**МБОУ «Хиславичская СШ»**

**ВНЕУРОЧНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ**

**в Группе продлённого дня**

**«Полезные и вредные привычки»**

**Составила воспитатель**

**Группы продлённого дня**

**Большакова Е.В**

**«Посеешь поступок – получишь привычку,**

**посеешь привычку –** **получишь характер,**

**посеешь характер – получишь судьбу» –**

**так гласит народная мудрость.**

**Цель:** сформировать представление о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

**Задачи:**

* Пропагандировать здоровый образ жизни;
* формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения; не поддаваться плохому влиянию;
* контролировать свои поступки;
* побуждать детей к формированию у себя хороших привычек, бережного отношение к своему здоровью

**Планируемые результаты:**

- научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни;

- получат возможность различать вредные и полезные привычки, научатся соблюдать ЗОЖ.

**Формирование УУД**

Регулятивные УУД:

Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные УУД:

- осуществлять подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков;

- использовать знаково-символические средства;

- устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

- умение структурировать знания;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение;

- задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные УУД:

- рассказывать о своих привычках;

- работать в паре

-различать вредные и полезные привычки, осуществлятьсамопроверку;

- формулировать правила личной гигиены и соблюдать их.

**Оборудование:** мультфильм «Медведь и трубка», карточки для групповой работы,видеосюжет «О хороших и дурных привычках, карточки для кластера

**Ход мероприятия:**

**I . Организационный момент.**

-Нашу встречу я начну с очень оптимистического стихотворения

Так хочется, чтоб все были счастливы!

Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!

Давайте станем каплю терпеливее!

Давайте станем чуточку добрей!

Давайте жить в спокойствии, согласии!

Пусть свет земли нам освещает путь!

Трудиться будем творчески и радостно, но, так,

Чтобы здоровый образ жизни сохранять!

**2.Актуализация знаний**

«Парад вредных привычек»  
-К нам на занятие пришли гости. Кто они?

(по очереди читают стихи, а дети всего класса называют горе-героя о котором идёт речь)

Обжора (с булочкой)  
Я люблю покушать сытно,  
Много, вкусно, аппетитно,  
Ем я всё и без разбора,  
Потому что я …

Неряха (оборванный)  
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 …

Хулиган (маска)  
Прихожу когда из школы,  
Не сажусь я за глаголы.  
Я иду во двор гулять  
И прохожих задирать.  
Ваньке я синяк поставил,  
Закурил я сигарету,  
У Петра забрал конфету.  
Знаю в будущем году  
Пиво пить уже начну

Плакса (с носовым платком)  
Плачу по делу, плачу без дела,  
Всем своим плачем уже надоела.  
Лишь утром вхожу в класс я,  
Мальчишки кричат …

Телеман (в больших очках)  
Не люблю решать задачи,  
А люблю я передачи.  
Целый день смотрю подряд  
Фильмы, сказки, хит-парад,  
Знаю: всё это обман,  
Но ведь я же …

Ябеда  
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 …

Врун  
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!  
  
**Все.** Вы ему не верьте слишком,  
Потому что он …(врунишка)

-Что общего у этих горе-героев? Чем они похожи? О чём мы будем говорить сегодня на занятии?

-Ребята , вы хотите иметь таких друзей?

-Вы грустны, грязны, плаксивы,  
Вы неряхи, вы ленивы,  
И обжоры и слепцы,  
Словом, попросту глупцы.  
Нам, увы, не по дороге,  
Уносите, братцы, ноги!  
Не найдёте среди нас  
Вы друзей себе сейчас

(герои уходят)

-Ребята, сегодня мы сделаем еще один шаг по направлению к здоровому образу жизни. А с такими товарищами нам не по пути!

*Девизом нашего занятия станут слова***:**

«Я умею думать, умею рассуждать,

Что полезно для здоровья буду выбирать»

Давайте определим цель нашего сегодняшнего занятия.

1. Ответить на вопрос что такое … (привычка)

2. Узнать, на какие … … привычки; (группы делятся)

3. определить, как влияют … на … . (привычки, человек)

**III. Введение в тему**

- Я думаю, что наше здоровье зависит от состояния здоровья родителей, бабушек, дедушек, от того, каким воздухом мы дышим и какую воду пьем и от других вещей. Но многое зависит и от нас, от того какие привычки у нас преобладают.

– Что означает слово «привычка»?  
*Ответы  детей*   
– ***ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно.***

– А у вас есть привычка?   
*Ответы  детей*

-Знаете ли вы, что полезно, а что вредно для здоровья человека?

(Групповая работа)

-Давайте попробуем заполнить таблицу на доске. У каждого из вас лежит листок, на котором записана привычка. Вы должны решить, в какой столбик нужно её поместить и объяснить почему.

