

Тренинговое занятие для родителей «Поможем ребенку стать самым-самым...».

Участники: родители.

Цель: показать родителям игры и упражнения для развития детей дошкольного возраста.

Оборудование: магнитная доска, шесть магнитов, пять лепестков цветка из плотной бумаги формата А4, набор геометрических фигур, образцы фигур для игры «Танграм», цветная бумага, чистые листы, цветные карандаши, небольшие игрушки, аудиозапись расслабляющей музыки для упражнения «Мое дыхание».

Педагог-психолог:

Здравствуйте, дорогие родители! Я рада приветствовать вас в нашем зале. Меня зовут Мария Сергеевна, я работаю психологом в детском саду. Сегодня мы будем говорить о наших детях.

Ребенок с момента рождения до 7 лет осваивает опыт многих поколений, приобретает навыки, которые человечество формировало в течение тысячелетий. Он по таланту не уступает взрослому, а порой и превосходит его. Именно в дошкольном возрасте ребенок начинает осознавать себя как часть мира, формирует целостное представление о самых разных вещах.

Давайте представим способности вашего ребенка в образе цветка. Этот цветок созреет и распустит свои прекрасные лепестки только при определенных условиях. Какие же должны быть условия, чтобы он распустился? *(Родители отвечают.)*

Педагог-психолог:

Нужен **свет**, а это свобода действий и энергия. Нужна **влага**, а в нашем случае это «полив живой и золотой водичкой», то есть комфортная среда, материальные и моральные вложения в развитие и образование ребенка. И еще одно важное условие **тепло** – это любовь во всех ее проявлениях.

Сегодня мы постараемся раскрыть все лепестки нашего цветка, а значит, узнаем какие стороны ребенка необходимо развивать, чтобы он вырос самым, самым...

Первый лепесток – сенсорные способности и способности к наглядному моделированию. Сенсорные способности помогают ребенку познавать окружающий мир и самого себя через сенсорные эталоны. Сенсорные эталоны дошкольника – это эталоны цвета, то есть семь цветов спектра и их оттенки по светлоте и насыщенности; эталоны формы – геометрические фигуры и эталоны величины – метрическая система мер. Чтобы развивать сенсорные способности ребенка, поиграйте с ним, например, в «Нарисуй или собери радугу», «Разложи предметы по цветам, по формам, по размеру», «Пирамиды» и «Коробки форм». Чтобы ребенок не только воспринимал звуки, формы и цвета по отдельности, развивайте способности к наглядному моделированию. Модели и конструкторы помогут ребенку развивать воображение, логическое мышление и пространственное восприятие. Играйте дома, например, в «строителя», кубики, конструктор или пазлы, разрезные картинки. Также я предлагаю вам сыграть в игру-головоломку «Танграм», чтобы после нашего занятия вы смогли повторить ее дома с детьми.

Игра с родителями «Танграмм»

Педагог-психолог:

Я предлагаю вам выложить из геометрических фигур своего ребенка по образцу «человечка» на доске. *(Дайте родителям время выполнить упражнение и открывает следующий лепесток.)*

Педагог-психолог:

Второй лепесток – моторные способности: общая и тонкая моторика.

В дошкольном детстве мы особую роль уделяем развитию крупной и мелкой моторики ребенка. Например, вместе занимаемся спортом, проводим утреннюю гимнастику, плавание, организуем прогулки на свежем воздухе. Для развития мелкой моторики можно использовать шнуровки, нанизывание бус, лепку, рисование, суджок. Используйте игры, которые требуют разных движений рук. Еще очень полезными упражнениями для развития двигательных способностей и межполушарного взаимодействия является кинезиологическая гимнастика, например, с помощью упражнения «Колечко», которое мы сейчас выполним.

Упражнение «Колечко»**Педагог-психолог:**

Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, чтобы соединить в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный, мизинец. Выполните упражнение в прямом, то есть от указательного пальца к мизинцу, и в обратном – от мизинца к указательному – порядке. Вначале выполняйте каждой рукой отдельно, затем обеими. Молодцы! Теперь вы сможете играть в «Колечко» вместе с детьми.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»**Педагог-психолог:**

Покажите ребенку три положения руки на плоскости пола, которые последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости пола. Предложите ребенку в первый раз выполнить пробу вместе с вами, затем по памяти в течение 8–10 повторений моторной программы сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. Если ребенку трудно, предложите ему помогать себе командами вслух или про себя: «кулак – ребро – ладонь».

