Воспитательский час в 5-6 классе

"Режим дня, мои привычки и желания.

Сила воли"

Автор:

Артемьевская Мария Анатольевна,

Воспитатель,

Квалификационной категории нет,

ГБОУ АО «Савинская СКОШИ», п.Савинский

Плесецкого района Архангельской области

п. Савинский

2014 г

**Цель:** способствовать развитию у учащихся потребности в здоровом образе жизни, формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни;

**Задачи:**

**Образовательные:** формировать представление о привычках, их значении в жизни человека; познакомить с правилами, помогающими сохранить здоровье; учить ценить время, сформировать представление о полезных и вредных привычках, помочь учащимся понять, осмыслить сущность волевых качеств, побуждать учащихся к соблюдению навыков здорового образа жизни, сформировать навыки социального поведения.

**Воспитательные:** воспитывать чувство коллективизма, умение общаться и работать в группах, негативное отношение к вредным привычкам.

**Коррекционно-развивающие:** развивать мышление, речь, память, творческое воображение;

Оборудование: модель часов, разрезные картинки распорядка дня, таблица «Режим дня».

Ход занятия

1.Орг. момент.

Беседа «Режим дня - основа жизни человека»

Воспитатель. Жил-был мальчик Алеша Иванов. Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его любили-обожали. Поэтому Алеша ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался... зевал, широко разинув рот. И тетя Лиза тотчас же вливала ему в рот какао.

А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой-нибудь подарок.

У этого мальчишки было ужасно много всяких игрушек, альбомов, книжек, красок! Они ему так надоели, что Алеша бросал их из окошка на головы прохожих. А в это время родители делали за сына домашнее задание.

В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому - от скуки - он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих.

Воспитатель: - Что вы можете сказать об этом мальчике?

- Нравится или не нравится вам Алеша Иванов? Если не нравится, то почему?

- Как вы думаете, почему мальчик постоянно опаздывал в школу?

Воспитатель: Послушайте еще одно стихотворение. Оно называется «Валя - неуспеваля».

- Валя, вставай, умывайся,

Завтрак готов, хватит спать!..

- Валя, быстрей собирайся,

Ведь опоздаешь опять!

Валя с трудом просыпается,

Нежится, сладко зевает.

Долго с портфелем копается –

Не поспевает.

В школе звонок будет вскоре

На переменку. И вдруг

Ожил весь класс: в коридоре –

Валиных туфелек стук.

Если бы - без опоздания,

Это была бы не Валя!

Классом дано ей прозвание

Валя - Неуспеваля.

О. Орач

Воспитатель. В самом деле, почему одни все успевают сделать, а другие и одного дела закончить не могут? Может быть, «успевашки» знают какую-то тайну времени или часы у них по-другому ходят? Оказывается, тайна времени все-таки есть.

Может быть, кто-то из вас уже знает эту тайну времени и поделится с нами?

Воспитатель. Это, наверное, режим дня. (Правильный распорядок дня.)

Воспитатель: Совершенно верно. Режим - это правильная организация дня. В какое время вы встаете? Не получается ли у вас так, как с героем этого стихотворения?

**Учись просыпаться в школу сам**

Медвежонок спит в кроватке.

Про учебники, тетрадки

Вспоминать не хочет он –

Смотрит свой десятый сон.

И хотя будильник звонко

Будит соню - Медвежонка,

Медвежонок не встает,

В школу утром не идет.

Все уроки он проспал –

Лишь к обеду соня встал!

Только это плохо, братцы. –

Очень поздно просыпаться!

И пора вам начинать

По будильнику вставать.

Если начали учиться,

Спать так долго не годится!

Воспитатель: Давайте вспомним по порядку наше утро.

Физкультминутка «С добрым утром»

Педагог.

- Просыпайся!

Дети.

- Просыпаюсь!

(Дети выполняют на месте шаг вперед.)

- Поднимайся!

- Поднимаюсь!

(Руки вверх, потянуться.)

- Умывайся!

- Умываюсь!

(Ладошками дети «умывают» лицо.)

