

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №163» компенсирующего вида**

**Неделя психологии  
«Уроки маленького принца»**

**Исполнитель:  
педагог-психолог  
Власенко Л.И.**

**Барнаул, 2023 г.**

## План проведения «Недели психологии»

**Цель:** сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников, повышение интереса родителей и педагогов к психологии как науке; создание благоприятного психологического климата в детских и взрослых коллективах.

### Задачи:

- создание положительной психологической атмосферы в детском саду;
- снятие психоэмоционального напряжения у участников образовательного процесса (педагогов, родителей, детей);
- популяризация психологических знаний и повышение психологической культуры.

Предварительная работа заключалась в составлении плана проведения недели психологии, оформлении стендов, подготовке практических материалов, ознакомлении воспитателей с планом, разработке конспектов занятий для воспитателей и детей, распространении объявлений о неделе психологии.

При планировании недели мы придерживались следующих принципов:

- неделя должна быть целостной и законченной;
- учет индивидуальных и возрастных возможностей участников мероприятий;
- мероприятия не мешают соблюдению режимных моментов ДОУ;
- события недели охватывают, по возможности, весь детский сад.

### Понедельник (День доброты)

1. Психологическая акция «Дерево пожеланий».

Цель: дать возможность выразить свои пожелания родителям и сотрудникам ДОУ, вызвать положительные эмоции.

2. Игровое упражнение «Ласковое слово».

Цель: способствовать позитивному общению родителей, детей и педагогов. 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»

3. Утреннее приветствие по группам «Собрались все дети в круг»

4. Рисование в группах «Мое настроение».

Цель: создание позитивного настроения, выявление, с какими эмоциями они знакомы, диагностика актуального состояния у детей.

5. Диагностика воспитателей «Профессиональное выгорание».

Цель: получить данные об эмоциональном состоянии педагогов для дальнейшей работы с ними (консультативная помощь, релаксация, способы предупреждения профессионального выгорания).

6. «Синхрोगимнастика» по методу Хасая Алиева

Цель: управление стрессом, саморегуляция.

7. Психологическая акция «Шкатулка добрых дел»

Цель: познакомить с прекрасным человеческим качеством – добротой.

### Вторник (День семьи)

1. Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье».

Цель: вызвать желание поделиться положительным опытом воспитания детей.

2. Беседа «Мама, папа, я - вот моя Семья!»

Цель: воспитывать любовь к своей семье.

3. Газета «Устами младенца»

Цель: вызвать позитивный отклик у родителей, способствовать взаимопониманию детей и родителей.

4. Выставка детских рисунков «Моя семья»

### **Среда (День понимания)**

1. Утренняя акция «Радуга настроения» (коллективный коллаж).

Цель: выявление настроения родителей и детей.

2. Минутки релаксации и психогимнастики

Цель: снятие напряжения, улучшение настроения

3. Игровое упражнение «Поменяйся местами», «Что мне нравится в себе и что не нравится»

Цель: снятие напряжения, улучшение настроения, развитие внимания, сплочение коллектива.

### **Четверг (День комплиментов)**

1. Акция «Комплимент воспитателю». Родителям по желанию предлагается написать на листочках небольшой комплимент своим воспитателям и помощникам воспитателей. Далее листочки передаются адресату.

Цель: воспитателям данное упражнение дает возможность поддержать положительный эмоциональный настрой; родителям – повод задуматься, чем именно ценны эти люди (воспитатели и персонал).

2. Игра «Комплимент».

Цель: научить детей говорить друг другу искренние комплименты, подбирать «правильные» слова друг для друга.

3. Рисование «Воспитатель глазами ребенка».

Цель: рисование по данной теме дает возможность увидеть взаимоотношения ребенка и педагога.

4. Коллективная работа с элементами тренинга «Волшебный сад»

Цель: снятие внутреннего напряжения, осознание себя частью этого прекрасного мира.

### **Пятница (Заключение)**

1. Игровое упражнение «Пусть всегда будет...»

Цель: обнаружить желания детей, показать, какими различными (или похожими) они могут быть.

2. «Психологический час» для воспитателей.

Цель: анализ и обобщение проведенной «Недели психологии». Обсуждаются прошедшие дни – результаты диагностики, обсуждение комплиментов воспитателям, подводятся итоги рисунков «Мой любимый детский сад!» и «Воспитатель глазами ребенка».

3. Психологическая акция для сотрудников и родителей «Счастливым быть просто».

Цель: выявить настроение детей к вечеру, создать положительный настрой на выходные.

**Методические материалы к проведению Недели психологии**

**1. Психологическая акция «Дерево пожеланий»**

*Цель:* создание положительного эмоционального настроения среди участников проекта (родители, педагоги, воспитанники).

