«Объятия доброты»

(семейный досуг с элементами телесно-ориентированной терапии для родителей детей раннего возраста)

Яковлева Наталья Алексеевна, педагог-психолог,

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида № 37 «Солнышко»

г. Усть-Илимск, Иркутская область

*Цель:* Повышение компетентности родителей в вопросах психического развития детей раннего возраста.

*Задачи:*

* развивать координацию, мелкую моторику;
* повысить сенсорную чувствительность;
* снять психомоторное напряжение.

*Оборудование*: игрушка бабочка для релаксации, цветные мешочки, цветные обручи (красный, желтый, зеленый, синий),игрушка Ёжик.

*Психолог:* Я рада приветствовать Вас, уважаемые родители и дети, на очередной встрече нашего клуба «Кроха». И для начала я предлагаю узнать друг друга поближе с помощью нашего помощника – бабочки.

**Упражнение «Передай бабочку»**

Дети и взрослые сидят в кругу. Дети образуют внутренний круг, опираясь на родителя, сидящего сзади. Задача учить передавать игрушку бабочку двумя руками и принимать её. Отдавая бабочку, называть своё имя и дарить улыбку. За детей имя может проговорить родитель, но игрушку передает ребенок сам.

*Психолог:* Телесный контакт играет в жизни человека огромную роль с самого рождения, когда прикосновения матери открывают ребёнку мир ещё до того, как он начнёт осознавать себя. Для детей до года тактильный контакт жизненно важен, также как и питание или сон. Ребенка надо гладить не менее 8 раз в день. А еще лучше 20. Дело не в количестве, а в качестве. Лучше один раз обнять так, чтобы ребенок почувствовал: он вам нужен, он любим, чем 8 раз но формально. Но и для старших деток он, разумеется, тоже важен. То, что детки меньше любят обниматься с возрастом - это наша «медвежья услуга». Многие родители говорят: «Ты уже вырос, что ты как маленький». Вот так ставится запрет на проявление потребности в телесном контакте. Однако эта потребность все равно есть. Даже самые «ежатые», то есть «колючие» детки нуждаются в нем. Для деток самые любимые и важные – это родители. И им важно телом чувствовать, что они нужны родителям.

**Упражнение «Обнимашки»**

Уважаемые родители, обнимете своих детей крепко, затем немного ослабьте объятия и нежными, ласковыми движениями погладьте по голове, плечам спинке. Возьмите ребенка на руки и отправимся в поход!

Переходим к рассыпанным разноцветным мешочкам и обручам.

**Игра «Цветные обручи»**

Ребята, посмотрите, кто-то рассыпал мешочки. Появляется грустный ежик, который просит помочь собрать мешочки по цветам. Дорогие родители, помогите детям и ежику, четко проговаривая цвет мешочка и обруча: «Это красный мешочек, его мы кладём в красный круг».

Ёжик благодарит за помощь и в благодарность рассказывает о волшебном средстве от усталости.

**Упражнение «Великан»**

Родитель берет какой-либо предмет, например мишку, мячик и т. п. Держа его на расстоянии чуть выше вытянутой руки ребенка, предлагает малышу достать мишку: «Покажи, Вовочка, какой ты большой!» Ребенок поднимается на носочки и дотягивается до предмета («Вот какой большой Вовочка!»).

Психолог: Славно поработали сегодня ребята и родители, предлагаю выбрать удобное место и наградить себя массажем.

**Упражнение «Ласковые кончики»**

Взрослые могут выполнять упражнения взяв ручки ребенка в свои.

1. Потрите ладошки друг об друга, чтобы они стали теплее.

2.Сожмите руку в кулачок, потом разожмите.

3.Зацепляйте одноименные пальчики одной руки с другой и слегка потяните в стороны.

4.Сделайте ручки в замочек. И не разжимая пальчиков, подвигайте запястьем.

5. «Солнышки». Утро настало, солнышко встало (ладони с растопыренными пальцами поднимаются вверх). Держим параллельно ладошки со сжатыми пальчиками, затем пальчики растопыриваем. — Солнышко светит.

6. Пальчики здороваются. Поочередно каждым пальчиком соприкасаемся с большим пальчиком на каждой руке.

*Психолог:* Благодаря упражнениям телесной терапии ребенок сможет научиться расслабляться, слушать свое тело, понимать его и обрести гармонию с окружающим миром. Использование таких игр позволяет регулировать отношения в семье. Это позволяет родителям в игровой форме находить контакт со своим ребенком, снимать напряжения мышц тела, получать положительные эмоции, доверять друг другу.

Спасибо, за внимание! До новых встреч!