***Тренінг для батьків дітей***

**Тема: „Як виховати дитину фізично здоровою”**

***Мета:*** *підвищити рівень усвідомлення власної відповідальності за стан свого здоров`я та здоров`я членів сім`ї залежно від обраного способу життя, визначити можливі шляхи та ресурси сім`ї у формуванні фізичного здоров`я дітей та інших членів родини.*

**Кількість учасників:** 10 – 15 чол.

**Обладнання:** папір білий (формат А2, А4), папір кольоровий, скотч (або цінники), олівці, ручки, фломастери, маркери, клейкі папірці (стікери).

**Що підготувати заздалегідь:** яскравий плакат «Правила групи», розрізаний у формі пазлів, плакат «Що я очікую від тренінгу».

**Хід заняття**

**Повідомлення теми тренінгу: *„Як виховати дитину фізично здоровою”***

**Вправа „Знайомство”**

Ведучий пропонує учасникам групи назвати себе, а також назвати, наприклад свою улюблену страву дитинства, найулюбленіший вид активних занять і відпочинку вдома.

Ведучий пропонує оцінити своє самопочуття „тут і тепер” (настрій, фізичний стан тощо) за допомогою „кольоротесту”. Для цього слід зафарбувати картку певним кольором, який відображає стан людини на початку заняття. Процедура заповнення „кольоротесту” повторюється на початку і в кінці кожного заняття. Дані використовують для оформлення „Карти настрою”. Вона має вигляд великого аркуша паперу зі списком усіх учасників, де поруч приклеюються картки учасника ( одна – зафарбована на початку, а інша – у кінці заняття). Це своєрідна діагностика зміни настрою учасників тренінгу, яка дозволяє відстежувати настрій і при необхідності покращувати стан кожного учасника, приділяючи йому особливу увагу.

Таблиця відповідності кольору і стану вивішується на стіну.

***Червоний*** – активне прагнення до діяльності.

***Жовтий*** – позитивний емоційний стан.

***Зелений*** – спокійний стан.

***Синій*** – прагнення до визнання.

***Чорний*** – стан хвилювання

***Коричневий*** - напруга

***Білий*** – важко щось відповісти.

**2. Вправа «Правила групи».**

*Мета: ознайомлення батьків з правилами роботи, яких має дотримуватись група і кожен її учасник.*

На підлогу викладаються пазли. Батькам пропонується скласти пазли, прочитати і обговорити правила, яких дотримуються діти на уроках-тренінгах.

**3. Вправа «Наші очікування».**

 *Мета: ознайомити батьків з методикою отримання зворотнього зв'язку на тренінгах.*

Батькам пропонується написати, що вони очікують від тренінгу і наклеїти свої очікування на плакат із зображенням скриньки.

**4. Вправа «Мозковий штурм».**

 Учасники по черзі продовжують фразу «Що для мене є здоров’я?…». Тренер записує всі варіанти відповідей на дошці.

**5. Вправа «Чим ми схожі і чим різні»**

*Мета: дати можливість членам групи відчути подібність і різницю сімей кожного, ближче познайомитися один з одним, привернути увагу до оцінки фізичного аспекту у ФЗСЖ сім’ї.*

Наприклад, ведучий пропонує учасникам об’єднатися в такі групи:

**Перша група**

Постійно самі займаються спортом, зарядкою тощо

Відпочивали влітку на природі самі

Частіше хворіють самі

Мають поганий апетит

Курять

Свій стан здоров’я оцінюють як добрий

**Друга група**

Займаються спортом разом з дітьми

Відпочивали влітку на природі з дітьми

Частіше хворіють діти

Поганий апетит у дитини

Курять діти

Свій стан здоров’я оцінюють як задовільний

**Третя група**

У сім’ї не займаються фізичною культурою

Сім’я хворіє досить рідко

Сім’я особливих проблем з апетитом не відчуває

Не відпочивали сім’єю

У сім’ї не курять зовсім

Свій стан здоров’я оцінюють як незадовільний

Після виконання учасники обмінюються враженнями, думками, відчуттями стосовно оцінки здоров’я власного та здоров’я сім’ї.

Завдання: батькам пропонується для заповнення позитивний опитувальник із формуванням здорового способу життя дитини в сім’ї.

