

ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «НАШИ ПРИВЫЧКИ»

Бабич Е. В.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Борисоглебского городского округа

Борисоглебская средняя общеобразовательная школа №4

Цель занятия: воспитание ценностного отношения к собственному здоровью, стремления к здоровому образу жизни, укрепление здоровья школьников путём применения комплексного подхода к обучению здоровью.

Задачи:

— сформировать элементарные представления о привычке и ее влияния на формирование физического, нравственного, социально- психологического здоровья;

— развивать самостоятельность, познавательные интересы, творческие возможности, ответственность за формирование своего характера, сохранения здоровья;

— формировать потребность в формировании полезных привычек;

— воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые УУД:

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

- Проговаривать последовательность действий на уроке.

-Учить высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, опыта.

- Учиться совместно с педагогом и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

2. Познавательные УУД:

- Находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

- Слушать и понимать речь других.

- Учиться работать, взаимодействовать в группе.

Целевая группа: обучающиеся 3-4 класса

Оборудование для педагога-психолога: презентация, карточки, листочки и ручки для работы, урна для бумаги, столы для групповой работы.

Содержание занятия:

1.Организационный момент.

- Чтобы наше занятие прошло с настроением, давайте настроимся на работу. Возьмитесь мизинчиками друг за друга, сделав круг. Пожелаем друг другу...(ответы).

Прочитайте пословицу (на доске: «Посеешь привычку- вырастишь характер»).

Как вы думаете, ребята, чему будет посвящено наше занятие? Я предлагаю нам провести сегодня наше занятие, которое будет посвящено привычкам человека.

2.Основная часть.

Ребята, когда мы видим человека в первый раз, что нам помогает понять, дать первое представление о человеке? (ответы детей).

Верно, и мы поиграем в игру «**Угадай, чей предмет?**». Я буду показывать предметы, вы должны рассказать, кому он может принадлежать. Дать характеристику этому человеку, ответить на вопрос: « Какой это человек?» (грязный носовой платок, пенал, расческа, портфель, пачка, трубка).

Какой вывод мы можем сделать? (ответы)

Верно, то, как выглядит человек, как себя ведёт, дает нам первое представление о нем.

А что в жизни нам помогает больше узнать о человеке, кроме его вещей? Ребята перечисляют. Затем психолог подводит их к понятию «привычка». Какие бывают привычки? (ответы)

Сейчас мы выполним в группах следующее задание, которое так и называется «Привычка». И так, встанем около парты. Я буду называть привычку: если привычка хорошая, нужно присесть, если привычка плохая - покачать головой. Задание понятно? Приступаем.

- чистить зубы
- говорить здравствуйте при встрече
- ковырять в носу
- курить
- соблюдать режим дня
- мыть руки перед едой
- опаздывать на уроки
- носить с собой носовой платок постоянно.

Вижу, в привычках вы хорошо разбираетесь.

Работа в группах. Сейчас придумайте еще 2 привычки хорошие и 2 привычки назовите «плохие», которые вы наблюдали или знаете у себя или других людей.

Упражнение «Книга «Здоровый образ жизни».

Мы выяснили, что вести здоровый образ жизни - это одна из полезных привычек. Сейчас каждый должен написать 1 предложение на тему « Чем полезен ЗОЖ?». И мы составим один общий рассказ. Работа в группе.

Упражнение «Вредные советы».

- Ребята, кто знаком с такой фамилией, как Григорий Остер? Верно, это писатель. А какая книга очень известна школьникам? («Вредные советы») Может кто – то из вас знает, почему она так называется?

Сейчас с некоторыми вредными советами мы познакомимся и вспомним. Педагог-психолог читает «Вредные советы», обсуждает с обучающимися, в чем заключается вредный совет автора. Ребята совместно с педагогом-психологом объясняют значения и смысл «вредных советов».

А сейчас мы станем сами писателями, и, в группах, составим свои «вредные советы» о привычках для детей. Работа в группах. Созданные вредные советы зачитываются.

Упражнение «синквейн» (работа в группах)

1 строка – название темы урока (Привычка)

2 строка - 2 прилагательных (плохая, хорошая)

3 строка - 3 глагола (помогает, мешает, портит и др.)

4 строка - 1 предложение

5 строка слово-резюме (синоним: пристрастие, склонность, наклонность, характер). Группы зачитывают синквейн, который у них получился.

3. Заключительный.

Упражнение «Ради себя».

- Напишите свою самую плохую и вредную привычку на листочке.

Никому о ней сообщать не нужно. Кто хочет избавиться от своей вредной

привычки? Поднимите руки. Еще раз про себя прочитайте ее. А теперь сомните ее, порвите и выбросьте в ведро, если хотите с ней проститься.

Рефлексия.

Если ты: За хорошие привычки, оставь свой автограф справа!

Если ты: За плохие привычки,

Оставь свой автограф на плакате слева!

Выбор за тобой!

Список используемой литературы и источников.

1. Волков Б.С. Психология младшего школьника. Учебное пособие. - М.: Центр педагогического образования., 2007.-224 с.

2. <https://nukadeti.ru/rassказы/vrednye-sovety>

3. https://урок.пф/library/vneurochnoe_zanyatie_ya_za_zdorovij_obraz_zhizni_162347.html

4. https://studme.org/112607/pedagogika/igra_zhizni_mladshego_shkolnika