

**Конспект открытого занятия  
по теме:**

**«Эти «любимые» вредные привычки»**

Тема: «Эти «любимые» вредные привычки»

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

Ход занятия

*Организационный момент. Эмоциональный настрой.*

- Сегодня мы проводим очередное заседание клуба «Здоровей – ка». Повернитесь, пожалуйста, друг к другу и улыбнитесь. Пожмите крепко друг другу руку и скажите: «Я рад тебя видеть.»

- А теперь посмотрите на наших гостей, улыбнитесь им и скажите: «Мы рады Вас видеть.»

- Садитесь, пожалуйста. ( 3 группы)

*II. Сообщение темы и целей занятия.*

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

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

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

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

5. Нет приятнее занятия,

Чем в носу поковырять.

Всем ужасно интересно,

Что там спрятано внутри. (У – у)

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)

- Попробуйте сформулировать цель нашего занятия. (Узнать, какие привычки относятся к вредным, какие – к полезным; как бороться с вредными привычками.)

- Вы абсолютно правы.

*III. Основная часть.*

1. – 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)

2. *Проект «Наши привычки».*

а) Работа в группах. Создание мини – проектов «Собери цветок»:

1 – ая группа – цветок под названием «Полезные привычки»

2 – ая группа – цветок под названием «Вредные привычки»

3 – я группа – цветок под названием «Профилактика вредных привычек» (то есть что надо делать для того, чтобы их победить)

*Оборудование:* - лепестки с названием вредных и полезных привычек (на 2 стола)

- лепестки с названием профилактических действий (на 1 стол)

*На доске:* - магниты

- сердцевинки цветов с их названием (3 шт.)

*Лепестки:* - качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, не чистить зубы; - соблюдать режим дня, соблюдать гигиену, делать утреннюю зарядку, много читать, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

Профилактика вредных привычек: - занятия физкультурой и спортом, правильно питаться, игры на свежем воздухе, слушать родителей, соблюдать правила личной гигиены, соблюдать режим; - грубить старшим, прогуливать уроки, драться, есть много сладкого.

( Учащиеся работают в группах; после обсуждения на доске вывешиваются 3 мини – проекта.)

б) Защита мини – проектов.

- Перечислите полезные привычки.

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

- 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.)

в) Игра «Пантомима».

3. 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.

- У вас на столах лежат карточки, рассмотрите их. Установите связи – соедините стрелкой – какие последствия влекут за собой перечисленные привычки.

*Привычки*

- мальчик чистит зубы
- мальчик не хочет мыться и умываться
- группа ребят делает зарядку
- ученик грызёт ногти
- мальчик долго сидит за компьютером

*Последствия*

- на соревнованиях ребята легко преодолевают дистанцию
- здоровая красивая улыбка
- с грязным подростком никто не хочет общаться
- плохое зрение
- врач лечит воспалённые пальцы

*Привычки*

- есть много сладкого
- давать прозвища
- есть чипсы
- заниматься спортом
- проводить много времени у телевизора

*Последствия*

- остаться без друзей
- иметь лишний вес
- плохое зрение
- иметь красивое тело, быть сильным и ловким
- болезни желудка

*Привычки*

- читать лёжа в постели
- иметь неопрятный вид
- пить много газированных напитков (кока- кола, фанта, спрайт и др.)
- громко слушать музыку
- разбрасывать вещи, игрушки

### *Последствия*

- к болезням желудка и печени, к расстройству кишечника
- плохое зрение
- никто не хочет дружить
- тратить много времени на поиски чего – либо
- возникновение проблем со слухом

- Что же у вас получилось? (вынести на доску)

Оборудование: у каждой группы – карточка, маркер

4. – 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.

Как же избавиться от вредных привычек? Что для этого необходимо делать? Об этом нам расскажут ребята из 3 – ей группы. (Защита мини – проекта «Профилактика вредных привычек»)

### *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!)

Как идёшь? (Вот так!)

Как плывёшь? (Вот так!)

Как летишь? (Вот так!)

Как бежишь? (Вот так!)

Как шалишь? (Вот так!)

Как сидишь? (Вот так!)

- Молодцы!

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)

- 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 жадинами? 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)

- Оказывается, в январе 2003 года американцы назвали зубную щётку изобретением номер один в списке изобретений, без которых они не смогли бы прожить, оставив позади автомобиль, персональный компьютер, мобильный телефон и микроволновую печь.

Задание. – У вас на столах лежит шаблон зуба. Как вы думаете, почему он чёрного цвета? (заражён кариесом)

- Вам надо срочно вылечить его: покрасить с помощью зубной щётки и пасты, то есть отбелить. Кто быстрее?

Оборудование: шаблон зуба – 3 шт., зубная щётка – 3 шт., зубная паста – 3 шт.

- Какие правила ухода за зубами вы знаете?

в) Лёг в карман и караулю

Рёву, плаксу и грязную.

Им утру потоки слёз,

Не забуду и про нос. (носовой платок)

- Для чего современному человеку необходим этот предмет личной гигиены? (ответы детей)

- В средневековье носовой платок был символом романтических отношений. Дамы прикрепляли его на копье своего рыцаря. Платок должен был напоминать рыцарю о цели его участия в турнире – победе в честь возлюбленной.

Задание «Рыцарский турнир»: мальчики (рыцари) ловят на лету брошенный девочками (дамами) платок.

Оборудование: носовой платок – 3 шт.

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 «Хлопай – топай». На днях мне пришло письмо от 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 – вы топаете. Готовы?

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

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

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

- 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! Будем надеяться, что мы помогли Маше, и она теперь быстро пойдёт на поправку.

Оборудование: проектор, ноутбук, экран.

V. Рефлексия.

- Заседание нашего клуба «Здоровей – ка» подходит к концу.

Понравилось ли вам наше занятие?

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

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

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

- А теперь приклейте свои жетоны к трафарету губ. (у каждой группы на столах лежат трафареты губ, клей)

- Давайте посмотрим, каковы же наши результаты. (вынести на доску)

- Поделитесь, что самое важное для себя вы уяснили сегодня? (ответы детей)

- Какая информация оказалась для вас не очень важной, и вы считаете, что она не пригодится вам в жизни? (ответы детей)

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.

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