**СЛАЙД 1**

**Внеклассное мероприятие для обучающихся 1-5 классов**

**"Мой мир без вредных привычек"**

***Форма занятия:*** заседание клуба **«Здоровье»**

***Тема:*** «Вредные привычки»

***Цель:***Формировать здоровый образ жизни.

**Задачи:**

* Закреплять знания о вреде вредных привычек.
* Показать отрицательное влияние вредных привычек на здоровье и моральный облик человека.
* Воспитывать способность выбора между здоровым образом жизни и вредными привычками.

***Оборудование:*** пословицы из 2-х частей, цветок здоровья, тексты ситуаций, задания для работы в группах, афоризмы, воздушные шарики красного и жёлтого цвета, ноутбук, мультимедийное устройство , презентация, притча, правила здорового образа жизни, знаки: вредным привычкам – нет!

1. **Организационный момент**

*Дети сидят по группам (4группы: 1,2-3,4,5 классы)*

**Ведущий 1**:

Здравствуйте ребята! Мы рады приветствовать вас! Посмотрите друг на друга улыбнитесь и пожелайте друг другу продуктивной работы! Сегодня у нас с вами заседание **клуба «Здоровье»** **СЛАЙД 2**. Как вы понимаете, что такое клуб?

*Ответы обучающихся*

**Ведущий 1:**

Это слово имеет несколько значений: клуб-здание, общество. Для людей любого общества главное *–* ***общение.***

**Ведущий 2:**

Вот сегодня мы будем говорить о …?
А впрочем, я предлагаю вам сформулировать тему самим.
**Ведущий 1:**

Перед вами воздушный шар, в корзине вы. Внутри шара поместите 6 чемоданов (они лежат у вас перед глазами): любовь, работа, путешествия, здоровье, деньги, семья - то, что важно в жизни каждого из нас. Сейчас вы полетите на воздушном шаре, поднимаетесь в воздух и летите... Вы летите, но вдруг порыв ветра может обрушить ваш шар на землю. Чтобы полет продолжался, вам необходимо убрать 3 чемодана, без которых вы сможете обойтись в полете.

**Ведущий 2:**

- Что вы оставили в воздушном шаре? Почему? *Ответы обучающихся*

- Без чего человек не может прожить? *Ответы обучающихся*

**Ведущий 1:**

Ребята о чем же мы будем сегодня говорить?*Ответы обучающихся*

**Ведущий 2:**

Конечно же, о нашем здоровье!

1. **Актуализация темы**

**Ведущий 1:**

* На экране *(может быть на доске на магнитах, тогда ребята выходят или на партах)* вы видите предметы
* Найдите признак, по которому все эти предметы можно разделить на две группы.
* Обоснуйте свой выбор, по которому вы разделили все предметы на две группы? *(****польза, вред****)*

**Ведущий 2:**

* Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас хотел бы быть здоровым?
* Почему вы хотите быть здоровыми?
* А может ли человек влиять на своё здоровье?

**Ведущий 1:**

Сегодня мы также поговорим о некоторых проблемах, которые мешают или могут нам помешать быть здоровыми.

Назовём их **вредными привычками**.

**СЛАЙД 3**

**Работа со стихотворением С.Я. Маршака «Я живу»**

Цените слух, цените зрение,

Любите зелень, синеву –

Всё что дано нам во владение

Двумя словами: «Я живу».

* + Как понимаете слова «Я живу»?
	+ Что такое «счастливая жизнь »?

**Ведущий 1:**

Ребята, давайте вместе разберемся с очень важной проблемой в современном жизни! Это очень важно! Ведь мы сегодня говорим о здоровье и вредных привычках.

**СЛАЙД 4 (мой мир без вредных привычек)**

**Ведущий 2:**

И первая привычка, которую мы с вами затронем – это курение! **СЛАЙД 5** В горящей сигарете в процессе сгорания табака выделяется огромное количество вредных, опасных для жизни человека веществ. Одно из них — **никотин**. Никотин влияет на головной мозг. Замечено, что у курящих людей ослабевает память. Дым вредит и сердцу. Поэтому курение приводит к болезням. 1 сигарета сокращает жизнь на 15 мин;

- 1 пачка сигарет — на 5 ч;

- тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

- кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;

- кто курит 20 лет — 5 лет;

- кто курит 40 лет — 10 лет.

