

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»
РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

Тренинг для родителей
«Играем вместе»

Воспитатель: Фалилеева Е.П.

2019г

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:

- 1.Формировать навыки родителей организации совместной игровой деятельности;
- 2.Обучать приёмам релаксации;
- 3.Побуждать к рефлексии позитивных родительских чувств;
- 4.Активировать 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 ДООУ среди родителей.

Материал: микрофон, бейджики.

В начале тренинга педагог 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.

2. Основная часть:

Медиапрезентация « Адаптация и игра»

После знакомства педагог 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

Педагог: Начнем наш разговор с *игр тактильных*. 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 песком.

Игра «Моё настроение»

Цель: снятие мышечного напряжения, оптимизация эмоционального фон.

Материал: разносы, песок.

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*. 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 фона.

Ход игры: Ребенок может, как лежать, так и сидеть. На живот ложится ладошка. Под чтение стиха, 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 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 сможете 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. 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 передают 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 воспитатель 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 .

Для закрепления родителям выдаются брошюры-памятки с играми.

3. Заключительная.

Арт-терапия «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.