

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

Методическая разработка
совместной деятельности педагога с детьми старшего
дошкольного возраста и родителей:
«Шаг на встречу»
в рамках проекта «Ответственное родительство»

Санкт-Петербург
2023

Информация о разработчиках:

Мягкова Жанна Владимировна, заведующий ГБДОУ детским садом № 92 Невского района Санкт-Петербурга, 441-17-56, gbdou92nr@mail.ru

Лысова Валентина Васильевна, заместитель заведующего

Лощева Светлана Рамилевна, старший воспитатель

Моисеева Ульяна Сергеевна, педагог-психолог

Хохрякова Юлия Васильевна, инструктор по физической культуре

Описание материала. Данная методическая разработка представляет собой сценарий развлечения с детьми старшего дошкольного возраста совместно с родителями. Материал будет полезен для воспитателей, педагогов-психологов, инструкторов по физической культуре или других специалистов, работающих с дошкольниками.

Сценарий состоит из следующих частей:

1. Организационная: сюрпризный момент с вхождением персонажа и приветственная разминка;
2. Основная часть: игры, игровые упражнения, эстафеты, упражнения парной йоги
3. Заключительная часть: тренинг педагога-психолога с родителями

Рефлексия.

Актуальность: дошкольный период самый важный в жизни ребенка, это знают все. Для того чтобы подготовить ребенка к будущему, чтобы его настоящая жизнь была полной и счастливой родителям необходимо организовывать совместные игры со своими детьми. Далеко не все родители умеют играть с ребенком, не учить его, а «завораживать творчеством», желанием решать задачи, придумывать новые. Родители недооценивают важность совместных игр в духовном и эмоциональном обогащении ребенка, удовлетворении потребности в общении, укреплении веры в свои силы. Дети подражают родителям: манерам общения с окружающими, их поступкам, трудовым действиям. В игру дети переносят накопленный опыт поведения, формы отношения, эмоции. Авторитет отца и матери, всё знающих и умеющих, растет в глазах детей, а с ним растёт любовь и преданность к близким. В условиях современного ритма жизни усиливается тенденция самоустранения родителей от решения вопросов развития ребенка. Кто как ни детский сад поможет родителям сформировать осознанную родительскую позицию, не только накормить, надеть, но и общаться, размышлять, сопереживать, делать всё вместе, построить взаимоотношения в игровой деятельности.

Особенность. Учреждение имеет три корпуса, поэтому такая форма работы помогает сплотить всех участников образовательного учреждения, формировать единое образовательное пространство.

Цель. Создание единого пространства детей и родителей, в ходе выполнения совместной игровой деятельности.

Задачи.

Образовательные.

1. Способствовать повышению уровня организации досуга с детьми.
2. Формировать у родителей понимание важности благоприятных воздействий со стороны семьи на развитие ребёнка.

Развивающие.

1. Повышать уровень психологического комфорта в детско-родительских отношениях.
2. Усиливать мотивацию родителей к семейному физическому воспитанию здорового ребенка.

Воспитательные.

1. Ориентировать родителей на укрепление семейных связей.
2. Формировать осознанную родительскую позицию.

Ожидаемый результат.

1. Родители творчески и разнообразнее организуют совместные с ребенком досуги.
2. Родители осознают роль семьи в воспитании ребенка.
3. Сформированы условия для психологического комфорта между родителями и ребенком.
4. Родители заинтересованы в физическом воспитании ребенка, понимают, что выступают образцом для него.
5. Родители осознают важность для ребенка эмоциональной связи с ними.
6. Сформировано психологическое образование родителей в гармоничном семейном воспитании ребенка.

Участники: дети старшего дошкольного возраста (6–7 лет), педагоги, родители дошкольников.

Проводит: инструктор по физической культуре; педагог-психолог.

Необходимое спортивное оборудование: Координационная лестница – 2 шт; мяч по количеству пар участников, конус – 3 шт; обруч – 3 шт; ленты -12 штук;

Нестандартное оборудование: скоростной мяч – 3 шт; стаканчики пластмассовые – по количеству пар участников, снежки – по количеству пар участников; сортер – 3 шт; резинка канцелярская – 3 шт.

Персонаж: Кот.

Методическое обеспечение: Приложение.