Полезно для человека:

Вредно для человека:

* соблюдать режим дня
* соблюдать гигиену
* правильно и регулярно питаться
* заниматься спортом
* вовремя и самостоятельно делать уроки
* бывать на свежем воздухе
* делать утреннюю зарядку
* следить за чистотой своей одежды и своего жилища
* слушать родителей и близких людей
* закаляться
* посещать кружки
* читать книги
* прогуливать занятия в школе
* грубить и не уважать старших
* много сидеть у телевизора или за компьютером
* гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни
* пробовать незнакомые вещества
* есть много сладкого
* постоянно жевать жвачку
* обманывать
* грызть ногти, карандаш, ручку
* класть вещи на место
* опаздывать
* говорить правду
* лениться
* убирать за собой игрушки, учебники
* помогать родителям
* драться
* кричать
* бросать мусор, где попало
* кушать чипсы

-Как же назовём привычки , записанные в первом столбике? Во втором?

**Вывод**: полезные привычки- хорошие, не вредят, а помогают здоровью;  
вредные привычки – это плохие, они вредят здоровью, портят людей

-Я хочу вас познакомить с мальчиком Сашей, которому пришлось встретиться с «Дурной привычкой»

**Просмотр видеосюжета «О хороших и дурных привычках»**

-Какие еще есть дурные привычки, которые не попали в нашу таблицу?

Курение, алкоголизм, переедание, нецензурные слова, слова-паразиты)

-Почему Саша не захотел дружить с ними?

-Какой вывод Сделал Саша? Что он понял? (От вредной привычки избавиться сложно )

Процесс формирования привычки нам поможет понять игра «Привычка».

Описание игры:   
Учащиеся встают в круг и, если команда ведущего начинается со слов «прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п.)   
В определённый момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу» и тогда группа не должна выполнять указание.

-Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости  и силы воли.

- Послушайте 2 отрывка : (чтение ученика)

*Тротуар ему не нужен, расстегнувши воротник, По канавам и по лужам он шагает напрямик! Он портфель нести не хочет. По земле его волочит. Сполз ремень на левый бок. Из штанины вырван клок. Мне, признаться, непонятно, что он делал? Где он был? Как на лбу возникли пятна фиолетовых чернил? Почему на брюках глина? Почему фуражка блином И расстегнут воротник?*

Кто он, этот ученик? (В. Лившиц « Неряха») -О каких привычках мальчика рассказывает автор? (о лени и неряшливости). - Какую привычку необходимо приобрести мальчику? **(аккуратность)**

**Сказка Сухомлинского «Лентяй и Солнце»**

*- Солнышко, передвинься, пожалуйста, немного в сторону, мне жарко. Солнце рассмеялось: - Разве мыслимое дело, чтобы солнце передвигалось, куда Лентяю захочется? - Лентяй рассердился и закричал: -Значит, ты не хочешь передвинуться? - Не хочу!- ответило Солнце. -Ах так!?- сказал Лентяй.- тогда я назло тебе буду лежать здесь.* -Какая вредная привычка? ( лениться) -На какую привычку необходимо поменять лень? **Трудолюбие**

**Работа в парах:**

-Как вы думаете, а вам - ученикам какие привычки нужны? Каким они сделают ученика? Поработайте в паре .

 -Аккуратность ,трудолюбие ,забота о своём здоровье , бережное отношение к труду других людей, ответственность)

***(Итоги обсуждения выносим на доску****)*

Физминутка.

Хорошо проснуться сразу,   
И стряхнув остатки сна,   
Затянуться до отказа   
Свежим ветром у окна.   
И согласно распорядку,   
И команде боевой   
В физкультурную зарядку   
Окунуться с головой!   
«Шагом марш!» –   
И в разных видах   
Левой! Правой!   
Вдох и выдох!   
Раз – присели!   
Два – привстали!   
Чтоб задержки никакой!   
Три – согнулись и достали   
До носка одной рукой.   
Эй! Не спи! Давай-ка вместе   
На длину упругих рук   
Встанем тут   
И… бег на месте!   
Выше голову, мой друг! 

-Хуже всего то, что вредные привычки одного человека причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей. (алкоголь, курение)

**Практическая работа.**

- Я предлагаю вам провести простой эксперимент: возьмите два листка розовой бумаги – это [здоровые легкие](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsihdocs.ru%2Fzdorovie-deti-v-zdorovoj-semee.html). Что же произойдет с легкими у тех людей, которые будут курить? Возьмите один лист и сомните его. Расправьте этот лист и сравните его с другим листом. [У курильщика легкое становится дряблым](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsihdocs.ru%2Flekcii-on-zadumavshise-otvetil-net-vospitanie-ochene-legkoe-i.html), вялым – примерно таким, как у вас помятый лист. У человека, который не курит, - здоровые легкие – примерно такие, как лист немятой бумаги. Каким же легким будет легче работать, снабжать организм человека кислородом?

