**План-конспект воспитательного занятия на тему: «Вредные и полезные привычки»**

**Цель:** Продолжить формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Задачи:** 1) Определить, как привычки влияют на человека

               2) Выработать негативное отношение к вредным привычкам

               3) Пропагандировать здоровый образ жизни.

 **Ход занятия**

**1.Организационный момент**

- Здравствуйте, ребята! Я рада видеть вас и наших гостей на занятии.

Прозвенел звонок веселый,

Всех собрал нас на урок,

Чтобы каждый очень просто

В жизни сам себе помог.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в присутствии людей

заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для

человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить

о здоровье лишь тогда когда его теряем.

**2.Актуализация знаний**

***1) Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.***

Буквы на доске:

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

– Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.

– Какое слово у вас получилось?

– Что означает слово «привычка»?

– ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.
То, что мы совершаем почти не задумываясь.

Сегодня на занятии мы поговорим о привычках и узнаем какие привычки бывают, а т.ж. как они влияют на человека.

***2) Сейчас вы поможете мне разделить все привычки на две группы, а помогут нам в этом стихи.***

 Послушайте 2 отрывка :

И. Демьянов. « Коля, маленький лентяй,

 За собою убирай!

 У тебя ленивы руки:

 Под столом ремень и брюки.

 На полу рубашка,

 Николай – неряшка!»

О каких привычках Коли рассказывает автор? ( о лени и неряшливости). Это для него вредно или полезно? Значит, как называются такие привычки ? ВРЕДНЫЕ

 Послушайте ещё один отрывок:

 А. Усатова « Я один у мамы сын,

 Нет у мамы дочки,

 Как же маме мне помочь?

 Постирать платочки?

 Мыло пениться в корыте-

 Я стираю, посмотрите!»

А в этом отрывке о каких привычках мальчика идёт речь? Так как можно назвать такие привычки? ПОЛЕЗНЫЕ. На доске появляется тема занятия «Вредные и полезные привычки».

**3. Основная часть**

***1) У каждого человека есть привычки . Надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных. Но для этого надо уметь отличать полезные привычки от вредных.***

Перед вами карточки. На них написаны привычки. Опираясь на тему занятия разложите их на группы (работа в группах).

* постоянно жевать жвачку
* обманывать
* умываться каждое утро
* чистить зубы
* грызть ногти, карандаш, ручку
* класть вещи на место
* делать зарядку
* опаздывать
* говорить правду
* лениться
* убирать за собой игрушки, учебники
* помогать родителям
* драться
* выполнять режим дня
* учить уроки
* кричать
* мыть руки перед едой
* бросать мусор где попало

Обсуждение и проверка выполнения задания, вывешивание на доске полезных и вредных привычек.

**Вывод: что такое вредные привычки?( приносят вред) Почему они плохие? ( делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым и т. д. )**

 **Что такое полезные привычки? ( приносят пользу) Почему они полезные? ( делают человека … )**

***2) А теперь попробуем отгадать загадки*** , в которых надо отгадать героя и его привычку (загаки читают ребята). Оказывается, из-за владения некоторыми привычками, так можно назвать человека. Послушайте стихотворения и объясните, почему человека так называют.

 - Не люблю я, братцы, мыться,

 С мылом, щёткой не дружу.

 Вот поэтому, ребята,

 Вечно грязный я хожу.

 И сейчас не потому ли,

 Назовут меня… (**грязнуля**)

 - Честно я скажу ребятам:

 Быть опрятным, аккуратным

 Очень трудно самому.

 Сам не знаю почему.

 Вещи всюду я бросаю

 И найти их не могу,

 Что схвачу, в том и бегу.

 Где штаны? А где рубаха?

 Я не знаю. Я … (**неряха**)

 - Лишь услышу шум и гам,

 Я бегу к учителям.

 Говорю, что Дима с Петей

 Подрались опять в буфете.

 Тот контрольную списал,

 Тот к уроку опоздал.

 Саша взял пенал у Светы,

 На уроке ел конфеты,

 Не дежурил утром в классе,

 Подарил он жвачку Васе.

 Вроде я для всех стараюсь,

 Но и тут опять беда:

 Почему-то называют

 Меня ребята … (**ябеда**)

 - Спортом я не занимаюсь

 Я никак не закаляюсь

 Бегать, прыгать нету сил

 Свет мне кажется не мил

 Я сутулый и хромой

 Я для всех уже больной.