Музыкальный репертуар: гр. Капельки «Здравствуйте!» - автор Кудинов Ю., Обухова Е.; «Снежинки летайте, летайте, летайте»...Олифирова Л.; Apas-Svaras/

Сценарий досуга «Шаг на встречу».

Организационная часть. (В зал входит Кот)

Кот: Слышу шаги раздаются.

Кто-то спешит на площадку ко мне...

(Слышен хруст снега, входят родители с детьми, движутся против часовой стрелки по кругу)

Кот: Зимний морозец, пора для забавы,

Самое время со снегом играть.

Кто лучше мамы, а может быть папы,

Может так долго с ребёнком гулять?

Родители и дети перестроились в круг (ребенок стоит напротив взрослого, кот в центре).

Кот: Здравствуйте! Я добрый кот.

Мягкие лапы, шёлковый хвост.

Поприветствуем друг друга. *(Педагог-психолог в центре с котом показывают разминку, родители с детьми повторяют)*

Разминка-приветствие под музыкальное сопровождение «Здравствуйте!» в парах без предметов.

Основная часть. *(Родители и дети остаются в круг).*

Кот. Можно мне с вами чуть-чуть поиграть?

У меня своя игра, очень рыбу люблю я.

Буду рыбку я ловить, ну конечно мне водить!

Родители оставайтесь на местах, а дети превращайтесь скорее в рыбок, плавайте, плавайте в центре круга, но пока звучит музыка, за пределы круга не выходите, как только музыка закончится, я буду вас ловить, а вы убегайте к родителям, они вас спрячут. Спрячете?..

Подвижная игра «Кот и рыбки». Игра повторяется 2-3 раза.

Кот. Славно поиграли, настроение подняли.

Долго, долго за окошком

Я за снегом наблюдал.

И теперь здесь на прогулке

Я попал на снежный бал

Мур –мяю.

Превращаю вас в снежинки

Всех размеров и мастей.

Кот кружится вместе с участниками.

Игра «Снежинки». *Под музыкальное сопровождение «Снежинки».*

Музыка остановилась, все построились в круг.

Кот. Все внимательны вы были

И зима, ваш лучший друг!

Мы ещё не наигрались!

К лесенке-чудесенке мы вас приглашаем,

Вместе в паре поиграем!

Друг за другом повернитесь и со мной пройдитесь. *Переходят к лесенке. По ходу движения берут фитнес-резинки. Кот останавливает родителей у лестницы, показывает и объясняет упражнение, родители смотрят, после показа выполняют.*

Упражнения на координационной лестнице.

1) «Лодочка».

2) «Зайцы».

3) «Окошки».

Кот. Вы дружно играли, правильно движения все выполняли

Смотрите, мячик ждет нас на пути

Предлагаю нам к нему подойти... *(Под музыкальное сопровождение идут в обход по залу в парах, убирают фитнес-резинку, берут один мяч на пару, строятся полукругом).*

Кот. Предлагаю родителям и детям удобно разместится, встать друг против друга.

«Школа мяча».

1) Подбросить мяч вверх и поймать после отскока, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.

2) Ударить мячом об пол, поймать, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.

3) Подбросить вверх и поймать, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.

«Веселый тренинг».

1) **Карусель.**

2) **Свободное падение.**

Кот. Ловко справились с мячом,

Друг за другом повернитесь,

За руки возьмитесь.

Мячи дружно уберём.

Конус свой найдём.

На футболку посмотрите,

Выберите конус согласно её цвету.

Убирают мячи. Перестроение в три команды. Конус соответствует цвету футболок. Команду выбирают по цвету футболки. Подготовка инвентаря для эстафеты.

Кот. Вы, конечно, наигрались

И чуть-чуть проголодались.

Предлагаем подкрепиться

И с мороженым сразиться!

В эстафете не зеваем,

Десерт снежный не роняем!

Эстафета «Снежное мороженое». Посмотрите внимательно. Родитель и ребенок становятся друг напротив друга, берут ручки скоростного мяча. Родитель прикрепляет к нему снежок, и отправляет его ребенку, он снимает, кладет в сортёр (четыре бумажных стаканчика, приклеенные к картону для переплета). Далее оставляют скоростной мяч, подходят и берутся за ленты (четыре ленты привязаны к канцелярской резинки), растягивая резинку, захватывают один стаканчик, ставят один на другой пирамидой. Оставляют ленту с резинкой, родитель берет ребенка за руку, передают эстафету и возвращаются в конец колонны. Тоже все участники.

