ведущего начинается со слова «Прошу!», то все выполняют различные движения: «Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять левую руку» и так далее. Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники игры привыкли выполнять их. В определенный момент воспитатель перед командой не произносит слово «Прошу», и тогда дети не должны выполнять его указания.-Привыкнув выполнять команды,  многие из вас не сразу смогли переключиться и выполняли команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас привычки: стоит только многократно повторить то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.У каждого человека в течение жизни вырабатывается много привычек. Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека.Как называются привычки, способствующие сохранению здоровья человека? *-ответы детей*- Как называются привычки, наносящие вред здоровью человека? *-ответы детей***Работа с карточками**- У вас на столах лежат карточки с заданием. В них перечислен список привычек. 1. Прочитай список привычек.2. Выбери из списка полезные привычки и поставь напротив каждой «+»3. Выбери из списка вредные привычки и поставь напротив каждой «-»4. Если ты не знаешь, какая это привычка, то поставь напротив «?»Список привычек

|  |  |
| --- | --- |
| Обманывать                                                         | Драться |
| Умываться | Конфликтовать |
| Чистить зубы | Соблюдать гигиену |
| Грызть ногти | Соблюдать режим дня |
| Класть вещи на место | Прогуливать занятия |
| Сутулиться | Много сидеть у телевизора |
| Выполнять домашнее задание | Читать книги |
| Пропускать уроки | Закаляться |
| Заниматься спортом | Посещать кружки |
| Говорить правду | Грубить |
| Лениться | Не уважать старших |
| Читать лёжа | Курить |

 *(После выполнения задания проводится обсуждение)*Физкультминутка

|  |  |
| --- | --- |
| Мы - веселые мартышки,Мы играем громко слишком.Все ногами топаем,Все руками хлопаем, Надуваем щечки, Скачем на носочках.Дружно прыгнем к потолку, Пальчик поднесем к виску.  | И друг другу дажеЯзычки покажем!Шире рот откроем, Гримасы все состроим.Как скажу я слово три, Все с гримасами замриРаз, два, три!  |

- Мы уже с вами сказали, что привычки бывают полезными и вредными. Предлагаю посмотреть детский юмористический журнал «Ералаш»«Серега, выходи!» Обсуждение видеоролика - Какие привычки вы заметили у героя данного сюжета? *-ответы детей*-Могут ли данные привычки помогать в жизни человека? Почему?*-ответы детей*- Ребята, как вы думаете, от чего же зависит здоровье человека?  *-ответы детей*-Оказывается, если принять условно уровень здоровья человека за целое, то половина зависит от наследственных факторов (от здоровья родителей) и от условий внешней среды (от экологических условий). А вторая половина здоровья зависит от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Драматизация сказки «Сказка о вредных привычках и о том, как победила сила воли» Н.П. Сизовой (сказка поставлена этой возрастной группой). **Обсуждение сказки:** - Что вы поняли, посмотрев эту сказку? *-ответы детей*- Как можно победить лень?  *-ответы детей*- Как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные привычки или с человеком, который имеет полезные привычки? *-ответы детей*- 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 приятнее общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек? *-ответы детей*Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки? *-ответы детей*Итог- Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог. О чем говорили сегодня?*-ответы детей*- Какие привычки называют полезными?*-ответы детей*- Какие вредными?*-ответы детей*- К чему приводят вредные привычки?*-ответы детей*- Может ли человек сам избавиться от вредной привычки?Что для этого необходимо сделать?*-ответы детей*- Можно сделать следующие выводы:Существуют разные привычки: полезные и вредные.Хорошие привычки можно в себе развитьНадо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.Не иметь вредной привычки помогает сила воли. |