**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР РЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «НАРТ»»**

**Конспект психологического занятия**

**по профилактике суицидального поведения «Ценность здоровья»**

*Составитель:*

*Педагог-организатор*

*Чаваев Р.Ш.*

г. Владикавказ, 2018г.

**Конспект психологического занятия**

**по профилактике суицидального поведения «Ценность здоровья»**

**Цель:** формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, познакомить с правилами, помогающими сохранить собственное здоровье на долгие годы.

**Задачи:**

1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
2. Формировать убеждение о необходимости сохранения здоровья.
3. Сформировать понятие о факторах, влияющих положительно на здоровье человека;
4. Побудить детей к стремлению заниматься спортом;
5. Дать практические рекомендации по оздоровлению.

**Оборудование:**

1. Картинки с правилами работы на группе
2. Распечатанные фразы «пословицы»
3. Карточки с рисунками к упражнению «дружные пары»
4. Веселая песенка
5. Компьютер
6. Ручки
7. Листки бумаги
8. Карандаши
9. Краски.

**Ход занятия:**

**I. Организационный момент**

Обучающиеся заходят в кабинет педагога и садятся на стулья полукругом.

Обучающиеся вспоминают правила работы на занятии. Педагог после правильно ответа вешает на доску соответствующую правилу картинку.

**Правила:**

1. Правило поднятой руки (хочешь сказать подними руку и тебя услышат);
2. Правило закрытого ротика (не перебивай другого, будь внимателен к другому);
3. Правило «Большого уха» (слушай внимательно);
4. Правило «Больших глаз» (смотри внимательно);
5. Правило Дружбы;
6. Правило эмоций (ты имеешь право проявлять свои эмоции).

**II. Основная часть занятия**

Педагог объявляет тему занятия.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли. Как много пословиц о здоровье.

Педагог предлагает детям посмотреть на доску и соединить фразу и прочитать пословицы.

Обучающиеся по очереди выходят и объединяют разрозненные фразы, чтобы получились пословицы о здоровье. Каждый объясняет, как он понимает ту или иную пословицу.

В здоровом теле

Здоровье за деньги

Здоровье

Существуют тысячи болезней, но

Здоровому, каждый день

Лучше дышать свежим воздухом, чем

дороже золота.

пить лекарства.

здоровый дух.

не купишь.

здоровье только одно.

праздник.

1. Упражнение «Здоровье»

«Здоровье все – без здоровья ничего»

Задание: Педагог на доске пишет слово «ЗДОРОВЬЕ» и просит обучающихся на каждую букву слова «Здоровье» найти слова, которые имеют отношение к здоровью, здоровому образу жизни.

З – зарядка,

Д – диета,

О – отдых,

Р – режим,

О – отдых,

В– вода, витамины,

Ь,

Е– еда.

*(Дети находят как можно больше слов, которые у них ассоциируются со словом здоровье).*

1. Упражнение «Правильное питание»

Педагог читает стихотворение, дети внимательно слушают.

Суп в стакане – это круто!

Приготовлю за минуту!

«Кириешки» и хот-доги

Уплетаем в обе щеки!

Чипсы – просто объеденье!

Все хрустим мы в упоенье!

Компот варить нам нет нужды

Ты даже не пытайся!

Вот порошок – добавь воды

И соком наслаждайся!

Чупа-чупсы я люблю,

Наслаждаюсь ими.

Кока-колу часто пью

С друзьями своими.

И жвачки, и конфеты,

Вкусные сухарики,

Чипсы, Чупсики, хот-доги

Всем нам очень нравятся!

Педагог вместе с детьми обсуждают услышанное и отвечают на вопросы:

– Скажите, пользуетесь ли вы продуктами быстрого приготовления?

– А чем они вредны? (сахарозаменители, ароматизаторы, специи, усилители вкуса, красители)

– Какие заболевания вызывает нездоровое питание?

1. Гигиена.

Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. К ней относится чистота тела и уход за полостью рта. Большое значение также имеет и выбор одежды. Одежда должна соответствовать климату, времени года, и роду занятий. После возвращения из школы нужно сменить ученическую форму на домашнюю одежду. Все это способстует лучшему отдыху.

1. Сон.

Хороший отдых обеспечивает нам сон. Чтобы сон был глубоким, надо вставать и ложиться спать всегда в одно и тоже время. Комнату перед сном обязательно надо проветрить. Полезна небольшая прогулка перед сном на свежем воздухе. Мешают засыпанию яркий свет, шумные игры, громкие разговоры, длительные просмотры телепередач. Соблюдение гигиены сна позволит зарядится бодростью, улучшит настроение.

1. Движения.

Несколько упражнений прогонят сон, вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Начинать утро с зарядки – значит встать пораньше с постели и успеть за день сделать много хороших и добрых дел. Благодаря утренней зарядке, школьник не только укрепляет здоровье, но и приобретает ловкость, смелость, выносливость, настойчивость, целеустремленность. Замечено, что у школьников, занимающихся гимнастикой, успеваемость намного выше. Двигательная активность – это путь к силе и красоте, это первый шаг к занятиям спортом.

1. Добрые слова.

Способствуют укреплению здоровья и добрые слова. Наши предки давно знали, что злые слова «убивают». И словом же исцеляли больных. Тренируйте себя просто говорить вежливо и красиво. Важно научиться думать и говорить о хорошем. Делайте ежедневно как можно больше комплиментов другим людям.

1. Упражнение «Дружные пары»

У каждого обучающегося карточка, нужно встать парами. Дети двигаются под музыку, а когда музыка закончится нужно найти себе пару.

**Карточки:**

а) ноги

б) руки

в) нос

г) волосы

д) зубы

е) ногти

ж) голова

з) одежда

а) таз с водой

б) мыло

в) носовой платок

г) расческа

д) зубная паста

е) ножницы

ж) шляпа

з) щетка

1. Блицтурнир
2. Согласны ли вы, что зарядка – источник бодрости и здоровья?
3. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы?
4. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения организма?
5. Правда ли, что бананы поднимают настроение?
6. Правда ли, что есть безвредные наркотики?
7. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год?
8. Чтобы сохранить зубы здоровыми, надо есть много сладкого?
9. Чтобы сохранить зубы здоровыми надо чистить зубы два раза в день?
10. Правда ли, что способствует закаливанию в жаркий день пить ледяную воду?
11. Правда ли, что способствует закаливанию контрастный душ?
12. Чтобы сберечь глаза надо смотреть телевизор, сколько хочу?
13. Чтобы защититься от микробов, надо всегда мыть руки с мылом?
14. Упражнение «Лимончики»

Педагог предлагает детям устроится поудобнее на стульчиках. Стопы ног стоят на полу, руки лежат на коленях ладонями вверх. Затем ребята представляют, что у них на ладонях лимоны. Постепенно они начинают сжимать лимоны в ладонях, сначала медленно, затем все сильнее и сильнее. (Можно под счет от 1 до 10) Затем ладони резко разжимаются.

*(Затем беседа о способах снятия эмоционального напряжения).*

1. Упражнение «Нарисуй свое здоровье».

Педагог предлагает обучающимся нарисовать свое здоровье, как они его видят, или рисуют то, что помогает быть здоровыми.

**III. Рефлексия**

После окончания занятия обучающиеся по очереди делаться впечатлениями о занятии. Психолог оформляет выставку работ учеников.