**Государственное бюджетное специализированное учреждение Республики Крым «Керченский межрегиональный социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

***Тренинг***

***«Моё здоровье»***

*(для младших и старших школьников)*

Воспитатель: Гончар И. А.

Керчь, 2021

**Цель:** формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

**Задачи:**

- способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья;

- способствовать усвоению знаний о факторы риска на здоровье;

- помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

**Ход занятия**

**Упражнение «Правила работы в группе»**

Цель: закрепление правил работы в группе.

Воспитатель предлагает участникам по очереди прокомментировать по одному правилу.

**Упражнение «Ожидание»**

Цель: определение ожиданий воспитанников от занятий. Участники на разноцветных стикерах в виде яблок пишут о своих надеждах и прикрепляют их на яблоню.

***Легенда о напыщенном мандарине***

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

*Обсуждение:*

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?

- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

**Мозговой штурм «Что такое здоровье?**

Цель: активизация знания воспитанников о важности здоровья, определение понятия здоровья. Воспитатель говорит, что здоровье очень важно в нашей жизни. Известно более 200 определений понятия «здоровье». Давайте и мы определим, что такое здоровье. Все предложения детей записываются на доске. По определению ВОЗ, здоровье-состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

**Упражнение Что формирует здоровье?**

Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Воспитатель предлагает участникам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, воспитатель предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;

- уровень медицинского обеспечения - 10%;

- экология - 20%;

- образ жизни - 50%.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

**Упражнение «Меняйся»**

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д..

**Упражнение «Пути здорового образа жизни»**

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

**Упражнение «Улыбка по кругу»**

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

Воспитатель предлагает всем участникам взяться за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.