

**III Всероссийский дистанционный конкурс
среди классных руководителей на лучшие методические разработки
воспитательных мероприятий**

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

Час общения с элементами коммуникативного тренинга по теме:

«Мы вместе против вредных привычек»

**Киндякова Ирина Анатольевна,
учитель начальных классов,
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №11 города Ельца»
Липецкой области**

2022 год

1. Пояснительная записка.

1.1. Тематическое направление.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.

1.2. Тема воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора (актуальность)

Тема: «Мы вместе против вредных привычек».

Проблема ухудшения показателей здоровья детей является центральной в ряду неотложных государственных задач, решение которых направлено на укрепление национальной безопасности. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у учащихся, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении.

Идея здоровьесбережения учащихся в образовании – красная нить национального проекта «Образование», федеральных проектов «Успех каждого ребенка» и «Современная школа». Успех каждого ребенка – это не только поддержка талантливых детей, но формирование, развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни каждого ребенка.

В современных условиях дети подвергаются постоянному давлению со стороны психотравмирующих обстоятельств: высокие психоэмоциональные и умственные перегрузки, приводящие к ухудшению психического здоровья. Проблема психического здоровья детей в настоящее время является актуальной. В связи с чем, в своей практике классному руководителю стоит уделять большое внимание изучению и использованию технологий, направленных на сохранение психического здоровья детей. Чем больше ребенок испытывает положительных эмоций, тем выше его психологическое благополучие.

1.3. Целевая аудитория воспитательного мероприятия (с указанием возраста/ класса)

Возраст 10-11 лет, 4 класс.

1.4. Роль и место воспитательного мероприятия в системе работы классного руководителя (связь с другими мероприятиями, преемственность)

Данное занятие проводится в рамках реализации программы внеурочной деятельности «Развитие» (для учащихся 1-4 классов), способствующей формированию навыков саморегуляции.

Предлагаемая программа «Развитие» имеет социальное направление.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты воспитательного мероприятия.

Цель: воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формировать представление о негативных факторах риска для здоровья детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- формировать навыки позитивного коммуникативного общения; представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- уважительно относится к чужому мнению
- демонстрировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- определять способ решения проблемы;
- оценивать результат деятельности, осуществлять рефлекссию.

Познавательные УУД:

- учить учащихся осуществлять правильный выбор,
- приобщать к здоровому образу жизни.

Коммуникативные УУД:

- отвечать на вопросы учителя, принимать участие в коллективном обсуждении;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения.

1.6. Форма проведения воспитательного мероприятия и обоснование ее выбора.

Форма проведения: Час общения с элементами коммуникативного тренинга.

Такая форма работы позволяет более детально отработать тему, дает возможность каждому участнику выразить свое отношение к происходящему, применить полученные знания на практике. Использование социально-активных методов помогает в игровой форме диагностировать, наметить пути решения и решить возникающие внутренние проблемы ребенка.

Каждое групповое занятие включает три части — вводную, основную и заключительную.

Вводная часть занятия включает ритуал приветствия, который ненавязчиво подводит детей к теме занятия. Каждое занятие всегда начинается с приветствия, выполняющего важные функции установления (на начальных занятиях) или подтверждения (на последующих занятиях) эмоционально-позитивного контакта и формирования у ребенка направленности на сверстника и интереса к нему. Приветствие должно быть адресовано каждому участнику игрового занятия, без исключения, выделяя тем самым его значимость.

Основная часть занятия занимает большую часть времени (до 3/4) и по своему содержанию представляет реализацию соответствующего этапа развивающей программы.

Заключительная часть занятия — это своеобразное подведение итогов, рефлексия того, что было на занятии и обеспечение условий для плавного перехода из "мира свободы, фантазии и игры" в "мир реальности и обязанностей". Для подведения итогов в конце каждого занятия дети снова рассаживаются в круг и обмениваются впечатлениями и мнениями. Завершающим штрихом, подводящим черту под занятием, должен стать ритуал прощания.

