# **Цикл занятий «Полезные привычки»**

# **Занятие 1 «Я – неповторимый человек**

# **Положительный образ «я»»**

**Цель урока:** Показать детям уникальность каждого ученика.

**Задачи урока:**

* Дать детям возможность сравнивать признаки людей, находя

сходство и различия.

* Объяснить, что такое уникальность.

**Словарь:**

**Неповторимость человека** – это сочетание его способностей, внешности и черт характера.

**Материалы для урока:** Фломастеры или карандаши цветные, заготовки бумажных цветов, ваза из бумаги, скотч двусторонний, таблички со словами, рисунки: детей, листьев горы, фотографии Ю. А. Гагарина.

**Ход урока:**

1.Актуализация знаний.

-Сегодня мы начинаем уникальное путешествие в страну полезных привычек.

- Как вы понимаете выражение «полезные привычки»? (привычка – это то, что мы делаем не задумываясь. Полезная привычка – приносит пользу)

2.Сообщение темы урока.

- **Я – неповторимый человек**

-Как вы понимаете это выражение?

-Чтобы объяснить это понятие мы должны: сравнить признаки людей, находя сходство и различия.

3.Практическая работа.

(дети разделены на группы по 2-4 человека: докладчик – рассказывает решение группы; хронометрист - следит за временем)

(на столах фигуры, орехи, камни)

Задание:

-Разложить предметы по величине.

-Доказать, что даже похожие предметы различаются (указать их особые приметы)

**Вывод:** В природе одинаковые объекты встречаются крайне редко.

Задание:

-Сложить камни в одну горку на демонстрационный стол. Первыми подходят дети 1 ряда, затем 2 ряда, завершают работу дети 3 ряда.

**Вывод:** Разные камни дополняют друг друга, образуя целое.

**Задание № 1**

-Сравни два кленовых листочка.

-Скажи: они одинаковые или разные? (форма, размер – одинаковые)

- Обведите их любым фломастером

***!****Не одинаково расположены прожилки на листочках.*

**Вывод:** Каждый листок уникален, неповторим, красив по - своему, как и каждый из вас имеет свои способности, внешность, черты характера, все это и делает каждого из вас неповторимым.

**Задание № 2** *В любое время года и в любое время суток мы можем наблюдать одно из наиболее распространенных явлений погоды – ОБЛАКА. Облака состоят из капель воды и ледяных кристаллов, образовавшихся из водяного пара, поднятого в небо нагретым воздухом.*

-Сравни облака.

-Найди отличия одного облака от другого.

**!** Размер, форма - разные (разнообразие облачных форм связано с характером природы),

**!** Расположены выше, ниже.

**Вывод:** Как вы заметили, облака разные по форме, находятся на разной высоте и все они неповторимы, уникальны, хотя они все могут рассказывать нам о процессах, протекающих в небе. Они изменяют характер окружающего их воздуха. Как и вы, прочитав одну сказку, передаете ее содержание по-разному, так как вы оригинальны, индивидуальны, неповторимы.

**Упражнение – энергизатор**. **(5мин.)** «Мяч»

Цель: Запомнить имена участников занятия и снять напряженность в классе. Материал: мяч.

Участники становятся в круг и говорят поочередно две фразы: «Меня зовут…» и « Я люблю себя за то, что…»

**Задание № 3** -Посмотри на рисунок.

- На кого каждый из вас больше похож? (Раскрась обувь того, на кого ты больше похож(а)).

**Вывод:** Каждый человек уникален по своему, независимо от пола, возраста. Неповторимость человека - это сочетание его способностей, внешности, черт характера.

**Практическая работа.**

Каждый ряд распределяется по росту (низкие и высокие)

-Подумайте о преимуществах низких и высоких людей.

( Ю.А.Гагарин – первый космонавт был небольшого роста ниже среднего - 165см).

-Что нужно делать, чтобы вырасти?

**!** Как минимум, постоянно вести активный образ жизни.

**!** Давно доказано, что регулярные занятия спортом стимулируют рост организма, силу, ловкость.

-А какими видами спорта вы занимаетесь?

**Вывод:** Человек может развивать в себе некоторые качества в результате систематических занятий. Быть уникальным и неповторимым.

**Практическое задание**

У каждого из вас есть на парте цветок (лепесток). На доске ваза для цветов или серединка цветка. Нужно каждому прикрепить свой цветок над вазой.

- Что получилось? (букет или цветы)

**Вывод:** Каждый ученик дополняет класс.

**Упражнение – энергизатор**. «Аплодисменты по кругу»

Инструкция. « Мы хорошо сегодня поработали на занятии, мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты звучат сначала – тихо, затем сильнее и сильнее»

**Вывод урока:**

*На доске:*

* Каждый человек, каждый ученик неповторим.
* Благодаря своей неповторимости каждый ученик дополняет класс.
* Неповторимость каждого ученика ценна для класса.