

Тренинг для родителей и детей "Мы вместе"

Игровая программа рекомендована для родителей и детей старшего дошкольного возраста.

Занятие №1

Цель:

1. Создание ситуаций взаимодействия и сотрудничества детей и родителей в игровой ситуации.
2. Описание родителей "глазами" детей.

Задачи:

1. Расширение возможностей понимания психических особенностей своего ребёнка.
2. Повышение интереса к активизации коммуникаций в семье.
3. Развитие навыков общения.

Участники: группа родителей с детьми старшего дошкольного возраста, 6-8 пар-мама или папа и ребёнок.

Оборудование: магнитофон, записи детских песенок, фрагментов из музыкальных произведений, бумага ф.А4, карандаши, фломастеры.

Время: 30-35 минут.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход игры:

(Звучит тихо спокойная музыка)

Ведущий: Станем все в круг, чтобы лучше видеть друг друга. Начинаем ритуал знакомства.

1. Приветствие. Каждый участник приветствует всех словами: Здравствуйте, я... (называют каждый своё имя)

2 Знакомство

Дети по очереди встают и называют себя и своих родителей.

Ведущий: Всем спасибо! А теперь давайте все дружно создадим атмосферу тепла в нашей группе. В этом нам поможет красивый воздушный шарик! Бросаем друг другу шарик и говорим добрые слова или вежливые приветствия.

Проводится игра "Вежливые слова".

(После игры обсудить понравилось ли упражнение, как участники себя чувствовали, когда говорили добрые слова).

Ведущий: А сейчас мы проведём "Пресс-конференцию". Каждая пара семейная садится на стул в центре зала, остальные задают им вопросы на известные темы. Например, "Как вы провели выходной день?" Родители и дети отвечают по очереди. Задание понятно? И так начинаем!

(Задаётся только один вопрос каждой семье. Вопросы у всех разные. Можно делиться мнениями, дополнять свои пожелания. Названия тем написаны на отдельных листочках и участникам предлагают их вытянуть не глядя. Приблизительные темы: "Как вы проводите время после детского садика?" "Где любите гулять?" "Какие у вас любимые игры?" "Какие книги любите читать?" и т.д. В конце игры обсуждение, какие темы понравились больше, и на какие темы было труднее ответить).

Ведущий: Настало время для сотрудничества. Предлагаем нашим детям узнать своих родителей.

Играем в игру, которая называется "Узнай свою маму".

Водящему ребёнку завязывают глаза. Все мамы по очереди зовут его. Он по голосу должен узнать свою маму.

Ведущий: я знаю, что многие дети и родители очень любят рисовать. Предлагаем вам нарисовать свои рисунки, одну часть рисует мама, а вторую часть рисует ребёнок, обязательно дать название своему рисунку.

(Каждая семья рассказывает о своём рисунке и работы вывешивают на стенд).

Ведущий: Наша игротека продолжается. Будьте внимательны. Игры у нас весёлые, занимательные, и конечно, на внимание.

Первая игра называется "Струночка".

"Встаньте, ноги вместе, руки поднять вверх,

Растягиваем тело на медленном вдохе, потягиваясь одновременно двумя руками и корпусом.

Затем-только правая сторона тела (рука, бок, нога).

Потом - только левая сторона тела (рука, бок, нога).

(Упражнение выполняется несколько раз, сначала в более медленном темпе, а затем в более быстром).

Ведущий: Следующее упражнение называется "Ухо-нос"

Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью наоборот".

(Упражнение выполняется под музыку в быстром темпе несколько раз).

Ведущий: Разойдёмся все по залу. Представьте, что все ваше тело ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его. Часть за частью. Оттаявшими частями вы можете шевелить под музыку. Все остальные части должны быть недвижимыми.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли, шевелятся...

Сейчас вы можете двигать также ладонями...

Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей...

Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

Уже оттаяла голова шея...вы уже можете поворачивать голову...

Оттаяло тело... вы можете шевелиться...

Оттаяли бёдра... ноги до колен... колени уже сгибаются...

Оттаяли ноги... вы можете шевелиться и ходить...

В завершение игры хорошенько встряхните руками и ногами.

Наше тело оттаяло - потянемся к солнышку и погреемся.

