

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города. Иркутска детский сад № 174

ПРОЕКТ
«НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ДОУ»

Педагог-психолог: Вострикова Юлия Сергеевна

2023

Тема недели: «Обогащение совместного опыта детей и взрослых положительными эмоциями»

Девиз недели: «Улыбайся жизни и жизнь улыбнется тебе»

«Улыбка — вещь бесплатная.

Простая и понятная.

Доступная для всех.

Когда мы улыбаемся,

Мы самоисцеляемся.

И силой наполняемся,

Дарующей успех.»

Участники проекта:

Педагог-психолог — Донская Инна Вячеславовна.

Воспитатели всех возрастных групп, воспитанники ДООУ, родители.

Сроки реализации: 17-21 апреля 2023 года

Тип проекта: Совместный, творческий, краткосрочный.

Актуальность

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольников очевидна. От состояния их здоровья зависят качественные и количественные характеристики будущего поколения. Важной предпосылкой физического здоровья является здоровье психологическое. В последние годы растет количество детей с нарушением психоэмоционального развития. Поэтому особое значение приобретают задачи сохранения психологического здоровья детей и формирования их эмоционального благополучия. Проект «Неделя психологии» направлен на создание развивающей среды, способствующей повышению психологической культуры взрослых и детей через проведение нетрадиционных мероприятий с целью формирования ценностного отношения участников воспитательно-образовательного процесса к своему психологическому здоровью.

Забота о психологическом здоровье ребенка в образовательном пространстве — национальный приоритет. Неделя психологии — это интересная, творческая форма работы взаимодействия ДООУ и семьи. Это актуально в рамках работы дошкольного учреждения по новым требованиям ФГОС ДО.

Проведение мероприятий в рамках этого проекта способствует повышению психолого – педагогической компетенции педагогов и родителей, что в свою очередь является фактором повышения качества образовательного процесса. В проекте задействованы все сотрудники, родители и дети детского сада.

Цель мероприятия

Улучшение психологического микроклимата в дошкольном учреждении.

Задачи

Установить партнерские отношения с семьей своих воспитанников.

Создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

Создать условия для обеспечения психологического здоровья всех участников образовательного процесса (родителей, детей, педагогов).

Формировать интерес взрослых к миру ребенка.

Проведение недели психологии направлено на создание благоприятного психологического климата в ДОУ, вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, повышение общественного позитивного эмоционального настроения.

Предварительная работа

утверждение плана недели психологии;

оформление помещения ДОУ;

распространение объявлений о неделе психологии по группам, беседы с воспитателями;

разработка конспектов занятий и бесед;

изготовление необходимого материала («аптечка для души», дерево пожеланий);

подготовка раздаточного материала, информационных листов, памяток, стенгазет по заявленным темам.

Проектная деятельность будет осуществляться в три этапа.

Подготовительный этап:

определение цели и задач проекта;

подбор методического материала, изучение литературы;

разработка конспектов занятий с детьми, памяток для родителей и педагогов;

поиск иллюстрационного материала;

подготовка анкет для родителей;

разработка тематического плана проекта «Неделя психологии»;

преобразование предметно-пространственной среды, создание атрибутов.

Основной этап:

реализация проекта: совместная деятельность с детьми, педагогами и родителями;

психологические акции: «Ласковое слово», «Радуга эмоций», «Забор пожеланий и предложений»;

Заключительный этап:

подведение итогов реализации проекта и выступление на педсовете выставки «Мой детский сад – мои друзья», стенгазет «Счастье - это...» анкетирование родителей и педагогов по итогам проекта.

План Недели психологии

Понедельник — «Дарю тебе симпатию!»

Вторник — «Мой сад – мои друзья»

Среда — «День радужного настроения»

Четверг — «День дружбы и доброты»

Пятница — «День мечтаний»

День недели и тема дня	Тема и форма мероприятия	Участники	Ответственные
Понедельник «Дарю тебе симпатию!»	Утренняя акция «Радуга настроения»	Родители Дети	Психолог: Вострикова Ю.С.
	Утреннее приветствие по группам	Дети	Воспитатели групп
	Занятие по арт - терапии «Мое настроение».	Дети (старшая группа)	Психолог: Вострикова Ю.С.
	Диагностика воспитателей: Самооценка эмоционального состояния	Воспитатели	Психолог: Вострикова Ю.С.
Вторник «Мой сад – мои друзья»	Психологическая акция «Февральские предсказания»	Родители Дети Воспитатели	Психолог: Вострикова Ю.С.
	«Мой любимый	Дети	Психолог: Вострикова

	<p>детский сад»</p> <p>Просмотр мультфильма и Беседа «Как хорошо иметь друзей»</p> <p>Минутки релаксации и психогимнастики</p> <p>Мини-сочинения для сотрудников на тему «Счастье – это...».</p>	<p>(средняя группа)</p> <p>Дети (Старшая группа)</p> <p>Дети (младшие и средние группы)</p> <p>Воспитатели</p>	<p>Ю.С. Психолог</p> <p>Психолог</p> <p>Психолог: Вострикова Ю.С.</p>
<p>Среда «День радужного настроения»</p>	<p>Игровое упражнение «Ласковое слово»</p> <p>Консультация для родителей «Как справиться с собственными отрицательными эмоциями»</p> <p>Релаксация «Необычная радуга»</p>	<p>Родители Дети</p> <p>Родители</p> <p>Дети (Старшие группа)</p>	<p>Психолог: Вострикова Ю.С.</p> <p>Психолог: Вострикова Ю.С. Психолог: Вострикова Ю.С.</p>
<p>Четверг «День дружбы и доброты»</p>	<p>Игровое упражнение «Здравствуй друг!»</p> <p>Просмотр мультфильма и Беседа «Поговорим о доброте»</p> <p>Тренин для воспитателей</p>	<p>Дети</p> <p>Дети (Подготовительная группа)</p> <p>Воспитатели</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Психолог: Вострикова Ю.С. Психолог: Вострикова Ю.С.</p>
<p>Пятница «День мечтаний»</p>	<p>Коллективная акция «Я вам желаю». (Забор пожеланий)</p> <p>«Заветная мечта» Развивающее занятие</p>	<p>Родители</p> <p>Дети (младшая группа)</p>	<p>Психолог</p> <p>Психолог</p>

	Анкета для педагогов	воспитатели	Психолог
--	----------------------	-------------	----------

Ожидаемый результат

Реализация проекта обеспечит целостность педагогического процесса, повысит психолого-педагогическую компетентность педагогов, повысит уровень знаний о психоэмоциональном развитии ребёнка у родителей, сформирует осознанное отношение к родительству, дети и взрослые получат заряд положительных эмоций.

