

## Конспект занятия для детей младшего школьного возраста

### Тема: «Эти «любимые» вредные привычки»

**Цель:** актуализация знаний учащихся о здоровом образе жизни, формирование представления о вредных привычках и формах борьбы с ними.

**Планируемый результат:** задуматься о здоровом образе жизни и реализации его в реальном поведении и поступках.

#### **Познавательные УУД:**

Соотносить новую информацию с имеющимися знаниями о том, что значит полезные и вредные привычки, и что делать, чтобы победить вредные привычки.

Слушать, извлекая нужную информацию, а также самостоятельно находить её в материалах заданий.

#### **Регулятивные УУД:**

Формировать умение ставить цель, удерживать её и планировать шаги для её достижения.

Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.

#### **Коммуникативные УУД:**

Формулировать собственное мнение, позицию;

уметь общаться, слушать и слышать друг друга;

формулировать собственное мнение и аргументировать свою позицию;

уметь работать в сотрудничестве, предлагать помощь.

#### **Личностные УУД:**

Формировать у учащихся установку на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках.

**Материал и оборудование:** проектор, презентация, карточки с заданиями, жетоны с изображением зуба; простой и цветные карандаши.

### Ход занятия

#### **I. Организационный момент. Эмоциональный настрой.**

- Здравствуйтесь ребята! Я очень рада вас видеть. Повернитесь, пожалуйста, друг к другу и улыбнитесь. Пожмите крепко друг другу руку и скажите: «Я рад тебя видеть».

#### **II. Сообщение темы и целей занятия.**

- Наше занятие я хочу начать со слов хорошо известного вам стихотворения Владимира Маяковского:

*Крошка сын к отцу пришёл,*

*И спросила кроха:*

- *Что такое хорошо*

*И что такое плохо?*

- Чтобы определить тему нашего занятия, я предлагаю вам поиграть в игру, которая так и называется «Хорошо и плохо». Я буду предлагать вам некоторые высказывания, а вы, если с ними согласны – поднимаете большой палец вверх («Да»), если не согласны - большой палец вниз («У – у»).

*1. Ногти очень грызть люблю,  
всех микробов я ловлю. (У – у)*

2. Чисто с мылом я умоюсь,  
у меня опрятный вид. (Да)

3. Разбросал я книги, вещи  
и искал их целый вечер. (У – у)

4. Нет приятнее занятия,  
Чем в носу ковырять.  
Всем ужасно интересно,  
Что там спрятано внутри. (У – у)

5. Мою грязную посуду,  
пол помыть я не забуду. (Да)

6. Я люблю покушать сытно, много, вкусно, аппетитно.  
Ем я всё и без разбора, потому что я ... ОБЖОРА. (У – у)

- Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? (О привычках)  
Слайд 1.

- Попробуйте сформулировать цель занятия. (Какие бывают привычки, что делать с плохими привычками).

- Цель нашего занятия: определить, какие привычки относятся к вредным, какие – к полезным и как бороться с вредными привычками.

### **III. Основная часть.**

У каждого человека есть привычки, то есть то, что мы совершаем, не задумываясь, действуя как бы автоматически. Например, привычка чистить зубы, или заправлять свою постель, или убирать за собой игрушки. Чтобы сформировалась привычка, необходимо повторять какое – либо действие многократно, изо дня в день, и тогда человек начнёт его выполнять, не задумываясь, автоматически.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Они приносят ему либо пользу, либо вред. В зависимости от этого все привычки можно разделить на две группы. Какие? (Вредные и полезные)

#### **1. Проект «Наши привычки». Слайд 2.**

а) Создание мини – проектов:

1 – й вариант – плакат под названием «Полезные привычки»;

2 – й вариант – плакат под названием «Вредные привычки»;

*Самостоятельная работа. (Учащиеся выбирают и записывают на свой плакат вредные или полезные привычки, оформляют рисунками)* Приложение 1.

б) Защита мини – проектов.

1-й вариант: - Перечислите полезные привычки.

- Какие еще полезные привычки вы можете назвать.

- Почему их называют «полезными»? (Приносят пользу человеку, помогают сохранить здоровье.)

2-й вариант: - Перечислите вредные привычки.

- Какие ещё вредные привычки вы можете назвать? (Есть много сладкого, грубить старшим, грызть ногти, ковырять в носу, болтать ногами, показывать язык, вытирать рот рукавом, чавкать во время еды, строить рожицы.)

- Почему эти привычки называют «вредными»? (Они вредят нашему здоровью.)

- Давайте подведем итог нашей работе по проектам. Какой вывод вы, ребята, для себя сделали. (Полезные привычки приносят пользу человеку, помогают сохранить здоровье, вредные - вредят нашему здоровью).