(Инвентарь для эстафеты собирают, раскладывают коврики, кот играет с участниками).

Кот. Вкусная эстафета получилась. Все мороженого поели.

«Хлопните в ладоши»...

Те, кто любит кататься на санках?
А теперь те, кто любит играть в снежки?
Те, кто любит грызть сосульки?
Те, кто любит сметану?
Я тоже люблю...
Отдохнём теперь немного.
Вы на коврики садитесь.
Хорошенько потянитесь!

Родители и дети в паре выбирают коврик. (Показ выполнения упражнений парной йоги под музыкальное сопровождение)

Парная йога.

Педагог-психолог. Предлагаю нам расслабиться и заняться психологической йогой. Мы с котом будем показывать упражнения, а вы повторяйте за нами. Итак, приступим.

Мы превращаемся в мышку и садимся на коврик коленям друг напротив друга, руки вдоль туловища (Рисунок 1).



Рисунок-1

А теперь родители и дети садятся спиной друг к другу, руки вверх, ребенок наклоняется назад, родители – вперед и наоборот. Делаем вдох носом, выдох ртом (Рисунок 2).



Рисунок-2

У нас в лесу есть обезьяна, встанем, наклонимся вниз, расслабим руки, и качаемся их из стороны в сторону (Рисунок

3).

И тут выглядывает розовый фламинго.

А теперь мы ногу убираем назад. Держим равновесие (Рисунок 4). Опустили ногу, смотрим на друг друга и делаем шаг навстречу.



Рисунок-3

Рисунок-4

Нашу йогу мы завершим словами любви.

Скажите родители детям, как любите и цените их. *Музыку выключить.*
Спасибо!

Кот. Хорошая прогулка получилась. Благодарим Вас, за участие! Приходите к нам в гости ещё! До свидания!

(Под музыкальное сопровождение дети с Котом выходят из зала, родители остаются в зале).

Заключительная часть.

Тренинг педагога-психолога с родителями

Цель: обучить навыкам совместной игры с ребенком

Задачи:

1. Продиагностировать совместную деятельность родителей и детей по результатам выполненных упражнений
2. Рассказать об основных ошибках родителей в совместной игре с ребенком
3. Предложить родителям подборку игр и упражнений для совместной деятельности, без специального оборудования.

Контингент: родители

В заключительной части педагог-психолог совместно с родителями садится в круг. Педагог-психолог говорит о том, какие наиболее частые ошибки родители совершают, когда играют с детьми, а также как успевать играть с детьми с учетом быстрого темпа нашей жизни, при этом качественно проводить время с ребенком.

Игра-разминка «Я играю со своим ребенком в...»

Цель: настроить родителей на совместную деятельность с психологом.

Время: 1-2 минуты

Игра проводится с мячом. Родители по очереди передают мяч друг другу и начинают говорить со слов «Я играю со своим ребенком в...» и каждый добавляет во что он играет со своим ребенком.

Беседа с родителями.

Психолог задает вопрос родителю: «Стоит ли включаться взрослому в игру ребенка?», «Есть ли польза от совместной игры родителя с ребенком?»

Высказывания родителей.

На мольберте заранее выставлены типичные ошибки, которые совершает взрослый, когда играет с ребенком.

Педагог-психолог просит обратить внимание на мольберт и выслушать ситуации и узнать, какая из ошибок была совершена. На доске записаны три наиболее частые ошибки «Родитель увлечен игрой, а не ребенком», «Родитель во всем помогает ребенку», «Родитель постоянно критикует игру ребенка и исправляет ее»

Зачитывание ситуаций

Цель: познакомить с типичными ошибками, которые совершают родители во время совместной игры с ребенком.

Время: 5 минут

Ситуация 1. «Родитель строит замок из кубиков совместно с ребенком, при этом на все предложения ребенка родитель говорит: «Это сюда не подходит», «Мне не нравится, как этот кубик смотрится на этой башне»

Высказывания родителей.

Психолог рассказывает о том, что родитель может увлечься игрой так, что игнорирует инициативу ребенка. В этом случае ребенка становится зрителем и теряет интерес к игре.

Рекомендация от психолога: необходимо расслабиться и наблюдать за игрой ребенка, не подрывая интерес к игре чрезмерной увлеченностью, хвалить за старание и фантазию. Если родителя заинтересовала игра и он хочет в нее погрузиться, то он может сделать это, когда ребенок, например, спит.

