**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

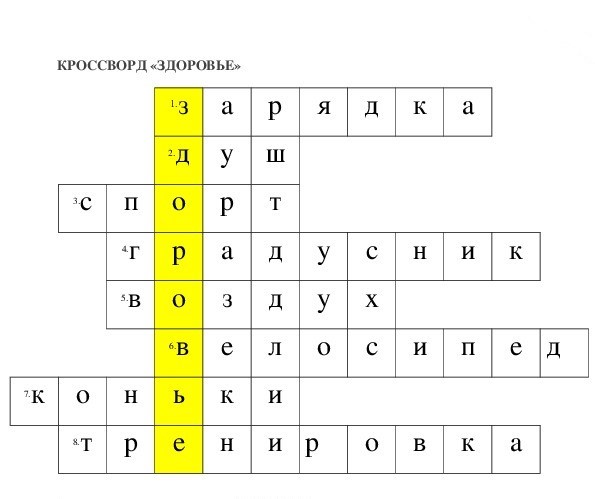
Я для всех уже больной.

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.***







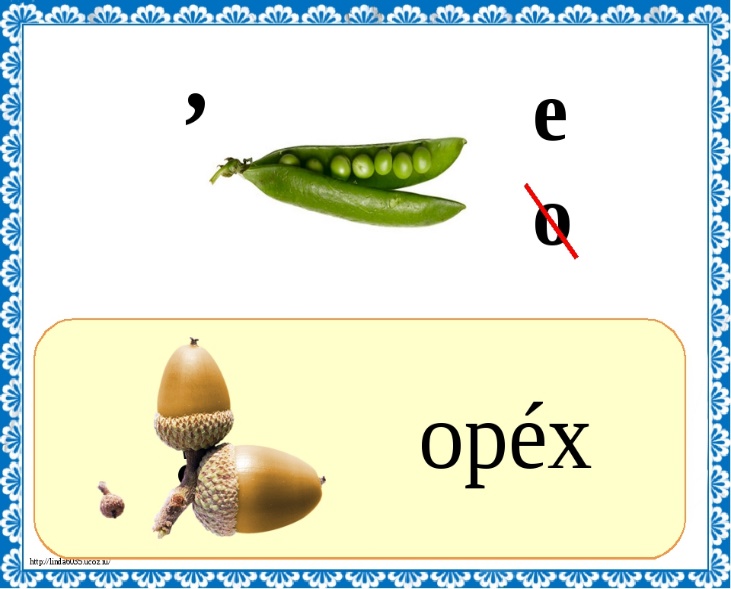
Эти привычки не просто вредные, но и очень опасны для здоровья человека, они могут привести к смерти или укорачивают жизнь человека.

***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.