- Обливайся!

- Обливаюсь!

(Встряхивают кистями рук.)

- Вытирайся!

- Вытираюсь!

(Имитация движения «вытирание».)

- Одевайся!

- Одеваюсь!

(Похлопывание себя по плечам.)

- Собирайся!

- Собираюсь!

(Повороты вокруг себя.)

- И прощайся!

- И прощаюсь!

(Прощальные взмахи над головой.)

Воспитатель. Какие важные моменты режима дня мы пропустили?( Завтрак и зарядка.)

Позавтракай перед школой

Зайчик сидит над тарелкой с капустой,

Вид у него недовольный и грустный.

- Мама, послушай, я в школу пойду

И по дороге травинку найду.

Вот и поем, а пока не хочу!

Зря за столом я так долго торчу!

Мама-зайчиха ему отвечает:

- Каждый малыш обязательно знает –

В школу голодным ходить не годится!

Трудно там будет сидеть и учиться,

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

Воспитатель: Кто из вас завтракает утром?

**Групповая работа с разрезными карточками**

(Дети карточкам, на которых записаны основные моменты режима дня, повторяют распорядок дня, выкладывая карточки в нужном порядке. Сравнивают свой ответ с таблицей.)

Воспитатель. Режим учит не только порядку, но и дорожить временем.

- Для чего люди придумали часы? (Они нужны для того, чтобы уметь распоряжаться своим временем. И часы, и календарь помогают планировать дела на сутки, недели, месяцы, годы вперед.)

- Кто из вас знает, как правильно определить время? (Учитель по модели часов просит определить время.)

Игры на развитие чувства времени

Воспитатель. Научиться ценить время и разумно им пользоваться очень важно. Для этого надо прежде всего научиться ориентироваться во времени, чувствовать его, ясно представлять себе, что можно сделать за тот или иной отрезок времени.

Мы знаем: время растяжимо,

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его.

Бывают у него застои,

А иногда оно течет

Ненагруженное, пустое,

Часов и дней напрасный счет.

Пусть равномерны промежутки,

Что разделяют наши сутки,

Но, положив их на весы,

Находим долгие минутки

И очень краткие часы.

С. Маршак

Воспитатель. Предлагаю вам, ребята, в свободное время произвести подсчет: сколько времени вы тратите на то, чтобы одеться, умыться, убрать за собой, сколько нужно времени.

Умей рассчитывать время на сборы в школу

Утром столько разных дел!

Ты умылся и поел,

Одеваешься, спешишь,

В школу весело бежишь.

Но запомнить надо всем:

Чтобы утро без проблем

Проходило, нужно вам

Собираться по часам.

Пять минут - на умыванье,

Пять минут - на одеванье,

Вам на завтрак семь минут!

Три - убрать постель, и тут

Выходить уже пора,

Собирайтесь, детвора!

Время нужно рассчитать,

Чтобы в класс не опоздать.

Игры

Воспитатель. А как у вас развито чувство времени, мы проверим во время игр.

1. Кто-то начнет громко отсчитывать секунды, сопровождая счет взмахом руки, а мы будем проверять его по секундомеру (можно по часам, висящим в классе). Сначала пусть попробуют желающие, затем мы проведем счет секунд коллективно.

Если заниматься делом!!! Учитель. Минута пролетает так быстро, что и не заметно. Казалось бы, что за этот срок можно сделать? Но, оказывается, что и за минуту можно сделать не так уж мало, если постараться.

Давайте проведем соревнование, кто за одну минуту больше:

• напишет аккуратно одну и ту же букву;

• напишет подряд числа, начиная с единицы;

Воспитатель: Ребята, каждый человек при рождении получает замечательный подарок – здоровье. Оно, как волшебная палочка, помогает выполнять самые заветные желания.

- А какого человека можно назвать здоровым?

- Каждый человек способен привыкать к каким-либо действиям, ощущениям. Кто-то привык рано ложиться, кто-то поздно, кто-то привык терпеть боль, а кто-то нет.

- Что появляется у человека? (Ответы учеников – привычка)

- Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье, сохраняют его?