*Задачи:*

- Создание благоприятного климата в ДООУ
- Развитие познавательного интереса
- Поднятие общего эмоционального тонуса. Материал: плакат с изображением «Дерева пожеланий», разноцветные стикеры, ручки.

Подготовительная работа:

- Изготовление плаката с изображением деревьев;
- Размещение плаката, стикеров и письменных ручек фойе детского сада. Каждый работник детского сада, а также родитель, приводя ребёнка, имеет возможность написать пожелание работникам ДООУ, листочек с позитивным высказыванием, приклеивает на плакат. Акция способствует поднятию настроения, построению позитивных взаимоотношений со своим ребёнком, объединению семьи и детского сада. Приятно было наблюдать интерес, проявляемый к акции.

**2. Игровое упражнение «Ласковое слово»**

*Цель:* учить детей образовывать и употреблять в речи слова существительные в уменьшительно-ласкательной форме, обогатить словарный запас, развить память, внимание, мышление, обогащать навыки взаимодействия, вызвать положительные эмоции.

Предложить ребятам назвать друг друга ласково, учить говорить друг-другу и взрослым приятные слова.

**3. Утреннее приветствие «Собрались все дети в круг»**

Дети образуют круг и выполняют игру с движениями.

Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг!

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Мы за руки возьмёмся,

Друг другу улыбнёмся.

Мы по кругу пойдём.

Хоровод заведём(ходьба по кругу)

С добрым утром, глазки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись?

Глазки смотрят.

Ушки слушают,

Ручки хлопают,

Ножки топают.

Ура, мы проснулись!

**4. Психологическая акция «Шкатулка добрых дел»**

Добрым быть совсем не просто,

Не зависит доброта от роста.

Не зависит доброта от цвета,

Доброта не пряник, не конфета.

Если доброта, как солнце, светит,

Радуются взрослые и дети.

День доброты дает прекрасную возможность вспомнить всем людям о таком прекрасном качестве человеческих взаимоотношений, как доброта. В течение всего дня ребята совершали добрые дела. Педагоги организовали с ребятами тематические беседы на темы:

«Что такое доброта?», «Помощь другу». За выполненное «Доброе дело» (уборка участка, рыхление и полив цветов на клумбе, забота о малышах, помощь девочкам, воспитателю, и т.д.) дети бросали в шкатулку фишку. В конце дня подведение итогов. Результатом в каждой группе стала выставка рисунков на тему «Твори добро».

Давайте добрые дела вершить!

Для этого необходимо мало:

Улыбка и желанье, для начала,

И вот - уже добро не победить!

#### 5. Психологическая акция «Объявление»

Цель: создание атмосферы психологического комфорта, взаимоуважения и доверия, положительного настроения в течение всего дня;

В фойе размещены «объявления», предлагается каждому желающему взять то, что ему не хватает.

<b>Возьми себе то, чего тебе не хватает</b>									
<b>счастье</b>	<b>любовь</b>	<b>понимание</b>	<b>забота</b>	<b>спокойствие</b>	<b>радость</b>	<b>улыбка</b>	<b>семья</b>	<b>богатство</b>	<b>путешествия</b>

**6. Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов  
(автор О.Л. Гончарова)**

*Инструкция:* Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

<i>Вопросы</i>	<i>Очень часто</i>	<i>Часто</i>	<i>Иногда</i>	<i>Редко</i>	<i>Никогда</i>
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

- «*очень часто*» – 4 балла;
- «*часто*» – 3 балла;
- «*иногда*» – 2 балла;
- «*редко*» – 1 балл;
- «*никогда*» – 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

*Оценка результатов:*

- суммарный показатель до 10 баллов – *низкий показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 11 до 20 – *средний показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 21 и более баллов – *высокий показатель эмоционального выгорания.*

7. «Синхрoгимнастика» по методу Хасая Алиева — это короткая раскрепощающая разминка. Плюс антистрессовая подготовка, повышающая эффективность любой деятельности, умственной и физической

Синхронная гимнастика — это упражнения синхронные внутреннему состоянию человека в данный, текущий момент. Например, при возбуждении, взвинченном состоянии упражнения должны быть такие же; резкие, частые, размашистые. Если состояние вялое, подавленное, — и упражнения соответствующие — спокойные, ленивые, медленные. В любом случае происходит стабилизация состояния до приятного, оптимального. Можно успокоиться, сбросить лишнее напряжение или наоборот взбодриться.

**Синхрoгимнастика** позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами.

Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале, включает в себя 5 базовых упражнений.

### **1. После бани на морозе или Хлест**

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз - правая рука выше, а левая ниже, второй раз - левая рука выше, а правая - ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуются также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

### **2. Лыжник**

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук - вниз, а при подъеме - вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

### **3. Шалтай-Болтай**

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл - это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза.