Упражнение «Лезгинка»

Попросите ребенка сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После этого одновременно сменить положение правой и левой рук 6–8 раз. Попросите ребенка повторить несколько раз, чтобы он научился менять положения с высокой скоростью.

Упражнение «Ухо-нос»

Предложите ребенку взяться левой рукой за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Педагог-психолог:

Третий лепесток – творческие способности.

Творческие способности помогают понять мир вокруг, придумать нестандартные решения задач. О том, как легко подавить в ребенке творческие способности, рассказала в своем стихотворении «Маленький мальчик» Хелен Бакли. Предлагаю вам послушать его в прозе как небольшую притчу по мотивам стихотворения.

Жил-был маленький мальчик. Однажды семья мальчика переехала в новый город, и ему нужно было ходить в новую большую школу. В школе было множество коридоров и комнат.

Мальчику очень хотелось исследовать их, хотя он и боялся заблудиться. Но учительница показала ему прямой путь от входа до класса, и мальчик больше не боялся и не ходил по школе. В первый день учительница предложила детям нарисовать красивый пейзаж. Мальчик любил рисовать природу: он мог нарисовать лес рядом с городом, речку, горы, море. Он достал кисти, краски и приготовился творить. «Подожди, – сказала учительница, – я же не сказала, что мы будем рисовать. Мы будем рисовать поляну рядом с нашим школьным двором.» Горы или море нравились мальчику гораздо больше поляны с большой березой и парой кустов шиповника. Но мальчик не стал спорить и нарисовал поляну. На следующий день дети лепили из пластилина. Мальчик очень любил лепить, особенно, собак. Но учительница сказала, что сегодня они будут лепить кошку и даже поставила на свой стол толстую фарфоровую кошку для образца. И мальчик слепил кошку. Так прошел год. Мальчик постепенно стал думать, что не так уж он и хочет лепить собак, да и зачем рисовать далекие пейзажи, если рядом всегда есть красивая школьная поляна. Родители мальчика снова переехали, и он пошел в другую школу. В этой школе никто не показал ему прямой дороги до класса, мальчик заблудился и ужасно расстроился. Тут его нашла учительница и привела в класс. Первым уроком было рисование и детям предложили нарисовать пейзаж. Все начали рисовать. А мальчик сидел и смотрел на свой лист. «Почему ты не рисуешь?» – спросила учительница. «Но Вы не сказали, что рисовать», ответил мальчик. «Что хочешь! – ответила учительница. – Что тебе нравится больше всего? Горы или леса? А может, моря и реки?». И мальчик вспомнил, как хотел нарисовать море и волны, бьющиеся о скалы. А ребята из класса предложили проводить его до школьных дверей, чтобы он не заблудился, и по дороге ребята подружились. Новая школа очень понравилась мальчику!

Как вы думаете, уважаемые родители, в чем смысл этой притчи? (*Родители высказываются*).

Все верно, не стоит «убивать» шаблонами творческое начало в душе ребенка. Ведь через забавные, порой неуклюжие попытки творчества воспитывается умение мыслить самостоятельно, нестандартно.

Сегодня вашему вниманию я предлагаю игру «Клякса». Уверена, что эта игра придется по душе вашим детям.

Игра «Клякса»

Педагог-психолог:

Из цветной бумаги вырежьте «кляксу» и приклейте на чистый лист бумаги. Постарайтесь сейчас сами и дома вместе с детьми увидеть в кляксе какой-нибудь образ и дорисовать, если нужно. Расскажите, что у вас получилось и как рисунок называется? (*Родители рассказывают о своих работах.*)

Игра «Клякса. Вариант 2»

Педагог-психолог:

Для второго варианта игры сложите чистый лист бумаги пополам. Затем разверните его и на сгибе внутри и в центре листка с помощью кисточки и красок сделайте кляксу. Далее снова сложите в исходное положение и растирайте рукой, пока клякса внутри листка не распространится в разном направлении и не пропечатается с обеих сторон, приобретая какой-нибудь новый образ. Далее дорисуйте детали, если это нужно, и придумайте название. Расскажите, что у вас получилось. (*Родители рассказывают о своих работах.*) Замечательные работы! Теперь вы сможете показать свои «кляксы» детям и предложить сыграть вместе.