**Ведущий 1:** **СЛАЙД 5**

Ребята, вот так выглядят легкие здорового человека, а вот так – больного.
Посмотрите. Даже внешне человек здоровый  отличается от тех, кто курит. Человек худеет, волосы тускнеют, кожа морщинистая, под глазами тёмные круги, зубы желтеют, изо рта неприятный запах. Человек заболевает.

**IV. Прочитай пословицу**

**Ведущий 2:**

Об этом хорошо сказано в пословице.

А вот прочитать пословицу вы сможете только после того как разгадаете шифровку

ЬТИРУК ЮЬВОРОДЗ ЬТИДЕРВ

**(Курить – здоровью вредить)**

**Ведущий 1:** Так что же мы скажем такой вредной привычке как курение?

*хором*

**СЛАЙД 6 (нет)**

**V. Игра «Устами младенца»**

**Ведущий 2:**

Ребята, вы все когда-то были маленькими, не знали многих слов, но объясняли их по-своему. Попробуйте узнать слово по описанию.

**Слово:** Чаще всего эта вредная привычка бывает у мужчин, но может быть и женщин. У них у всех большой красный нос, а когда они ходят, то часто спотыкаются или даже падают, громко разговаривают, машут руками и могут петь*.* ***(Алкоголизм)***

**Ведущий 1**: **СЛАЙД 7**

Это тоже очень вредная привычка, к которой быстро привыкают. При этом происходит истощение организма, нервной системы и психики. Личность деградирует. Из здоровой личности человек превращается в больного человека.

**Ведущий 2:**

**Закончите фразу: *«Начать – легко, а вот, привыкнув бросить …***

Правильно. Привыкнуть к этим вредным привычкам легко. А вот отказаться от них трудно.

**Ведущий 1:**

Вот так выглядят люди, которые употребляют алкоголь. **СЛАЙД 8**

**VI. Решение ситуационных задач**

**СЛАЙД 9 (stop)**

**Ведущий 1:**

Нам часто приходится встречаться с вредными привычками, а как
же им противостоять.

Прочитайте описание ситуации, подумайте, как можно отказаться от данного предложения.

**Ситуация 1**. Во дворе твоего дома курят старшие дети.

 Один предлагает тебе  сигарету: ***«Закуривай!»***

* Что ты ответишь?

**Ситуация 2.** Ты пришёл к другу поиграть в компьютерные игры.

Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку

в плетёной корзине. Друг говорит: **«Это хорошее виноградное вино, давай попробуем. Я уже пробовал. Вкусно!».**

* Что ты ответишь?

**Ведущий 2:**

Молодцы! Правильно. И помните, что если человек курит или пьёт, то у него нарушаются:

**работоспособность зрение слух обоняние**

**Ведущий 1:**

*Он пыхтит, как паровоз*

*Хоть ещё и не подрос*

*Не то уже внимание*

*И запоминание.*

*Скоро дважды два забудет,*

*Если пыл свой не остудит.*

* О чём нас предупреждают в этом стихотворении?

***Ведущий 2:***

*Ах, какой он «взрослый»,
Ростом с папиросу,
Если будет так дымить,*

*Ему взрослым и не быть!*

* А в этом стихотворении?

**СЛАЙД 10 (нейтральный)**

**VII. Физкультминутка**

игра «Привычка». Описание игры:

*Учащиеся встают и, если команда ведущего начинается со слова «Прошу», выполняют различные действия («Прошу присесть», «Прошу повернуться», «Прошу поднять руку» и т.п). Таких команд должно быть достаточно много, чтобы участники группы привыкли выполнять их. В определенный момент ведущий перед командой не произносит слово «Прошу», и тогда группа не должна выполнять его указание.*

**Ведущий 2:**

Вот видите, привыкнув выполнять команды, многие не сразу смогли переключиться и выполнили команду тогда, когда не должны были ее выполнять. По такому же принципу формируются у нас и привычки: стоит только начать многократно повторять то или иное действие, как оно закрепляется в сознании в виде привычки.

