

Внеклассное мероприятие «Ох, уж эти привычки», 2 класс

*Морозова Наталья Матвеевна, социальный педагог, учитель истории
МБОУ «Лицей №1», город Шадринск*

Пояснительная записка

Люди почему-то совсем не ценят то, что достается им даром. Например, здоровье, которое мы получаем от природы. Люди берегут вещи, одежду, украшения. А здоровье тратят. Ленятся делать утреннюю зарядку, слишком много едят. Портят глаза у телевизора. В общем, как будто нарочно делают все, чтобы здоровья стало меньше. Конечно, это хорошо, что у нашего организма есть большие резервы здоровья. Иначе мы, наверное, тяжело заболели бы от каждой маленькой царапины. Но, с другой стороны, из-за этих резервов мы не сразу ощущаем опасность многих вредных привычек. В настоящее время большое количество детей страдает от наличия вредных привычек. Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, наоборот тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы. Поэтому начиная с юного возраста важно вырабатывать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными.

Цель: сформировать у учащихся стремление к выработке у себя полезных привычек.

Задачи:

- формировать представление о привычках, их значении в жизни человека;
- уметь отличать вредные привычки от полезных;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Ход мероприятия:

–Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас на нашем мероприятии и очень хочу начать работу с вами! Хорошего вам настроения и успехов!

Выпрямите спинки и повторяйте за мной:

Мы – умные!

Мы – дружные!

Мы – внимательные!

Мы – старательные!

Мы – отлично учимся! Всё у нас получится!

- Ребята, на доске рассыпались буквы. Соберите их, чтобы получилось слово, и вы узнаете тему нашего мероприятия.

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, а кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то-нет.

- Что в этом случае появляется у человека? (*Привычка*)

- Скажите, как можно одним словом назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его, т. е. приносят пользу? (*Полезные*)

- А привычки, наносящие вред здоровью? (*Вредные*)

- Они делают человека неряшливым, грубым, забывчивым, драчливым, лживым.

Привычки формируются в результате многократных повторений. Когда человек совершает одни и те же действия, он привыкает повторять их, не задумываясь.

- Ребята, сегодня на нашем мероприятии, мы с вами поговорим о полезных и вредных привычках. Увидеть, как формируется привычка, нам поможет

Игра «Привычка»

Дети встают у парт.

Учитель: *Если моя просьба начинается со слова «Прошу!», то вы все выполняете движения: «Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять левую руку» и так далее. В определенный момент, я перед командой не произнесу слово «Прошу», и тогда вы не должны выполнять мое задание.*

- 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.

Чтение стихов

- Сейчас, ребята, давайте определим, какими привычками обладают эти герои:

(Выходят герои: обжора, плакса, грязнуля и неряха)

- Я люблю покушать сытно,

Много, вкусно, аппетитно.

Ем я все и без разбора,

Потому, что я ... (Обжора)

- Ну, а я ленив и скучен,

Я с платочком не разлучен.

Не люблю играть и петь,

Мне бы лучше пореветь.

Главный нытик я из класса,

А зовут меня все (Плакса)

- Не люблю я, братцы, мыться,

С мылом, щеткой не дружу.

Вот поэтому, ребята, вечно грязный я хожу.

И сейчас не потому ли назовут меня (Грязнулей)

- 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 (Неряха)

-Итак, какими привычками обладают эти герои, скажите одним словом?

(Вредными)

- Хотели бы вы, быть на них похожими? (ответы детей)

- Нужны ли вам такие привычки?

Игра «Полезные и вредные привычки»

- Ребята, а вы любите играть?

- Я предлагаю поиграть в игру, которая называется «Полезные и вредные привычки».

Прошу всех встать.

- Я буду перечислять привычки. Если вы услышите полезную привычку, то хлопните в ладоши вот так (хлопок), а если вредную - топните вот так: раз, два.

- Итак, начинаем:

- делать зарядку; (Хлопок)

- опаздывать; (Топ)

- поздно ложиться спать; (Топ)

- есть много сладкого (Топ), а есть овощи и фрукты; (Хлоп)

- целый день смотреть телевизор (Топ), а долго сидеть за компьютером; (Топ)

- гулять на свежем воздухе (Хлоп), а заниматься спортом; (Хлоп)

- грызть ногти, ручку; (Топ)

- говорить обидные слова; (Топ)

- мыть руки перед едой; (Хлоп)

- чистить зубы; (Хлоп)

- выполнять домашние поручения (Хлоп)

- Молодцы! Вы сделали правильный выбор.