Часы общения по программе «Развитие» различаются по формам:

- 1) первичное предъявление новых знаний (знакомство с основными терминами, понятиями, осознание их связей; в результате дети учатся применять данные понятия в своей речи, оперировать ими)
- 2) формирование первоначальных предметных умений (происходит применение усваиваемых знаний и способов учебных действий в условиях выполнения различных заданий; в результате дети правильно воспроизводят предлагаемые модели действий)
- 3) применение предметных умений в практической, совместной деятельности (самостоятельный выбор методов, составление плана действий, выполнение с учетом сложившейся ситуации).

1.7. Педагогическая технология/методы/приемы, используемые для достижения планируемых результатов.

На занятиях используются следующие методы обучения:

- Словесный: беседа, объяснение.
- Наглядный: демонстрация, просмотр, наблюдение, презентация.
- Практический: практическая работа, коммуникативные игры, рисунок, тестирование, анкетирование, коллаж.

Методы и приемы предъявления нового материала школьникам:

- 1) демонстрация;
- 2) проигрываемая ситуация;
- 3) беседа;
- 4) игра-активатор;

Программа направлена на повышение адаптационных способностей обучающихся за счет раскрытия их внутренних ресурсов. Для этого используются самые *разнообразные методики*:

- **Арт – терапия.** Арт-методы позволяют получить доступ к самым скрытым переживаниям ребенка и корректно помочь ему, особенно при обращении к тем реальным проблемам или фантазиям, которые по каким-либо причинам затруднительно обсуждать вербально. Работа над рисунками, картинами, скульптурами – это безопасный способ разрядки разрушительных и саморазрушительных тенденций . Методы арт-терапии позволяют проработать мысли и эмоции, которые человек привык подавлять.
- **Коммуникативные игры** – формируют у детей эмоционально-мотивационные установки по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям, способствуют приобретению навыков, необходимых для адекватного поведения в обществе, способствуют наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.
- **Пальчиковая гимнастика** - уровень развития речи зависит от степени развития мелкой моторики пальцев.
- **Дыхательные упражнения.** Правильное дыхание помогает улучшить самочувствие и придает бодрости, учит управлять своими эмоциями в стрессовых ситуациях. Отдельные упражнения дыхательной гимнастики полезны для снижения утомляемости и концентрации внимания, позволяют "освежить" мозг и с новыми силами вернуться к интеллектуальной деятельности.

1.8. Ресурсы, необходимые для подготовки и проведения мероприятия (кадровые, методические, материально-технические, информационные).

Проектор, ноутбук и колонки для воспроизведения звуковых файлов.

коробка, лист ватмана, разноцветные стикеры, табличка «мое ближайшее окружение», маркеры, шапочки с надписями «волк», «коза», «козлята», листочки, стаканчики с чаем, заготовки футболок, круги трех цветов.

1.9.Рекомендации по использованию методической разработки в практике работы классных руководителей.

Элементы занятия можно использовать в качестве физкультминуток на уроках; в рамках коррекционной работы с проблемными детьми; для развития навыков саморегуляции, в рамках проведения «Разговоров о важном»

2. Основная часть.

2.1. Описание подготовки воспитательного мероприятия.

На этапе подготовки следует познакомить детей с правилами работы группы, создать атмосферу доверия, благоприятный психологический фон.

2.2. Описание проведения воспитательного мероприятия (сценарий, конспект, дидактическая карта мероприятия и др.)

План-конспект внеклассного мероприятия

Час общения с элементами коммуникативного тренинга

Тема: *«Мы вместе против вредных привычек»*

Общая часть				
Час общения с элементами коммуникативного тренинга				
Класс	4 класс			
Тема	<i>«Мы вместе против вредных привычек»</i>			
Цель	воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни			
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;• формировать представление о негативных факторах риска для здоровья детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;• формировать навыки позитивного коммуникативного общения; представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;			
Планируемые результаты и	Метапредметные (развитие УУД)			
	Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные

критерии оценки	<ul style="list-style-type: none"> - уважительно относится к чужому мнению - демонстрировать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - учить учащихся осуществлять правильный выбор, - приобщать к здоровому образу жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - отвечать на вопросы учителя, принимать участие в коллективном обсуждении; - высказывать и обосновывать свою точку зрения. 	<ul style="list-style-type: none"> -принимать и сохранять учебную задачу; -определять способ решения проблемы; - оценивать результат деятельности, осуществлять рефлексию
Предметные: приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.				
Ресурсы / оборудование	<p><i>проектор, ноутбук и колонки для воспроизведения звуковых файлов.</i></p> <p>коробка, лист ватмана, разноцветные стикеры, табличка «мое ближайшее окружение», маркеры, шапочки с надписями «волк», «коза», «козлята», листочки, стаканчики с чаем, заготовки футболок, круги трех цветов.</p>			
Организационная структура				
Этап	Деятельность учителя	Деятельность	Формируемые УУД	