### **4. Неудобное положение**

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это - аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева - 3

межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

## **5. Танец**

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.

Повторение Синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

## **6. Тематические беседы с детьми на тему «Мама, папа, я – вот моя семья!»**

### **Конспект занятия в средней группе по теме «Моя семья»**

Цель: Продолжать формировать представления детей о семье, воспитывать уважение к взрослым членам своей семьи.

Задачи: Учить правильно называть всех членов семьи. Дать понятия «родственники», «РОДНЯ».

Развивать представление о семье как о людях, которые живут вместе любят друг друга, заботятся друг о друге.

Воспитывать заботливое отношение к близким людям, чувство взаимопомощи в семье.

Предварительная работа: 1. Заучивание фамилии, имени, отчества родителей.

2. Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери».

3. Разучивание стихотворений о маме, папе, семье.

4. Рисование на тему «Человек».

Оборудование: фото семьи, корзинка для игры, фигурки с изображением: детей, взрослых, пожилых людей (для каждого ребенка), клей, листы бумаги, салфетки.

### **Ход:**

Организационный момент (Дети стоят в кругу)

Мы сначала будем топтать:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

А потом мы будем хлопать:

Хлоп - хлоп - хлоп, хлоп - хлоп- хлоп.

А потом мы повернемся

И друг другу улыбнемся.

Дети рассаживаются на стульчики.

Появляется медвежонок:

«Здравствуйте, ребята. Вы узнали - меня? Я Мишутка из сказки «Три медведя». Я пришел к вам, чтобы рассказать о своей семье. Наша семья небольшая: нас всего трое. Моих родителей зовут Михаил Потапович и Настасья Петровна. У нас дружная семья, мы вместе ходим в лес собрать малину, варим вкусное малиновое варенье. Я очень люблю маму и папу. Они меня тоже любят, они заботятся друг о друге и обо мне. А у вас, ребята, есть семья? Расскажите мне о вашей семье, о том, как вы живете». (Воспитатель помогает детям составлять рассказ о семье, задавая наводящие вопросы. В помощь детям фотографии семьи). Ребята, я поняла, что вы много знаете о своей семье. Запомните! Мамы, папы, братья, сестры, дедушки, бабушки - это ваши близкие родственники, ваши родные - ваша семья.

### **Игра «Скажи ласково» (Игра с мячом)**

В семье друг друга называют ласково, нежно, потому что друг друга любят. Как можно назвать ласково? ( Воспитатель называет первое слово, дети продолжают.)



Дочь - доченька, дочурка.  
Сын - сынок, сыночек.  
Папа - папочка, папенька.  
Дед - дедушка, дедуля.  
Мама - мамочка, мамуля.  
Сестра-сестрёнка.

### **Физминутка**

Три медведя шли домой. Дети имитируют ходьбу на месте.

Папа был большой - большой, Тянут руки вверх.

Мама чуть поменьше ростом, Наклоняются.

А малыш малютка просто. Приседают.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. Изображают игру погремушками.

Дзынь - дзынь - дзынь

С погремушками ходил.

Где живёт каждая семья? (дом, квартира)

Пальчиковая игра «Кто живёт у нас в квартире?»

1,2,3,4

Кто живёт у нас в квартире? (Дети загибают пальцы, считая их.)

1,2,3,4,5

Всех могу пересчитать.

Мама, папа, брат, сестра,

Кошка Мурка, два котёнка,

Мой сверчок, щегол и я-

Вот и вся моя семья!

### **Беседа**

Ребята, а кто в вашей семье больше всех занимается домашними делами? (мама)

-Что делает по дому мама?

-А что делает папа?

-Чем занимаются бабушка и дедушка?

-Какие заботы по дому есть у вас?

### **Игра «Корзина добрых дел»**

Дети становятся в круг вокруг корзины. По очереди передают корзину, называя доброе дело: мою посуду, поливаю цветы, заправляю кровать ... (Во время игры звучит спокойная музыка.)

### **Рисование «Моя семья»**

Творческая работа детей под руководством воспитателя.

Давайте посмотрим, что получилось. Анализ работ. Выставка.

Итог занятия:

У каждого из нас есть семья. У кого - то большая, у кого-то по меньше. Но в каждой семье вас любят и о вас заботятся.

## **7.Семинар-тренинг «Развитие коммуникативной компетентности педагога как основа эффективного общения и взаимодействия с родителями в ДОУ»**

**«Самая главная роскошь на земле это роскошь человеческого общения» / (Антуан де Сент-Экзюпери).**

Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и

энергии. Воспитатель в детском саду находится в постоянном контакте с администрацией ДООУ, коллегами, детьми и их родителями.

