Составители:

Салихзянова Н.В., Шуманская Т.З.

педагоги-психологи

МБУ ЕЦПППН «Диалог»

**Интерактивное занятие**

**«Удовольствия и привычки»**

для учащихся 1-4-х классов

**Цель:** формирование установок на здоровый образ жизни, жизнестойкости и ресурсов противостояния «опасностям» внешней среды.

**Задачи:**

* расширение понятий «здоровье», «привычки», «удовольствие», необходимых для здорового образа жизни;
* развитие умения поддерживать и сохранять собственное здоровье;
* воспитание жизнестойкости и ответственности за свое поведение.

**Оборудование:** кроссворд, карточки с яблоками для игры «Полезные и вредные привычки», мяч.

**Ход занятия**

***Учитель:***

Каждый человек при рождении получает замечательный подарок, который, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания. Что это за подарок? Ответ спрятан в кроссворде.

1. Встану рано поутру,  
Шторы распахну.  
Громко музыку включу  
И с…день начну. *(Зарядка)*

2. Что в руках не удержать,  
В решете не унести? *(Вода)*

3. Лихо забиваем гол!  
Любим мы играть в … *(Футбол)*

4. В танце есть, в зарядке есть,  
В песни и в стихе.   
В поговорке, в разговоре.  
Всюду и везде. *(Ритм)*

5. Без него плачемся,  
А как появится – от него прячемся. *(Солнце)*

6. Есть невидимка  
В дом не просится,  
А прежде людей бежит, торопится. *(Воздух)*

7. Кто на льду меня догонит?  
Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони,  
А блестящие… *(Коньки)*

8. Человеческий продлит век  
Быстрый вид спорта – … *(Бег)*



***Учитель:***

Прочитайте ключевое слово, которое спрятано в кроссворде – **здоровье**. Что такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?

**Таким образом:** здоровье – правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие. У здорового человека ничего не болит, он ощущает себя легким, сильным, красивым. Здоровому человеку по плечу любая работа. Он счастлив сам и может сделать счастливыми своих друзей. Здоровье человека во многом зависит от него самого. Одни люди заботятся о своем здоровье, стараясь сохранить этот волшебный дар. Каждый день они стремятся к тому, чтобы стать сильнее, крепче, умнее, добрее. Другие безумно тратят здоровье, разрушая себя. Для того чтобы узнать секреты здоровой и счастливой жизни, мы отправляемся в страну игр.

**Игра «Привычка»**

Предлагаю всем встать в круг. Посмотрите друг на друга и подарите улыбку. Сейчас я буду бросать мяч со словами: «Я в жизни получаю удовольствие от…», вы продолжаете фразу. Теперь я буду бросать мяч, а вы отвечать на вопрос: «Какие из перечисленных удовольствий стали вашей привычкой?»

Мы говорим «вошло в привычку». Привычки бывают как полезные, так и вредные.

**Игра «Полезные и вредные привычки»**

Перед вами яблочки-карточки, на которых написаны полезные и вредные для здоровья привычки. Внимательно рассмотрите каждое яблоко. Возьмите зеленый карандаш и раскрасьте яблоко с полезными для здоровья привычками. Коричневым карандашом раскрасьте яблоко с вредными для здоровья привычками и нарисуйте на фрукте червяка, который изображает губительное действие вредных привычек. Если сомневаетесь, вредная или полезная для здоровья привычка, оставьте яблоко не раскрашенным.

*Карточки: грызть карандаш, не чистить зубы, зарядка, режим, грязная обувь, разбросанная одежда, прогулка, читать книги…*

Ваши ответы будем записывать на доске.

|  |
| --- |
| Удовольствие |

|  |
| --- |
| Привычка |

|  |  |
| --- | --- |
| вредная | полезная |

1. Грызть ногти 1. Заниматься спортом
2. … 2. …
3. … 3. …

**Игра «Пирамида»**

Сейчас я выберу одного из вас. Он выйдет на середину и пригласит к себе двух других, которые также выберут каждый себе по двое игроков. Таким образом, каждый приглашенный должен пригласить к себе еще по два человека.

Посмотрите, как мало времени вам потребовалось, чтобы поднять всех присутствующих и выстроить пирамиду. Вот с такой же скоростью, получая удовольствие от чего-либо, вырабатывается привычка. Но давайте не забывать, что привычки бывают разные как полезные, так и вредные.

**Игра «Реклама»**

Следующую игру мы проведем, объединившись в подгруппы. Сейчас в подгруппах, используя яблочки-карточки, попробуйте создать за 5 минут рекламный плакат, который помог бы убедить человека избавиться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни и представить его.

**Подведение итогов.** Природа создала все, чтобы человек был счастлив. Деревья, яркое солнце, чистую воду, плодородную почву. И нас, людей, - сильных, красивых, здоровых, разумных. Человек рождается для счастья и при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Чтобы быть здоровым, оказывается, надо немного: иметь здоровые привычки и накапливать их. Это в наших силах.

По материалам: «Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении: система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий». Автор-составитель Ю.В. Науменко. – М.: Издательство «Глобус», 2009.