**«Привычки хорошие и плохие»**

Форма занятия: диалог с элементами игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Организационный момент**   Цель: создать благоприятный эмоциональный настрой детям на работу. | | |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | **Примечание** |
| -Добрый день, ребята! Добрый день уважаемые гости! Ребята, с каким настроением вы пришли на занятие?  -Давайте посмотрим! У нас на доске есть **уголок настроения.** Здесь мы видим человечков. Мы должны им нарисовать улыбки (ротики), передать им свое настроение: грустное или веселое.  - Все дети пришли с хорошим, веселым настроением *.*Ребята, передайте свою улыбку друг другу (посмотрите друг на друга). Улыбнитесь нашим гостям. Молодцы! | - Мы пришли с хорошим настроением.  - Дети выполняют задание.  -Ребята улыбаются друг другу, гостям. | *Звучит песня «Добрый день»: в начале занятия и во время определения настроения.*  *Игра «Подари улыбку»* |
| **2.Погружение воспитанников в тему воспитательного занятия**  Цель: подвести детей к теме занятия (при помощи упражнения на развитие внимания, мышления). | | |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | **Примечание** |
| -Ребята, посмотрите на доску. Здесь мы видим что?  - Правильно, буквы. Ваша задача, ребята, – убрать повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.  - Какое слово у вас получилось?  *-* Кто из вас догадался, чему будет посвящено наше занятие сегодня?  -Сегодня разговор у нас пойдет о том, что у нас, у людей, есть хорошие привычки и плохие (вредные) привычки и о том, как они влияют на наш организм. | - Буквы.  -Дети выполняют задание.  - Привычка.  -Привычкам. | *На доске карточки с буквами.* |
| **3.Раскрытие основного содержания воспитательного занятия.**  Цель: изложить материал по данной теме:   * Определение понятия «Привычка». * Игра «Привычка» (увидеть, как формируются привычки). * Виды привычек. * Упражнение «Стена здоровья». Влияние привычек на организм человека. * Физминутка «Зарядка» (с музыкальным сопровождением). * Обсуждение видеоролика «Серега, выходи!» (детский юмористический журнал «Ералаш»). * Кроссворд. Объяснение смысла пословиц.   Дать детям возможность показать свои знания, высказать свое мнение. | | |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | **Примечание** |
| - Ребята, прежде чем говорить о хороших и вредных привычках, давайте подумаем, что же такое привычки?  - 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».**  Ребята, давайте встанем все в круг. Если моя команда будет начинаться со слова «Прошу!», то вы все должны выполнять различные движения: «Прошу поднять правую руку!», «Прошу опустить правую руку!», «Прошу присесть!» и так далее. В определенный момент я не буду произносить слово «Прошу!», и тогда вы не должны выполнять движения. Правила игры всем понятны?  - Начинаем! «Прошу присесть!», «Прошу встать», «Прошу посмотреть направо!», «Прошу поднять левую руку!», «Опустить левую руку!».  - Ребята, вы нарушили правило игры: руку опускать не нужно было, я ведь не говорила слово «Прошу!». 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?**    **- Как называются привычки, наносящие вред здоровью человека?**  - Все верно! Молодцы!  Итак, ребята, мы определили, что привычки бывают хорошими (полезными для здоровья) и плохими (вредными).  А сейчас мы должны собрать «стену здоровья» **(упражнение «Стена здоровья»)**. У нас на столе лежат кирпичики, на которых написано много интересных и полезных занятий (т.е. полезные привычки), но среди них есть и вредные привычки. Каждый из вас выберет кирпичик и, прочитав, решит, прикреплять ли его к «стене здоровья» или же выбросить в корзину. Ребята, делав выбор, вы должны сказать, почему вы считаете, что данная привычка относится к полезной или же, напротив, к вредной. Как они влияют на наше здоровье, на отношения? Начинаем?!  -обманывать  -соблюдать чистоту и личную гигиену  -грызть ногти  -класть вещи на место  -ежедневно делать утреннюю зарядку  -мыть руки  -выполнять домашнее задание  -пропускать уроки  -опаздывать    -говорить правду  -конфликтовать    -читать лежа  -жевать жевательную резинку  -принимать наркотики  -драться  -соблюдать режим дня  -много сидеть у телевизора  -читать книги  -закаляться  -посещать кружки  -перебивать говорящего  -курить  -пить спиртные напитки  - правильно питаться (есть фрукты, овощи, пить соки).  - Молодцы, ребята! Вы сделали правильный выбор, поэтому у нас получилась крепкая стена. Как мы уже увидели, хорошие (полезные) привычки положительно влияют на наше здоровье, эти привычки нужно развивать. А от вредных (плохих) привычек нужно избавляться. Их можно победить. Для этого нужно иметь силу воли (нужно стараться преодолевать препятствия и добиваться поставленных целей).  Ребята, а какова полезная привычка, которая сложилась как привычка, традиция в нашей семье, с чего мы начинаем день?  **-** Конечно же, это утренняя зарядка.  Давайте сейчас немного отдохнем.  *-* Мы уже сказали, что привычки бывают полезными и вредными. Предлагаю посмотреть детский юмористический журнал **«Ералаш»**  **«Серега, выходи!»***.*      -Какие привычки вы заметили у героя данного сюжета?   Могут ли данные привычки помогать в жизни человека? Почему?  *-*Ребята, чтобы здоровье было в порядке, отношения с друзьями, близкими не портились, нужно развивать в себе хорошие привычки, а от плохих нужно избавляться.    -А сейчас, мальчики и девочки, мы должны разгадать небольшой кроссворд. Я вам буду читать вопросы, а вы будете вписывать ответы. Начинаем!  **1.** Неосознанное повторение одного и того же действия  **2.**Вредная привычка, от которой страдает наша дыхательная система ***.***  **3.**Утренняя физическая процедура ***.***  **4.**Чтобы экономить свое время, надо соблюдать …  **5.**«Сигарета – не …»  **6.** «Хорошие привычки продлевают …»  **7.**«Кто курит табак – тот себе …»  **8.** Вредная привычка, при употреблении которой в первую очередь страдают клетки головного мозга и печени.  **9.** Что изменяется у курильщиков***.***  **10.**Как называется сила, которая помогает бороться с вредными привычками.  -Молодцы, ребята! Справились с заданием. Мы еще раз убедились, что полезные привычки нам важны для здоровья, а полезные наносят только вред. | - Это то, что мы делаем постоянно.  - Да.  - Дети выполняют команды. Когда воспитатель говорит «Опустить левую руку!» без слова «Прошу!», дети ее опускают (по правилам игры руку опускать не надо было).  -Хорошие, полезные.  -Плохие, вредные.  - Дети по очереди выходят к столу и, сделав выбор, прикрепляют кирпичики на изображение стены или бросают в корзину.  -плохая привычка  -хорошая привычка  -плохая привычка  -хорошая привычка  -хорошая привычка  -хорошая привычка  -плохая привычка  -плохая привычка  -хорошая привычка  -плохая привычка  -плохая привычка  -плохая привычка  -хорошая привычка  -плохая привычка  -хорошая привычка  -плохая привычка  -плохая привычка  -плохая привычка  -хорошая привычка    Это утренняя зарядка.  Дети смотрят видеоролик «Серега, выходи!»  -У Сережи по всей комнате разбросаны вещи, игрушки. Это ему помешало быстро одеться и выйти на улицу играть с ребятами. Такие вредные привычки человеку в жизни не помогают, только портят отношения с людьми.  Привычка.  Курение.  Зарядка.  Режим.  Конфета.  Жизнь.  Враг.  Алкоголь.  Голос.  Воля. | *Слайд*  *Игра «Привычка»*  *Упражнение «Стена здоровья»: на доске висит табличка «хорошие привычки», на столе лежат «кирпичики» с названиями привычек, стоит корзина, на которой висит табличка «плохие привычки».*  *Физкультминутка. Дети с воспитателем под музыку «Солнышко лучистое» делают зарядку.*  *Обсуждение видеоролика «Серега, выходи!» (детский юмористический журнал «Ералаш»).*  *Дети объясняют смысл пословиц.* |
| **4. Закрепление основного содержания воспитательного мероприятия**  Цель: Проверить уровень знаний, полученных на занятии. | | |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | **Примечание** |
| - Ребята, наше занятие подошло к концу. Давайте подведем итог. Каждый из вас будет крутить барабан, как в игре «Поле чудес», и отвечать на тот вопрос, на какой  покажет стрелка. Хорошо? Начинаем!   * Какие привычки называются хорошими (полезными) ? * Какие привычки называются плохими (вредными )? * Какие полезные привычки вы знаете? * Какие вы знаете вредные привычки? * К чему приводят вредные привычки? * К чему приводят полезные привычки?   Молодцы! Я вам, мальчики и девочки, желаю, чтобы вы всегда были крепкими, улыбающимися и здоровыми. | Хорошие привычки – это привычки, которые положительно влияют на наш организм.  Плохие привычки – это привычки, которые наносят вред нашему организму.  Полезные привычки: по утрам делать зарядку, говорить правду, соблюдать режим дня, читать книги, закаляться, мыть руки, выполнять домашнее задание.  Вредные привычки: обманывать, много сидеть у телевизора, читать лежа, принимать наркотики, курить, пить спиртные напитки, пропускать уроки.  Вредные привычки приводят к плохому самочувствию, болезням желудка, легких и т.д., к конфликтам между людьми.  Полезные привычки приводят к тому, что человек чувствует себя хорошо, не болеет, много знает, успевает в школе по всем предметам. |  |
| **5. Итоги занятия, рефлексия**  Цель: предоставить детям возможность самоанализа занятия, используя разноцветные колпачки. | | |
| **Деятельность воспитателя** | **Деятельность воспитанников** | **Примечание** |
| -Ребята, вы должны определить, полезным ли для вас было занятие, пригодится ли оно вам? Каждый из вас должен взять себе **колпачок:**  **Желтого цвета** – если вам занятие понравилось, вы почерпнули много полезного,  **Зеленого цвета** – если вы не со всем согласны, вам показалось, что что – то в занятии было не так,  **Синего цвета** – если считаете, что время потратили впустую, вам занятие не понравилось. | Дети определяют для себя, полезным ли для них было занятие, пригодится ли оно им? | *Все дети выбрали колпачки желтого цвета.* |