**Тренинговое занятие «Человек начинаетсяс добра»**

Цель: дать детям представление о душевной красоте и душевном здоровье человека, о значении добра для гармонии и счастья, активизировать их личную деятельность и развить способность помогать и сочувствовать людям, способствовать развитию творческой активности у учащихся.

Ключевой вопрос: «Зачем людям доброта?"

Конечный результат: вызвать у детей желание действовать по принципу морали «твори добро, красоту и радость».

Оборудование: сердца (каждому), 4 цветка, лист бумаги, карандаши.

Ход занятия

1. Введение (Приветствие в кругу: пошлем друг другу добрые мысли и добрые чувства, улыбнитесь друг другу. Упражнение. Подари улыбку другу, создай настроение).

2. Мотивация учебной деятельности

Учитель: А я дарю вам маленькие сердца с пожеланиями (дети выбирают разные цветные (4 цвета) сердца и зачитывают пожелания (Приятно тебя видеть, у тебя красивая улыбка, добрый день, приветствую, сегодня у тебя все получится ...)

(Создание хорошего настроения, образование 4 групп по цвету сердец) Дети пишут свои имена.

3. Практическая часть: работа в группах.

а) Правила группы (взаимопомощь и т.д.)

б) каждая группа получает задание, время на подготовку.

1 группа: проводит упражнение микрофон (нужно завершить мнение)

- Добро - это ... (способность поступаться собственными интересами ради блага других ...)

- Добро ассоциируется с ... (жизнью, доброжелательностью, состраданием и заботливостью к слабым, больным)

- Добрый человек похож на ... (на ясное солнышко, мамочку, весенний цветок ...)

- Добро творится без ... (расчета, и т.д...)

2 группа: Составление ассоциативного ряда

любовь уважение радость

Добро

милосердие помощь забота

Определяют «помощников» и «врагов» человеческой черты «доброта»

«Помощники» - щедрость, помощь, благодарность, понимание ...

«Враги» - жадность, зависть, злость, безразличие ...

3 группа: Предлагает создать правила к книге  «Добрые советы».

- Вести себя так, чтобы другим было приятно с вами.

- Помогать слабым, больным, старым, а также тем, кто попал в беду.

- Не завидовать, и т.д.

4 группа: «Клумба доброты» - составлена ​​по рисункам детей. Тема: «Добро, как я его представляю». (Нарисовать доброту, радость, приятное самоощущение, удовольствие ...)

(Выступление и защита своих задач по группам)

4. Результат, рефлексия.

- Представьте, что в ваших руках - волшебный цветок добра. (Звучит тихая, спокойная музыка). Мысленно поместите все добро из этого цветка в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает ваш душу, несет радость. У вас появляются новые силы, здоровье, счастье. Я хочу, чтобы с такими искренними сердцами вы шли по жизни.

Напишите свои пожелания на лепестках этого цветка и заверните каждый лепесток

Упражнение «Пожелания»

(Каждая группа получает цветок с 8 лепестками, пишет пожелания). Учитель кладет эти цветы в тарелку с водой и .... через несколько секунд они раскрываются!

Вывод: Пусть всегда и ваши сердца и души будут открыты для добрых дел.

**Тренинговое занятие для начальной школы: «Психическое здоровье человека»**

Цель:

- дать детям представление о душевном здоровье человека;

- учить мыслить позитивно;

- развить желание укреплять свое здоровье;

- положительно настраиваться.

Ключевой вопрос: **Как сохранить психическое здоровье**? Конечный результат: научить детей мыслить позитивно.

Оборудование: карточки-кирпичики, цветок с лепестками, карточки-молнии.

Ход занятия

1. Упражнение «Приветствие»

- Здравствуйте! Наше занятие мы начнем с народной мудрости:

«Улыбка - это поцелуй души»

- Сейчас я улыбнусь, а вы поймайте мою улыбку и украсьте ею свое лицо. Запомните себя таким. А теперь подарите улыбку своему соседу.

Упражнение «Подарок»

Я приготовила вам листочки с пожеланиями. На другой стороне - от меня поздравления. (Какой ты хороший; У тебя замечательная улыбка; Сегодня у тебя все получается; Поздравляю). Дети зачитывают пожелания.

Объявление темы занятия

Тема сегодняшнего тренинга: Человек начинается с здоровья

Ожидаемые результаты

Чего вы ждете от нашего занятия?

Объявления задач занятия

О физическом здоровье мы уже говорили на уроке «Основы здоровья». Как не заболеть гриппом, что такое инфекция, какие витамины нужно употреблять т.п. Сегодня мы поговорим **о душевном или психическом здоровье человека**. На нашем занятии мы научимся любую неприятную ситуацию воспринимать по-другому. Не нервничать, не расстраиваться, а чувствовать себя всегда уверенным, положительным, а значит, психически здоровым человеком.

В начале занятия каждый от меня получил карточку с пожеланием. На обратной стороне карточки нарисован кирпичик. Объедините по цвету кирпичики в группы и постройте с помощью своих кирпичиков «Дом здоровья». Для этого на своих кирпичикам надо написать из чего по вашему мнению состоит душевное здоровье каждого человека (от чего человеку становится хорошо на душе). С помощью двустороннего скотча и ватмана дети выкладывают из кирпичиков домик.

3. Презентация своей работы

в группе выбирается «спикер», который перед классом представляет результаты работы группы.