Список использованной литературы

1. Т. Азарова, М. Битянова, Т. Беглова и др “Неделя психологии в школе” - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.: ил. (Библиотечка “Первого сентября”, серия “Школьный психолог”).
2. А.А. Лопатина, М.В. Скребцова. Серия: Психологические беседы “Воспитание нравственных качеств у детей”
3. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. = М.: АРКИ, 2001
4. П.Князева, “Неделя психологии в детском саду” газета “Школьный психолог” № 24, 2007 года.
5. С. С. Степанова «Что вы знаете и не знаете о себе и других», «Феникс», 1996г.
6. Т.И. Тарабарина, Н.В. Елкина “Пословицы, поговорки, потешки, скороговорки”, Ярославль: Академия развития 2003 г.
7. Уханова А. В. Программы развития эмоционально — волевой и коммуникативной сферы дошкольников (приложение к Первому сентября № 2 — июнь 2008)
8. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения (Авт. - сост. О. И. Бабич. - Волгоград: Учитель, 2009)
9. Интернет-ресурсы: <http://psyhelp.rodim.ru/prtch/index.html>.
10. Авторские разработки занятий

Приложение 1

Игровое упражнение «Ласковое слово».

Цель: способствовать позитивному общению родителей и детей. По пути движения в группу с утра наклеиваются позитивные фразы, способствующие взаимодействию родителей и детей:

- «Обнимите ребенка»;
- «Скажите ребенку, что он самый талантливый»;
- «Скажите ребенку, как сильно Вы его любите»;
- «Пусть ребенок скажет, что любит Вас»;
- «Скажите ребенку, что он самый замечательный»;
- «Похвалите ребенка за его поведение»

Утреннее приветствие по группам.

Я держу в ладошках Солнце!

Я дарю его друзьям!

Улыбнитесь – это ж просто,

Лучик Солнца – это Вам!

Занятие по арт – терапии «МОЕ НАСТРОЕНИЕ»

Цели и задачи: открытие своего «Я» посредством художественной деятельности, создание положительного эмоционального фона, коррекция двигательной координации, воспитание художественно – эстетического вкуса учащихся.

Оборудование: акварельные краски, кисточки, баночки с водой, свечи, бумага, картинки с нарисованными лицами без волос, коктейльные трубочки

Содержание мероприятия

1. Вводная часть.

Психолог: Сегодня я хочу пригласить вас в волшебную страну Рисовандию.

Ребята, вы знаете, что это за страна? *(ответы детей)*

В этой стране живут сказочные волшебники, по улицам разгуливают озорные карандаши и кисточки, бегают непоседы краски, гордо вышагивают листы бумаги. Ярко светит солнышко, всё кругом освещается и переливается разноцветными лучами.

Жителям Рисовандии нравится выполнять озорные задания, рисовать необычные рисунки.

2. Творческая работа «Настроение» (рисование восковой свечой и красками).

Психолог: У жителей страны Рисовандии всегда весёлое озорное настроение. А какое настроение сейчас у вас? Давайте закроем глазки, прислушаемся к своим ощущениям.

Дети закрывают глаза, слушают музыку, затем говорят, какое у них сейчас настроение.

Психолог: Предлагаю вам нарисовать очень необычный рисунок. Мы будем рисовать наше настроение. Какие фигуры всплывают в вашем воображении, когда вы закрываете глазки? *(дети закрывают глаза и отвечают).*

Психолог: Нарисуйте эти фигуры свечой на белом листе. Не бойтесь ошибиться, пусть это будут линии, прямые, круги, всё, что вы представили.

Дети рисуют.

Психолог: Пока ваше настроение еще не видно на бумаге. Скажите, а какого цвета ваше настроение сейчас?

Дети закрывают глаза, прислушиваются к себе.

Психолог: Теперь вы можете разукрасить ваше «настроение» в тот цвет, который представили.

Дети начинают закрашивать лист, на котором проявляются узоры, нарисованные свечой.

Психолог: Вот такие картины у вас сегодня получились. Они все очень красивые и неповторимые, как и ваше настроение. Не бывает плохого настроения. Бывает грустно, скучно, тоскливо. Но и из такого «настроения» могут получиться такие замечательные картины. Согласны? *(дети отвечают)*

3. Творческая работа «Чудо-рисунок» (тест Роршеха).

Психолог: В стране Рисовандии живут и озорные кляксы. Сейчас мы пригласим их себе на листочки.

Детям предлагается сделать одну или несколько разноцветных клякс в центре листа, а затем согнуть лист пополам, чтобы краски отпечатались с двух сторон. Когда дети разворачивают лист, у них может получиться рисунок.

Психолог: На что похож ваш рисунок? *(дети отвечают)*

2. Творческая работа «Весёлые причёски» (кляксография с трубочкой).

Психолог: Все жители страны Рисовандия носят необычные причёски, которые повышают им настроение. Давайте и мы поднимем настроение нашим героям.

Детям предлагается сделать одну кляксу в области волос нарисованного лица, а затем с помощью коктейльной трубочки «раздуть» причёску.

3. Заключение. Рефлексия.

Психолог: Вот и подошло к концу наше путешествие. Прошу вас по очереди поделиться своими эмоциями.

Дети рассказывают, понравилось ли им занятие, изменилось ли у них настроение.

Диагностика воспитателей:

Самооценка эмоционального состояния

ФИО
ИНСТРУКЦИЯ: «Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое

лучше всего описывает ваше состояние сейчас».

