

## Занятие по здоровому образу жизни

### Тема: «Мир без вредных привычек»

Цель: Пополнение знаний у обучающихся представлений о вредных привычках.

Задача: 1) раскрыть понятие «привычка»

2) провести классификацию на полезные и вредные привычки

3) рассмотреть пагубное влияние вредных привычек

4) исключение вредных привычек

Коррекционная задача: Развивать речь, память, внимание.

Планируемые результаты:

Обучающиеся получают представление о полезных и вредных привычках;

Расширяют свой кругозор, словарный запас

Личностные: формирование способности выражать нравственную позицию, проявлять критичность и давать оценку своим и чужим поступкам;

Понимание ценности человеческой жизни.

Познавательные: расширяют своё информационное поле о занятии курения, алкоголя, переедания на здоровье человека,

Регулятивные: сравнивают, классифицируют, строят высказывания, моделируют схему, обогащают словарный запас,

Коммуникативные: участвуют в диалоге, сотрудничают при работе

в парах, адекватно оценивают свои поступки и поступки товарищей

Технология: информационно – коммуникативная, групповая.

Методы: демонстрационный, беседа, иллюстративный.

Приёмы: просмотреть фильм, собрать пословицу, распределить на группы, работа со словарём.

#### Ход занятия:

1. Орг. Момент. Мотивация деятельности.

Сегодня у нас гости. Поприветствуем всех.

- Добрый день!

(На доске выставка детских плакатов на тему: « Мир без вредных привычек»)

Воспитатель по выставке плакатов вы наверняка уже догадались о теме нашего сегодняшнего внеклассного занятия.

(На доске воспитатель вывешивает тему всех плакатов, посередине)

Актуализация темы.

Почему мы так часто обращаемся к данной теме? (ответы детей)

Начнём мы наше занятие с просмотра фильма «Вредные привычки»

Проверка понимания темы:

Что такое привычка? (Сложившийся способ поведения, осуществление которого в определённых условиях приобретает характер потребности)

1. Работа в группах: составьте группы привычек из заготовок на столах.

На какие две группы делятся привычки?

Используя заготовки на доске, составьте схему групп привычек

### Привычки

Полезные

Вредные

Заниматься спортом

Есть много конфеты

Соблюдать режим дня

Долго смотреть телевизор

Следить за одеждой

Играть в компьютерные игры

Закаливание организма

Курить

Правильное питание

Употреблять спиртные напитки

Умываться, чистить зубы  
поведения

Нарушать правила безопасного

Вовремя учить уроки

Заниматься по интересам в кружках

Много времени проводить на свежем воздухе

- Всё это полезные привычки, которые составляют ЗОЖ

- А какие вредные привычки вы знаете?

Дети: - Есть много конфеты, Почему? Потому что будут болеть зубы

- долго смотреть телевизор, играть в комп, игры Почему? Потому что ухудшится зрение

- Курить, употреблять спиртные напитки – это приносит большой вред всему организму

- Нарушать правила безопасного поведения – это опасно для жизни человека

(Обсуждение фильма) вспомним видеосюжет; «О хороших и дурных привычках» о том как мальчик Сашенька встретил Дурную привычку во сне.

- Скажите, что хотела Дурная привычка от Сашеньки?

- Подружить его с дурными привычками, уговаривала пойти с ней по кабинетам, где живут дурные привычки как: курить, играть в компьютерные игры, лениться, переедать, опаздывать в школу, не слушаться родителей и т. д. мальчик испугался и проснулся

А когда проснулся, то о чём подумал Сашенька? На яву не хочу дружить с вредными привычками, уж лучше я буду вырабатывать у себя только хорошие привычки,

А вы как думаете? Чтобы не поддаваться вредным привычкам, каким качеством должен обладать человек?

(Иметь силу воли !

Сейчас (работа по группам)

Соберите пословицы:

- «самое дорогое у человека ! это жизнь»

«Каждый из вас – хозяин своей судьбы и своего здоровья»,

- Как вы понимаете эти пословицы?

(ответы детей) – учиться беречь своё здоровье

- Всегда заботиться о своём здоровье,

- Соблюдать правила безопасного поведения

- Всегда стараться вести здоровый образ жизни,

Итак, повторим наш девиз?

Я здоровье берегу

Сам себе я помогу

Оздоровительная минутка: «Деревце» (для осанки)

Стоя за столом , руки опущены, спина прямая, сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх, потянитесь всем телом, Вытягиваясь вверх представьте крепкое , сильное деревце. Высокий стройный ствол тянется к солнцу. Организм как дерево наливается силой, бодростью, здоровьем. (выполняется 15 – 20 с). Опустите руки и расслабьтесь.

- Сегодня мы с вами поговорим о таких вредных привычках как

Не грызи ногти,

Не ковыряй в носу

И о том: как отучить себя от вредных привычек.

И сейчас нам прочитает стихотворение С. Михалкова «Пятерня» Андрей Ч.

Руки умные мои

Заменяют мне они: носовой платок, расчёску

Вилку и зубную щётку, и я очень рад

Их стирать и мыть не надо!

- Зачем человеку нужны руки?

- Зачем нужны руки музыканту, художнику, строителю? (играть на музыкальных инструментах, рисовать, строить дома и т.д.)

Следующее стихотворение Г. Остера «Нет приятнее занятия»

читает Кирилл К.

Для чего нужны нам пальцы?

Чтоб в носу поковырять

Или вместо зубочистки

Мясо из зубов достать

Заменяют леденцы –

Сосут пальцы сорванцы

Не приятно нам смотреть

Но куда ж нам пальцы деть?

- Приятно ли наблюдать за соседом по классу ковыряющимся в носу? (нет)

- Замечали ли вы за собой такую привычку? (...)

- И ещё послушаем стихотворение Батора П.

Пальцем ковырять в носу

Это очень дурно

Можно выпачкать костюм

Да и не культурно.

- Ребята! Знаете ли вы, что грызть ногти, ковырять в носу, сморкаться в руки, некрасиво и вредно для здоровья? Именно руками через нос и рот в организм заносится инфекция.

Это полезно знать!

1. Для ухода за носом существует носовой платок, его надо всегда носить с собой.

2. Ногти необходимо один раз в неделю подстригать ножницами.
3. Остатки пищи между зубами удаляют зубочисткой

Игра «Давай поговорим»

- я думаю, что нужно пользоваться только чистым носовым платком.

Как вы думаете, почему?

(Чтобы не занести инфекцию через рот и нос, не запачкать одежду, при чихании закрывать нос чистым платком, не культурно пользоваться грязным платком и т.д.)

И в заключении ребята нам прочитают стихи

1. Гигиену очень строго

Надо соблюдать всегда

Под ногтями грязи много

Хоть она и невидна

2. Грязь микробами пугает

Ох, коварные они!

Ведь от них заболевают

Люди в считанные дни

3. Если руки, моешь с мылом,

То микробы поскорей

Прячут под ногтями силу

И глядят из под ногтей

4. И бывают же на свете

Словно выросли в лесу,

Непонятливые дети:

Ногти грязные грызут.

5. Не грызите ногти дети

Не тяните пальцы в рот:

Это правило, поверьте.

Лишь на пользу вам пойдёт.

Итог:

Ребята, помогите себе избавиться от вредных привычек, следите за своим поведением, контролируйте себя!

- Если вы будете внимательны к себе и к своему здоровью, то очень быстро избавитесь от вредных привычек.

Я вам всем желаю здоровья.

Будьте здоровы !

-