## 2. Определение связей между полезными и вредными привычками и их последствиями.

Действительно, любая привычка (полезная или вредная) оказывает какое – либо влияние на человека. Я предлагаю вам попробовать установить связи между полезными и вредными привычками и их последствиями. Слайд 3.

У вас на столах лежат карточки, рассмотрите их. Установите связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки. Посмотрите на экран. Давайте разберем несколько примеров.

Оборудование: у каждого ученика – карточка (Приложение 2), простой карандаш.

Самостоятельная работа.

- Что же у вас получилось? (*обсуждение, проверка работ на экране*) Слайды 4-5.

- Ребята, как вредные привычки влияют на людей, сделайте вывод. (*Мало или нет друзей, часто болеют*).

Сформировавшись у человека, вредные привычки отрицательно влияют на его поведение, на его представление о мире и о себе, на его отношение с окружающими, на его здоровье.

Что же надо делать для того, чтобы их победить?

4. «Профилактика вредных привычек». Слайд 6.

Как же избавиться от вредных привычек? Что для этого необходимо делать? Посмотрите на экран и ответьте. Предложите свои варианты. (*Занятия физкультурой и спортом. Правильно питаться. Игры на свежем воздухе. Слушать родителей. Соблюдать режим. Соблюдать правила личной гигиены. Не курить.*)

Молодцы.

## IV. Закрепление.

1. Действительно, избавиться от многих вредных привычек помогают занятия физкультурой и спортом. Давайте и мы с вами немного отдохнём, проведём физкультминутку. Встаньте, пожалуйста.

Как живёшь? (*Вот так! Показывают большой палец вверх.*)

Как идёшь? (*Вот так! Шаг на месте.*)

Как плывёшь? (*Вот так! Плавательные движения руками.*)

Как летишь? (*Вот так! Руки вверх-вниз.*)

Как бежишь? (*Вот так! Бег на месте.*)

Как шалишь? (*Вот так! Строим рожицы.*)

Как сидишь? (*Вот так! Сели за столы.*)

2. Соблюдение правил личной гигиены также играет большую роль в борьбе с вредными привычками.

Какие правила личной гигиены вы знаете? (*Умываться утром и вечером, чистить зубы 2 раза в день, мыть руки с мылом, делать зарядку, следить за своим внешним видом, всегда быть чисто и опрятно одетым.*)

Я предлагаю вам **отгадать загадки** о предметах личной гигиены:

а) *Целых 25 зубков для кудрей и хохолков.*

*И под каждым её зубком*

*Лезут волосы рядком.* (Расчёска) Слайд 7.

- Для обсуждения предлагаю следующую ситуацию:

Вова забыл дома расчёску и стал просить её у своего товарища Серёжи. Но Серёжа не дал свою расчёску. Прав ли Серёжа? Можно ли его считать жадиной?

Почему? (*Нет, Серёжа не жадина. Он знает, что расчёска – это предмет личной гигиены и пользоваться своей расчёской может только один человек – её хозяин.*)

б) *Костяная спинка, на брюшке щетинка. По частоколу попрыгала, всю грязь повыгнала.* (Зубная щётка). Слайд 8.

В 2003 года зубную щётку назвали величайшим изобретением человечества.

Человечество начало заботиться о гигиене полости рта очень и очень давно. Археологи, проведя экспертизу останков зубов, возраст которых около 2млн лет, установили, что древние люди пользовались первобытной щёткой. Правда, представляла она всего лишь пучок травы, которым древние люди терли зубы. Со временем появились зубочистки и стали не просто предметом гигиены, но и показателем статуса своего владельца — в Древней Индии, Китае, Японии их изготавливали из золота и бронзы.

В России мода на чистку зубов была уже при Иване Грозном. Бородатые бояре нет-нет да и доставали в конце бурного пира из кармана кафтана «зубную метлу» — деревянную палочку с пучком щетины.

В 1983 году в городе Крефельд, Германия, зубной щётке установлен памятник.

- Какие правила ухода за зубами вы знаете?(*2 раза в день надо чистить зубы, утром и вечером. Ходить к стоматологу. Поменьше есть сладкого.*)

в) *Лёг в карман и караулю*

*Рёву, плаксу и грязнуюлю.*

*Им утру потоки слёз,*

*Не забуду и про нос.* (Носовой платок) Слайд 9.

- Для чего современному человеку необходим этот предмет личной гигиены? (*Вытирать нос, вытирать руки.*)

Время возникновения носовых платков в России не установлено. Самые ранние образцы, хранящиеся в музейных коллекциях, относятся к XVI веку. В XVI-XVII веках они были квадратными по форме и украшались вышивкой. Носовой платок был парадно-декоративным изделием, украшением к княжескому и боярскому костюму XVI-XVII веков.