Текст опросника

Спокойствие – тревожность

10. Совершенное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

Энергичность – усталость

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
5. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Неспособен даже к самому незначительному усилию.

Приподнятость – подавленность

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Возбужден, в приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, «в порядке».
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, «так себе».
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо. Уверенность в себе – беспомощность.

Уверенность в себе – беспомощность

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что хочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.

2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получится.

**МЕТОДИКА
САМООЦЕНКИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ
(А.УЭССМАН И Д.РИКС)**

ОПИСАНИЕ

Методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом применяется для самооценки эмоциональных состояний и степени бодрствования. Измерение в этой методике производится в десятибалльной (стеновой) системе.

Данная методика эффективна, если необходимо выявить изменение эмоционального состояния человека на протяжении определенного периода времени.

Простота выполнения задания делают ее весьма оперативным инструментом. При этом можно как вычерчивать кривые изменения отдельных показателей, так и работать только с интегральным результатом.

К недостаткам вышеописанной методики можно отнести следующие:

- 1) Утверждения, включенные в 1-3 разделы, описывают эмоциональное состояние человека лишь в диапазоне понятий «тревога/спокойствие» и «подъем/депрессия», не отражая выраженность других эмоций, таких, например, как гнев, обида, разочарование, гордость и др.
- 2) Утверждения, составляющие 4 раздел, характеризуют в основном когнитивную сферу (убеждения человека, касающиеся его возможностей), а не сферу эмоций.
- 3) Обращает внимание различие в системе оценок утверждений, составляющих четыре разных раздела методики. Так, повышение оценок, присваиваемых утверждениям 1 раздела, отражает повышение степени психической адаптации испытуемого, при этом самая высокая оценка по этому разделу указывает на наивысший уровень психической адаптации. Однако во 2 и 3 разделах наивысшие значения присваиваются таким утверждениям («Порыв, не знающий преград, жизненная сила выплескивается через край» и «Сильный подъем, восторженное веселье»), которые отражают уже не столько состояние психической адаптации, сколько патологическое гипоманиакальное состояние. В этой связи общая шкала, получаемая при суммировании оценок по всем четырем разделам, представляется нелинейной: то время как низкие значения интегрального показателя свидетельствуют о выраженной психической дезадаптации, высокие значения интегрального показателя не могут трактоваться столь однозначно. Иначе говоря, интегральный показатель данной методики более чувствителен к состоянию психической дезадаптации, чем к состоянию адаптации.

ОБРАБОТКА

Определяют следующие показатели:

И1 – «Спокойствие – тревожность» (индивидуальная самооценка — **И1** — равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям **И2-И4**).

И2 – «Энергичность – усталость».

И3 – «Приподнятость – подавленность».

И4 – «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности».

И5 – Суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния:

И5 = И1 + И2 + И3 + И4, где

И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

В общем виде эмоциональное состояние - характеристика эмоций человека, отражающая ее положение относительно объектов окружающей среды. Состояние может быть наблюдаемо как внешне, так и внутренне. Внутреннее состояние эмоций фиксируется сознанием субъекта на определенный момент времени тех ощущений благополучия (неблагополучия) как организма в целом, как и его частей. Внешне оценка состояния эмоций фиксируется высказываниями испытуемого по определенным признакам. Состояние человека выступает регулятивной функцией адаптации к окружающей среде или ситуации.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

выше 5-6 баллов

В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешанность, невозмутимость, терпимость.

5-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла

По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость"

выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

5-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла

Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

5-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла

Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

выше 5-6 баллов

Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

5-6 баллов

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

1-4 балла

Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Суммарная оценка состояния

Этот показатель отражает выраженность, степень эмоционального подъема/истощения испытуемого.

Психологическая акция «Апрельские предсказания».

Цель: создать позитивный настрой с утра у детей и родителей.

Всем желающим предлагаем вытянуть листок с предсказаниями «Что готовит день апрельский?»»

Примеры для взрослых

НЕМНОГО ТЕРПЕНИЯ –
И ЖЕЛАНИЯ СБУДУТСЯ

ВАМ ПРИЗНАЮТСЯ В ЛЮБВИ

РЕЗУЛЬТАТ ВАШИХ СТАРАНИЙ
НЕ РАЗОЧАРУЕТ

НИЧЕГО НЕ ПОМЕШАЕТ
ДОСТИГНУТЬ ЦЕЛИ

ГОД ПОЛОН ПРИЯТНЫХ
СЮРПРИЗОВ

НИКОГДА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
О СЕБЕ

ВЫ НЕ УЗНАЕТЕ,
ЕСЛИ НЕ ПОПЫТАЕТЕСЬ

ЛЮБАЯ ВАША ИДЕЯ
ИМЕЕТ ЦЕННОСТЬ

ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ
ЧТО УГОДНО

ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ –
ПРОСТО ПОДОЖДИТЕ

СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ

НЕ СИДИТЕ НА МЕСТЕ!

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ
БУДЕТ ТОЛЬКО РАДОВАТЬ

ПУТЕШЕСТВИЯ ИЗБАВЯТ
ОТ ВСЕХ ЗАБОТ

НЕ БОЙТЕСЬ НОВОЙ РАБОТЫ

ГОВОРИТЕ «ДА» НЕОЖИДАННЫМ
ВОЗМОЖНОСТЯМ

РАССТАВЛЯЙ ПРИОРИТЕТЫ
ПРАВИЛЬНО

ВАМ УЛЫБНЕТСЯ ФОРТУНА

СЧАСТЬЕ РЯДОМ – ОБЕРНИСЬ!

НА ВАС ПРОЛЬЕТСЯ
ДОЖДЬ УДАЧИ

РАСКРЫВАЙТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ

УДАЧА ЛЕТАЕТ ВОКРУГ ВАС –
ЛОВИТЕ!