Ситуация 2. Ребенок рисует кактус, у него получается не очень хорошо, родитель внимательно за ним наблюдает «Тут нужно нарисовать колючки длиннее, ты короткие нарисовал», «А тут нарисуй цветок», «У тебя не получается правильный кактус, если ты не нарисуешь как я говорю». Ребенок еще немного старается нарисовать что-то похожее, но отчаивается, что не получилось и бросает рисунок.

Высказывания родителей.

Психолог говорит о том, что порой из-за частой критики и замечаний ребенку игра кажется слишком трудной. Он чувствует, что справиться не может. Из-за этого может формироваться низкая самооценка, что в будущем может заставлять ребенка отказываться пробовать что-то новое, вдруг, он сделает что-то неправильно.

Рекомендация от психолога: необходимо понять, что не нужно показывать ребенку идеал игры, в представлении взрослого игра не должна быть правильной. Поощряйте творческий потенциал ребенка, его настойчивость, сосредоточенность на том, что дается для ребенка не просто.

Ситуация 3. Ребенок пытается сделать дом и говорит: «Я не знаю, как сделать дом», и родитель начинает строить дом за него. «Как закрыть крышкой этот проход?» - спрашивает ребенок, родитель говорит: «Давай я сделаю».

Высказывания родителей.

Психолог говорит о том, что родители порой оказывают чрезмерную помощь, или иначе, помогают тогда, когда их даже об этом не попросили. В последствии это также может снижать самооценку ребенка, уверенность в своих силах, а также у ребенка воспитывается зависимость от взрослого.

Рекомендации от психолога: Старайтесь сдерживать желание во всем помогать ребёнку. Стремитесь к тому, чтобы ребенок сам искал пути решения возникшей трудности.

Окажите только необходимую помощь, а дальше похвалите и подбодрите ребенка, чтобы у него не пропало желание играть.

Рекомендации для родителей: помощь оказывать можно, но, когда вы видите реальные затруднения, не делайте за ребенка все. Например, ребенок спрашивает, во что ему поиграть, родитель может сказать: «Решай сам» и показать на разнообразие игрушек дома. Или на высказывание ребенка: «Я не знаю, как сделать дом» родитель может сказать: «Выбери из чего ты можешь его сделать: конструктор, кубики, лего, коробки и что-то другое, что считаешь нужным»

После выполненного упражнения необходимо проанализировать и сказать, какие ошибки были распространены в совместной деятельности ребенка с родителем (I часть тренинга, физкультурно-оздоровительная).

Родители решает ситуации самостоятельно

Цель: отработать полученные знания.

Время: 4 минуты

Психолог просит разделить родителей на две команды. Перед ними будет лежать реплика ребенка, и возможные ответы родителя к ней. Выберете подходящий ответ с учетом знаний, которые мы сейчас получили.

Реплика первой команды

Ребенок: Я буду рисовать картинку специально для тебя. Что ты хочешь, чтобы я нарисовала?

Варианты:

1. Мне нравятся цветы, нарисуй их мне
2. Ты начни рисовать, а тебе буду помогать
3. Давай я нарисую тебе цветок, а ты его раскрасишь
4. Это картинка специально для меня. Ты можешь выбрать и нарисовать то, что захочешь.

Психолог комментирует ответ родителей

Мы не стали говорить ребенку, что нужно сделать, не стали рисовать за него, и постоянно помогать ему.

Реплика второй команды

Ребенок (делает постройку из деревянного конструктора. То, что он строит, все время разваливается. Он злится): ну вот! Опять все развалилось! Это какие-то неправильные кубики!

Варианты:

1. Не переживай, это такая ерунда! Давай я сделаю тебе дом.
2. Ты неправильно ставишь кубики, поэтому все и разваливается.
3. Вот этот кубик надо поставить сюда, а тот вот сюда. Давай я сам соберу дом, а ты посмотришь
4. Да, постройка никак не получается устойчивой, и ты очень сердисься из-за этого. Тебе нужна моя помощь?

Психолог комментирует ответ родителей:

Действительно, мы не бросаемся помогать ребенку сразу, делать то, что у него не получается. Ведь он нас даже не попросил о помощи. При этом мы отразили его чувства «да, ты сердисься, потому что у тебя что-то не выходит». Дали ему право позлиться.

