Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №113»

Психолого-педагогическая гостиная для родителей

«Здоровые дети – здоровые родители»

Разработала: Шулья Л.Г., педагог-психолог

Братск - 2013

**Тема: «Здоровые родители – здоровые дети!»**

**Цель:** повышение педагогической и коммуникативной компетентности родителей в области «Здоровье дошкольника»;

**Задачи:**

1. Познакомить родителей с различными техниками снижения напряжения.
2. Учить применять техники снижения агрессии, напряжения, усталости в домашних условиях.
3. Способствовать повышению компетентности родителей в образовательной области «Здоровье».
4. Формировать у родителей ответственность за здоровье своих детей и свое здоровье, мотивировать вести здоровый образ жизни».

**Подготовительный период:**

1. Анкетирование родителей, анализ анкет.
2. Оформление памяток для родителей.
3. Оформление зала.
4. Подготовка атрибутов для проведения гостиной (семена, кашпо с землей, камни, шкала на доску, клубок).
5. Подбор материалов для практической деятельности (пластилин).
6. Создание видеоролика для релаксации.
7. Оформление объявления о проведении гостиной.

**Материалы и оборудование:** три листа формата А3, цветной пластилин, памятки для родителей, фасоль, кашпо с землей, камешки.

**Ход мероприятия.**

1. Приветствие

- Добрый вечер, дорогие гости, здравствуйте, мамы и папы! Я рада вас видеть на нашей гостиной. Предлагаю вам выполнить небольшое позитивное упражнение, для этого нам надо встать в круг. (Родители и психолог встают в круг).

Психолог: Я буду читать стихотворение, а выполнять действия по ходу: надо найти пару глазами, встретиться руками, обняться….

Я не спал, я не ел,

С тобой встретиться хотел.

Вот мы встретились глазами,

Вот мы встретились руками,

Обнялись, расцеловались

И на миг расстались!

Упражнение выполняется 2-3 раза.

1. Основная часть

- Какая у нас сегодня тема встречи? Правильно, здоровье. А давайте попробуем определить для себя, насколько важна эта тема. Прошу вас на данной шкале (на магнитной доске нарисована 10-значная шкала) отметить магнитиками, насколько данная тема важна для каждого из вас лично (родители отмечают). Как мы видим, тема очень важная для нас. Ведь недаром еще Конфуций в 6 веке до нашей эры : Будьте добрыми, если захотите; Будьте мудрыми, если сможете; Но здоровыми вы должны быть всегда.

- А что же такое здоровье? (ответы родителей).

- Раньше здоровым считался человек, у которого нет заболеваний. Но с 80-х годов прошлого столетия всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия».

- Таким образом, наше здоровье можно представить в виде **равностороннего** **треугольника:** сторонами, которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании лежит социальное благополучие.

- Конечно же мы сегодня будем говорить о психическом здоровье и том, как его сохранить. Но прежде чем начать наш разговор, я хочу сделать вам небольшой подарок: у меня в руках связка воздушных шаров. Выберите себе шарик любого цвета (психолог предлагает родителям воображаемую связку, родители выбирают шарик определенного цвета, называют цвет).

Психолог: оказывается, цвет несет в себе информацию о нашем настроении, о нашем состоянии. Например, красный цвет говорит об активности, динамичности, розовый обозначает радость, оранжевый – благополучие, веселье; желтый – бодрость, оптимизм, зеленый – внутренняя сила, спокойствие, голубой – расслабленность, синий – спокойствие, фиолетовый – депрессивно-меланхолическое, серый – тревожность, замкнутость, белый самообладание, черный – конфликтность, протест, негативизм, коричневый – зависимость, асоциальность.

Поэтому окружая себя, ребенка теми или иными вещами, можно задуматься, а какой цвет я выбираю…

А какие составляющие психологического здоровья вы можете назвать? (ответы родителей: хорошее настроение, активность…)

- Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье человека.

Первый признак - это позитивное (хорошее) настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения составляют полное спокойствие, уверенность в своих силах, вдохновение.

Второй признак - это высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьёзных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи и других подобных состояний.

Психические возможности зависят от умения управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья.

Пословица говорит, что в здоровом теле живёт здоровый дух..Мы видим, что физическое и психическое, а также социальное здоровье взаимосвязаны между собой. Я предлагаю вам самим научиться управлять своим психическим состоянием.

