

**Внеурочное занятие
спортивно-оздоровительной
деятельности
«Эти «любимые» вредные
привычки»**

Выполнила
Гильмутдинова Эльвира
г. Златоуст
Челябинская область





Класс: 3

Цель: Актуализация знаний учащихся о здоровом образе жизни.

Задачи:

Формирование представления о вредных привычках и формах борьбы с ними.

Учить приемам ведения здорового образа жизни.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.



Оборудование: лепестки с названием вредных и полезных привычек, лепестки с названием профилактических действий, сердцевинки цветов с их названием, магниты, карточки с привычками и последствиями, маркеры, шаблон зуба – 3 шт., зубная щётка – 3 шт., зубная паста – 3 шт.; жетоны белого, желтого, черного цвета, трафареты губ, носовой платок, клей.

Форма занятия: беседа о здоровье, правильном питании, защита проектов.

Методы проведения занятия: беседа,



Ход занятия:

Орг. Момент

Сообщение темы и целей занятия

Основная часть

Проект «Наши привычки»

Игра «Установи связь»

Закрепление

Рефлексия

Итог занятия

Владимир Маяковский

Крошка сын к отцу пришёл,

И спросила кроха:

- Что такое хорошо

И что такое плохо?





Проект «Наши привычки»

Полезные привычки: соблюдать режим дня, соблюдать гигиену, делать утреннюю зарядку, много читать, правильно питаться, следить за своим внешним видом.

***Приносят пользу человеку,
помогают сохранить здоровье .***



Вредные привычки: качаться на стуле, есть на ночь, не мыть руки перед едой, долго сидеть за компьютером, грызть карандаш, не чистить зубы, *есть много сладкого, грубить старшим, грызть ногти, ковырять в носу, болтать ногами, показывать язык, вытирать рот рукавом, чавкать во время еды, строить рожицы, прогуливать уроки, драться.*

Они вредят нашему здоровью.



Профилактика вредных привычек:
занятия физкультурой и спортом,
правильное питание, игры на свежем
воздухе, слушать родителей, соблюдать
правила личной гигиены, соблюдать
режим



Правила личной гигиены:

- ❖ *умываться утром и вечером;*
- ❖ *чистить зубы 2 раза в день;*
- ❖ *мыть руки с мылом;*
- ❖ *делать зарядку;*
- ❖ *следить за своим внешним видом;*
- ❖ *всегда быть чисто и опрятно одетым.*



Расческа



Зубная щетка



Носовой платок



«НЕТ вредным привычкам!»