Продолжительность		учащихся	
<p>I Игра-активатор «Как живешь?» (5 минут)</p>	<p>Здравствуйте, я рада всех вас сегодня видеть на нашей встрече. Но прежде, чем мы начнем работать, мне хотелось бы побольше узнать о вас. Прошу всех встать в круг. Я буду задавать вам различные вопросы, а вы знаками будете показывать мне ответы на мои вопросы. Итак,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сжатая в кулак рука с поднятым вверх большим пальцем – здорово, замечательно; - Сжатая в кулак рука с опущенным вниз большим пальцем – плохо, отвратительно; - Сжатая в кулак рука с повернутым в бок большим пальцем – так себе. Покажи мне: - Как спишь? - Как дружишь? - Как живешь? - Как учишься? - Как помогаешь маме? 	<p>Обучающиеся становятся в круг.</p> <p>Жестами показывают ответы на вопросы</p>	<p><i>Личностные УУД:</i> проявление положительного отношения к познавательной деятельности, интереса к учебному материалу.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i> планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками</p>

	<p>- Как делаешь добро? - Как занимаешься спортом?</p> <p>Видите, как много интересного я узнала о вас, а еще, я поняла, как вы относитесь к окружающему миру: вы полны сил и энергии, верите в себя и свои силы.</p>		
<p>II Упражнение «Запретный плод»</p>	<p>Я приготовила для вас большую коробку, в которой что-то лежит. <u>«Там лежит то, что запрещено».</u></p> <p>Каждому из вас предлагается проявить себя в отношении этого предмета. Мы можете встать, подойти к коробке, взять, посмотреть, можете остаться на месте, мимикой или жестами выразить свое отношение. Только никто не должен произносить ни одного слова.</p> <p>Посмотрите, насколько разной была ваша реакция. Ваше отношение к запрету – это своеобразный способ реагировать на ситуацию.</p> <p>Есть такая поговорка: «Запретный плод всегда сладок». Именно неподдельный интерес лежит в основе того, что у людей появляются различные</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Курение, употребление</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i> установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений; понимание вопроса, в соответствии с ним построение ответа; формулирование проблемы.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> принятие и сохранение учебной задачи; планирование своего</p>

	<p>зависимости или вредные привычки.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <p>- А какие привычки мы называем вредными?</p> <p>- А почему их так называют?.</p> <p>-А вы сами имеете вредные привычки?</p>	<p>алкоголя, игромания, нецензурные брань Они наносят вред нашему здоровью, портят отношения с людьми</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей <i>Коммуникативные</i> <i>УУД:</i> формулирование собственного мнения и позиции;</p>
<p>III <i>Упражнение</i> <i>«Ближайшее</i> <i>окружение»</i></p>	<p>Скажите, а среди ваших родных, родственников друзей и знакомых есть люди с вредными привычками?</p> <p>На доске у меня висит плакат:</p> <p style="text-align: center;">Я сам и мое окружение</p> <p>Родители Родственники Друзья Прочие Я сам</p> <p style="text-align: center;">знакомые</p> <p>Давайте сейчас подумаем и наклеим стикеры в ту часть плаката, если у вас имеются такие знакомые.</p> <p>А теперь давайте посмотрим на получившуюся картину.</p> <p>Вывод: <i>посмотрите, оказывается среди вашего</i></p>	<p>Ответы детей</p> <p>Приклеивают стикеры</p>	<p><i>Регулятивные УУД:</i> принятие и сохранение учебной задачи, соответствующей этапу обучения.</p>

