Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Олонский детский сад»

**Детско-родительский тренинг:**

**«Мы одна команда»**

Подготовила: педагог – психолог

Губина А.Д.

Олонки, 2022

**Детско-родительский тренинг «Мы одна команда»**

**Цель:** формирование доверительных детско-родительских отношений.

**Участники:** родители, дети, педагог-психолог.

**Оборудование:** мячи по количеству пар, набор разноцветных камней, две коробочки для рефлексии, запись релаксационной музыки, листы бумаги формата А3, цветные карандаши или фломастеры.

**Ход мероприятия:**

**Психолог:** здравствуйте, дорогие родители и ребята! Я очень рада вас всех сегодня здесь видеть вместе. Сейчас я предлагаю нам окунуться в мир детства, игры и хорошего настроения. И конечно, нашу встречу мы начнём с вами с приветствия. *(проводится игра «приветствие» и каждый родитель здоровается со своим ребёнком).*

**Игра «Приветствие»**

Скажем здравствуйте руками,

Скажем здравствуйте ногами,

Скажем здравствуйте локтями,

Скажем здравствуйте носами,

Скажем здравствуйте щеками,

Скажем здравствуйте ушами,

Скажем здравствуйте мы ртом.

**Психолог:** а сейчас я предлагаю нам выбрать для себя удобное место и сесть друг напротив друга.

**Упражнение «Ласковые слова»**

**Описание:** родитель и ребёнок садятся на полу друг напротив друга. Каждая пара получает мяч. Задача участников перекатывать друг другу мяч и говорить какое-то ласковое слово. После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться своими чувствами: «Было ли приятно получать ласковые слова и говорить ласковые слова? Что было легче, а что сложнее? Часто ли вы в жизни слышите друг от руга ласковые слова?»

**Игра «Обезьянка у зеркала»**

**Описание:** психолог предлагает участникам встать друг напротив друга. Один выполняет роль зеркала, а другой обезьяны. Задача обезьяны начать выполнять разные движения у зеркала, а задача зеркала скопировать их. Каждый должен побывать в двух ролях. В конце упражнения у участников спрашивают, кем им больше понравилось быть.

**Упражнение «Рисунок одним карандашомПирог»**

**Описание:** участники выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. В конце психолог спрашивает у участников, сложно ли им было рисовать одним карандашом. Также участникам можно предложить всей группе рассказать про свой рисунок и дать ему название.

**Релаксационное упражнение «Волшебный сон»**

**Описание:** психолог говорит участникам, что они сегодня много играли и пришла пора немного отдохнуть. Мамам предлагается сесть на полу, а детям устроиться рядом, так, чтобы мама могла обнять. Далее включается спокойная музыка и психолог читает слова:

*«Напряженье улетело…*

*И расслаблено всё тело, (2 раза)*

*Будто мы лежим на травке,*

*На зелёной мягкой травке…*

*Греет солнышко сейчас…*

*Руки тёплые у нас…*

*Жарче солнышко сейчас…*

*Ноги тёплые у нас…*

*Дышится легко…ровно…глубоко…*

*Губки тёплые и вялые*

*И нисколько не усталые,*

*Губы чуть приоткрываются,*

*Всё чудесно расслабляется, (2 раза)*

*И послушный наш язык*

*Быть расслабленным привык.*

*Нам понятно, что такое*

*Состояние покоя…» (пауза)*

*«Мы спокойно отдыхали,*

*Сном волшебным засыпали.*

*Хорошо нам отдыхать!*

*Но пора уже вставать!*

*Потянуться! Улыбнуться!*

*И обняться!»*

**Рефлексия**

В конце тренинга детям и родителям раздаются разноцветные камушки, которые им необходимо поместить в одну из двух коробочек: «Коробочка позитива» или «Коробочка негатива».