Проблема взаимодействия воспитателя и родителей имеет место быть. Все родители разные, это взрослые люди, и к каждому нужно найти определенный подход. Даже при очень хорошем воспитателе и замечательном устройстве детского сада множество причин порождают сложные отношения. При этом, к счастью, большинство родителей и воспитателей понимают, что единственно правильный и лучший выход состоит в сотрудничестве.

#### **Цель:**

Повышение коммуникативной компетентности педагогов, преодоление трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями, поиск резервов для более эффективного общения, выделение причин возможных или истинных коммуникативных проблем; выработка внутренней позиции на построение взаимоотношений с родителями на основе сотрудничества, и осознание своей индивидуальности в процессе педагогической деятельности.

#### **Задачи:**

1. Осознание педагогами собственных достижений и проблем в общении с родителями;
2. Развитие способности педагога адекватно, безоценочно, с позиции партнера воспринимать родителей воспитанников;
3. Формирование умений моделировать стратегию общения с родителями с позиции диалога;
4. Содействие повышению уверенности в себе, снятию психологических барьеров общения с родителями, осуществление индивидуального подхода к родителям.

#### **Ход тренинга**

Уважаемые коллеги, хочу познакомить вас с правилами эффективного общения. Общаясь с родителями нужно помнить о некоторых закономерностях:

Основа отношения человека к вам закладывается в первые 15 секунд. Для того, чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих секунд необходимо применять «Правило трех плюсов» - **это улыбка, имя, комплимент.**

Для того чтобы люди хотели общаться с нами, мы сами должны демонстрировать готовность к общению с ними. И собеседник должен это почувствовать - необходима искренняя и доброжелательная **улыбка.**

**Имя человека** – это самый важный и приятный звук для каждого человека, следовательно важно его использовать при приветствии.

Загруженные, усталые после рабочего дня родители, особенно уязвимы в отношении плохого и хорошего поведения ребенка. Поэтому не стоит сразу акцентировать внимание на плохом, сначала нужно рассказать об успехах и только потом тактично завести разговор о проблемах ребенка.

✓ Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (зрительный контакт).

✓ Короткая дистанция (от 50см. -1.5м.) дистанция друзей, близких знакомых.

✓ Необходимо убрать барьеры, увеличивающие расстояние в вашем общении, ими могут являться стол, книги, даже лист бумаги в ваших руках.

✓ Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать руки и ноги.

✓ Всем своим видом поддерживая состояние комфорта и безопасности – отсутствие напряжения в позе, резких движений, сжатых кулаков, вызывающей интонации в голосе.

✓ Использовать «**Прием присоединения**», т.е. найти общее «**Я**»: «Я сам такой же», «У меня тоже самое..» Как можно реже употребляйте местоимение «**Вы**»: «Вы должны...», «Вы сделайте это...»

✓ Чаще говорить «**Мы**»: «Мы все заинтересованы..», «Нас всех волнует...»

Вот самые основные правила установления хорошего личного контакта и построения эффективного общения и взаимодействия с родителями воспитанников.

### **1. Упражнение “Рады встрече”(10 мин)**

Цель: создать условия для самораскрытия личности участников, их сплочению, повышению самооценки.

Давайте поприветствуем друг друга. Сделаем это таким образом. Встаем в круг. Каждый из нас делает один шаг к центру круга, показывает жест приветствия, называет свое имя. Следующий участник повторяет жест приветствия всех участников, а затем представляет себя (жест по принципу “снежного кома”). Так по цепочке каждый из нас поприветствует всех участников нашей группы.

Итог: Как мы уже знаем, есть три важных момента во взаимодействии людей друг с другом при встрече. Это приветствие, имя, улыбка. Каждому из нас важно в своей профессиональной деятельности уметь обладать ими в общении с коллегами и с родителями, а так же в общении с детьми.

### **2. Мини-лекция(5 мин.)**

Согласно утверждениям психолога Эрика Берна, в каждом человеке “живут” три “Я”.

Позиция “Я” в роли “родителя” – стремление руководить, подчинять, брать ответственность на себя. Формируется до 5 лет, копируя поведение своих родителей, которые закладывают установки “должна”, “нельзя”

Позиция “Я” в роли “взрослого” – подчеркивание сдержанности, понимания интересов другого и гибкое распределение ответственности между собой и партнером по общению. Характерная особенность позиции – целесообразность во всем.

Позиция “Я” в роли “дитя” – позиция особой чувствительности, ранимости, зависимости и подчиненности. Это наши сильные чувства, которые сопровождаются установкой “хочу немедленно!”

В межличностном контакте человеку свойственно занимать одну из трех названных позиций, что определяется особенностями характера общения.

Педагогу, вступающему в контакт с родителем, важно найти правильную позицию. В общении могут использоваться все три позиции с учетом ситуации и того, что позиция “взрослого” является наиболее диалогичной.

