

МОУ «Вейделевская СОШ»

внеклассное мероприятие

"Сестрички-привычки

внеклассное мероприятие
"Сестрички-привычки
в 1 классе

Учитель начальных классов

Шершунова В. И.

Внеклассное мероприятие по здоровьесбережению

"Сестрички-привычки"

Задачи: содействовать формированию УУД

1. Личностных: способствовать полноценному восприятию изучаемого материала, формировать первоначальные представления о нравственных понятиях, развивать основы для творческого воображения, положительное отношение к школе и учебной деятельности; воспитывать аккуратность.
2. Регулятивных: учить детей принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения, проговаривать вслух последовательность производимых действий, составляющих основу осваиваемой деятельности; дать возможность научиться в сотрудничестве с учителем, классом находить несколько вариантов решения учебной задачи.
3. Познавательных: формировать умения понимать заданный вопрос, анализировать изученные факты языка с выделением их отличительных признаков, осуществлять синтез, проводить сравнение, классификацию, обобщать по заданному признаку;
4. Коммуникативных: учить работать парами и группами, допускать существование различных точек зрения, договариваться, приходить к общему решению, использовать в общении правила вежливости.

Ход мероприятия

1. Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления.

Ведущий:

Дорогие дети! Сегодня мы будем играть, веселиться и многому учиться: как здоровым быть? Зачем руки надо мыть? Витамин принимать и про спорт не забывать.

– Ребята, у вас на партах лежат карточки

П	Ф	И	Ч	П	Ф	И	Ч	П	Ф	И	Ч
М	Р	У	Т	М	Р	У	Т	М	Р	У	Т
У	М	К	Ф	У	М	К	Ф	У	М	К	Ф
Ы	Т	В	А	Ы	Т	В	А	Ы	Т	В	А

– Что записано на карточках?

Ответы детей

Ведущий:

- Ваша задача, вычеркнуть повторяющиеся буквы. Из оставшихся букв сложить и прочитать слово.
- Какое слово у вас получилось? (У нас получилось слово “привычка”)
- Что означает слово “привычка”?

Ответы детей (ведущий помогает сформулировать понятие)

ПРИВЫЧКА – поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть, привычка – это то, что мы делаем постоянно. Ведь не зря наши далекие предки подметили и выразили в слове о том, что привычка – вторая натура.

Ведущий:

- Как вы понимаете смысл данной пословицы?

Ответы детей:

Ведущий:

- А у вас есть привычка?

Ответы детей

Ведущий: (читает стихотворение из книги Григория Остера “Вредные привычки”)

Нет приятнее занятия,
Чем в носу поковырять.
Всем ужасно интересно,
Что там спрятано внутри.
А кому смотреть противно,
Тот пускай и не глядит.
Мы же в нос к нему не лезем,
Пусть и он не пристаёт.

2. Что такое хорошо, а что такое плохо!

Ведущий:

– На столе перед вами лежат по три цветные карточки: красная, зеленая и белая. Ребята, сейчас я буду показывать вам карточки с привычками. Если привычка хорошая – поднимаете зеленую карточку, если плохая – красную, если не знаете, какая это привычка, то поднимайте белую карточку.

Список привычек:

- проветривать комнату;
- обманывать;
- умываться;
- чистить зубы;
- грызть ногти;
- сутулиться;
- класть вещи на место;
- выполнять домашнее задание;
- заниматься спортом;
- пропускать уроки;

- говорить правду;
- лениться;
- ложиться спать в 12 часов ночи;
- читать лежа;
- мыть за собой посуду;
- драться;
- ссориться.

(В процессе выполнения задания детьми проводится обсуждение).

Ведущий:

– Итак, какой вывод мы можем сделать? Привычки есть у каждого. Они разные: плохие или вредные, хорошие или полезные. Одни привычки со временем проходят, другие появляются, третьи остаются на всю жизнь.

- **Загадки**

Ведущий:

А сейчас загадки о предметах, которые помогают нам вести здоровый образ жизни

Ускользает, как живое,
Но не выпущу его я.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.

