Департамент по образованию Администрации города Тобольска
МАУ «Центр ОДО «Образование» города Тобольска»

Конкурс методических разработок
инновационных уроков/занятий, мероприятий с родителями
(законными представителями)
«Педагогика без барьеров: пробуждение любознательности у детей с особыми образовательными потребностями»
в рамках Методического фестиваля «От идеи до результата»

Номинация:
дошкольные образовательные организации
Направление:
просветительское мероприятие с родителями
(законными представителями)

Тема просветительского мероприятия:
«От объятий к открытиям»

Автор: Симонова Наталья Владимировна,
педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад №49»
г. Тобольска

Тобольск, 2026

Технологическая карта просветительского мероприятия с родителями

Образовательная организация: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №49» г. Тобольска.
Педагог-психолог: Симонова Наталья Владимировна.
Тема просветительского мероприятия: «От объятий к открытиям»
Цель: актуализация у родителей (законных представителей) понимания связи между эмоционально-мышечным комфортом ребёнка и его познавательной активностью; формирование у семей с детьми с ЗПР и ТНР опыта создания «безопасной базы» через телесно-ориентированные практики как фундамента для пробуждения любознательности.
Задачи:

1. Раскрыть родителям механизм связи «телесное расслабление - эмоциональная безопасность - познавательная активность» на основе теории привязанности и современных представлений о сенсорной интеграции.
2. Познакомить родителей с конкретными приёмами телесно-ориентированного взаимодействия (дыхательные упражнения, мышечная релаксация, техники визуализации), адаптированными для детей с ЗПР и ТНР.
3. Совершенствовать навык согласования действий родителя и ребёнка, развитие эмпатического восприятия, умение «считывать» телесные сигналы ребёнка.
4. Снизить уровень родительской тревожности, сместить фокус с «коррекции нарушений» на «создание условий для естественного развития».
5. Актуализировать у родителей ресурс близости с ребёнком как главного инструмента пробуждения любознательности.

Планируемые результаты
Для родителей:

1. Понимание психологических механизмов связи между мышечным тонусом, эмоциональным состоянием и познавательной активностью ребёнка.
2. Владение приёмами телесно-ориентированного взаимодействия; навык синхронизации с ребёнком через телесный контакт.
3. Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в своей родительской компетентности.

Для детей (через родителей):

1. Опыт безопасного телесного контакта со значимым взрослым;
2. Снижение мышечного и эмоционального напряжения;
3. Формирование предпосылок к проявлению спонтанной любознательности

Материалы и оборудование:
Технические средства: экран, ноутбук, аудиозаписи спокойной инструментальной музыки (звуки природы, классическая музыка для релаксации).
Оборудование для практической части: мягкие коврики, перышки, ватные шарики, бумажные «солнышк», ватман, цветные фломастеры, маркеры, памятка для родителей.

Ход мероприятия

I. ПРИВЕТСТВИЕ

Добрый вечер, уважаемые родители и ребята! Я рада, что вы пришли сегодня вместе — родители и дети. Сегодня мы пообщаемся в тесном семейном кругу, ведь наш детский сад — это одна большая и дружная семья.

Ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Особенно, когда у ребёнка есть особенности — задержка психического развития или тяжёлые нарушения речи. Как найти общий язык? Как сделать так, чтобы вы и ребёнок понимали друг друга без слов? Как разбудить в нём природную любознательность?

Оказывается, есть хороший помощник, а вернее — помощница. Это ИГРА. И ещё — это тело, которое помнит всё.

Мы ссорились, мирились,
И спорили порой,
Но очень подружились
За нашею игрой!
Игра игрой сменяется,
Кончается игра,
А дружба не кончается Ура! Ура! Ура!

Уважаемые родители, в основе познавательного интереса ребёнка лежит чувство безопасности. В психологии развития есть понятие «безопасная база» — это когда рядом со значимым взрослым, ребёнок чувствует себя настолько защищённым, что может позволить себе исследовать мир. При ЗПР страдает эмоционально-волевая сфера, при ТНР — связь слова с телесным образом. Поэтому любопытный ребёнок — это прежде всего расслабленный ребёнок. Напряжённый, зажатый ребёнок занят выживанием, а не познанием. Сегодня мы перейдём от идеи «научить» к результату «расслабить и заинтересовать».