НЕ СОМНЕВАЙТЕСЬ, А ДЕЛАЙТЕ

РАДУЙТЕ СВОЮ ДУШУ И ТЕЛО

ВПЕРЕДИ СМЕХ И ВЕСЕЛЬЕ

В ВАШЕМ ДОМЕ БУДЕТ
ТЕПЛО И УЮТНО

ЛЮБИМЫЕ ПРЕВРАТЯТ
ЖИЗНЬ В СКАЗКУ

БОГАТСТВО ПРИДЕТ,
ЕСЛИ О НЕМ НЕ ДУМАТЬ

СЛУШАЙТЕ СОВЕТЫ
СВОИХ БЛИЗКИХ

ИЩИТЕ ВДОХНОВЕНИЕ В ЛЮБВИ

ИДИТЕ НАВСТРЕЧУ
ПРИКЛЮЧЕНИЯМ

СЧАСТЬЕ УЖЕ СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ

Примеры для детей

Коль маму с папой будешь слушать,
То будешь сладости ты кушать!

Дружок, коль хочешь подрасти

И здоровье свое спасти
Молока побольше пей
И над ним слезы не лей!

Очень скоро у тебя
Появятся еще друзья!
Их малыш не обижай
К себе в гости приглашай!

Чем чаще будешь улыбаться,
Тем больше будет получаться

У тебя всё целый год,
Говорим мы наперед!

На сон-часе надо спать,
После застелить в кровать.

Говорим тебе сейчас,
Совершенно без прикрас
Все исполнятся желанья
И все сбудутся мечтанья!

У тебя дружок сюрприз,
Ждет тебя веселый приз!

Только надо заслужить,
И весь год хорошим быть!

Коль не будешь ты лениться
Станешь бережно трудиться
Вдруг планету ты откроешь
Праздник на весь мир устроишь!

Для тебя готовим мы,
День солнечный среди зимы
Будешь целый день гулять
И «бездельника валять»!

Коль маме будешь помогать
Посуду мыть, все убирать,
Твое исполнится желание,
За примерное послушание!

Внимание-внимание-внимание
Твои исполнятся желания!
Но их держи в секрете полном,
Тогда они будут исполнены!

«Мой любимый детский сад».

Занятие по самопознанию

Цель: раскрыть ценность Праведное поведение через привитие детям любви к детскому саду, уважение к его традициям.

Задачи: развивать чувство принадлежности к коллективу **детского сада**, к группе; воспитывать **дружелюбие**, взаимопонимание.

Организационный момент

- Ребята, здравствуйте! Как хорошо, что мы с вами вновь встретились! Сегодня мы поговорим с вами о нашем **детском саду**. Как мы должны себя вести в садике?

- Конечно, дети, мы все **любим детский сад**, встречаться со своими друзьями.

- Начнем наше **занятие с минутки тишины**, пожалуйста, положите руки на колени или на стол, ноги не скрещивайте. Следите за тем, чтобы спину держали прямо.

– Сядьте, держа спину прямо. Закройте глаза и дышите глубоко. С каждым вдохом старайтесь все больше расслабиться и стать спокойными. Сейчас мы идем гулять в лес. Вдыхаете свежий воздух, ощущаете дуновение ветра на волосах и лучи солнца, мягко греющие лицо. Начинайте идти в сторону леса. Будьте осторожны, когда идете, не наступайте на насекомых. Остановитесь на минуту и оглянитесь вокруг. Ощутите красоту и свежесть природы. Подойдите к какому-нибудь цветку, наклонитесь и посмотрите на него внимательно какой он хрупкий и тоненький. Понюхайте его и вдохните его аромат. Идите дальше, замечая все, что есть вокруг. Цвета, запахи цветов и деревьев, песни птиц и негромкое жужжание насекомых. Углубляясь в лес, смотрите, как деревья становятся выше и больше. Послушайте шелест листьев. В лесу мы чувствуем себя счастливыми и в безопасности. Мы выходим на поляну, здесь мы отдохнем несколько минут. Выберите дерево, под которым вам хочется посидеть. Подойдите к дереву и обхватите руками его ствол. Ощутите, какой он мощный, постарайтесь почувствовать его энергию жизни. Теперь сядьте под ним, прислонитесь спиной к стволу. Закройте глаза, глубоко вдохните и обратите внимание на покой и тишину, которые окружают нас. Как легко и спокойно нам и какое ощущение счастья. Как удивительна природа, и мы понимаем, как должны **любить и уважать ее**, заботясь о том, чтобы не причинять зла ни одному живому существу. Оглянитесь вокруг ещё раз, глубоко вдохните свежий воздух. Сохраните в себе это чувство тишины, покоя и удовлетворенности. Откройте глаза и улыбнитесь!

- Ребята, каждому ребенку радостно и светло в **детском саду**. В каждой группе слышны веселые голоса детей. Дети у нас дружные, им хорошо вместе. Малыши поют и играют, занимаются физкультурой, гуляют на улице, рисуют и читают книги! Прекрасно находиться в **детском саду**! Послушайте стихок про **детский сад**!

Детский сад, детский сад...

Почему так говорят?

Потому что дружно в нем

Мы одной семьей растем!

Оттого и говорят:

*- В этом доме **детский сад**!*

- Как вы думаете, почему в садике все как одна семья?

- Чему вы научились в **детском саду**?
- За что вы **любите свой детский сад**?
- **Детский сад** – красивое название. В нашем саду растут дети! И всем взрослым очень нравится ухаживать за детьми, играть с ними, кормить их и веселиться вместе с ними.

Разминка

Наш **любимый детский сад**-радует всегда ребят,

Мы танцуем и поем, очень весело живем!

Мы дружить с тобой умеем, запускаем в небо змея.

Рано-рано поутру я к тебе, **детсад**, бегу!

Разминка сопровождается движениями детей.

- Ребята,сейчас я вам расскажу один рассказ, который сочинил воспитанник нашего **детского сада**.

