**Примерное содержание** совместных игр и упражнений **отцов и детей**

*«Глаза в глаза»*. Ребёнок и отец берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуйте молча передать разные эмоции: *«Я грустный, помоги мне!»*; *«Мне весело, давай поиграем!»*; *«Я не хочу с тобой дружить!»*. Потом отцы и дети обсуждают, в какой раз, какая эмоция передавалась и воспринималась.

*«Ладушки»*. Отцы и дети садятся напротив друг друга, образуя пары, и перекрёстно хлопают в ладоши, приговаривая слова потешки.

Ладушки, ладушки!

Где были? – У бабушки.

Что ели? – Кашку.

Что пили? – Простоквашку.

*«Сорока-ворона»*. Отцы и дети сидят в парах, приговаривают слова потешки и по очереди массируют друг другу пальцы правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем, а в конце потешки поглаживают друг другу ладошки.

Сорока-ворона кашу варила,

Сорока-ворона деток кормила.

Этому дала, и этому дала,

И этому дала, и этому дала.

А самому маленькому

Из большой миски

Да большой ложкой.

Всех накормила!

*«Маленький гимнаст»*. Отцы сидят на корточках. Дети с их помощью становятся им на плечи. Отцы держат **детей за руки**, затем медленно встают и поднимают ребёнка. Ребёнок должен выпрямить спину. После чего они начинают медленно ходить, побуждая **детей продолжать стоять**, сохраняя правильную осанку. Игра продолжается 1-2 минуты.

*«Поймай мячик»*. Отец катит с горки мяч, а ребёнок ловит его внизу. После этого играющие меняются местами.

*«Загадки-шутки»*. Отчего собака лает? *(Не умеет говорить.)*

Из какой посуды нельзя ничего поесть? *(Из пустой.)*

Сидит на окошке кошка: и хвост, как у кошки, и нос, как у кошки, и уши, как у кошки, а не кошка? *(Кот.)*

Что случится с голубым шарфом, если его опустить в воду на пять минут? *(Намокнет, только и всего.)*

Что делает сторож, когда у него на шапке сидит воробей? *(Спит.)* и пр.

*«Составь свою семью»*. Командам *«папа-ребёнок»* предлагаются наборы геометрических фигур *(по 5 больших, 5 маленьких кругов, треугольников и квадратов)*. Из предложенных фигур каждая команда за три минуты должна составить свою семью. Выигрывает та команда, которая успевает справиться с заданием, проявит больше остроумия и творчества.

*«Неведомый зверь»*. В игре принимают участие дети вместе с папами. Каждый играющий берёт лист бумаги, рисует вверху голову человека или животного и, загнув рисунок так, чтобы виднелся лишь кончик шеи, передаёт бумагу соседу. И так, по очереди, каждый по полученному от соседа листа продолжает рисунок: не зная, голова какого животного была нарисована партнёром, он наугад рисует верхнюю часть туловища и конечности. Таким порядком дорисовывается всё остальное. В итоге – коллекция неведомых зверей.

Упражнение. *«Моя семья….»*.

Цель. Вызвать различные эмоции и настроить на занятие.

Ведущий. Продолжите фразу: *«Моя семья….»*. Охарактеризовать свою семью нужно одним словом при этом, не давая оценок, а выражая свои эмоции. **Например** : *«Моя семья радостная»*, или *«грустная»*, или *«незабываемая»* и т. д. Не принимаются фразы типа: *«Моя семья хорошая»* или *«плохая»* и т. д. Отцы и дети совместно подбирают определения своей семье.

Упражнение: *«Доверительное падение»*.

Цель. Почувствовать доверительные отношения в группе. Уметь довериться другому члену группы.

Ведущий. Упражнение выполняется в паре. Ребенок падает, а отец его подхватывает. Отец стоит в метре за спиной ребенка партнера, чтобы иметь возможность прервать его падение. Ребенок, расслабляется и валится спиной на руки отца. Падать надо, не переступая ногами и не пытаясь избежать падения. «Будучи готовым, упасть или подхватить ребенка, обратите внимание на свои чувства».

Упражнение *«Признание в любви»*

Цель. Выразить свои чувства признаться в любви своим детям.

«Давно ли вы говорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы сказать им о своих чувствах. Я вам сейчас помогу *«признаться в любви»* своим детям».

Раздаются изящные разноцветные бабочки, цветные карандаши, фломастеры.

«Вы можете внутри этой бабочки написать слова любви своим дорогим детям, которым вы даровали жизнь. Может быть, попросить прощения, поблагодарить за что-нибудь, написать пожелание. А снаружи напишите от кого эта бабочка».

Затем отца дарят эти бабочки своим детям и читают им, что они написали.