В современном мире носовые платки используют в основном для личной гигиены.

3. – Ну и, конечно, говоря о вредных привычках, мы не имеем права обойти разговор о правильном питании. Ведь, чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться.

Предлагаю вам поиграть в **игру «Хлоп-топ»**. Расскажу вам историю девочки Маши. Она заболела. Чтобы быстрее поправиться, составила себе меню из любимых продуктов, но лучше ей почему – то не становится. Давайте поможем Маше убрать из её рациона такие «любимые», но вредные продукты. Я прочитаю, из каких продуктов составлено меню. Если названный продукт надо оставить в её рационе – вы хлопаете в ладоши, а если его надо убрать – топаете. Готовы?

**Завтрак:** *конфеты, торт, каша овсяная, пепси – кола, хлеб с маслом, чипсы, чай.* Слайд 10.

**Обед:** *суп рыбный, пирожное, салат из свежих овощей, чупа – чупс, рыба с гарниром, кока- кола, компот из сухофруктов.* Слайд 11.

**Ужин:** торт, шоколад, манная каша, фрукты, шоколадные конфеты, кефир на ночь. Слайд 12.

- Почему нельзя есть много сладкого? (*Портятся зубы, возникают проблемы с лишним весом, можно заболеть сахарным диабетом*)
- Почему нельзя есть чипсы, чупа – чупсы, пить пепси – колу, фанту? (*В них содержится много красителей, консервантов, которые очень вредят здоровью*)
- Молодцы! Правильное питание – залог здоровья человека. Будем надеяться, что мы помогли Маше, и она теперь быстро пойдёт на поправку.

#### **V. Рефлексия.**

- Наше занятие подходит к концу. Вам понравилось? (*Ответы детей*)

У вас на столах лежат жетоны с изображением зуба и цветные карандаши (Приложение 3). Кто считает, что он получил на нашем занятии важную информацию, и будет использовать её в жизни, оставьте свой жетон в **белом** цвете. Слайд 13.

- Кто считает, что информация важная, но в жизни не пригодится – раскрасьте жетон в **желтый** цвет.

- Кто считает, что он получил не очень важную информацию – раскрасьте жетон в **чёрный** цвет. (*раскрашивание жетонов*)

- Давайте посмотрим, каковы же наши результаты. (*Вынести на доску жетоны*)

- Поделитесь, что самое важное для себя вы уяснили сегодня? (*Полезные привычки приносят пользу человеку, помогают сохранить здоровье, вредные - вредят нашему здоровью. Чтобы победить вредные привычки надо заниматься физкультурой и спортом, делать зарядку, правильно питаться, соблюдать правила личной гигиены*)

- Ребята, от кого зависит, какие у нас будут привычки полезные или вредные? (*От нас самих.*)

**Вывод:** - Наши привычки формируем мы сами. Хочется надеяться, что те вредные привычки, о которых мы сегодня говорили, обойдут вас стороной. А для этого вы должны уметь сказать себе: **«НЕТ вредным привычкам!»** Давайте вместе вслух произнесём эту фразу. Слайд 14.

- Спасибо вам за вашу работу сегодня. Мне было очень приятно работать с вами. На этом наше занятие окончено.

# ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ


# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ


<p style="text-align: center;"><b><u>Привычки</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок чистит зубы</li>   <li>- ребенок не хочет мыться и умываться</li>   <li>- группа ребят делает зарядку</li>   <li>- ребенок грызёт ногти</li>   <li>- ребенок долго сидит за компьютером</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Последствия</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на соревнованиях ребята легко преодолевают дистанцию</li>   <li>- здоровая красивая улыбка</li>   <li>- с грязным подростком никто не хочет общаться</li>   <li>- плохое зрение</li>   <li>- врач лечит воспалённые пальцы</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Привычки</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- есть много сладкого</li>   <li>- давать прозвища</li>   <li>- есть чипсы</li>   <li>- проводить много времени у телевизора</li>   <li>- заниматься спортом</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Последствия</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- остаться без друзей</li>   <li>- иметь лишний вес</li>   <li>- плохое зрение</li>   <li>- быть сильным и ловким</li>   <li>- болезни желудка</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>Привычки</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- читать лёжа в постели</li>   <li>- иметь неопрятный вид</li>   <li>- пить много газированных напитков (кока- кола, фанта и др.)</li>   <li>- громко слушать музыку</li>   <li>- разбрасывать вещи, игрушки</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>Последствия</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- к болезням желудка и печени, к расстройству кишечника</li>   <li>- плохое зрение</li>   <li>- никто не хочет дружить</li>   <li>- тратить много времени на поиски чего – либо</li>   <li>- возникновение проблем со слухом</li> </ul>