Наш «**Детский сад**»

Если вы зайдете в наш **детский сад**, то сразу поймете, что оказались в стране необыкновенного **детства**. Воспитатели встретят вас доброй улыбкой и лаской. Медсестра угостит витаминкой. А в кабинете логопеда происходят чудеса, здесь учат всех ребят правильно и грамотно говорить. Здесь мы учимся читать, писать, сочинять разные истории и даже придумывать свои сказки. У нас проходят разные конкурсы, викторины, выставки. Нам все интересно, потому, что скоро пойдем в школу. Из музыкального зала слышаться песни, которые мы поем. А вы знаете, ведь мы умеем не только петь, но и танцевать зажигательные танцы. В нашем **детском саду** - **мы артисты**. К нам на праздники и представления приходят наши мамы, родные. В каждой группе царит мир **детских фантазий**. Вы можете подумать, что это самый обыкновенный **детский сад**? Нет-это милый, добрый дом, в котором учат детей вежливости, дружбе. Здесь каждый найдет себе друзей, научится играть, читать, считать и даже сочинять свои необыкновенные истории, такие как мы сочиняем.

Ребята, вы можете нарисовать дома наш любимый детский сад.

Заключительная минутка тишины

- Давайте встанем в сердечный круг и повторим слова своему **детскому саду**:
"**Детский сад**, очень я тебя люблю!"

До встречи, ребята!

Беседа «Как хорошо иметь друзей»

Цель: продолжать помогать детям осваивать нормы поведения, учить доброжелательности.

Задачи:

- формирование у детей навыка устанавливать хорошие, доброжелательные отношения с детьми;
- закрепление детьми знаний о правилах общения с **друзьями**;
- учить детей видеть хорошие качества своих товарищей;
- учить детей подбирать однокоренные слова;
- формирование толерантного (*терпимого*) отношения детей друг к другу;
- развитие нравственного воспитания;
- развивать речевую активность,

-развивать умения аргументировать свою точку зрения.

Вводная часть: Организационный момент (*сюрпризный момент*).

Психолог: Ребята, посмотрите, как много к нам пришло гостей, давайте будем вежливы и покажем, как мы приветствуем друг друга.

Здравствуй, Небо! (*Руки поднять вверх*)

Здравствуй, Солнце! (*Руками над головой описать большой круг*)

Здравствуй, Земля! (*Плавное опустить руки на ковер*)

Здравствуйте, все мои **друзья!** (*Все ребята берутся за руки и поднимают их вверх*)

– Я вижу у вас хорошее, радостное настроение и это замечательно.

– А кто мне скажет, что это за слово такое **дружба**, что оно означает?

(Правильно. **Дружба** – это когда дети хотят быть вместе, когда вместе играют, и не ссорятся. **Дружба** – это улыбки друзей. Значит, **друзья** – это люди, с которыми нам легко и интересно.)

-Давайте с вами подберём похожие (*однокоренные*) слова к слову “ДРУГ”. (**Друзья, дружочек, дружище, дружный, дружок, дружить, подружка, сдружиться, дружба**)

- Вот сколько слов мы придумали! Замечательно!

-Ребята, а кого можно назвать другом? (кто делится игрушками, кто никогда не обижает, кто помогает, друг добрый)

- А может ли быть другом взрослый человек? (*papa, бабушка, мама, сестрёнка, брат*). Конечно могут, ведь они нас очень любят, заботятся о нас, учат хорошему).

-А как вы думаете, могут ли быть **друзьями животные**? Например, собака. Да, может. Она защищает нас от злых людей, играет с нами. Забота о них согревает.

Значит, **друзьями** могут быть не только сверстники, но и взрослые и животные, и любимые игрушки. В группе нас ждут только **друзья**.

Психолог: Запомните, дети, если у друга беда, С печалью и злостью поможет вам справиться Только одна (*доброта*).

– Молодцы. Так каким надо быть по отношению к другу? (*Добрым*).Даже пословица такая есть: Доброе слово лечит, а злое убивает.

А какие ещё пословицы о **дружбе вы знаете?** Поднимайте руки, кто знает.

1. Нет друга – ищи, а нашёл – береги.
2. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.
3. Один за всех и все за одного.
4. **Дружба** – самое дорогое сокровище.
5. **Дружба- дороже денег.**
6. Без друга в жизни туго.

– Скажите, ребята, а у друга может быть плохое настроение? Конечно, иногда и у друга бывает плохое настроение. Давайте вспомним нашу игру про настроение.

Физминутка «*Настроение*»

Настроение упало, *развести руки в сторону и вниз, пожать печально плечами*

Дело валится из рук... *бьем легонько по внешним сторонам ладоней*

Но еще не все пропало, *Пальчиком влево- вправо*

Если есть хороший друг. *Показать на друга*

С делом справимся вдвоем, *Положить руки на плечи друга*

С облегчением вздохнем – Эх

Настроение поднимем *Присели, собрали настроение в ладошки*

И от пыли отряхнем! *Отряхивают руки.*

Но всё же бывает так, что мы иногда ссоримся со своими **друзьями**.

Покажите без слов своё настроение. (*мимикой*). Тогда нам на помощь приходит «мирилка». Давайте повернёмся друг к другу лицом и покажем как мы умеем мириться:

Мы не будем больше злиться,

Мы решили помириться,

Злюка, уходи от нас.

Мы опять **друзья сейчас!**

(первые две строчки дети сцепляются мизинчиками, на третью строчку как бы стряхивают с рук грязь, на четвертую – обнимаются).

Или вспоминаем слова Кота Леопольда: «Ребята, давайте жить дружно!»

Кто умеет **дружить**, тот заботится о товарищах и старается сделать им что-нибудь хорошее.

Викторина «Кто с кем дружит?»

1. Зеленый крокодил Гена и. (*чебурашка*)

2. Доверчивый Буратино и. (*мальвина*)

3. Смешной мишка Вини-Пух и. (*пяточок*)

4. Собрались однажды четыре музыканта, **подружились**. Вместе концерты давали, вместе разбойников прогнали, вместе жили -не тужили. Назовите этих **друзей-музыкантов**.

(*Бременские музыканты: петух, кот, пес, осел.*)

5. Какая девочка выручила своего друга Кая из ледового плена? (*Герда*).

6. Этот герой бухнулся на кровать и, схватившись за голову, произнес: «*Я самый больной в мире человек!*» Потребовал лекарство. Ему дали, а он в ответ: «*Друг спас жизнь друга!*» О ком идет речь? И какое лекарство дали больному? (*Карлсон. Лекарство – малиновое варенье.*)

5. Какие два друга лежали на песке и пели песенку о солнышке? Назовите их. (*Львёнок и черепаха.*)

6. У девочки с голубыми волосами было много **друзей**, но один был рядом всегда. Кто он? (*Пудель Артемон.*)

Психолог: -Молодцы, ребята! Книг о **дружбе и друзьях** очень много.

