Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка – детский сад № 67

г. Уссурийска УГО

**Тренинг для родителей**

 **«Играем вместе»**

**педагог-психолог**

**Емельяненко Татьяна Владимировна**

Уссурийск

2014 год

***Однодневный тренинг для родителей детей начинающих посещать дошкольное учреждение « Играем вместе»***

***Цель:*** сохранение и укрепление психического здоровья детей, повышение функциональности и адаптивных возможностей детского организма.

***Задачи:***

* приобретение родителями навыков организации совместной игровой деятельности;
* обучение приёмам релаксации;
* побуждение к рефлексии позитивных родительских чувств;
* активирование способность к сотрудничеству внутри группы.

**Методы:**

**Структура тренинга:**

1. Знакомство с участниками.

2. Основная часть:

* Презентация. «Адаптация и игра»;
* Тактильные игры:

игра: «Моё настроение»,

игра «Дружелюбная белочка».

* Релаксационные игры:

игра: «Маленькое приведение»,

игра «Бегемотики».

* Пальчиковые игры:

игра «Весёлая семейка».

3. Рефлексия.

**Материалы к тренингу:** микрофон, брошюры «Помогу своему ребенку», музыкальное сопровождение

***Ход тренинга:***

1. ***Знакомство с участниками:***

**Игра «Интервью»**.

*Цель:* знакомство участников между собой, анализ первого впечатления о ДОУ среди родителей.

*Материал:* микрофон, бейджики.

 В начале тренинга педагог-психолог знакомится с родителями и предлагает поиграть в игру, где у каждого будет возможность рассказать о себе, тему интервью можно озаглавить: «Здравствуй, детский сад». В качестве примера психолог начинает первым: он рассказывает о своих функциях и задачах, дает представление о том, какую помощь он может оказать. Затем родители рассказывают о себе и своем ребенке, и своё первое впечатление. На бейджиках родители пишут своё имя и имя ребенка.

1. ***Основная часть:***

***Медиапрезентация « Адаптация и игра»*** *(слайд 1)*

После знакомства психолог рассказывает о новой для ребенка социальной ситуации, посещение детского сада, и об основном виде деятельности детей 3-х летнего возраста, игре. А также о возможности снятия напряжения с помощью расслабляющих игр. В качестве игр для снятия напряжения родителям предлагаются тактильные, релаксационные игры и комплекс дыхательной гимнастики *(слайд 2 и 3).*

***Психолог:* Начнем наш разговор с *игр тактильных*** *(слайд 4).***Для развития ребенка тактильные ощущения имеют огромное значение.** Пальчики малыша – важный орган, который отвечает за развитие мыслительной деятельности ребенка. Ребенок прикоснулся к шершавой ракушке и гладкому камню. И это не просто прикосновения. В этот момент он мысленно сравнивает различные поверхности. И вы можете сто раз говорить малышу о том, что бывает вода горячая и холодная. Это лишь звук для ребенка. Пока он не попробовал, он не понял. Чем тоньше тактильные ощущения малыша, тем точнее он может сравнить, объединить или различить окружающие его предметы и явления, то есть наиболее успешно упорядочить мышление.

Для наглядного примера сегодня мы с вами порисуем крупой.

**Игра «Моё настроение»**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, оптимизация эмоционального фон.

*Материал:* разносы, манка.

*Ход игры:* родителям предлагается сконцентрироваться на своём самочувствии и настроении. Затем изобразить его на разносе, с помощью образов.

**Игра: «Дружелюбная белочка»**

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения

*Материал*: шишки.

*Ход игры*: Детки представляют себя белочками, которые прыгают с ветки на ветку, где они собирают шишки. Катают шишки в ладошках и дарят друг другу. Отдавая шишку другому ребенку обязательно нужно улыбнуться.

Помогут нам расслабиться ***релаксационные игры*** *(слайд 5)*. Эти игры можно условно разделить на две группы: игры, направленные на расслабление тела и игры, в которых расслабляющая роль отводится регуляции дыхания.

Для снятия телесного напряжения нам поможет игра: «Маленькие приведения»

**Игра:** **«Маленькие приведения».**

*Цель:* уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

*Материал:* платок.