Кроме того, курение приводит к инфаркту миокарда (разрыву сердца) и раку лёгких. Какое влияние оказывает курение на лёгкие, мы  
определим из опыта.  
**(**Берёт губку белого цвета и опускает её в банку с чистой водой.  
Затем вынимает и отжимает)  
-Так дышат лёгкие некурящего человека.

**(**Добавляет в банку чёрную тушь. Затем опускает в неё губку, вынимает, отжимает)  
-Что стало с губкой?  
-Так и лёгкие курильщика постепенно покрываются тёмной смолой, отчего у  
него появляется кашель.

Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения. Птицы (воробьи, голуби) погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином. Кролик погибнет от ¼ капли никотина, собака от ½ капли. Для человека смертельная доза никотина составляет 2-3 капли

-Я вам предлагаю посмотреть **мультфильм «Трубка и медведь»**

VIII. **Рефлексия**

Чтоб здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о … (зарядке)  
С детства людям всем твердят:  
Никотин - смертельный… (яд)  
Объявили бой бациллам:  
Моем руки чисто с … (мылом)  
Не страшна зубам щекотка,  
Им нужна пожестче - … (щетка)  
Ей спины моей не жалко -  
С мылом трёт её… (мочалка)  
Чтоб вылечить парнишку,  
Ставьте градусник… (под мышку)  
Подружилась с физкультурой -  
И горжусь сейчас… (фигурой)  
Вы диеты ваши бросьте -  
Вон торчат уж всюду… (кости)  
Я беру гантели смело -  
Тренирую мышцы… (тела)  
Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все… (гантели)  
Любят труд, не терпят скуки,  
Всё умеют наши… (руки)  
- Молодцы!

- Если есть хорошие привычки: такой ученик не опаздывает, у него в порядке книжки и тетрадки, он выполняет свои обещания, бережно относиться ко всему: к чужому труду, бережёт чужое время, бережно относиться ко всему живому, бережёт своё здоровье и здоровье окружающих его людей. Такой человек будет добрым и внимательным к окружающему миру и людям.

- Хорошо, если [у кого-то уже есть эти привычки](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsihdocs.ru%2Fobuchenie-hodebe-na-protezah-nijnih-konechnostej.html), а тем , у кого их ещё нет нужно работать над их приобретением.

Рефлексия.

(Дети получают по два листочка, на которых нарисованы воздушные шарики для вредных привычек и полезных привычек.)

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

(Дети пишут)

- Кто сколько записал полезных привычек ? (ответы детей)

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. И правило это звучит так:

**«РЕШИТЬ РАЗ И НАВСЕГДА И НЕ ОТСТУПАТЬ!»**

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь избавиться.

- А как избавляются от плохого? (выбрасывают)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (скомкать и выкинуть)

- А какие привычки вы хотели бы воспитать в себе до конца учебного года?

- Допишите на своём шарике. Ваши шарики поместим в портфолио. А в конце года мы с вами подведём итог и посмотрим, кто смог выполнить свою программу.   
А сейчас я предлагаю вам «8 заповедей! , которые помогут вам никогда не встретиться с вредной привычкой (Кластер)

- Что полезного и интересного вы узнали на занятии?

- Какой можно сделать вывод?   
  
**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.**

**Самоанализ** **занятия по внеурочной деятельности по теме:**

**«Полезные и вредные привычки» в рамках курса «Сила и здоровье» 1 класс**

**Предметная область**: внеурочная деятельность

**Тема занятия**: «Полезные и вредные привычки»

**Цель:** сформировать представление о вредных и полезных привычках, о здоровом образе жизни, как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

**Учебные задачи, направленные на достижение личностных результатов:**

- формировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

- формировать уважительное отношение к иному мнению, к иной точке зрения.

**Учебные задачи, направленные на достижение метапредметных результатов обучения:**

**Познавательные:**

- формировать умение извлекать информацию из всех источников;

- выявлять сущность, особенности объектов;

- обобщать и классифицировать по признакам.

**Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу в течение урока;

-развитие умения целеполагания, анализа результата и обобщения полученных знаний;

- развивать умение высказывать своё предположение на основе работы с материалом занятия;

- формировать умение осуществлять познавательную и коммуникативную рефлексию.

**Коммуникативные:**

- развивать умение слушать, рассуждать и понимать других;

- оформлять свои мысли в устной форме.