Родители садятся на свои места.

Психолог говорит о том, что темп жизни не всегда дает нам возможность уделить внимание детской игре. Качественно проведенное время с ребенком – это залог теплых отношений. Что это такое качественно проведенное время. Это время, когда вы не отвлекаетесь на что-то другое, а полностью отдаете свое внимание ребенку. Считается, что в день необходимо минимум 15 минут в день качественного времени. Как же найти это время?

Психолог предлагает подборку игр для родителей (буклет), в которые можно играть по дороге домой, когда разбираем продукты дома и т.д.

Завершающая игра «Поймай последнее слово»

Цель: развитие речи, формирование логического мышления, фантазии, развитие навыков совместной игры родителей и детей.

Время: 2 минуты

Оборудование: мяч

Психолог начинает фразу, например, «У меня дома есть белый шкаф» и спрашивает у родителей, какое было последнее слово в этом высказывании. Родители должны называть слово шкаф. Следующий участник будет начинать игру со слов «А у меня» и дальше последнее слово, которое сказал предыдущий человек.

Пример:

- «У меня есть красное **яблоко**»
- «А у меня яблоко лежит на кухне на **столе**»
- «А у меня на столе» и т.д.

Психолог после игры, сообщает, что мероприятие подошло к концу. Благодарность родителям за участие.

Используемая литература.

1. Лях, В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. / В.И. Лях. - Москва: Спорт, 2019 г. – 128 с.
2. Овчарова, Р.В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] / Р.В. Овчарова. – Москва:Изд-во Института психотерапии, 2003. – 319 с.
3. Овчинникова, Т. С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / Под ред. Т. С. Овчинниковой.: КАРО; Санкт-Петербург; 2014.
4. Патрикеев А. Ю. Развитие координации движений в детском саду и начальной школе/ А. Ю. Патрикеев — «Издательские решения», 2016 г. - 47 с.
5. Пензулаева, Л.И. Физическая культура в детском саду: конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2020. – 192 с.
6. Смирнова, Е.Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования осознанного родительства в молодой семье [Текст] : автореф. ... канд. псих. наук / Е.Г. Смирнова. - Курган, 2008. - 22с.

Интернет ресурсы.

- <https://www.doshkolka.rybakovfond.ru>
<https://rebenokvsporte.ru/koordinatsionnaya-lestnitsa-dlya-doshkolnikov-podvizhnye-igry-i-uprazhneniya/>
<https://slavyoga.ru>

Приложение 1.

Персонаж. Кот – добрый, любимый герой детей. На детском мероприятии с персонажем приходит сказка, он создает игровую мотивацию, а получая положительный эмоциональный заряд, дети и родители становятся открыты добру и любви.

Разминка-приветствие под музыкальное сопровождение «Здравствуйте!» в парах без предметов.

ОРУ в парах предоставляют возможность провести разминку с лицами любого возраста и физической подготовленности. Музыкальное сопровождение повышает интерес, создает темп и ритм, воздействует на эмоции, настроение и влияет на выразительность движений.

Куплет 1.

На планете детства мы живём. *(Руки в стороны, ногу в сторону, на носок (правая – ребенок, левая – родитель), то же в другую сторону).*

Рады солнцу, рады свету. *(Присесть, держаться за руки) 2 раза.*

День проснулся, улыбнулся – хорошо, *(Руки в стороны, ногу в сторону, на носок (правая – ребенок, левая – родитель), то же в другую сторону).*

Будем рады каждому рассвету. *(Присесть, держаться за руки) 2 раза.*

По дорожкам утром мы пойдём, *(Касаются ладонями, выполняют движения руками вперед-назад).*

Всем подарим песню эту.

Припев:

Здравствуйте, здравствуйте, здравствуйте друзья! *(Мама и ребенок поочередно подают друг другу руки).*

Слово привычное говорю вам я. *(Раскачивают руки вправо-влево)*

Это слово улыбнется *(Наклоняются друг к другу, касаются правым плечом, возвращаются в и.п.)*

И опять ко мне вернется. *(Наклоняются друг к другу, касаются левым плечом, возвращаются в и.п.)*

Проиграйш. *(Кружатся).*

Куплет 2.