	<i>окружения немало людей с вредными привычками</i>		
IV Упражнение «Мозговой шторм»	<p>- А вот почему же у людей появляются вредные привычки?</p> <p>Ответы мы запишем на доске.</p> <p>-Вот такие причины мы видим в людях. А сами подвержены им? - Как получается, что человек приобретает эти вредные привычки, хотя и знает о них? Чтобы ответить на эти вопросы, мы поиграем.</p>	<p>любопытство, стремятся быть взрослыми, не хотят выделяться, а быть как все , стремятся завоевать авторитет у одноклассников, на спор</p>	<p><i>Личностные УУД:</i> формирование заинтересованности в ведении ЗОЖ</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных);</p>
V Игра «Волк и семеро козлят»	<p>Я раздам роли (надеваем всем шапочки козлят, а у трех из них, которые выходят за дверь внутри шапочки написано: волк, козленок, коза.). Пятерых козлят я прошу занять место возле доски. К вам в домик, исполнив песенку мамочки – козы, будут проситься не только коза, козленок, но волк. Они будут вас убеждать. Ваша задача – распознать кто из них, кто. Если вы впустите волка – то он съедает</p>	<p>Исполняют предложенные роли, задают вопросы, принимают участие в голосовании</p>	<p><i>Личностные УУД:</i> наличие положительного отношения к познавательной деятельности, интереса к учебному материалу</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>

	<p>одного козленка, если не впустите козу – то козлята погибнут с голода. Решение принято, если все до единого голосуют «за»</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <p>- Какие чувства, эмоции возникли у вас от игры?</p> <p>- Что помогло вам правильно осуществить выбор?</p> <p><i>Вывод: Эта игра показала нам, как льстивые речи способны впустить в дом нежелательных гостей. Так и вредные привычки: они «угovarивают», «обещают», манят и заставляют вас впустить их в вашу жизнь. И мы это делаем, и совсем не задумываемся о возможных последствиях.</i></p>	<p>Ответы детей</p>	<p>определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата;</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.</p>
<p>VI</p> <p>Упражнение</p> <p>«Чай»</p>	<p>Мы продолжаем с вами играть. И я предлагаю 7 добровольцам выйти к доске. И попробовать...чай. А затем четко и громко сказать, какой он. (5 участникам действительно предлагается чай с сахаром, а двум последним – не сладкий). И ведущий смотрит на их реакцию, что они скажут: будут ли подвержены влиянию группы., пойдут у нее на поводу) И исходя</p>	<p>Пробуют чай и дают ответ на предложенный вопрос</p>	<p><i>Познавательные УУД:</i></p> <p>установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;</p> <p>понимание вопроса, в соответствии с ним</p>

	<p>из ситуации делается вывод:</p> <p>Молодцы, вы не побоялись выразить свое мнение перед классом, даже если оно не совпадало с мнением большинства.</p> <p>Мне очень жаль, но некоторые ребята, побоялись отстаивать свое мнение, потому что оно не совпало с мнением остальных</p> <p><i>Вывод: умение отстаивать свое мнение, не бояться противостоять своим друзьям. – залог того, что вы сможете противостоять любому соблазну.</i></p>		<p>построение ответа.</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>формулирование собственного мнения.</p>
<p>VII <i>Игра</i></p> <p>«Вырвись из круга»</p>	<p>Я предлагаю вам поиграть еще в одну игру.</p> <p>Прошу всех стать в круг. Мне нужен один доброволец. Задача добровольца – любым способом выйти из круга, а задача остальных – не дать ему это сделать.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <p>- Легко ли было выполнить предложенное задание? Почему?</p> <p>- Какие чувства, эмоции вы испытывали?</p>	<p>Строятся в плотный круг. Один доброволец в центре.</p> <p>Ответы детей</p>	<p><i>Личностные УУД:</i></p> <p>установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p> <p>принятие и сохранение учебной задачи,</p>

	<p><i>Вывод. Вот и вредные привычки крепко держат человека, не дают вырваться из этого замкнутого круга.</i></p> <p>Мы с вами не случайно поиграли в эти игры. Они как нельзя лучше показывают, как вредные привычки завладевают волей человека: они обольщают, уговаривают впустить их в вашу жизнь (как в игре про волка и семерых козлят), они вызывают страх быть отвергнутыми, если ты не будешь таким как все (и это мы наглядно увидели , когда пробовали чай), они держат человека в подчинении и не позволяют вырваться наружу, не отпускают.</p> <p>- А что же нужно сделать, чтоб не попасть под их влияние?</p> <p>Давайте вернемся к нашему опросу о том, почему у людей появляются вредные привычки:</p> <p>Вы назвали следующие причины:</p> <ul style="list-style-type: none">- любопытство- хочется казаться взрослым	<p>Внимательно смотрят на доску</p>	<p>соответствующей этапу обучения.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p><i>УУД:</i></p> <p>принятие решения и его реализация;</p>
--	--	---	---