(игра "Тянемся к солнышку")

Ведущий: Встаньте ноги на ширине плеч, руки опущены. На вдохе поднять руки вверх, постепенно растягивая все тело, начиная с пальцев рук, потом запястьями, локтями, грудным отделом, поясницей и ногами, не отрывая пяток от пола.

Задержать дыхание - "кончиками пальцев тянемся к солнышку".

Выдох, опуская руки расслабиться.

Повторить.

Ведущий: Наше игровое занятие подходит к концу, я бы хотела, чтобы вы завершили его словами: "Я сегодня..." или "Мне сегодня..."

Каждый участник игры должен поделиться своими чувствами, выразить своё настроение, пожелания, предложить рекомендации для проведения следующего тренинга.

Занятие №2

Цели и задачи см. занятие № 1.

Участники прежнего занятия.

Оборудование: магнитофон, записи релаксационной музыки, гимнастические коврики, игрушка " сердце".

Ход игры:

Ведущий (всех приветствует): Сейчас мы с вами поприветствуем друг друга, будем передавать игрушку со словами : " Здравствуйте, я - (назвать имя)

По кругу участники передают игрушку со словами приветствия.

Ведущий: Давайте познакомимся.

Дети по очереди встают и представляют себя и своих родителей.

Ведущий: Следующая наша игра называется " Встаньте те, кто..."

Участникам предлагают вставать, если описание подходит:

- вместе читают книжки;
- помогают дома родителям;
- помогают выносить мусор;
- вместе моют пол;
- вместе занимаются спортом и т.д.

Ведущий: Немного разомнёмся. *Поиграем в "Теремок".*

"На поляне теремок, (ладони сложить "домиком")

Дверь закрыта на замок (сомкнуть пальцы в замок).

Из трубы идёт дымок (поочередно из всех пальцев сделать колечки)

Вокруг терема забор (руки перед собой, пальцы растопырить).

Чтобы не забрался вор (щелчки каждым пальцем поочередно).

Тук-тук-тук! Тук-тук тук! (кулачком постучать по ладони).

Открывайте! (широко развести руки в стороны)

Я ваш друг! (ладони сомкнуть одна поперёк другой)

Игру повторить 2-раза.

Ведущий: Настало время для *игры, которая называется " Комплименты"*. Садимся все в круг берёмся за руки. Глядя соседу в глаза, надо сказать ему несколько добрых слов за что-то похвалить. Принимающий говорит: "Спасибо, мне очень приятно!"

Ведущий: Замечательно, я вижу у нас у всех хорошее настроение, поиграем с ребяташками в *игру, которая называется " Опиши свою маму"*.

Поочередно каждый ребёнок участник рассказывает о своей маме, для того, чтобы все лучше узнали друг друга. При этом ребёнку задаются вопросы: " Какая твоя мама?", "Что она любит?", "Что ей нравится?", "Что не нравится?" и т.д.

Ведущий: У нас замечательные мамы и папы, давайте споем *песню про дружбу*.

(выбирается всем знакомая песня, раздать слова и все поют, каждый поёт одну строчку. Последний куплет поют все хором).

Ведущий: Попели, можно и потанцевать. Приглашаю всех на "*Танец-хоровод*".

(Участники становятся в круг и берутся за руки. Звучит музыка. Участники начинают спонтанно двигаться, следуя ритму музыки и своему собственному ритму, привнося в общий танец свои индивидуальные движения).

Ведущий: А сейчас у нас пляшут отдельные части тела. "*Танец отдельных частей тела*". (Ведущий по очереди называет части тела, танец которых будет исполнен (например, танец головы, плеч и т.д.). Участникам необходимо максимально использовать в танце названную часть тела.

Ведущий: А теперь отдохнём.

"Отдых"

И.П. - стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием.

находиться в таком положении 1 мин. Затем медленно выпрямиться.

"Ха-дыхание"

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержка дыхания. Выдох-корпус резко наклоняется вперёд, руки разбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком "Ха!"

Ведущий: А теперь сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, вёсел. Вы двигаетесь туда, куда несёт ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане? (Эти слова произносятся на фоне спокойной музыки)

Ведущий: " Мы спокойны", " Я совершенно спокоен". Все открываем глаза. Теперь каждый скажет: мне сегодня понравилось... (Все разговаривают о самочувствии, настроении, о понравившихся упражнениях, о трудностях.

Традиционное прощание. Все позитивно настраиваются на следующее занятие.