В небе вижу солнышко, кивну, *(Руки в стороны, ногу в сторону, на носок (правая – ребенок, левая – родитель), то же в другую сторону).*

Облакам махну ладошкой, *(Присесть, держаться за руки - 2 раза.*

Белую берёзку нежно обниму, *(Руки в стороны, ногу в сторону, на носок (правая – ребенок, левая – родитель), то же в другую сторону).*

Посмеёмся с воробьём и с кошкой. *(Присесть, держаться за руки - 2 раза).*

В этом слове чудо, волшебство. *(Касаются ладонями, выполняют движения руками вперед-назад).*

Поиграем с ним немножко.

Припев: *(То же)*

Проигрыш *(Кружатся).*

Подвижная игра «Кот и рыбки».

Цель: возможность показать ребенку в игровой форме, что родители для него надежная защита от опасности.

Задачи: закреплять умение быстро менять направление движения, действовать по сигналу, укрепить связь между родителями и детьми.

Описание. Родители стоят по кругу, дети складывают ладони, вместе, «плавают» в центре круга, за пределы выходить нельзя, пока звучит музыка. Кот идет за пределами круга. Как только музыка остановится и прозвучит команда: «Кот!», дети бегут к своим родителям, те их «прячут» (обнимают), а кот делает вид, что хочет поймать. Игра повторяется 2-3 раза.

Игра «Снежинки». *Под музыкальное сопровождение «Снежинки».*

Цель. Создание атмосферы зимней прогулки.

Задачи: умение координировать свои действия в согласовании с музыкой, развитие слухового внимания.

Описание. Родители и дети кружатся, встают в пары (по сигналу), затем в четверки и в круг.

Упражнения на координационной лестнице.

Цель. Наблюдение и повторение за родителем упражнений.

Задачи: развитие координационных способностей и ориентировки в пространстве.

Плоская скоростная лестница, состоящая из гибких перекладин, с оптимальным размером ячеек для занятий с дошкольником. Обеспечено свободное пространство по обе стороны лестницы. Дистанция между участниками 1-3 ячейки. Родители контролируют дистанцию, правильность выполнения, пример во время выполнения упражнения для ребенка. Упражнения постепенно усложняются.

Игровое упражнение «Лодочка».

Описание. Ходьба приставным шагом. Упражнение выполняется с фитнес-резинкой, заранее каждая пара берет её в руки.

Исходное положение – стоя, лицом друг к другу, ребенок к лестнице правым боком, родитель – левым, держась за резинку двумя руками, хватом сверху, спина прямая,

1. Шаг правой (левой) ногой в первую ячейку лестницы;
2. Приставить левую (правую) ногу;
3. Шаг правой (левой) ногой во вторую ячейку лестницы,
4. Приставить левую (правую) ногу;
5. Выполнить упражнение до конца лесенки.
6. Желательно повторить упражнение с левой (правой) ноги.

Игровое упражнение «Зайцы».

Описание. Прыжки. Родители и дети стоят в парах. У ребенка резинка в левой руке, у родителей – правой.

Исходное упражнение – стоя, лицом к лестнице, резинка в руках, ноги на ширине плеч.

1. Прыжки на двух ногах через перекладину, мягко приземляясь на полусогнутые ноги.

2. Выполнить упражнение до конца лестницы.

Игровое упражнение «Окошки».

Описание. Родители и дети занимают последовательно ячейки, поворачиваются лицом друг к другу.

а) Исходное упражнение – стоя, в ячейки (родители первая лесенка, дети – вторая), резинка в руках, ноги на ширине плеч.

1.- Резинку вверх, правую ногу назад – дети, родители левую;

2.- Вернуться в исходное положение;

3.- Резинку вверх, левую ногу назад – дети, родители правую;

4. - Вернуться в исходное положение;

б) Исходное упражнение – стоя, в ячейки (родители первая лесенка, дети – вторая), резинка в руках, ноги на ширине плеч.

1. Прыжок родителей назад, дети вперед (занимают ячейку родителей);

2. Вернуться в исходное положение;

3. Прыжок родителей вперед, дети назад (занимают ячейку родителей);

4.- Вернуться в исходное положение;

в) Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Описание. Исходное упражнение – стоя, в ячейки (родители первая лесенка, дети - вторая), резинка на запястье, руки вперед, согнуты в локтях, ноги на ширине плеч.