II. РАЗМИНКА

Упражнение «Приветствие»

Прошу вас встать в круг. Родители, возьмите своего ребёнка за руку. Представьте себя и своего малыша. Например: «Я — Анна, мама прекрасной дочки Машеньки, которая очень любит смотреть, как падают листья».

Упражнение «Подари улыбку»

А теперь образуем один большой круг — и взрослые, и дети. Берёмся за руки. Каждый по очереди передаёт улыбку своему соседу справа. Важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение «Здравствуйте» (без слов)

А теперь предлагаю всем поздороваться. Сегодня мы будем здороваться без слов. Родитель здоровается со своим ребёнком:

- ладошка к ладошке
- спинка к спинке
- коленка к коленке
- лобик к лобику
- плечо к плечу
- локоть к локтю
- пальчик к пальчику
- пятка к пятке
- кулак к кулаку

МОЛОДЦЫ!

Через тактильный контакт ребёнок «считывает» границы своего тела, учится доверию. А доверие — это фундамент любознательности: «Если мне безопасно, я могу исследовать мир».

III. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Тренинг «Тело как ключ к любознательности»

Для формирования эмоциональной стабильности ребёнка важно научить его управлять своим телом, ощущать свои эмоции, регулировать своё поведение. Умение расслабляться позволяет устранить беспокойство, возбуждение, скованность, восстанавливает силы, увеличивает запас энергии.

Я хочу вам открыть главный секрет: ребёнок с особыми образовательными потребностями, который научился расслабляться вместе с мамой или папой, начинает ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ. Потому что у него появляются силы на «Почему?».

Существует несколько видов упражнений: дыхательные, на мышечную релаксацию, с визуализацией и воображением. Мы с вами подробно поговорим о каждом виде и попробуем их выполнить вместе с детьми.

Упражнение «Послушный — непослушный»

Цель: психоэмоциональная разрядка, принятие разных состояний ребёнка, укрепление привязанности.

Взрослые садятся на коврик. Дети садятся спиной к родителям, между ног.

Представьте, что вы — котята. Котята, как и детки, бывают послушными и непослушными. Когда котёнок непослушный, он стучит ногами, машет руками — тогда мама его крепко держит, обняв сзади. Когда котёнок послушный, мама его гладит по головке, обнимает. На слово «послушный» — ведём себя как послушные котята. На слово «непослушный» — как непослушные. А теперь крепко-крепко обнимите своих близких.

Дыхательные упражнения вызывают изменения эмоционального состояния, влияют на химический состав крови. Сосредоточение на процессе дыхания позволяет переключиться с объекта возбуждения, в то время как глубокий вдох насыщает кровь кислородом. Снижение содержания адреналина позволяет расслабиться и успокоиться. При ТНР ребёнок часто говорит «на вдохе», задыхается, теряет мысль. Правильный выдох — это плавная речь, а плавная речь — это возможность задать вопрос.

Дыхательные упражнения (выполняются вместе с детьми)

«Корабль и ветер».

Представьте себе, что наш парусник плывёт по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щёки… А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. *(Повторить 3 раза).*

Дома можно превратить это в игру-исследование. Дуйте вместе с ребёнком на перышко, на ватный шарик, на кораблик в ванне. Спрашивайте: «Что быстрее? Что тяжелее?» — это и есть пробуждение любознательности через дыхание.

«Задуй свечу».

Глубоко вдохнуть, набирая в лёгкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дуя на свечу, при этом длительно произносить звук «у».

Дыхание носом. Дети могут сидеть или лежать, закрыв глаза, и концентрироваться на медленном вдохе носом и спокойном выдохе. Родитель дышит рядом — это создаёт эффект «зеркальных нейронов».

Эмоциональное перевозбуждение приводит в тонус мышцы, а напряжение мускулатуры не даёт полноценно заниматься умственной деятельностью. Методика основана на анатомических особенностях: обязательной смене напряжения мышцы расслаблением. Зажатые плечи, сжатые кулаки — это «поза защиты». Из защиты не исследуют. Из расслабленности — исследуют.

Упражнения на мышечную релаксацию

(выполняются в парах «родитель — ребёнок»)

«Ласковый мелок»

Цель: развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины, развитие тактильной чувствительности. Родитель и ребёнок работают в парах. Один ложится на пол. Другой — пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый

должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования — нежным жестом руки «стереть» всё нарисованное. Затем меняются ролями.