 Пролежал уж все бока, я…(**лежебока)**

 - Я вчера был на Луне!
 Что, не верите вы мне
 Лунный камень я привёз,
 Доставал рукой до звёзд.
 Погулял я по Луне –
 Видел лунных человечков,
 Перемолвились словечком.
 Три руки у них, три глаза –
 Не видал таких ни разу.
 Погостил у них немножко,
 Как понравилось там мне!
 Вы ему не верьте слишком,
 Потому что он … (**врунишка**)

И так, все наверное уже догадались, что все эти привычки вредные, они делают человека невоспитанным, с таким человеком неприятно общаться.

***3) Разгадывание кроссворда «Здоровье»***

1. Утром раньше поднимайся,

    Прыгай, бегай, отжимайся.

    Для здоровья, для порядка

    Людям всем нужна …                     *(зарядка)*

2. Он – холодный, он – приятный,

    С ним дружу давно, ребята,

    Он водой польёт меня

    Вырасту здоровым я!                     *(душ)*

3. Болеть мне некогда друзья,

  В футбол, хоккей играю я,

  И я собою очень горд,

  Что дарит мне здоровье …           *(спорт)*

4. Я под мышкой посижу

 И что делать укажу:

 Или разрешу гулять,

 Или уложу в кровать*. (градусник)*

5. Он нам нужен, чтобы дышать,

 Чтобы шарик надувать.

 С нами рядом каждый час,

 Но невидим он для нас! *(воздух)*

6. У него – два колеса

 И седло на раме.

 Две педали есть внизу,

 Крутят их ногами. *(велосипед)*

7.  Кто на льду меня догонит

    Мы бежим вперегонки

    И несут меня не кони,

    А блестящие …                               *(коньки)*

8. Я до тренинга голодный,
 Я белково-углеводный,
 Я в обнимку сплю с гантелей,
 Я качаюсь на пределе. (*тренировка)*

Молодцы, ребята, вы правильно отгадали все загадки. Самое главное у человека - это здоровье! И все отгадки можно отнести к полезным привычкам.

***4) В следующем задании необходимо определить какие привычки спрятались за запрещающими знаками, какие это привычки полезные или вредные и почему.***





Эти привычки не просто вредные, но и очень опасны для здоровья человека, они могут привести к смерти или укорачивают жизнь человека.

***5) Физкультминутка***

«Мяч по кругу передай, вежливое слово называй». А употребление вежливых слов мы должны отнести к каким привычкам и почему? (ответы детей, вежливые слова делают нас добрыми и воспитанными, поэтому относятся к полезным пивычкам)

***6) Разгадывание ребусов***

Сейчас мы будем разгадывать ребусы, постарайтесь определить как эти слова связаны с привычками и какими полезными или вредными?




 

При разгадывании ребусов, мы получили только полезные продукты, их употредление мы отнесем к полезной привычке. Т.к. их употребление помогает быть здоровым и сильным.

**4 Подведение итога занятия**

* Итак, о чём мы с вами говорили?
* Какие бывают привычки?
* Почему привычки называю полезными?
* Почему привычки называют вредными?
* Что надо делать, чтобы избавиться от вредных привычек или предупредить их появление?

Действительно, наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать , формировать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.

Сейчас мы проведем небольшой тест по теме занятия и посмотрим , кто был внимателен на занятии.

**Тест "Вредные привычки"**

Внимательно прочитай вопросы и выбери 1 вариант ответа. .

**1)Что относится к вредным привычкам?**

а) закаливание

б) чтение

в)курение

г) спорт

**2)Как влияют вредные привычки на организм человека?**

а) наносят огромный вред организму

б) положительно влияют на организм

в) никак не влияют

**3) Какая привычка является полезной?**

а) есть много сладостей

б) долго смотреть телевизор и играть в компьютер

в) читать книги

г) прогуливать уроки

**4) Какая привычка укрепит твое здоровье?**

а) грызть ногти

б) чистить зубы 2 раза в день

в) смотреть мультфильмы

г) есть много конфет

(Проверяем ответы детей)

**Вывод: наши привычки формируем мы сами. Нужно избавляться от вредных привычек и приобретать полезные. Какие привычки человек посеял и вырастил в себе, такие плоды и будет пожинать всю жизнь.**

**5 Рефлексия**

 Наше занятие подошло к концу, все ребята хорошо работали. А теперь каждый из вас напишет на листке свою самую плохую привычку, от которой он хотел бы избавиться. Сложите листок и вбросьте свои вредные привычки в сундучок, а я их спрячу под замок.