|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **МБОУ гимназия №1**  **Воспитательное мероприятие «Привычки и здоровье»**    Разработала: Воспитатель ГПД  Кузнецова 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 даже  Язычки покажем!  Шире рот откроем,  Гримасы все состроим.  Как скажу я слово три,  Все с гримасами замри  Раз, 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 развить  Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.  Не иметь вредной привычки помогает сила воли. |