- А привычки, наносящие вред здоровью?

Воспитатель: Чтобы выработать полезные привычки, необходимо прикладывать усилия, старание. Трудно воспитать полезную привычку, но избавиться от вредной ещё сложней, это требует от человека проявления твёрдости и силы воли. Хуже всего то, что вредные привычки одного человека (например, курение) причиняют вред не только его здоровью, но и окружающих его людей.

Задание "Полезные и вредные привычки"

Воспитатель: Сейчас, я вам выдам карточки с привычками, разделите их на две группы: помогать старшим; делать зарядку; разговаривать во время еды; убирать постель; складывать на место учебники, одежду; постоянно жевать жвачку; смотреть телевизор во время еды; забывать свои обещания; не доводить дело до конца; чистить зубы; самостоятельно готовить домашние задания.

(Делят на две группы – на доске)

Воспитатель: Ребята, представьте, мы прилетели на планету. Нас радостно встречают инопланетяне, показывают, как они живут и что умеют делать. Главный девиз жителей этой планеты – “Хотим быть здоровыми”

- Назовите, какие привычки у людей на этой планете?

Полетели дальше.

Воспитатель: И вот на нашем пути новая планета. Кто живёт на этой планете, вы скажете сами, прослушав отрывок.

“На следующей планете жил пьяница. Маленький принц пробыл у него совсем недолго, но стало ему после этого очень невесело. Когда он явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним армии бутылок – пустых и полных.

- Что ты делаешь? – спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чём забыть? – спросил Маленький принц. Ему стало жалко пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего тебе совестно? – спросил Маленький принц, ему очень хотелось помочь бедняге.

- Совестно пить! – объяснил пьяница и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий”.

Воспитатель: - Понравилась вам эта планета? Почему?

- Хотелось бы вам оказаться на этой планете? (Ответы детей)

Отправляемся дальше.

Воспитатель: Мы прилетели на планету, где жил фонарщик.

“Когда он зажигает свой фонарь, как будто рождается ещё одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь – как будто звезда или цветок засыпают. прекрасное занятие.“Тяжёлое у меня ремесло. Когда-то это имело смысл. Я гасил фонарь по утрам, а вечером опять зажигал. У меня оставался ещё один день, чтобы отдохнуть, и ночь, чтобы выспаться…

- А потом уговор переменился?”

- Уговор не менялся, - сказал фонарщик. – В том-то и беда! Моя планета год от году вращается всё быстрее, а уговор остаётся прежний… Планета делает полный оборот за одну минуту, и у меня нет ни секунды передышки.

Маленький принц смотрел на фонарщика, и ему всё больше нравился этот человек, который был так верен своему слову…”.

- Почему Маленькому принцу так понравился фонарщик и его планета?

- Какое главное качество есть у фонарщика? (Ответы детей)

- А сейчас я вам предлагаю нарисовать планету, на которой вы бы хотели жить?

(Работа в группах и объяснение)

3. Итог

Закончить хочу следующими словами.

“Есть такое твёрдое правило”, - сказал Маленький принц. Встал поутру, сделал зарядку, умылся, привёл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою планету. Непременно нужно каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов – молодые ростки у них почти одинаковые. Если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил лентяй. Он не выполол вовремя только три кустика…

- Я предлагаю вам подумать и записать свои полезные и вредные привычки.

- Кто сколько записал полезных привычек? (Ответы детей)

- Избавиться от вредных привычек и воспитать полезные можно. Главное – принять твёрдое решение и не отступать от него. Если есть правило, как воспитать полезную привычку, то есть и правило, как избавиться от вредной. И правило это звучит так: “Решить раз и навсегда и не отступать!”

- Выберите те привычки, от которых ты хочешь избавиться.

- А как избавляются от плохого? (Выбрасывают)

- Вот и сейчас с вами выбросим наши вредные привычки. (Скомкать и выкинуть)

- У вас на партах лежат солнышко и страшилка.

- С каким настроением мы заканчиваем наш классный час?