### **3. Упражнение на изменение ролевой позиции в общении «Фразы»(10 мин.)**

Цель: способствовать развитию умения использовать ролевые позиции в общении.

Фразы для упражнения: “Когда-нибудь вы поймете, что мои требования к ребенку были справедливы”; “Если вас не затруднит, мне хотелось бы поговорить о вашем ребенке”; “Вам, несомненно, известны успехи вашего сына в рисовании” “Пожалуйста, послушайте меня, если у вас есть время” (можно использовать собственные фразы).

Каждая фраза произносится во всех трех ролевых позициях. Если следующему участнику произнесение кажется неубедительным, он просит повторить фразу еще и еще раз.

### **4. Упражнение “Диалог с ролями”(10 мин.)**

Цель: отследить взаимосвязь роли (добровольной или вынужденной) и успешности общения.

Выбираются пять человек, желающих отработать умение договариваться. Им на голову надеваются ободки с их ролью, которую они не видят. Цель участников: договориться о чем-нибудь не выходя из рамок роли каждого участника. Наблюдатели фиксируют вербальные и невербальные реакции игроков и соответствие их ролей.

Тема для обсуждения: любая, возможно предложенная группой

Роли: *соглашайтесь со мной, игнорируйте меня, возражайте мне, восхищайтесь мной, удивляйтесь мне.*

Рефлексия: участники озвучивают свои чувства, мысли, и что изменилось, когда вы поняли какая ваша роль? Зрители делают выводы о том, что помогало быть успешным в диалоге и что мешало (навязанная роль, стереотип отношения).

### **5. Упражнение «Рюкзачок»(10 мин.)**

Цель: формирование позитивного самовосприятия, стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон в общении  
Наша сегодняшняя встреча подходит к завершению. Что-то вы узнали нового, что-то еще предстоит узнать и научиться.

Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Общение». Вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок. В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в общении с людьми, и те, которые могут ему помешать в дороге, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной. Собирать рюкзачок будем всей группой друг другу.

### **6. Обратная связь (5 мин.)**

## **8. Минутки релаксации, психогимнастика для дошкольников**

### **Игра «Ветерок»**

Психолог предлагает представить детям, что они находятся в лесу, и, слушая стихотворение, выполнять соответствующие движения.

Ветер вокруг гуляет,

Мое деревце качает.

Вверх тянусь,

Поэтому не поддаюсь.

Ветерок все тише, тише

Мои ветви не колыхет.

### **Игра «Я рисую зайчика»**

Эта игра проводится в паре. Один ребенок сначала воображает себя художником, а второй ребенок – мольбертом (доской для рисования). За мольбертом будет служить спина товарища, а указательный пальчик «художника» будет кисточкой. Кисточка – не острый карандаш, надо вести им по спине мягко, спокойно.

Я рисую зайчика для вас – раз.

Это у него, видите, голова – два.

Это у него ушки вверх – три.

Это глазки весело горят – пять.

Ротик, зубки, пусть морковку ест – шесть.

Шубка теплая, меховая на нем – семь.

Ножки длинные, чтобы носился он по лесу – восемь.

Еще вокруг посажу деревья – девять.

И пусть солнце сияет в поднебесье – десять.

Затем дети меняются ролями.

- Понравилось вам быть зайчиком? А художником? (Ответы детей.)

### **Игра «Оттаивания – замораживания»**

- Разойдитесь равномерно по комнате. Представьте, что все тело у вас ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его. Теми частями тела, которые растаяли, вы можете двигать под музыку. Все остальные части должны остаться неподвижными.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся. Сейчас вы можете пошевелить и ладошками... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей... Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

Психолог продолжает игру таким образом. А потом можно предложить наоборот – замораживать отдельные части тела.

- А теперь хорошо встряхните руками и ногами.
- Что вам понравилось больше: замерзать или таять?
- В какую пору можно сильнее замерзнуть? (Ответы детей.)

### **«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 увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

### **«Танцующие руки»**

Цель: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорчённым, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы обёрточной бумаги (или старые обои) на полу.

Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнётся музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2–3 минуты). Игра проводится под музыку.

### **«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.

### **«Волшебный стул»**

Цель: Способствовать повышению самооценки ребёнка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребёнка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5–6 человек), причём имена

тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королём. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

### **Игра «Слушай хлопки»**

Психолог предлагает детям показать с помощью жестов: ветер, дождь. После чего договориться, что на один хлопок они показывают ветер, на два – дождь, на три – становятся в круг. Игру можно повторить три-четыре раза и изменить образы на другие.