Как правило, у человека бывает много различных привычек. Привычки могут приносить человеку пользу, помогают удобно и комфортно организовать свою жизнь или сохраняют его здоровье, поэтому их называют полезными. Человек может улучшить свое здоровье, стать более сильным, красивым, если будет стремиться к тому, что полезно.

**Ведущий 1:**

ребята, скажите, когда мы делаем физкультзарядку, это помогает нам быть здоровыми?

**Ведущий 2:**

Правильно! А что еще поможет нам быть здоровыми? *Ответы обучающихся*

**Ведущий 1:**

Правильное питание неотъемлемая часть здорового образа жизни. Но не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням.

* Какие продукты, по вашему мнению, полезны?
* А какие вредны?

**Ведущий 2:** Нужно есть разнообразную пищу. Ни один продукт не дает всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.

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

**Ведущий 1:**

Что такое сухомятка?

 **Ведущий 2:**

Горячее очень полезно для правильной работы желудка и кишечника. И это легко проверить.

**Ведущий 1:**

**Опыт №1:** 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 чипсы, сухарики, а в жёлтые налила суп.

Красный шарик с неровными боками сигнализирует о том, что желудку очень тяжело перерабатывать сухую твёрдую пищу.

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

* Так мы будем дружить с Сухомяткой? Почему?

**IX. Работа в группах**

**Ведущий 2:** А сейчас, ребята, давайте поработаем в группах.

**1группа (1 класс): игра «Составь меню для Карлсона»**

* Составьте меню для Карлсона, используя слова: **чипсы, пепси, кефир, рыба, морковь, малина, сникерс, геркулес, пирожное, яблоко, торты.**
* Докажите, почему вы выбрали эти продукты.

**2 группа (2 – 3 класс) игра «Народная мудрость»**

* Соберите из частей пословицы и объясните их смысл.

**За недобрым пойдёшь, на беду набредёшь.**

**Берегись бед - пока их нет.**

**3 группа (4 класс) составление «Цветка здоровья»**

Составьте **«Цветок здоровья»**, используя слова на лепестках**:*****зарядка, сигарета, походы, режим дня, алкоголь, гигиена, закаливание, игры, спорт, курение, сухомятка.* (7 слов*)***

Выберите те слова, которые помогут укрепить ваше здоровье, и
прикрепите их на «Цветок здоровья»

* Какие слова оказались лишними?

(Курение, сигарета, алкоголь, сухомятка.)

* Почему?

**4 группа (5 класс составляют герб Здоровья)**

**X. Рефлексия**

**Ведущий 1:**

А теперь подведем итоги нашего общения в клубе «Здоровье». От каждой группы я приглашаю к доске представителей с результатами своей работы. Давайте оформим классную доску под названием: **СЛАЙД 11** ***«Путь к доброму здоровью" «Мой мир без вредных привычек» «Стена здоровья».***

**Ведущий 2:**

Подумайте и ответьте, одним словом: Почему дети пробуют курить и пить?(любопытство)Мы надеемся, что ваше любопытство поведёт вас по пути здоровья, а не по пути болезней.

**XI. Итог урока**

**Ведущий 2:**

И в завершении нашего разговора на эту тему я хочу вам предложить поиграть в игру-кричалку " Полезно-вредно".

1. - Читать лёжа:(вредно)

2. - Занимать по утрам зарядкой: (полезно)

3. - Употреблять алкоголь : (вредно)

4. - Употреблять в пищу морковь, петрушку:(полезно)

5. - Тереть глаза грязными руками: (вредно)

6. - Заниматься физкультурой: (полезно)

7. - пробовать незнакомые вещества (вредно)

8. - грызть ногти (вредно)

9. - соблюдать режим питания (полезно)

Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения

каждого человека и всех в обществе.

**Ведущий 1:**

Поэтому, если каждый из вас будет жить под девизом:

 **«Вредные привычки мне не друзья, здоровый образ жизни выбираю я»**,

то если вы и заболеете, быстро поправитесь.

**СЛАЙД 12 (спасибо за работу)**

***Использованная 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