Педагог-психолог:

Четвертый лепесток – речь как средство общения и познания окружающего мира. Наверное, нет такого родителя, который бы не знал о важности развития и коррекции речи у ребенка в дошкольном детстве. Только в этот период детства психика ребенка пластична и речь поддается коррекции. В ином случае, могут возникать проблемы с обучением в школе и в отношениях со сверстниками. Существует большое количество игр

и упражнений, которые можно использовать родителям дома для развития речи и коммуникативных способностей ребенка. Огромным подспорьем в этом направлении будет чтение сказок и разучивание новых слов, стихотворений и песен. А мы сегодня с вами поиграем в замечательную коммуникативную игру «Смешные человечки».

Коммуникативная игра «Смешные человечки»

Родители делятся на пары. Участники пары стоят лицом друг к другу, произносят одновременно с педагогом-психологом слова и выполняют движения. Говорите слова и показывайте движения. Если участников нечетное количество, предложите одному из них встать в пару.

Педагог-психолог:

Бежали мимо речки смешные человечки. (*Пробегите пальцами рук по своим рукам, а участники – по рукам человека напротив.*) Прыгали – скакали. (*Вместе с участниками пальчиками «прыгайте» по плечам друг друга.*) Солнышко встречали. (*Участники ласково кладут руки на щеки друг друга.*) Забрались на мостик. (*Участники складывают мостик из рук.*) И забили гвоздик. (*Участники стучат кулачками.*) Потом – бултых в речку. (*Участники наклоняются и свободно покачивают руками.*) Где же человечки? (*Участники прячут пальцы под мышки друг друга.*) А вот они – приве-е-ет! (*Участники приветствуют ладошками друг друга.*)

Педагог-психолог:

Пятый лепесток – эмоциональная устойчивость. Развитие эмоционально-волевой сферы.

В современное время на одну из главных позиций развития человека психологи выдвигают развитие эмоционального интеллекта. Эмоциональный интеллект – это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе. Люди с развитым эмоциональным интеллектом умеют договариваться с другими людьми, принимать решения и правильно реагировать на негативные ситуации. А значит, могут регулировать свои эмоции и поведение.

Существует масса тренинговых упражнений и техник в этом направлении. А для детей наиболее подходящими будут занятия в спортивной секции, арт-терапия, дыхательные упражнения, сказкотерапия, упражнения релаксационного характера и снятия психоэмоционального напряжения. С самого раннего детства детям не нужно запрещать злиться или выражать негативные эмоции, а необходимо учить их социально принятым способам выражения гнева. Чтобы избавиться от злости, необходимы физические упражнения. Это дает выход энергии и тем плохим чувствам и мыслям, которые охватили человека. Предлагаю выполнить некоторые из них.

Упражнение «Похлопай руками, потопай ногами»

Педагог-психолог:

Чтобы снять мышечное напряжение, давайте все вместе потопаем ногами и похлопаем руками.

Игра «Кулачки»

Педагог-психолог:

Чтобы сместить агрессию ребенка, провести мышечную релаксацию, используйте игру «Кулачки». Дайте ребенку в руку мелкую игрушку по размеру кулачка и попросите его сжать крепко-крепко. Попросите ребенка держать кулачок сжатым 2–3 минуты, а затем раскрыть. Рука расслабится и на ладошке будет красивая игрушка. По желанию,

предложите ребенку закрыть глаза и сами положите игрушку в его руку. Предложите сжать кулак и попробовать отгадать, что внутри.

Упражнение «Мое дыхание»

Педагог-психолог:

Когда мы находимся в некомфортном состоянии, мы дышим поверхностно, забываем делать глубокий вдох и выдох. *(Включить расслабляющую музыку.)* Чтобы помочь себе, постарайтесь сейчас сосредоточиться на том, как вы дышите. *(Пауза.)* Расслабьтесь и на счет «раз-два-три-четыре» глубоко вдохните. Грудная клетка в неподвижном состоянии, а живот выступает вперед. Задерживаем дыхание: «раз-два-три-четыре». А теперь на счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть» – плавный выдох. Перед очередным вдохом снова задерживаем дыхание: «раз-два-три-четыре». Три минуты такого дыхания в день поможет стать уравновешеннее и спокойнее. *(Родители повторяют за педагогом-психологом.)*

Упражнение «Лимон»

Педагог-психолог:

Сядьте удобно: свободно положите на колени руки ладонями вверх, опустите плечи и голову, закройте глаза. 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 в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Итог семинара. Прощание

Педагог-психолог:

Спасибо вам, дорогие родители, что согласились прийти на наше занятие! Надеюсь, игры помогут вам весело и с пользой провести время с вашими детьми! До новых встреч!

