

**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

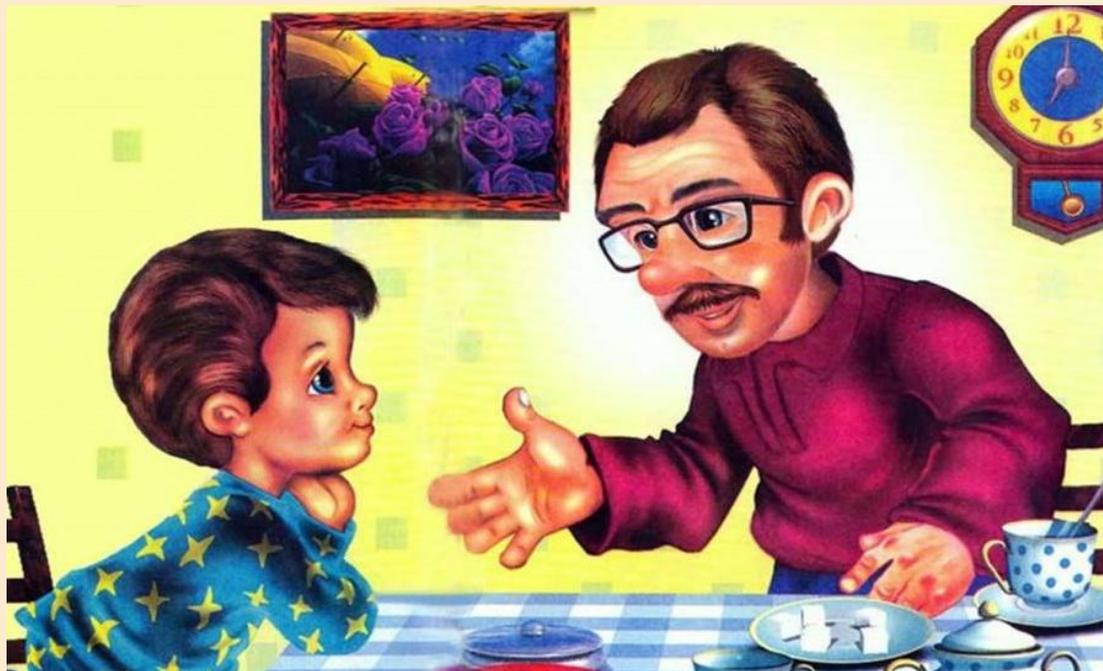
# Владимир Маяковский

*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!»**