Упражнение *«Расскажите смешной случать из вашей жизни»*

Цель. Снять эмоциональное напряжение.

Отцам и детям предлагается рассказать смешной случай из их совместного времяпрепровождения.

Упражнение *«Звери»*.

Все встают в круг. Инструкция для участников: «Сейчас я каждому из Вас скажу на ушко, каким зверем он будет *(****например****, кошкой, белым бычком)*. После этого все *«звери»* должны крепко взяться за руки *(согнутые в локтях)*. Я буду громко называть какого-то зверя. Задача названного зверя – присесть, а всех остальных – не дать ему это сделать».

Шутка в том, что ведущий всего нескольким участникам присваивает разные названия, а остальных называет одинаково *(****например****, бурундук)*. Все играющие стараются изо всех сил удержать названного *«зверя»*. Это упражнение дает сильную эмоциональную разрядку, вызывает положительный заряд эмоций, смех.

Упражнение *«Разожми кулак»*.

Цель. Осуществить эмоциональный разогрев. Почувствовать теплоту рук **отцов и детей**.

Участники разбиваются на пары: один сжимает руки в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием. Желательно чтобы в парах были отец и ребенок. Можно рассказать сказку *«Солнце и ветер»*

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал путник, и ветер сказал: *«Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет сильнейшим»*. И вот стал ветер дуть, очень старался, а добился тог, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял плащ.

После сказки ведущий задает вопросы:

• Кто выиграл в этом споре?

• Всегда ли можно добиться своего силой?

• Как можно еще добиться своего?

Упражнение *«Комплимент»*

Цель. Активизировать происходящие события в психологическом пространстве.

Родителям и детям необходимо обменяться комплиментами. **Например**, каждый заканчивает предложение: *«Мой папа…»* или «Моя дочь (мой сын…»

Коллаж *«Моя семья»*

Цель. Показать наглядным способом важнейшую роль семьи для каждого человека; осознать место каждого в семейном мире.

На листе бумаги участники изображают свою семью, используя для этого картинки из популярных журналов. Полученные коллажи обсуждаются в малых группах:

• Расскажи о своей семье;

• Опиши своих членов семьи, какие они;

• Как тебе помогает в различных ситуация твоя семья;

• Какими словами поддерживают тебя близкие.

После этого в общем, круге участники делятся впечатлениями, помогают тем, у кого возникли трудности.

Игра “Чудесная поляна”

Цель: снятие мышечного напряжения, расслабление мышц рук, ног, корпуса.

Ход игры. Ведущий предлагает детям прилечь и отдохнуть.

Закроем глаза и представим, что мы находимся в чудесном лесу. Вокруг растут высокие стройные деревья. Мы идём по лесу и слышим, как вокруг нас поют птицы. Всюду слышны их голоса. Невдалеке журчит ручей. И вот мы вышли на чудесную поляну, где мягкая трава и много красивых цветов. Кругом порхают разноцветные бабочки, они перелетают с цветка на цветок.

Но вот мы почувствовали, что наши ноги и руки немного устали. Мы не можем двинуться с места, ноги тяжёлые, нас так и тянет к земле. Коленки подгибаются, и мы ложимся на мягкую траву, она тёплая и махровая, укрывает нас, как одеяло. Глаза наши закрываются, и мы отдыхаем. Чувствуем, как солнышко греет нам лицо, шею, руки, ноги. Нам приятно и хорошо.

Вдруг прекрасная бабочка села на руку *(имя ребёнка или отца)*. Но …. лежит спокойно, не двигает руками, ноги у него расслаблены и отдыхают. Но вот бабочка вспорхнула и перелетела к …. и села ему на руку (рассказ продолжается до тех пор, пока бабочка путешествует по всем участникам игры). Но вот бабочка вспорхнула и улетела собирать пыльцу. Да и нам пора выходить с чудесной поляны, но мы знаем, что в любое время, когда устанем, мы можем вернуться туда и отдохнуть. А сейчас попрощаемся с бабочкой, поляной, лесом. Глубоко вздохнём, потянемся и откроем глаза.

Соревнование *«Нарисуйте отгадку»*.

Ведущий читает загадку, а отцы с детьми в парах рисуют отгадку. По окончании задания раздаются призы.

Загадки:

Встал он прямо у дорожки:

Не идут от страха ножки.

И мычит бедняга: «Му!

Шаг я сделать не могу!» *(Бычок)*

Мягкие лапки,

А в лапках цап-царапки. *(кошка)*

Утром рано встает

Голосисто поет. *(Петух)*

Очень я го-го-горжусь,

Что не утка я, а … *(Гусь)*

Телятки гладки,

Привязаны к грядке. *(Огурцы)*

Сидит дед –

Во сто шуб одет;

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает. *(Лук)*