Родители и ребенок поочередно, начиная с большого касаются друг друга пальцами, проговаривая потешку:

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик –бабушка,

Этот пальчик - папа,

Этот пальчик – мама,

Этот пальчик – я

Моя дружная семья. (Кисти в замок, руки вверх)

«Школа мяча».

Цель. Ознакомление родителей с упражнениями, которые можно использовать для игр с ребенком.

Задачи: развитие координации, моторики, глазомера.

Описание. 1) Подбросить мяч вверх и поймать после отскока, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.

- 2) Ударить мячом об пол, поймать, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.
- 3) Подбросить вверх и поймать, передать ребенку. Ребенок выполняет тоже.

«Веселый тренинг».

3) Карусель.

Цель. Формирование позитивных детско-родительских чувств.

Задачи: развитие вестибулярного аппарата.

Описание. Педагог предлагает покружить своих ловких детей. Взрослый подхватывает и обнимает ребенка со спины за талию и кружит его то в одну сторону, то в другую (ребенок держит в руках мячик).

4) Свободное падение.

Цель. Формирование доверительных чувств друг другу.

Задачи: развитие взаимопонимания и ответственности.

Описание. Ребенок с мячом в руках стоит спиной к взрослому на расстоянии шага. Ребенок, не сгибаясь, начинает, как бы падать назад. Взрослый подхватывает его за подмышки и плавно продолжает опускать его вниз. Затем возвращает ребёнка в исходное положение.

Эстафета «Снежное мороженое».

Цель. Формирование чувства партнерства и сотрудничества, исследование новых игровых форм взаимодействия

Задачи: развитие способности координировать совместные действия для достижения поставленной цели, формировать интерес к спортивным семейным эстафетам,

Описание. Посмотрите внимательно... Родитель и ребенок становятся друг напротив друга, берут ручки скоростного мяча. Родитель прикрепляет к нему снежок, и отправляет его ребенку, он снимает, кладет в сортер (четыре бумажных стаканчика, приклеенные к картону для переплета). Далее оставляют скоростной мяч, подходят и берутся за ленты (четыре ленты привязаны к канцелярской резинке), растягивая резинку, захватывают один стаканчик, ставят один на другой пирамидой. Оставляют ленту с резинкой, родитель берет ребенка за руку, передают эстафету и возвращаются в конец колонны. Тоже все участники.

«Хлопните в ладоши»...

Цель. Переключение внимания, поддержание позитивного эмоционального состояния участников.

Задачи: развитие умения действовать по сигналу.

Содержание.

Те, кто любит кататься на санках?

А теперь те, кто любит играть в снежки?

Те, кто любит грызть сосульки?

Те, кто любит сметану?

Я тоже люблю...

Отдохнём теперь немного.

Вы на коврики садитесь.

Хорошенько потянитесь!

Парная йога.

Цель. Создание условий для повышения интереса у родителей в физическом укреплении ребенка средствами йоги.

Задачи: снизить физическую нагрузку участников, участники настраиваются на единый ритм дыхания, внутренний мир друг друга.

Психологическая йога для родителей и детей

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения, гармонизация психоэмоционального состояния

Контингент: родители и дети

Время: 3-5 минут

Педагог-психолог: Предлагаю нам расслабиться и заняться психологической йогой. Мы с котом будем показывать упражнения, а вы повторяйте за нами. Итак, садимся на коврик и превращаемся в камень.

Упражнение «Камень»

Педагог-психолог: Мы слышим, как шумит ветер и качает дерево. Садимся спиной друг к другу, руки вверх, вместе. Наклоняемся вперед-назад. Не забываем дышать, делаем вдох носом, выдох-ртом.

Упражнение «Дерево»

Педагог-психолог: У нас в лесу есть обезьяна, мы встаем рядом с ковриком, наклоняемся вниз, расслабляем руки и качаем их из стороны в сторону.

Упражнение «Обезьяна»

Педагог-психолог: И тут выглядывает розовый фламинго. Стоим рядом с ковром, руки соединяем в ладонях друг с другом, поднимаем одну ногу и носком дотрагиваемся друг друга. Держим равновесие.

Упражнение «Розовый фламинго»

Педагог-психолог: А теперь мы ногу убираем назад. Держим равновесие. Опускаем ногу, смотрим, друг на друга и делаем шаг навстречу.

Нашу йогу мы завершим словами любви. Скажите родители детям, как вы любите и цените их.