4. Игра «Проверь»

Давайте проверим, правильно ли вы построили свои домики?

Учитель на карточках-молниях показывает слова, которые являются составными психического здоровья: улыбка, успех, счастье, позитив, доброта, любовь, дружба.

5. Упражнение «Радость»

В начале занятия мы говорили о позитиве. И вспомним, что в переводе это слово означает «то, что наполнено радостью». Сегодня мы с вами поиграем в игру, которую придумала ваша ровесница из рассказа Е.Портер «Полианна». Все неприятности, которые встречались девочке на жизненном пути, она превращала в радость:

- Пошел дождь. - О! Есть возможность надеть новые резиновые сапожки. - Болезнь - прекрасно, меня будут угощать вкусными лакомствами и т. д.

Итак, 1 участник от команды вытягивает карточку с «неприятной» ситуацией. Задача группы - превратить неприятность в позитив. 1 команда – «получил плохую оценку» 2 команда – «поссорился с другом» 3 команда – «сломался компьютер» 4 команда – «пожурили родители» После 5 мин. обсуждения, спикеры групп презентуют ответы.

6. Рефлексия

- У учителя в руках «Цветок здоровья». Дети передают его друг другу и по одному лепестку оставляют себе.

- Напишите на этих лепестках теплые слова, пожелания всем присутствующим и поочередно называя их, верните лепестки на цветок. - Пусть эти пожелания наполнят ваши души - радостью, сердца - добротой, и в целом - здоровьем!

**Психологический тренинг для учеников 4-5 класса «Мы-дети с планеты Здоровья»**

Цель:

- Предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья;

- Способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей;

- Формировать навыки здорового образа жизни.

Участники: ученики 4-5 классы.

Продолжительность: 90 мин.

Основные задачи:

- Осознать актуальность проблемы здоровья;

- Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;

- Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;

- Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;

- Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

Оборудование и материалы:

- Листы бумаги формата А2 и А3;

- Цветные стикеры, цветные лодочки и кружочки из бумаги (по 10 штук);

- Плакат «Планета здоровья»;

- Фломастеры, маркеры;

- Дидактические карточки;

- Вырезанные из цветной бумаги цветы, листочки, ладони детей;

- Обруч с желтыми лентами-лучами;

Ход мероприятия

1. Знакомство.

Время выполнения 7 мин.

Упражнение «Комплименты»

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова - комплименты.

2. Разработка правил поведения на тренинге.

Время выполнения 5 мин.

Правила работы:

ценить время

быть доброжелательным и вежливым

быть активным

говорить по одному

работать тихо, быстро, организованно

Распределение поручений в группе

В каждой команде избираются:

«Хронометрист» (учитель) - тот, кто будет следить за временем,

«Секретарь» - тот, кто будет фиксировать все идеи,

«Спикер» - тот, кто будет озвучивать идеи.

3. Сообщения темы тренинга.

Время выполнения 3 мин.

Цель. Сообщить тему и основные задачи тренинга

Задачи тренинга:

- Ознакомиться со здоровым образом жизни;

- Определить составляющие здоровья;

- Учиться беречь свое здоровье.

Психолог. Сегодня нам необходимо поговорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить.

4. Упражнение - ожидание.

Время выполнения 5 мин.

«Берег надежды - Берег реализованных надежд».

Цель. Определить ожидания и ожидания от тренинга.

На листе изображены море. Ожидания записываются на стикерах с изображением челноков. Затем, записав их, приклеивают на «Береге надежды».

5. Мозговой штурм.

Время выполнения 15 мин.

Цель. Ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

Психолог. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.

Что же такое здоровье?

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

Работа в двух группах. Обсуждение результатов.

Введение

Обратная связь.

Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, конфликтует, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Мол, вот я, «крутой»! Именно поэтому лучшей профилактикой стрессов, конфликтов и вредных привычек в вашем возрасте является умение научиться ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

6. Игра «Корабли и скалы»

Время выполнения 5 мин.

Цель. Помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания.

Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы». «Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегают на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

Посещение фитобара «Зеленая аптека». Время выполнения 10 мин.

7. Информационное сообщение

Упражнение - игра «Слагаемые здоровья». Время выполнения 5 мин.

Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши:

здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление немытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Психолог: Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

8. Упражнение «Мое здоровье» (разрыв цветных кружочков).

Время выполнения 3 мин.

Психолог. Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

9. Работа в группах.

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активное обсуждение участниками того, что является здоровым образом жизни.

Объединяем учеников в две группы. Задача каждой группы:

1 группа - обсудить, что нам нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - обсудить, из чего состоит здоровое питание.

Демонстрация проектов, обсуждение.

10. Игра «Собери «Планету здоровья».

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активизировать участие детей в работе над плакатом «Планета здоровья»; осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).

Психолог в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт

- Режим дня;

- Личная гигиена;

- Здоровое и рациональное питание;

- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

11. Игра-разминка «Солнышко желаний».

Время выполнения 5 мин.

Цель. Создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

12. Подведение итогов

Берег реализованных надежд. Время выполнения 7 мин.

(Дети записывают: понравилось им на тренинге или рисуют свое настроение на стикерах и приклеивают на плакате «Берег реализованных надежд»).

- Какие знания вы получили?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите взрослым для сохранения или укрепления здоровья?

Все вместе: Будьте здоровы!