В повседневной жизни, человек часто испытывает мини – стрессы, как известно, стресс – это напряжение. Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывает мышечное напряжение. Вспомните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если Вы научитесь избавляться от избыточного мышечного напряжения, Вы будете уметь уменьшать интенсивность стрессовых эмоций.

**Упражнение «Лимон».**

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.
**Упражнение «Сосулька» («Мороженое»),**

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достиже-ния оптимального **психоэмоционального** состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.
**Упражнение «Воздушный шар».**

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом **напряжении** вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего **напряжения.** Данный метод **снятия психоэмоционального напряжения** широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод: от чего зависит наше с вами здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья: **Здоровье 100%= 10%медицина+ 20%наследственность+ 20% окружающая среда +50% образ жизни.** То есть на 50% наше здоровье зависит от нас самих.

Ученые обнаружили 5 способов, которые могут помочь нам улучшить наше психическое состояние. Их применение поможет пребывать в хорошем настроении и получать максимум удовольствий от жизни.

**5 способов улучшить свое психическое состояние**

Результаты исследований говорят о том, что существует 5 способов, которые могут помочь улучшить психическое состояние.

Осознанно подходя к ним и попробовав, Вы сможете сами оценить, насколько они полезны.

**Общение.** Налаживайте контакт с людьми, которые Вас окружают. Это могут быть не только родственники или друзья, но также коллеги и соседи. Старайтесь развивать подобное общение.

**Будьте активными.** Для этого Вам не понадобится ходить в спортзал. Просто прогуляйтесь, покатайтесь на велосипеде или поиграйте в футбол. Попробуйте найти подходящий для Вас приятный вид активного времяпрепровождения.

**Учитесь новому.** Обучение чему-либо новому и развитие новых навыков даст Вам осознание того, что Вы движетесь вперед и достигаете новые цели. Это придаст уверенность в себе. Итак, почему бы не записаться на кулинарные курсы, занятия по игре на фортепиано или же вязание?

**Старайтесь давать что-то положительное  окружающим.** Даже такие мелочи, как улыбка или комплимент, могут поднять настроение не только Вам, но и тем, кому Вы их дарите. Более значимые действия, например, участие в благотворительности может значительно улучшить психическое состояние человека на более длительный срок.

**Делайте пометки.** Старайтесь больше сконцентрироваться на собственных приятных ощущениях здесь и сейчас. Это касается как физических, так и духовных ощущений. Записывая такие приятные мелочи, Вы сможете получить больше удовольствия от того, что испытываете.

Благополучию ребенка способствует доброжелательная атмосфера, и такая система семейных взаимоотношений, которая дает чувство защищенности и одновременно стимулирует и направляет его развитие.

Семья для ребенка- это место рождения и основная среда обитания. И только в семье познает ребенок тот образ жизни, который физически и духовно разовьет его.

1. **Практическая часть**

Сегодня я хочу познакомить вас с замечательным способом борьбы со стрессами, доступным и простым. Это – пластилинотерапия.

**Пластилинотерапия** – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение.

**Цель**: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

**Материалы**: пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

#### Инструкции:

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

**Ход упражнения**: Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

#### Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы

Обсуждение работ, раздача памяток.

1. **Рефлексия**

- Наша встреча подошла к концу. Хочется получить обратную связь от проделанной работы. И мы вам предлагаем выполнить следующее: у меня есть фасолинки и камешки. Если вы считаете, что информация, полученная вами сегодня, полезная и вы будете применять ее дома, то прошу вас посадить фасолинку в горшочек. Если вы считаете, что работа была бесполезной и вы зря потратили время, то положите в чашечку камешек. (родители выполняют задание)

**5. Прощание**

Психолог приглашает всех в круг. **Упражнение «Связующая нить»**

Цель: формирование чувства близости с другими людьми, принятие друг друга, формирование чувства ценности других и самоценности.

Ход: Участники сидят по кругу, передавая друг другу клубок ниток так, чтобы все, кто уже держали клубок, взялись за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что они сейчас чувствуют, что понравилось, что хотят для себя и что могут пожелать другим.

Когда клубок вернется к ведущему, участники закрывают глаза, представляют одно целое, ведущий проговаривает, что каждый из них важен и значим в этом целом. Психолог раздает памятки.