(Мыло)

Костяная спинка,
Жесткая щетинка,
С мятной пастой дружит,
Нам усердно служит.

(Зубная щетка)

Лег в карман и караулит
Реву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слез,
Не забудет и про нос.

(Носовой платок)

Белая река
В пещеру затекла.
По ручью выходит,
Со стен грязь выводит.

(Зубная паста)

Говорят дорожка
Два вышитых конца;
Помойся, хоть немножко,
Чернила смой с лица,
Иначе ты в полдня
Испачкаешь меня.

(Полотенце)

Целых 25 зубков
Для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.

(Расческа)

Я молча смотрю на всех, и смотрят все на меня.
Веселые видят смех, с печальным плачу я.
Глубокая, как река, я дома на вашей стене,
Увидит старик старика, ребенок – ребенка во мне.

(Зеркало)

Вот какой забавный случай!
Поселилась в ванной туча.
Дождик льется с потолка
Мне на спину и бока
До чего ж приятно это!
Дождик теплый, подогретый,
На полу не видно луж.
Все ребята любят ...

(Душ)

Ведущий:

А теперь физкультминутка!

Психофизическая разгрузка: (снимает утомляемость — стимулирует работу памяти)

Заложите руки за голову и, откинувшись на стуле, потянитесь, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Поднимите руки до уровня груди, соедините ладони и кончики пальцев, покачайте сомкнутые ладони вперед и назад.

Крепко обопритесь руками о сиденье стула. Выпрямив ноги поднимитесь над стулом.

Ведущий:

– Особенностью каждого человека является способность привыкать к каким-либо действиям и ощущениям. Например, я привыкла рано ложиться спать, а кто-то наоборот, ложиться поздно; кто-то привык терпеть боль, а кто-то – нет. Можно привыкнуть к определенному месту, одежде, занятиям.

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

Мы уже с вами сказали о том, что привычки бывают полезными и вредными.

– А как вы думаете, могут ли привычки оказывать влияние на здоровье человека?

Ответы детей

– Многие привычки могут оказывать влияние на здоровье человека. Привычки способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Перечислите еще раз полезные привычки?

Ответы детей.

– Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Иногда человек совсем не задумывается над тем, читать лежа — это вредная привычка, которая наносит серьезный вред здоровью.

Никогда не мойте руки,
Шею, уши и лицо.
Это глупое занятие
Не приводит ни к чему.
Вновь испачкаются руки,
Шея, уши и лицо,
Так зачем же тратить силы,
Время попусту терять.
Стричься тоже бесполезно,
Никакого смысла нет.
К старости сама собою
Облысеет голова.

– А как вы считаете, с кем приятнее вам будет общаться: с человеком, который имеет вредные или полезные привычки?

Ответы детей.

– Конечно же вы правы, человек, у которого имеются вредные привычки, не только наносит вред своему здоровью, у него также портятся отношения с людьми. Напротив, человек, имеющий полезные привычки, не только реже болеет, с ним приятно общаться, так как подтянутый вид, точность и аккуратность вызывают положительные чувства у окружающих.

– Ребята, а как вы думаете, какие поступки и привычки делают нас здоровыми, успешными, приятными в общении?

– Как следует поступать, чтобы не приобретать вредных привычек?

– Как вы считаете, что можно посоветовать тому, кто хочет избавиться от вредной привычки?

Ответы детей.

4. Итог занятия

– Подошло к концу занятие. Давайте подведем итог.

– Итак, о чем говорили сегодня?

– Какие привычки называют полезными?

– Какие вредными?

– К чему приводят вредные привычки?

– Может ли человек сам избавиться от вредной привычки? Что для этого необходимо сделать?

– Какие основные выводы можем сделать?

Выводы:

Существуют разные привычки: полезные и вредные.

Хорошие привычки можно в себе развить

Надо стараться вести себя так, чтобы не приобретать плохих привычек.

Не иметь вредной привычки помогает сила воли.

Дорогие ребята! Мне очень хочется видеть вас крепкими, улыбающимися, здоровыми! Ведь здоровье не купишь ни за какие деньги! До свидания.