*Ход игры:* Ребенку предлагается, накинув на себя платок, поиграть в приведение, которое пугает окружающих. Платок лучше брать прозрачный, чтобы ребенок был, как бы и скрыт от глаз взрослого, но в то же время и видел его.

**Игра «Бегемотики».**

*Цель:* снятие мышечного напряжения, оптимизация эмоционального фон.

*Ход игры:* Ребенок может, как лежать, так и сидеть. На живот ложится ладошка. Под чтение стишка, ребенок выполняет соответствующие движения. Можно повторить несколько раз.

«Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали,

Раз – животик поднимается,

(необходима пауза, чтобы ребенок понял действие)

Два – животик опускается.

(Пауза повторяется).

В данной игре используются приёмы дыхательной гимнастики.***Дыхательную гимнастику*** *(слайд 6)* используют не только в качестве профилактики заболеваемости у детей, но для снятия напряжения и усталости в течение дня. Упражнения вызывают физиологическую реакцию всего организма, насыщая его кислородом. С помощью не хитрых упражнений вы поможете своему ребенку улучшить настроение и взбодриться. Приведу вам несколько примеров игр-упражнений дыхательной гимнастики, в которые не сложно выполнить с малышами.

*«Часики».* Ребенок стоит прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Проговаривая «тик-так» размахивать руками вперед-назад. Повторить 6-7 раз.

*«Дудочка».* Ребенок сидит на стульчике. Кисти рук сжать так, как будто руках дудочка. Поднести их к губам, сделать медленный вдох и на выдохе произнести «п-ф-ф». Повторить 4 раза.

*«Каша кипит».* Сидя на стуле, ребенок кладет одну руку на живот. Набрать воздух в лёгкие (вдох), а выдыхая выпятить живот. На выдохе громко произнести «ф-ф-ф». Повторить 4 раза.

Перейдём к ещё одному способу, благодаря которому мы можем помочь ребенку снять напряжение – это пальчиковые игры *(слайд 7).* ***Пальчиковые игры*** особый вид детской забавы. Помимо развития мелкой моторики. Пальчиковые игры влияют на развитие воображение, на расслабление, а так же приобрести навыки невербального общения. Детские психологи и педагоги используют в своей практике данные игры и отмечают их эффективность. Для получения максимального эффекта необходимо учитывать, чтобы в играх сочетались сжатие, расслабление и растяжение пальцев, а так же использовались изолированные движения каждого из них. Наиболее известные нам игры: «Сорока-ворона», «Мы делили апельсин», «Идёт коза рогатая» и т.д. О существовании этих игр знает каждый родитель, но не все предают значение той роли, которую выполняют эти игры в формировании личности ребенка. Сейчас мы с вами поиграем в игру «Весёлая семейка».

**Игра «Весёлая семейка».**

Участники сидят в кругу. Из-за спины психолог вынимает руку с поднятым большим пальцем со словами: « Ого-го! Я папа! Большой и толстый!» Давайте посмотрим у всех ли есть такой большой и толстый папа.

Это – папа, большой и толстый.

Это мама – среднего роста.

Это сынок – высокий и стройный.

Это сынок – самый спокойный.

С крошкой-дочуркой их будет пять.

Покажи всю семейку опять.

Как видите, в данной игре учтены и растяжение пальчиков, и расслабление, сжатие, а так же изолированные движения каждого из них.

И помните, что лишая ребенка игры, вы не только усугубляете его психоэмоциональное напряжение, но и лишаете его возможности развиваться *(слайд 8).*

Для закрепления родителям выдаются брошюры-памятки с играми.

1. ***Заключительная.***

Арт-терпия ***«Дом счастливого ребёнка»***.

*Цель:* закрепление полученных знаний, повышение уверенности родителей в своих силах.

*Материал:* ватман, краски.

*Ход игры:* родители рисуют общую картину на заданную тему « Что должно окружать ребенка, чтобы он был счастлив?». Рисуют родители красками, пальцами, необходимо обратить внимание, что данный вид деятельности можно использовать как ещё один способ взаимодействия с детьми.

***Упражнение «Обучаемся – растём».***

*Цель:* обратная связь от участников.

*Материал:* ватман, липкие листочки.

*Ход упражнения:* На ватмане (доске) изображен ствол дерева с ветвями, к которому родители перед уходом приклеивают листочки с мнением или пожеланием о тренинге.