- Сегодня мы получили письмо, автора которого вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Он веселый, заводной,
И пропеллер за спиной,
Поднимает настроение,
Любит сладкое варенье,
Малыша всегда смешит.

Кто же это? Подскажи! (Карлсон)

- В своем письме он просит о помощи. Дело в том, что он заболел и лежит в постели. Карлсон составил себе меню из любимых продуктов, но лучше ему не становится. Поможем ему, ребята? (ответы детей).

Я буду называть, из каких продуктов он составил меню, а вы будете отвечать – полезные для здоровья это продукты или нет. Приготовились.

Завтрак:

- конфеты (нет);

- каша овсяная (да);

- пепси-кола (нет);

- хлеб с маслом (да);

- чипсы (нет);

- чай (да);

Обед:

- торт (нет);

- салат из свежих овощей (да);

- чупа- чупсы (нет);

- рыба с гарниром (да);

- кока- колла (нет);

- компот из сухофруктов (да);

- суп с сухариками (да);

Ужин:

- каша манная (да);

- кириешки (нет);

- фрукты (да);

- кефир на ночь (да);

Итак, чтобы быть здоровым и хорошо учиться, надо есть много овощей, фруктов и обязательно супы, мясо, рыбу.

- И еще есть одна очень полезная привычка – это чаще улыбаться и радоваться жизни, и тогда у вас всегда будет хорошее настроение.

- Покажите мимикой лица, что вам грустно, нахмурьтесь.

- А теперь посмотрите друг на друга и улыбнитесь.

- Как стало кругом светло и тепло. Вам очень идет ваша улыбка!

- Значит, ко всему тому, о чем мы говорили, хочу добавить - чтобы быть здоровым, нужно чаще улыбаться и радоваться жизни.

Составление открытки

Мы с вами смогли сегодня разобраться в привычках. А сейчас я предлагаю вам составить телеграмму - открытку для жителей планеты вредных привычек, чтобы помочь им исправиться. Только нужно быть очень внимательными, чтобы дать правильные советы. Разделимся на две группы. Ваша открытка называется «Спорт – здоровый образ жизни», а ваша открытка «Правильное питание - залог здоровья». Как только открытка будет готова, вся группа выходит к доске и читает свои правильные советы.

Рефлексия «Дерево привычек»

Представьте, что дерево - это наши полезные привычки. Используя свои знания о них, сделаем так, чтобы наше дерево зашелестело листочками. У вас на столах лежат зелёные и красные листики.

Подумайте, какого цвета должны быть листочки на дереве? (Зелёные) А почему?

Напишите на зеленом листочке название своей полезной привычки. Подойдите к дереву, и прикрепите на дерево свой листок, назовите свою хорошую привычку.

Так как же назовём наше дерево? (Дерево полезных привычек.)

- Каждый человек – хозяин жизни и здоровья. За вас вашу жизнь не проживут ни родители, ни учителя. Как каждый из вас решит, так всё и будет.

- Я думаю, что каждый из вас сможет гордиться собой, если научится самостоятельно мыслить, если научится говорить «нет» любым вредным привычкам.

- Я предлагаю каждому взять красный листочек, написать свою вредную привычку, от которой вы хотите избавиться прямо сейчас.

- Опустите листок в сундучок. Мы закроем его крепко-накрепко, чтобы ваши вредные привычки не смогли выбраться оттуда и навсегда исчезли бы из вашей жизни.

- Вот и подошел к концу наш разговор о полезных и вредных привычках.

- Теперь мы знаем. Что здоровый образ жизни – это полезное питание, занятия спортом и хорошее настроение.
- Запомните волшебные слова:
Я здоровье берегу,
Сам себе я помогу!
- Произнесем их, ребята, все вместе, дружно, хором.
- Постарайтесь следовать этой формуле здоровья, и вы на долгие годы сохраните его. Ведь никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами. Желаем вам крепкого здоровья, и чтобы у вас было больше полезных привычек и меньше вредных.