### **Игра «Птенцы в яйце»**

Психолог предлагает играть парами. Один партнер приседает, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который пребывает в своем яйце. Психолог комментирует:

- Стал наш птенец быстро расти, вот уже ему тесно в яйце. Он двигает плечами, как будто просит: «Пустите меня». К «птенецу» подходит второй партнер, который играет роль мамы-птички. Она помогает «птенецу» выйти из яйца, разбив его. «Птенец» вылезает, трепещет руками и ногами. «Мама» радуется ему. Потом «птенец» засыпает, а «мамочка» ласкает его, говоря: «Какой хороший малыш. Какой замечательный птенец».

- Далее Психолог предлагает поменяться ролями.

### **Игра «Свечка»**

- Посмотрите, как горит свеча. Вглядитесь в пламя. Что оно вам напоминает? (Ответы детей.) Взгляните, пламя колеблется, когда движение воздуха сильное. И горит ровно, если воздух спокойный.

Представьте, что вы – свечки. Ваши руки – языки пламени. На огонек ничего не влияет. Покажите, как «горит» свечка. Подул легкий ветерок. Языки пламени начали едва заметно колыхаться. Ветер становится все сильнее и сильнее. Языки пламени запутались: то вперед наклонятся, то влево, то вправо. Вот ветер загасил свечу.

- Что вы чувствовали, когда были свечой? (Ответы детей.)

### **Игра «Несуществующий подарок»**

Цель: развивать умение невербально «описывать» предметы. Методика проведения: Один ребенок становится «именинником», остальные дарят ему «подарки», передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику».

**Игра «Магазин игрушек».** Цель: учить детей невербальным способом описывать предмет. Методика проведения: Дети сидят в кругу на стульях. Сегодня мы отправимся в магазин игрушек. Но сначала попробуем угадать, какие любимые игрушки есть у каждого из вас. Называть будем не сами игрушки, а только звуки, которыми можно их описать.

**Игра «Зайцы и лиса».** Цель: обогащать возможности невербального общения. Методика проведения: Воспитатель: « Наступило утро, все зайчики проснулись, пошевелили ушками, протерли глазки, носик, помыли лапки, потопали ножками и поскакали на полянку. Вдруг из-за куста выглянула лиса. Зайчики испугались, присели, ушки подняли вверх, слушают и смотрят внимательно. Лиса замечает зайчат и пытается догнать». Соответственно тексту и инструкциям воспитателя дети выполняют соответствующие движения.

### **Игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»**

Цель: развитие дыхания, сообразительности и наблюдательности. Ход игры: выбирается водящий. Он выходит за дверь. Оставшиеся дети сговариваются, какие движения они будут делать. Потом приглашают водящего. Он говорит: «Здравствуйте, дети! Где вы

были, что вы делали?» Дети отвечают: «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем». Если водящий отгадал выполняемое детьми движение, то выбирается новый водящий. Если не смог отгадать, снова водит.

### **9. Психологическая акция «Комплимент воспитателю»**

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Родителям и детям (по желанию) предлагается посоветоваться и написать комплимент своему воспитателю. Записку опускают в коробочку, в конце дня воспитатели зачитывают пожелания.

### **10. Игра «Комплимент»**

Цель: учить детей говорить друг другу приятные слова, обогащение активного словаря. Дети становятся в круг, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо!». Затем дарит комплимент своему соседу и т. д.

Рефлексия: что понравилось? что вызвало затруднения?

### **11. Коллективная работа с элементами тренинга «Прекрасный сад»**

Цель: снятие внутреннего напряжения, осознание себя частью этого прекрасного мира. (на столах бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины, паетки, скотч).

А теперь я вам предлагаю вспомнить какой цветок детства в ладошках вы представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы?

Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми.

Сделайте свой цветок, каким вы его представляли.

(Творческая работа педагогов)

В руках у меня поляна сада, которую нужно засадить цветами. Попрошу вас по очереди подойти и положить свой цветок на поляну (Все участники по очереди выходят и кладут свой цветок.)

Предлагаю всем нам полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлите эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией.

Заметьте, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Надеюсь, это упражнение позволило каждому из вас сбросить внутреннее напряжение, позволило понять и ощутить себя, быть самим собой, увидеть место, которое занимаете в многообразии этого мира и ощутили себя частью этого прекрасного мира.

Уважаемые коллеги, мы, конечно, с вами педагоги, но прежде всего мы люди. Часто жизнь нам посылает серьезные испытания. У некоторых опускаются руки, а у других крепнет воля и стремление идти дальше. Чем больше мы преодолеваем трудности с высоко поднятой головой, тем мы становимся крепче и сильнее, а значит можем достичь совершенства и душевной гармонии.

### **12. Игровое упражнение «Пусть всегда будет...»**

Цель: мотивация позитивного настроения.

Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть вс

егда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!», и предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Затем все дети хором кричат: «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое действие проводится для всех детей группы.

### **13. Психологическая акция «Счастливым быть просто!»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения среди сотрудников детского сада, родителей, осознание настоящих жизненных ценностей.

**Формы и методы проведения:** плакат с надписью «Счастливым быть просто!», вырезки из журналов, маркеры, цветные стикеры.

**Ход:** Каждый сотрудник, а также каждый родитель, приводя ребёнка в группу имеет возможность наклеить готовую вырезку или сформулировать на листочке свою жизненную цель, желание для ощущения счастья.

**Рефлексия:** рассматривание плаката, анализ, подведение итогов акции.

Список использованной литературы:

1. Кураев, Г. А., Пожарская Е. Н. Возрастная психология [текст] / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 146 с.
2. Киселёва Л. С., Данилина Т. А. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения. М.: АРКТИ, 2006.
3. Островская Л. Ф. Правильно ли воспитываем малыша? Пособие для воспитателя детского сада, М., 1979.
4. Петрова В. И., Стульник Т. Д. Нравственное воспитание в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2008.
5. Лютова К. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [текст] / К. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб.: Речь, 2005. – 190с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие [текст] / Е. И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 384 с.
6. Журнал «Ребенок в детском саду»
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг/А.С. Прутченков.-2-е изд. Доп.и перераб.-2003г.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова . -- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
9. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
10. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. -- М.: Новая школа, 1996. - 112 с.



Отчет по результатам проведения Недели психологии  
в 2022 году

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №163» компенсирующего вида

Наименование наиболее удачных мероприятий			Кол-во участников			Главные результаты
с детьми	с родителями	с педагогами	дети	родители	педагоги	
Упражнение «Ласковое слово» Рисование «Твори добро»	Психологическая акция «Дерево пожеланий»	Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов; «Синхροгимнастика по методу Хасая Алиева	все группы Подготовительные старшие группы	Старшие и подготовительные старшие группы	все	Привлечение родителей и педагогов к активному участию в «Неделе психологии»; Снижение уровня стресса педагогов
Газета «Устами младенца» Выставка рисунков «Моя семья»	Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье»	Семинар - тренинг «Развитие коммуникативной компетенции педагога, как основа эффективного взаимодействия с родителями ДОУ»	Младшие группы Старшие подготовительные старшие группы	Все группы	все	Обмен опытом позитивного взаимодействия в семьях воспитанников; Отработка навыков эффективного взаимодействия педагогов с родителями ДОУ
«Минутки» релаксации и психогимнатски Игры на понимание: «Что мы делали не скажем...», «Несуществующий подарок»	Психологическая акция «Радуга настроения»		Младшие группы Старшие и подготовительные старшие группы	Все группы	все	Создание условий для положительного эмоционального климата в группах, отработка навыков невербального общения.
Рисование «Воспитатель глазами ребенка»	Акция «Комплимент воспитателю»	Коллективная работа с элементами тренинга «Прекрасный сад»	Старшие и подготовительные старшие группы	Все группы	все	Понимание роли воспитателя в жизни ребенка; Позитивная оценка труда воспитателя со стороны родителей, повышение уровня самооценки педагогов
Упражнение «Пусть всегда будет...»		Психологический час (подведение итогов недели)	Средняя, старшие и подготовительные	Все желающие	все	Положительный эмоциональный настрой на будущее,

	Психологическая акция «Счастливым быть просто!» (стенгазета)	старшие группы		возможность пересмотреть жизненные ценности.
--	--	----------------	--	--

Краткий самоанализ:

1. Какие инновационные формы, методы были использованы организаторами Недели?

В работе широко использовались элементы психогимнастики и релаксации, игры на развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы детей, использование музыки (музыкотерапия) и сказки (сказкотерапия) позволили создать радостное, непринужденное настроение, помочь детям раскрепоститься. Использование информационно - визуальных средств (плакаты, объявления, выставки творческих работ) способствовали успешному взаимодействию с родителями, созданию благоприятного климата в семьях воспитанников и эмоционально-психологическому комфорту детей в ДООУ.

2. Общие впечатления о Неделе:

Прошедшая Неделя психологии в ДООУ показала, что большинство родителей и детей готовы к сотрудничеству, охотно включаются в предложенную деятельность, активно отзываются на инициативу педагогов, имеют свой взгляд на воспитание детей, готовы делиться знаниями и опытом, учиться новым формам взаимодействия, благодарны педагогическому составу за реализацию учебно-воспитательного процесса. С каждым днем количество родителей, принимавших участие в предлагаемых в рамках Недели мероприятиях, увеличивалось, чаще всего их к этому стимулировали собственные дети.