Читая их, вы приобретаете **друзей** в лице литературных героев.

Психолог: Ребята! Сейчас вы только учитесь **дружить**. А чтобы **дружба была крепкой**, нужно соблюдать законы. Существует много

законов **дружбы**. Если вы будете соблюдать эти правила, то станете настоящими **друзьями!**

Основные законы дружбы:

Не обижайте **друзей и всех**, кто вас окружает.

Уважайте друг друга и помогайте друг другу.

Радуйтесь вместе с **друзьями**.

В беде не оставляйте **друзей**.

Не обманывайте.

Берегите **друзей**. Помогай другу в беде.

Умей с другом разделить радость.

Не смейся над недостатками друга.

Останови друга, если он делает что-то плохо.

Относись к другу как к себе.

Умей признавать свои ошибки.

Занятие кончается всем отдыхать пора,

А дружба продолжается, ура, ура, ура!

Минутки релаксации и психогимнастики (Младшие и средние группы) «Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию:

«Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличивается. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда

его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Мини-сочинения для сотрудников на тему «Счастье – это...».

Выполняется на маленьких листочках, далее оформляется в стенгазету «Счастливый сад» и зачитывается сотрудниками в последний день недели. Цель – внутренняя рефлексия, обнаружение вариантов «счастья».

Утренняя акция «Радуга настроения» (коллективный коллаж дерева настроений).

Цель: выявление настроения родителей и детей

Релаксация «Необычная радуга»

Педагог-психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга.

Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть.

Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.

Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше.

Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

Игровое упражнение «Здравствуй друг!»

Цель: сплочение детского коллектива.

Дети образуют два круга один внешний, второй внутренний лицом друг к другу.

В соответствии со словами показываются движения:

Здравствуй друг! - здороваются за руку
Как ты тут? – разводят руки в стороны
Как дела? – правой рукой хлопают по плечу соседа
Хорошо! – показывают указательным пальцем, что всё здорово.
Очень рад! – обнялись.
Дети внешнего круга делают шаг вправо к новой паре, и игра повторяется заново. И так до тех пор, пока не вернутся к начальной паре.

Беседа для детей старшего дошкольного возраста «Поговорим о доброте»

Цель: Приобщение детей к общепринятым нормам взаимодействия между людьми.

Задачи:

- развивать чувство удовлетворения за добрые дела;
- направить детей совершать добрые поступки бескорыстно, умение прийти на помощь;
- воспитывать чувство сострадания, понимания и взаимопомощи друг к другу.

Ход беседы

Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Встаньте в «Круг радости», послушайте стихотворение:

Придумано кем-то просто и мудро
При встрече здороваться: «Доброе утро!»
Доброе утро — солнцу и птицам!
Доброе утро — улыбчивым лицам.
И каждый становится добрым, доверчивым!
Пусть доброе утро — длится до вечера!

О чём мы будем говорить сегодня?

Дети: О добре.

Воспитатель: А как вы думаете, что такое добро? Что значит творить добро?

Рассуждения детей.

Воспитатель: Для чего нужны доброе сердце и добрая душа?

Дети: Чтоб помогать тем, кто попал в беду.

Воспитатель: А какое сердце у злого человека?

Ответы детей.

Воспитатель: Злой помогает людям?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, сегодня мы отправимся к дереву Доброты. Это Дерево наполняет мир добром, напоминает о том, что нужно творить добро. Но с ним произошла беда. Оно завяло и перестало цвести из-за плохих, злых поступков людей. Если мы не оживим Дерево, как вы думаете, что произойдёт. Что может победить? (победит зло).

Воспитатель: Чтобы добраться до Дерева, нам надо преодолеть препятствия. Первое препятствие — болото.

Игра «Перейди болото».

Правило объяснить: перейти болото можно по кочкам. Вот вам дощечки-кочки. Раздаю всем по три дощечки (картонки), одному не хватает.

Воспитатель: Что делать?

Предложения детей. (надо поделиться кочками). Кто-то из детей отдаёт по одной кочке.

Воспитатель: Мы поделились кочками, это какое дело?

Дети: Доброе.

Воспитатель: Доброе дело радость приносит.

Вместе с детьми повторяем пословицу.

Воспитатель: Какие слова говорят тому, кто с тобой делится?

Дети: Вежливые, добрые слова.

Воспитатель: Давайте поблагодарим тех, кто сейчас совершил доброе дело — поделился кочкой.

Дети благодарят друга.

Следующее препятствие: «Что такое хорошо, что такое плохо?»

Воспитатель: Вам нужно объяснить «Что такое хорошо, что такое плохо?» (картинки-слайды, на которых изображены плохие и хорошие поступки).

Ответы детей.

Следующее препятствие: «Герои сказок».

Воспитатель: Сейчас вам нужно вспомнить сказочных героев?

На столе лежат картинки героев сказок.

Воспитатель: Про каких героев вы можете сказать, что они добрые?

Дети: Золушка, Красная Шапочка, Айболит, «Заюшкина избушка» (Петух выгнал Лису), «Муха-Цокотуха» (комарик).

Дети объясняют какие поступки совершили эти герои.

Воспитатель: А только ли добрыми бывают сказочные герои?

Ответы детей

Воспитатель: Назовите злых сказочных героев?

Дети: Злая мачеха, Волк, Бармалей, Лиса, Паук. Объясняют, какие поступки совершили герои.

Воспитатель: Разложите героев по поступкам, а помогут смайлики.

Дети раскладывают в коробки, на которых изображены смайлы с добрым и злым выражением.

Воспитатель: Добро побеждает зло, люди не зря говорят: Доброта спасёт мир. Вместе с детьми повторяем пословицы: Добро побеждает зло, Доброта спасёт мир.