«Надувала кошка мяч»

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения. Дети находятся в расслабленной позе, они изображают сдувшиеся шарики. Родитель рядом произносит текст:

Надувала кошка шар,
А котёнок ей мешал:
Подошёл и лапкой-топ!
А у кошки шарик — лоп!

На слова «надувала кошка шар...» дети выпрямляют туловище, надувают щёки. На сигнал «лоп» — «шарики» со звуком сдуваются и возвращаются в исходное положение.

«Шалтай-Болтай»

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

Шалтай-Болтай
Сидел на стене.
Шалтай-Болтай
Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» — резко наклоняем корпус тела вниз.

«Сжимаем и разжимаем».

Сначала напрягите мышцы (например, крепко сожмите кулаки), затем резко расслабьте их, наблюдая за разницей в ощущениях.

«Стряхиваем воду с пальцев».

Согните руки в локтях и трясите кистями, как будто стряхиваете воду.

«Спящий котёнок».

Попросите ребёнка свернуться в клубочек, а затем медленно раскинуть конечности, чтобы расслабиться.

«Лимон».

Сжать руки и пальцы, как будто выжимаете лимон, а затем разжать и расслабить.

«Апельсин».

Ребёнок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите ребёнка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмёт апельсин в руку и начнёт выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8–10 сек.). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка тёплая…, мягкая…, отдыхает…» Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура повторяется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

Мы используем реальные фрукты-образы. Это важно для детей с ЗПР: конкретный образ помогает удерживать внимание и связывает телесное ощущение с предметным миром. А предметный мир — это и есть мир для исследования.

«Черепаха».

Упражнение делается лёжа, лучше на боку или животе. Попросите ребёнка представить, что он маленькая черепашка, которая лежит на жёлтом песочке возле прозрачного ручейка. Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая… Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неуютно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также

напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, 5–10 сек.). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки, ножки стали тёплыми и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5–10 сек.).

Это упражнение — готовый сюжет для развития любознательности. После него можно спросить ребёнка: «А где ещё прячутся животные? А что делает ёжик? А куда улетают птицы?» — и вы получите поток детских вопросов.

«Кислый лимончик».

Представим, что мы откусили дольку лимона, поморщились, ой, какой кислый лимончик, проглотили, расслабили личико.

«Любопытная Варвара».

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо. А потом опять вперёд — тут немного отдохнёт.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно!

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись! Возвращаемся обратно — расслабление приятно!

Визуализация — это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Эта техника не только поможет хорошо расслабиться, но и улучшить настроение, развить креативность. А креативность — это и есть высшая форма любознательности.

Упражнения с визуализацией и воображением

(родитель читает, ребёнок представляет)

«Ленивая кошечка».

Попросите ребёнка потянуться и зевнуть, как кошка, и полностью расслабиться.

«Воздушные шарики».

Представьте, что вы наполняетесь воздухом, как воздушный шарик, а затем медленно сдуваетесь.

III. РЕФЛЕКСИЯ

Упражнение «Солнышко для любознательного ребёнка»

Уважаемые родители, дорогие ребята! Наше мероприятие подходит к концу. Перед вами лежат бумажные «солнышки». На каждом лучике напишите (или нарисуйте) тот приём, который вы уже завтра попробуете применить вместе: «Дыхание», «Объятия», «Черепаха», «Ласковый мелок» и т.д.

(Родители и дети вместе пишут и по очереди прикрепляют на ватман в виде «Большого солнца любознательности»).

Посмотрите, какое яркое солнце у нас получилось. Каждый его лучик — это ваш инструмент. Помните: барьеры в развитии ребёнка с особыми образовательными потребностями — это чаще всего барьеры напряжения и страха. Снимите их через тело, через дыхание, через игру — и вы увидите, как ваш ребёнок потянется к миру. Он захочет знать. Он захочет спрашивать. Он захочет исследовать.

Спасибо вам за доверие, за вашу открытость и за ваших замечательных детей!

Вручение памяток. *(Родителям раздаются красочно оформленные памятки «Расслабленный ребёнок — любознательный ребёнок: 7 приёмов для дома»).*







https://vk.ru/wall-203386115_3885