Кожний пункт опитувальника складається із двох речень у стверджувальній формі. Пари речень характеризують один із проявів життєдіяльності дитини чи сім’ї. Батьки вибирають і відмічають одне з двох висловлювань, яке більше підходить для їхньої сім’ї, дитини.

Блок 1. Фізичний аспект життєдіяльності дитини в сім’ї.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Дитина регулярно займається фізкультурою (спортивна секція, вправи, гімнастика).2. У вихідні дні ви з дитиною буваєте за містом, на природі.3.Дитина їсть у помірних кількостях, із задоволенням, і все, що запропонують.4. Дитина засинає вчасно, просинається легко.5. Дитина одержує задоволення від комфорту й затишку в домі.6. Дитині подобається носити красивий одяг.7. Дитина сама просить поміняти брудний одяг. | 1. Моя дитина займається фізкультурою рідко і без задоволення.2. Для спільних прогулянок не вистачає часу.3. У дитини проблеми з апетитом (їсть дуже мало, багато, вибірково).4. Дитина не хоче лягати спати і просинається з труднощами.5. Дитина байдужа до чуттєвих компонентів повсякденного життя.6. Дитині байдуже, як і в що вона одягнута.7. Може одягнути брудний одяг, не проявляє ініціативи в тому, щоби поміняти одяг. |

Після заповнення опитувальника доцільно провести обговорення результатів відповідей. Цей опитувальник не має «ключа»: усе, що зліва, більше відповідає потребам дитини в розвитку. Якщо в якійсь сфері справа відмічено 2 – 3 висловлювання, на це слід звернути увагу батьків. Якщо більшість виборів зосереджено зліва – життя дитини організоване у відповідності з її основними потребами.

**6. Руханка «Ураган».**

 «Ураган для тих, хто виховує тільки доньку (тільки сина, доньку і сина)».

**7. Вправа: «Робота в групах».**

 ***Мета:*** *ознайомити батьків з методиками групової роботи, надати їм можливість усвідомити фактори ризику для здоров’я дітей, і як вони можуть допомогти дітям зберегти здоров’я.*

***Перша група:*** створює плакат “Здорова дитина”

***Друга група:*** плакат “Що загрожує здоров’ю дітей у сучасному світі?”

***Третя група:***  “Як зберегти здоров’я дитини”

***Четверта група:***  “Десять заповідей здорового способу життя”.

Демонстрація, обговорення.

**8. Вправа «Німе кіно»**

Протягом п’яти хвилин учасникам слід придумати сюжет фільму про те, як живе сім’я протягом вихідного дня. Кожна група визначає для себе, яку частину дня представить, по черзі показує свій фільм за допомогою жестів, міміки, слова вживати не можна. Після того як «фільм» буде показаний, глядачам пропонується озвучити картину. Слід звернути увагу на такі моменти:

- Що це за сім’я?

- Як проводять свій вихідний день члени сім’ї?

- Що робить життя цікавим і здоровим, а що не сприяє цьому?

- Які резерви та можливості, на вашу думку, характерні саме для цієї сім’ї?

Фізичний аспект здорового способу життя включає різні складові. Залежно від актуальності для групи проблеми дається коротка інформація для подальшого завдання за можливими напрямами:

- додержання в сім’ї гігієнічних норм і правил;

- режим - відповідно до віку й індивідуальних можливостей організму дитини;

- організація раціонального харчування;

- розумне й систематичне загартування;

- системність і послідовність використання фізичних вправ;

- протидія шкідливим звичкам;

- модель життя сім’ї у вихідний день.

Завдання: кожна група повинна запропонувати власне бачення шляхів розв’язання окреслених проблем стосовно формування здорового способу життя на основі методу «Сімейна розстановка». Сімейну розстановку здійснюють учасники кожної групи з позицій обраних ролей. Наприкінці провести обмін враженнями учасників тренінгу щодо обговорення шляхів ФЗСЖ дитини в сім’ї.

**9. Вправа «Відкритий мікрофон».**

***Мета:*** *отримати зворотній зв’язок.*

Батьки по черзі висловлюють свої враження від тренінгу і пропозиції.

**10. Ритуал прощання.**

 ***Мета:*** *завершення тренінгу, налаштовування на успіх.*

У кінці заняття ведучий пропонує всім учасникам по черзі поділитися враженнями, думками, почуттями.