	<p>- завоевать авторитет сверстников.</p> <p>-наспор</p> <p>Обратите внимание. Все перечисленное еще не является плохим поступком. Это естественное желание человека. Давайте подумаем, что надо сделать для того, чтобы эти желания не обернулись в будущем плохими поступками и привычками.</p> <p>Ведь для того, чтобы удовлетворить свое любопытство нужно не сразу пробовать, может стоить спросить у родителей, старших братьев и сестер, у учителя. Чтобы казаться взрослым не обязательно попадать под различного рода зависимости. Взрослость подразумевает чувство ответственности. И если вы помогаете маме, заступаете за слабого, забираете младшего братика из садика. Это тоже доказывает, что вы достаточно взрослый человек. Вам доверяют. А завоевать авторитет у сверстников можно своими успехами в спорте, участия в различных конкурсах и олимпиадах,</p>	Ответы детей	
--	---	--------------	--

	<p>в умении держать свое слово и доводить начатое дело до конца. И только от вас самих зависит, какой выбор вы сделаете. Как и в одной мудрой притче.</p>		
<p>VIII Притча «Все в твоих руках»</p>	<p><i>Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: “Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони, и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.” Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: “Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?” Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: “Всё в</i></p>	<p>Слушают учителя</p>	<p><i>Личностные УУД:</i> формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме.</p>

	<i>твоих руках”</i>		
IX Упражнение «Девиз на футболке»	<p>Мы сегодня много говорили о вредных привычках, о том, что они вредят нашему здоровью, нарушают взаимоотношения между людьми. Единственный выход из этого круга – это здоровый образ жизни. Здоровье надо беречь смолоду. Я раздам каждому из вас макет футболки, на которой каждый из вас должен написать девиз, пропагандирующий ЗОЖ Мой девиз: Живи позитивно! А каков ваш? Напишите. (футболки помещаются на доску и зачитываются девизы).</p> <p>- Посмотрите, какие девизы у нас получились</p>	Записывают девизы на футболках	<p><i>Личностные УУД:</i> формирование заинтересованности в ведении ЗОЖ;</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i> планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей;</p> <p><i>Познавательные УУД:</i> самостоятельное создание способов решения проблем творческого характера.</p>
X Рефлексия «Разноцветные круги»	<p>Наша встреча подходит к концу. И мне очень хотелось бы узнать, насколько важной, нужной и полезной была наша с вами сегодняшняя встреча.</p> <p>Я положу в центре 3 круга.</p> <p>Если вы считаете, что разговор был важным и</p>	Занимают место	<p><i>Личностные УУД:</i> ценностное отношение к здоровому образу жизни.</p> <p><i>Регулятивные УУД:</i></p>

	<p>полезным для вас, займите место вокруг красного круга,</p> <p>Если вы не со всем сказанным сегодня согласны, - займите место вокруг зеленого.</p> <p>А если урок не дал для вас ничего нужного и полезного – вокруг синего.</p> <p>Я благодарю всех за работу. Можете быть свободны.</p>	<p>возле соответствующего круга</p>	<p>осуществлять рефлексию</p> <p><i>Коммуникативные УУД:</i></p> <p>формулирование собственного мнения.</p>
--	---	-------------------------------------	---

Использованная литература

1. Кулинич. Г.Г. «Вредные привычки: профилактика зависимостей» Изд. «ВАКО» 2016 г.
2. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика/ пер. с нем.- М.: Генезис,2015г
3. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения/ пер. с нем.- М.: Генезис,2018г

<https://xochu-vse-znat.ru/interesnoe/40-tsitat-velikih-lyudej-o-zdorovom-obraze-zhizni.html>

<http://www.grandars.ru/college/medicina/vrednye-privychki.html>

<https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/632877/>