Воспитатель: Вот мы и добрались до дерева Доброты. (на магнитной доске висит ватман — на нём нарисовано сухое печальное дерево). Дерево печальное, грустное, обиженное, некрасивое, сухое. Оживить его могут ваши добрые поступки, добрые дела. Какие добрые дела можете вы совершать?

Ответы детей: помогать маме, не капризничать, не драться, не обзывать, кормить птиц, ухаживать за малышами и т. п.

Воспитатель: Давайте расскажем о своих добрых делах. Если вы совершаете добрые дела, значит у вас доброе сердце. Расскажите о своём добром деле, и прикрепите на дерево сердечко.

Раздаю детям сердца, вырезанные из бумаги.

Дети высказываются, прикрепляют на дерево Доброты сердце на магнит или двусторонний скотч.

Воспитатель: Вы согрели дерево Доброты теплотой своих сердец. Ведь это доброе дело! А сейчас присядьте на корточки, закройте глаза.

Включаю песню Кота Леопольда «Если добрый ты».

В это время меняю дерево с сердцами на цветущее красивое дерево.

Воспитатель: Открывайте глаза, посмотрите, что произошло с деревом. Мы своими добрыми делами оживили дерево, оно расцвело и напоминает людям, что нужно творить добрые дела.

Вывод: Хорошо ли творить добро?

Ответы детей

Воспитатель: Добрый человек добро сеет.

Вместе с детьми повторяем все пословицы о добре.

Мы сегодня с вами говорили, что нужно совершать только хорошие и добрые поступки. Давайте построим пирамиду Доброты. Я вытяну свою ладонь, а вы все кладите свои ладони на мои. Посмотрите, какая высокая получилась пирамида Доброты. Давайте вспомним добрые дела, которые мы совершили сегодня и подбросим высоко-высоко, чтобы они разлетелись далеко и мир стал добрее.

Тренин для воспитателей по снятию эмоционального напряжения

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку.

Ход упражнения:

Давайте поприветствуем друг друга по очереди будем называть свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку. Пример: Сергей строгий. Сергей строгий, Петр прилежный. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Притча об идеальном учителе (видеоролик)

В каждом из нас накапливаются отрицательные негативные эмоции. Это истощает энергетические и личностные ресурсы. Происходить это будет до тех пор, пока не будет достигнуто пиковое, критическое значение.

А как же выйти из этих критических ситуаций, как помочь себе избавиться от негативных эмоций. Необходимы одобрение и поддержка коллег, близких. Попробуем помочь друг другу в следующем упражнении.

Упражнение «Лимон». 5 мин.

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Теперь Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжили» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сказка о бабочке эмоций» 10 мин.

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента эмоционального переживания, поиск внутреннего ресурса.

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души.

2. Хочу попросить участников закрыть глаза. (Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.)

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки эмоций. Ночью они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но днем бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки эмоций удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых эмоций, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то у него весь день будет доброе и приятное настроение.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных эмоций. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то у него будет неприятное или печальное настроение. Каждому человеку бабочка дарит и доброе, и плохое настроение.

Постарайтесь вспомнить свое самое хорошее настроение (пауза), а теперь – самое плохое. Открывайте глаза.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: « Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

Упражнение. "Мусорная корзина"

Цель: избавление от негативных эмоций.

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления (*Анкета*) Ваше мнение очень важно.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Акция «Я вам желаю»

Цель: установление обратной связи.

Ход: В приемных групп вывешивается ватман, оформленный как забор. Родителям предлагается продолжить фразу «Я желаю педагогам детского сада...» и написать ее на заборе.

«Заветная мечта»

Развивающее занятие с детьми младшего дошкольного возраста

Задачи:

- Знакомство с различными природными явлениями;

- Формирование умения различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния — расслабленность и напряженность;
- Тренировка выразительности жестов, мимики, движений;
- Тренировка способности детей сотрудничать друг с другом;
- Повышение уверенности детей в себе;
- Формирование групповой сплоченности.

Вхождение в сказку

— Ребята, сегодня мы с вами отправимся в сказочный лес. Становитесь за мной. (Дети встают друг за другом и идут «по тропинке».)

Закончив свой путь, садитесь кому как удобно.

Сказка

В одном лесу жил-был Медвежонок. Он был очень любознательный. Медвежонок было интересно, кто и что его окружает. И была у него одна заветная мечта — увидеть снег. Медвежонок так этого хотел, что с приближением зимы становился все печальнее и печальнее.

Упражнение . Печаль Медвежонка

Покажем вместе какой грустный был медвежонок

(Дети делают при этом грустные глаза и печальные лица.)

Однажды рано утром, когда птицы только начинали свои трели, услышал Медвежонок, как две маленькие пичуги разговаривают между собой:

— Чик, чик... Ты видела, соседка, за нашими высокими елями уже выпал первый снег?

— Чив, чив... Конечно, видела! Надо торопиться лететь в теплые края! Чив, чив!!!

Упражнение . Разговор птиц

Покажем, как разговаривают птички

(Дети, обращая друг к другу, имитируют движения крыльев птиц и их голоса.)

Медвежонок так обрадовался услышанному, что решил пойти навстречу приближающемуся снегу.

Неожиданно из-за пенька кто-то появился. Это был друг Медвежонка Зайчонок.

— Друг мой, почему ты такой грустный? — спросил Зайчонок.

— Как же мне не грустить? — ответил Медвежонок. — Скоро зима, мы заляжем в спячку, и я не увижу снега.

— Хм ... — задумался Зайчонок. — А зачем тебе это? Я его каждый год вижу. Ничего особенного: белый, холодный...

— А мне все равно очень хочется на него посмотреть, хоть одним глазком, — сказал Медвежонок и пошел дальше.

Упражнение . Зайчонок

Ребята, покажем зайчика

(Дети встают в позу зайчика и начинают под музыку прыгать, имитируя его движения. Как только музыка стихает, дети отдыхают и расслабляются.)

Шел Медвежонок, шел и увидел вдалеке свою подружку, рыженькую, юркую Белочку. Она быстро и ловко прыгала с ветки на ветку, переноса что-то в свое дупло.

— Привет, Белочка. Что ты делаешь? — заинтересованно спросил Медвежонок.