3. Предложения по организации и содержанию Недели

4. Приложение к отчёту (в электронном виде):

5. Фотоотчет (видеоотчет); методические разработки отдельных мероприятий; отзывы участников; ссылки на публикации в СМИ, Интернет-ресурсах о проведении Недели.

Руководитель МОО

Должность / ФИО

Дата:

**Фотоотчет по результатам проведения Недели психологии  
в 2022 году**  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №163» компенсирующего вида



**Утреннее приветствие «Собрались все дети в круг»**



## Игра упражнение «Ласковое слово»



## Психологическая акция «Дерево пожеланий»



**«Синхрогимнастика» по методу Хасая Алиева**



**Беседа «Мама папа я - вот моя семья!»**



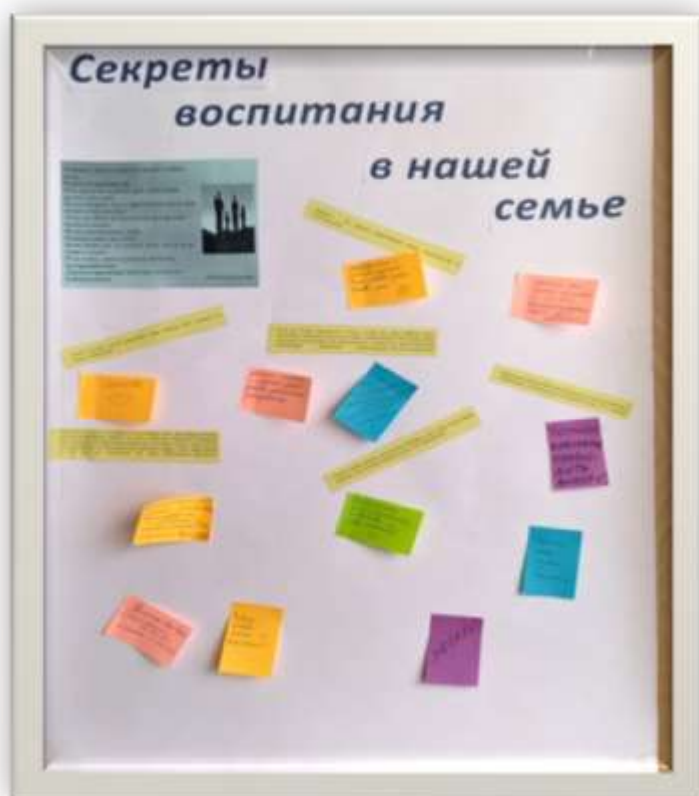
## Газета «Устами младенца»



## Выставка детских рисунков «Моя семья»



## Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье»



## Минутки релаксации и психогимнастики



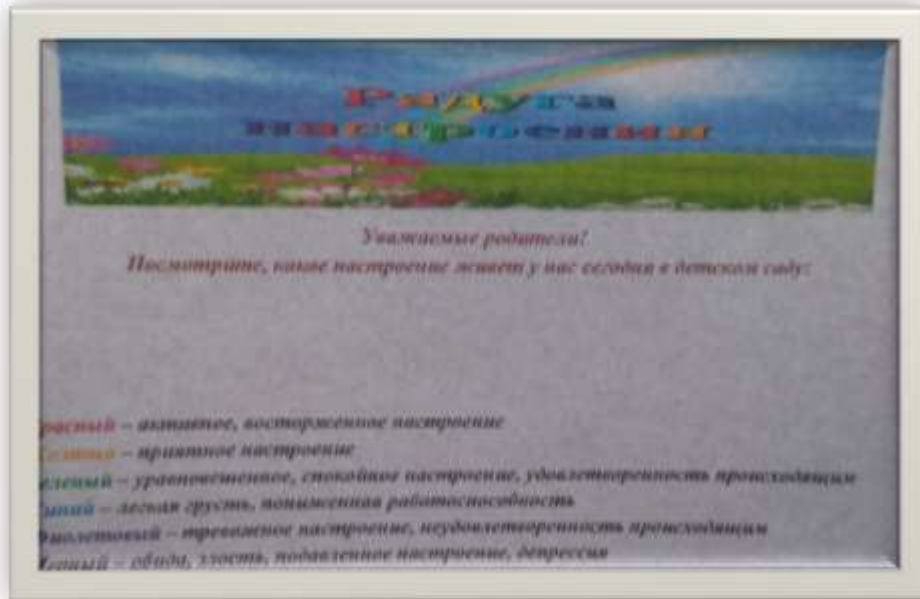




**Игра «Что мы видели не скажем, а покажем»**



## Психологическая акция «Радуга настроения»





**Акция «Комплимент воспитателю»**



## Рисование «Воспитатель глазами ребенка»



## Психологическая акция «Счастливым быть просто»



## Анкетирование педагогов



## Отзывы

