**Внеклассное мероприятие на тему**

**«Наши привычки»**

**Рыжикова Людмила Алексеевна**

**МБОУ ОЛЬШАНСКАЯ СОШ №7**

**Цель:** сформировать представление о полезных и вредных привычках.  
**Задачи:**

- Формировать сознательное отношение обучающихся к своему здоровью;  
- Способствовать формированию стремления приобретать полезные привычки и избегать вредных.  
-Показать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье человека.

-Воспитывать способность выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

**Оборудование:** ноутбук, проектор, экран, фото и видео материал, карточки, шаблон дерева.

**Подготовительная работа.**

Для данного занятия необходимо заранее дать детям задание подумать о своих полезных и вредных привычках, подготовить мини-проект.

**Ход внеклассного мероприятия**  
**Введение в тему внеклассного мероприятия.**

- Наше мероприятие 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 – показзываете смайлик и коворите «Да» , если не согласны – показываете смайлик и топаете ногами.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер.

2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду.

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

4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю.

- Итак, кто же догадался, о чём мы с вами будем сегодня говорить? А как одним словом это назвать? (Привычки).

**Что такое привычка. Чем отличается привычка от поступка.**  
- А что такое привычка? (Дети высказывают свое мнение)

- В толковом словаре С. И. Ожегова дано такое определение слову привычка «Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными».

Для формирования новой привычки требуется от 18 до 254 дней. А чтобы привычка стала автоматической, требуется в среднем 66 дней. Получается, что в среднем человеку нужно быть терпеливым и целеустремленным не меньше трех месяцев. Однако все мы очень разные, поэтому кто-то формирует привычку быстрее, а кто-то медленнее.

- «Посеешь поступок – пожнешь привычку», - гласит еще одна народная мудрость.

(привычка -это когда поступки многократно повторяются, становятся привычными, человек выполняет их автоматически, не задумываясь).

-Привычки бывают как вредными, так и полезными. Приведите примеры полезных привычек, вредных.

**Игра-упражнение «Хорошо и плохо!!!!»**   
Цель: Сформировать навыки различия полезных и вредных привычек.

На карточках записаны полезные привычки и вредные привычки.

Задача: Карточки с полезными привычками прикрепить на шаблон дерева, а карточки с вредными привычками отправить в «Мусорную корзину» (в углу доски расположена картинка корзины).

Как можно назвать привычки: делать по утрам зарядку; чистить зубы; играть в компьютерные игры; проветривать помещение перед сном? (гигиенические привычки),

Привычки, связанные с культурой поведения: говорить «Волшебные слова»; радоваться и улыбаться при встрече; ябедничать; злиться и обижаться на людей; обзываться.

Можно еще выделить группу привычек, связанных со здоровым питанием:

кушать на ночь; кушать быстро; есть больше фруктов, овощей, зелени, злаков; есть чипсы, сухарики, пить газированные напитки.

Домашним заданием было подготовить мини-проект «Мои привычки»

Защита мини-проектов. Ребята подготовили фото и видео материалы с «вредными» и «полезными» привычками. А так же представили свое хобби – альтернативу вредной привычке.

Обсуждение каждого фото и видео с детьми.

-Так почему же привычки называют «полезными»? (Приносят пользу человеку, помогают сохранить здоровье, делают человека культурным, здоровым, опрятным, аккуратным, дружелюбным...).

-А какие вы знаете полезные привычки?

Подвести к выводу, что полезные привычки нам помогают расти здоровыми, счастливыми, а плохие привычки можно и нужно искоренять!!!

- Почему привычки называют «вредными»? (Они вредят нашему здоровью. Они делают человека грубым, забывчивым, драчливым...)

-Какие ещё вредные привычки вы можете назвать

-Молодцы, хорошо справились с этим заданием.

**Игра – демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»**

Что такое сухомятка?

Некоторые люди очень любят первые блюда, а другие вообще не едят супы.

И это зря. Горячее очень полезно для правильной работы желудка и кишечника. И это легко проверить. Сейчас мы проведем опыт и посмотрим чем вредна сухомятка.

**Опыт :** У вас на столах лежат воздушные шарики жёлтого и красного цветов. Потрогайте их руками.

-Что заметили?

Шарики эластичные, как стенки желудка. В красные шарики я положила сухарики, чипсы, печенье, а в жёлтые налила суп.

Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу. Если мы сейчас будем воздействовать на шарик, тереть стенки , как вы думаете, что может произойти? Правильно он может лопнуть. Конечно наш желудок от сухомятки так сильно не пострадает, но данные продукты могут привести к дискомфорту, а иногда и к заболеваниям желудка.

А у жёлтого шарика бока ровные, гладкие. Желудок без напряжения справляется со своей работой.

- Так мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

И в завершении нашего разговора я предлагаю послушать притчу.

***Притча***

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

— **Всё в твоих руках.**

-Как вы считаете, почему именно этой восточной притчей мы завершаем наш разговор о здоровье?

Здоровье – это не дар, который человек получает

один раз и на всю жизнь. Здоровье- это результат сознательного поведения

каждого человека и всех в обществе. И чтобы добиться этого результата каждый человек должен трудиться!!!! Трудиться над собой, своим поведением. Воспитывать в себе полезные привычки и своим примером показать это другим людям!

-Для кого вы можете быть примером?

**«Если мы не победим вредные привычки, то они победят нас».**

***Используемая литература*:**

1. Матвеева Е.М. «Азбука здоровья. Профилактика вредных привычек»
2. Захарова Т.Н. «Формирование здорового образа жизни у младших школьников»
3. Усова Т.М. «Приемы психофизической разгрузки» («Здоровье детей» №16 2008 )М.М. 4.
4. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2009 г.

Приложение. Мини-проект «Наши привычки» <https://disk.yandex.ru/i/tU-GexZ3TwWLag>