— Привет, Медвежонок! — торопливо ответила Белочка. — Я делаю запасы на зиму. Орешки собираю в дупло. А ты куда направляешься? — полюбопытствовала Белочка.

— А я иду навстречу снегу! Очень уж я посмотреть на него хочу, — сказал Медвежонок.

— Ну и ну, зачем тебе это надо? — удивилась Белочка. Я его каждый год вижу. Ничего особенного: белый, холодный...

— А мне все равно очень хочется на него посмотреть хоть одним глазком! — проговорил Медвежонок.

Пошел он дальше, а навстречу семенит друг Медвежонка — Ежик. Еле-еле перебирает своими ножками. Несет Ежик на своих иголках тяжелый груз.

— Привет, Ежик! — окликнул Медвежонок Ежика. — Что же такое тяжелое ты несешь?

— Ох, привет, Медвежонок, — прокряхтел Ежик. — Вот грибочки отыскал в лесу. Теперь зима сытная у меня будет. А ты что бродишь без дела?

— Я не брожу без дела. Очень нужное дело хочу сделать — увидеть снег! — гордо ответил Медвежонок.

— Что, что? Ты хочешь увидеть снег? — переспросил Медвежонка Ежик. — А зачем тебе это? — удивился он. — Я не видел снега, и совсем не хочу с ним встречаться.

— А я очень хочу хоть одним глазком на него посмотреть... — задумчиво сказал Медвежонок.

Упражнение . Ежик

Дети имитируют движения ежика, показывая, как ему тяжело нести груз на спине.

Побежал Медвежонок дальше. Стало в лесу темно. Он немного испугался, как вдруг высокие ели остались у него за спиной, подул слабый ветерок, и Медвежонок увидел удивительную картину.

В воздухе кружились легкие, разноцветные, пушистые звездочки. Ветерок их подгонял, и от этого танец звездочек становился еще более завораживающим. Медвежонок протянул свои лапы в звездный хоровод и спросил:

— Милые, пушистые звездочки, кто вы?

— Мы снежинки! — посмеиваясь, ответили они.

Медвежонок так обрадовался, что от радости не мог устоять на месте. Он закружился вместе со снежинками в их танце.

Упражнение . Танец снежинок

Внезапно снежинки стали собираться в тесный круг, и рядом с Медвежонком появился веселый серебристый мальчик. Медвежонок от неожиданности замер.

— Привет, Медвежонок! — радостно проговорил мальчик. — Вот мы и встретились с тобой!

Медвежонок слегка попятился назад, но все же спросил:

— Кто ты, удивительное создание?

— Я Снег, который ты так хотел увидеть!

Медвежонок запрыгал от счастья.

— Снег, Снег, как я рад, что встретился с тобой!

Упражнение . Радость Медвежонка

(Дети с помощью мимики, жестов и движений выражают радость и удивление).
— Медвежонок, давай играть! — предложил ему Снег. — Когда я прихожу на землю, всем вокруг становится весело.

— Давай! — обрадовался Медвежонок.

Стали они бегать, прыгать, кувыркаться. Им было так весело, что они не заметили, как из леса на опушку вышли друзья Медвежонка.

— О, Снег! — радостно проговорил Медвежонок. — Познакомься, это мои друзья: Зайчонок, Белочка и Ежик.

— Привет, ребята! — проскользнул между ними Снег. — Давайте играть вместе.

И начали все зверюшки резвиться со Снегом. Он насыпал большие сугробы, чтобы друзья могли кататься с горки, лепить снеговиков и играть в снежки. Долго играли друзья на поляне, пока Снег не сказал:

— Ну, мне пора двигаться дальше. Меня ждут еще много зверей и птиц.

Снежный хоровод расступился, и серебристый мальчик снова превратился в пушистые блестящие снежинки.

— До свидания, Снег! — махали лапами друзья. — Нам было с тобой очень весело.

— Мы будем тебя вспоминать, когда будем играть, — кричали зверюшки.

— Ну вот, теперь и я могу спокойно спать до весны, — сказал друзьям Медвежонок.

В этот момент он подумал, что он самый счастливый Медвежонок на свете, потому что сбылась его заветная мечта.

Заключение

— Ну вот, ребята, заветная мечта Медвежонка сбылась, сказка закончилась, волшебная наша сила вся растратилась, и мы снова оказались в обычном мире. Прежде чем мы расстанемся, мне бы хотелось, чтобы вы подумали, какая мечта есть у вас. Если кто-то хочет рассказать о своей мечте, я охотно вас послушаю. А наше занятие окончено.

Анкета

«Итоги проекта „Неделя психологии“»

Уважаемые коллеги! В нашем ДОУ завершился проект «*Неделя психологии*» и нам очень важно узнать Ваше мнение. Анкета заполняется анонимно.

Благодарим за сотрудничество!

1. Принимали ли Вы участие в реализации проекта «Неделя психологии»?

а) да б) нет

2. Какое мероприятие Вам понравилось/запомнилось больше всего?

3. С какими трудностями столкнулись в процессе реализации проекта?

4. Как реагировали родители и дети на мероприятия проекта?

5. Как Вы оцениваете уровень подготовки и реализации проекта?

1 2 3 4 5

6. Считаете ли Вы необходимым проведение в ДОУ аналогичных проектов?

Да Нет

7. Ваши пожелания _____

Анкета

«Итоги проекта „Неделя психологии“»

Уважаемые родители! В нашем ДОУ завершился проект «Неделя психологии» и нам очень важно узнать Ваше мнение. Анкета заполняется анонимно.

Благодарим за сотрудничество!

1. Принимали ли Вы участие в реализации проекта «Неделя психологии»?

а) да б) нет

2. Какое мероприятие Вам понравилось/запомнилось больше всего?

3. С какими трудностями столкнулись в процессе реализации проекта?

4. Как реагировали родители и дети на мероприятия проекта?

5. Как Вы оцениваете уровень подготовки и реализации проекта?

1 2 3 4 5

6. Считаете ли Вы необходимым проведение в ДОУ аналогичных проектов?

Да Нет

7. Ваши пожелания _____