**Учебные задачи, направленные на достижение предметных результатов обучения:**

-формировать представления о вредных привычках и их влиянии на человека;

-Формировать мотивацию на нетерпимое отношение к вредным привычкам;

-выработать у учащихся способы безопасного поведения;

**Методы** диалога, эксперимент, рефлексивные, создания ситуации выбора и успеха, педагогической поддержки.

**Планируемый результат:** Учащиеся получат знания о вреде вредных привычек, научатся противостоять им.

**Планируемые результаты:**

- научатся осознавать необходимость безопасного и здорового образа жизни,

- получат возможность различать вредные и полезные привычки, научатся соблюдать ЗОЖ.

**Формирование УУД**

Регулятивные УУД:

Понимать учебную задачу урока и стремиться её выполнить;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Познавательные УУД:

- осуществлять подведение под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков;

- использовать знаково-символические средства;

- устанавливать причинно-следственные связи, обобщать и делать выводы.

- умение структурировать знания;

- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение;

- задавать вопросы, строить понятные для партнёра высказывания;

- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Личностные УУД:

- рассказывать о своих привычках;

- работать в паре:различать вредные и полезные привычки, осуществлятьсамопроверку;

- формулировать правила личной гигиены и соблюдать их.

**II. Анализ подготовки мероприятия**

Для проведения мероприятия был составлен сценарий с учетом возрастных особенностей  и в соответствии с целями программы внеурочной деятельности «Сила и здоровье».

Педагог провела работу по организации детей, оказанию необходимой помощи при подготовке к мероприятию, разучиванию стихотворений. С учащимися 2 класса была проведена работа по разучиванию ролей, изготовлению элементов костюмов героев, продуманы элементы грима.

**Формы организации деятельности учащихся:** фронтальная, групповая, работа в парах

**Оборудование:**

* Для учителя**:**мультимедиа-проектор, компьютер,  химическая посуда, губка, вода, гуашь
* Для детей: воздушные шары- карточки ,карточки, на которых записаны вредные и полезные привычки

Мероприятия, посвящённые теме здорового образа жизни всегда актуальны в обучении детей. Данную необходимость диктует сама жизнь. Любой современный ребёнок должен понять и усвоить ценность здоровья. Занятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни, должны быть интересными для ребенка и проходить в непринужденной и доброжелательной атмосфере.

**Средства формирования УУД:**ИКТ, здоровьесберегающие технологии, технологии системно-деятельностного подхода, игровая деятельность .

     У каждого ребёнка есть своё рабочее место,  материал для индивидуальной работы. Нормы СанПиН соблюдены.

 На  занятии  были учтены возрастные и психологические особенности учащихся. В содержание   я включила элементы обучения школьников универсальным учебным действиям: цели урока определяли сами ученики, исходя из соответствующей проблемной ситуации.

На протяжении всего занятия осуществлялась  взаимосвязь через организацию мотивации в начале урока, создание сюжета действий для актуализации знаний учащихся, плавного перехода одного этапа занятия в другой, соблюдая принцип от простого к сложному, сочетания разных форм работы.

Организован эксперимент, просмотр мультфильма и видеосюжета,игры, подготовлены карточки с записями привычек, использовался мультимедийный проектор.

     Занятие соответствует содержанию программы и поставленным задачам. Прослеживается последовательность и логичность всех этапов урока.

На занятии прослеживались следующие принципы обучения: наглядности, доступности, сознательности с оптимальным сочетанием форм обучения в режиме работы: учитель – ученики, ученик – ученик.

Материал для занятия носил познавательный характер. Предложенные задания и все виды работ носили как развивающий, так и воспитывающий характер. Дети не испытывали большие трудности в  выполнении заданий. Предложенный материал занятия тесно связан с жизнью.

На каждом этапе занятия учитывались индивидуальные особенности и интересы учащихся, уровень  их подготовленности, что обеспечивало обратную связь.   Выбранный  темп учебной работы на уроке позволил добиться поставленных задач. Ученики сами сформулировали тему урока, поставили цель. На занятии      дети работали в парах, что позволило включиться в работу как  учащимся с высоким уровнем развития, так и «слабым» детям.

Самостоятельное завершающее задание было проведено с целью закрепления и углубления знаний учащихся по теме занятия.

Проведение занятия в форме диалога е позволило сделать его интересным, насыщенным, плотным по структуре. Порядок и дисциплина учащихся на уроке поддерживалась  организацией, интересным материалом, степенью корректности учителя в отношении детей.  Приветствовалась активность детей,  поощрялась  самостоятельность. Доброжелательный тон, умение контролировать внутриколлективные отношения позволили комфортно чувствовать себя всем детям на уроке.

         Содержание урока соответствовало требованиям ФГОС.

План занятия выполнен полностью. Поставленные цели и задачи были достигнуты.