

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»

**Конспект
психологической площадки
«Успокойка!»
для детей и родителей
в рамках образовательной программы
«Тепло Традиций»**

Педагог-психолог Бальжинимаева Н.А.
Воспитатель Волкова Е.В.



Ноябрь, 2018 г.
Улан-Удэ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 143 «Золотая рыбка»

**Конспект
психологической площадки
«Успокойка!»
для детей и родителей
в рамках образовательной программы
«Тепло Традиций»**

Педагог-психолог Бальжинимаева Н.А.
Воспитатель Волкова Е.В.



Ноябрь, 2018 г.
Улан-Удэ

Цель: Познакомить родителей детей с приёмами эффективной коммуникации как средством обеспечения психологического здоровья семьи, используя успокаивающие и регулирующие поведение игры, элементы телесной терапии, создание атмосферы эмоционального комфорта, активизировать умение позитивного взаимодействия с ребёнком для достижения общей цели.

Ход тренинга:

- Добрый вечер, уважаемые гости! Мы рады приветствовать вас на психологической площадке «Успокойка!». Сегодня у нас с вами работает только одно золотое правило: обязательно выполняем каждое упражнение. Итак, начнём.

- Ни для кого не секрет, что иногда наши дети в силу разных причин бывают капризными, крикливыми, слишком активными и подвижными, иногда плаксивыми. Часто дети не могут сами контролировать своё поведение, их нервная система ещё не готова вовремя и правильно отреагировать на внешние или внутренние раздражители, такие как усталость, перевозбуждение, слишком сильные эмоции. Палочкой – вырубалочкой для родителей в такие моменты может стать игра. Сегодня мы научим Вас некоторым играм, которые помогут успокоить вашего ребёнка и вывести его на диалог с вами, стать ближе друг к другу, уметь слушать и слышать близких людей.

Игра «Нехочухи»

- Ребята, большинство из вас умеют быть послушными детьми, но иногда очень хочется повредничать и побыть «Нехочухой», давайте в него и поиграем, а мамы и папы вместе с нами. Будем говорить «Нет, не хочу!» разными частями тела, выполняем все вместе, в первый раз я покажу вам его сама. Начнём с головы – сказать «нет» головой, значит помотать ею в разные стороны, постепенно увеличивая скорость. Теперь попробуем говорить «нет» руками, помашем перед собой сначала правой, потом левой, а затем обеими вместе, как будто хотим от чего-то отказаться. Теперь очередь животика. Дальше перейдём к ногам, взбрыкните сначала правой ногой, потом левой, потом поочередно. А теперь все части тела вместе, старайтесь вкладывать силу в каждое движение, попробуйте на каждое движение громко выкрикивать «нет, не хочу!»

Игра «Кричалки – шепталки – молчалки»

- Эта игра регулирует поведение возбуждённых детей, успокаивает их, особенно полезна, если в семье двое или несколько детей. Развиваются наблюдательность, умение действовать по правилу, волевая регуляция.

Зелёная ладонь – кричалка – можно бегать, прыгать, кричать, сильно шуметь.

Желтая ладонь – шепталка – можно тихо передвигаться и шептаться,

Красная ладонь – молчалка – дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчалкой».

- Предлагаем каждой семье взять одно перо. Повернитесь друг к другу,

Игра «Волшебное перо»

Цель: эта игра даёт возможность ребёнку расслабиться и сконцентрировать своё внимание, укрепляет привязанность участников друг к другу.

Материал: большое красивое перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших пальцев).

Ход игры:

- Нужно сесть на ковер (на пол) напротив друг друга; один участник (ребёнок) закрывает глаза, второй (родитель) нежно касается волшебным пером лица, шеи, ладони или руки другого. Не открывая глаз, первый участник должен дотронуться пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом меняемся ролями.

Упражнение «Печём пирог»

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения.

Ход: Один из участников (ребёнок) ложится на ковер (диван) лицом вниз, его можно накрыть пледом. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают» тесто, «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Участники меняются ролями.

- Желаем вам семейного благополучия, берегите друг друга и уважайте личность в каждом ребёнке!

О семье

Семья – это мы. Семья – это я.

Семья – это папа и мама моя,

Семья – это маленький братик родной,

Семья – это котик пушистенный мой,

Семья – это бабушки две дорогие,

Семья – и сестренки мои озорные,

Семья – это крестная, тети и дяди,

Семья – это елка в красивом наряде.

Семья – это праздник за круглым столом,

Семья – это счастье, семья – это дом,

Где любят и ждут, и где ценят добро.

- Предлагаем каждой семье взять одно перо. Повернитесь друг к другу,

Игра «Волшебное перо»

Цель: эта игра даёт возможность ребёнку расслабиться и сконцентрировать своё внимание, укрепляет привязанность участников друг к другу.

Материал: большое красивое перо (им, воображаемым, могут служить кончики ваших пальцев).

Ход игры:

- Нужно сесть на ковер (на пол) напротив друг друга; один участник (ребёнок) закрывает глаза, второй (родитель) нежно касается волшебным пером лица, шеи, ладони или руки другого. Не открывая глаз, первый участник должен дотронуться пальцем до того места, которого коснулось перо. Потом меняемся ролями.

Упражнение «Печём пирог»

Цель: снятие напряжения, обучение бережному отношению к другому, развитие воображения.

Ход: Один из участников (ребёнок) ложится на ковер (диван) лицом вниз, его можно накрыть пледом. Потом его гладят руками, «просеивают муку», «раскатывают», «замешивают» тесто, «втыкают изюм» или «обмазывают вареньем». Затем «пирог» переворачивают и украшают. «Пирог» сам скажет когда он будет готов. Его разворачивают, и он поднимается, румяный, горячий, будто из печки. Участники меняются ролями.

- Желаем вам семейного благополучия, берегите друг друга и уважайте личность в каждом ребёнке!

О семье

Семья – это мы. Семья – это я.

Семья – это папа и мама моя,

Семья – это маленький братик родной,

Семья – это котик пушистенный мой,

Семья – это бабушки две дорогие,

Семья – и сестренки мои озорные,

Семья – это крестная, тети и дяди,

Семья – это елка в красивом наряде.

Семья – это праздник за круглым столом,

Семья – это счастье, семья – это дом,

Где любят и ждут, и где ценят добро.