

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 9»  
города Агрыз Агрызского муниципального района Республики Татарстан



**ПРОЕКТ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ  
«ШАГИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ  
БЛАГОПОЛУЧИЮ»**



**Подготовила:  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Турвина И.Н.**

**г. Агрыз, 2022 г.**

### **Девиз недели**

«Важен и прекрасен каждый момент нашей жизни»

### **Участники проекта**

Педагог-психолог Турвина И.Н., воспитатели всех возрастных групп, воспитанники ДОУ, родители.

### **Срок реализации**

14–18 февраля 2022 г.

### **Тип проекта**

Совместный, творческий, краткосрочный.

### **Актуальность**

Многие специалисты по дошкольному образованию констатируют, что эмоциональная сфера современных малышей развита слабо. Опираясь на свой личный опыт работы с детьми дошкольного возраста, могу сказать, что в наше время редко можно встретить по-настоящему весёлого, эмоционально благополучного ребёнка. Как никогда участились негативные проявления эмоционально-личностной сферы ребёнка. Современные дети менее отзывчивы к чувствам других, они не всегда способны осознать не только чужие, но и свои эмоции. Отсюда возникают проблемы общения со сверстниками и взрослыми. У детей, которые имеют обеднённую эмоциональную сферу, процесс социализации проходит довольно трудно.

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 растёт количество детей с нарушением психоэмоционального развития. Поэтому особое значение приобретают задачи сохранения психологического здоровья детей и формирования их эмоционального благополучия.

### **Цель мероприятия:**

Сохранение и укрепление психологического здоровья, повышение интереса родителей и педагогов к психологии.

### **Задачи «Недели психологии»**

- повысить интерес педагогов и родителей к психологии;
- показать реальные формы работы, возможности психологической службы детского сада;
- формировать интерес взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;

- повысить психологическую компетентность педагогов и родителей ДОУ.

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

### **Этапы реализации проекта.**

#### **Подготовительный этап:**

- определение цели и задач проекта;
- подбор методического материала, изучение литературы;
- разработка конспектов занятий с детьми, родителями и педагогами;
- поиск иллюстрационного материала;
- разработка тематического плана проекта «Неделя психологии».

#### **Основной этап:**

- реализация проекта: совместная деятельность с детьми, педагогами и родителями;
- психологическая акция: «Дерево пожеланий».

#### **Заключительный этап:**

- выставка: детских рисунков «Моя семья»;
- психологическая акция «Аптечка для души»;
- круглый стол с педагогами «Я тебе желаю...»

### **План мероприятий недели психологии «Шаги к психологическому благополучию»**

<b>День недели</b>	<b>Участники</b>	<b>Мероприятия</b>
Понедельник 14.02.2022 г.	Педагоги, родители и воспитанники детского сада, педагог-психолог	<p><b>«День Доброты»</b></p> <p>1. Психологическая акция «Дерево пожеланий» во всех возрастных группах (Приложение 1);</p> <p>2. Занятие «Поговорим о доброте» в старших группах (Приложение 2);</p> <p>3. Тренинг для педагогов «Формирование</p>

		благоприятного психологического климата в коллективе» (Приложение 3).
Вторник 15.02.2022 г.	Воспитатели и воспитанники старших и подготовительных групп	<b>«День семьи»</b> 1. Беседа с детьми «Моя любимая мама» в средних группах (Приложение 4);  2. Выставка детских рисунков «Моя семья» в подготовительных группах.
Среда 16.02.2022 г.	Воспитатели и воспитанники младших групп, педагог-психолог и дети старших и подготовительных групп	<b>«День понимания»</b> 1. «Минутки» релаксации и психогимнастики в младших группах (Приложение 5);  2. Психологические игры и упражнения с детьми на сплочение, снятие эмоционального и физического напряжения в старших и подготовительных группах.
Четверг 17.02.2022 г.	Воспитатели и воспитанники средних и старших групп, педагог-психолог и дети подготовительных групп	<b>«День дружбы»</b> 1. Минутки релаксации и психогимнастики в средних и старших группах;  2. Тренинг для детей подготовительной группы «Как хорошо иметь друзей» (Приложение 6).
Пятница 18.02.2022 г.	Педагоги и родители детского сада, педагог-психолог	<b>«День мечтаний и пожеланий»</b> 1. Психологическая акция «Аптечка для души» во всех

		<p>возрастных группах (<i>Приложение 7</i>);</p> <p>2. Круглый стол с педагогами «Я тебе желаю...» Закрытие недели психологии.</p>
--	--	--

### **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. 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.

## *Приложение 1*

### **Психологическая акция «Дерево пожеланий»**

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

**Задачи:**

- Создание благоприятного климата в ДОУ;
- Развитие познавательного интереса;
- Поднятие общего эмоционального настроения.

**Материал:** плакат с изображением «Дерева пожеланий», разноцветные стикеры, письменные ручки.

**Подготовительная работа:**

- Изготовление плаката с изображением деревьев;
- Размещение плаката, стикеров и письменных ручек в раздевалках всех возрастных групп детского сада. Каждый родитель, приводя ребёнка, имеет возможность написать пожелание работникам ДОУ, 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.

**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.

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

Рассуждения детей.

Психолог: Для чего нужны доброе сердце и добрая душа?

Дети: Чтоб помогать тем, кто попал в беду.

Психолог: А какое сердце у злого человека?

Ответы детей.

Психолог: Злой помогает людям?

Ответы детей.

Психолог: 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).

Психолог: Чтобы добраться до Дерева, нам надо преодолеть препятствия.

Первое препятствие – болото.

**Игра «Перейди болото».**

Правило объяснить: перейти болото можно по кочкам. Вот вам дощечкикочки.

Раздаю всем по три дощечки (картонки), одному не хватает.

Психолог: Что делать?

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

Психолог: Мы поделились кочками, это какое дело?

Дети: Доброе.

Психолог: Доброе дело радость приносит.

Вместе с детьми повторяем пословицу.

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

Дети: Вежливые, добрые слова.

Психолог: Давайте поблагодарим тех, кто сейчас совершил доброе дело – поделился кочкой. Дети благодарят друга.

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

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

Ответы детей.

Следующее препятствие: «Герои сказок».

Психолог: Сейчас вам нужно вспомнить сказочных героев?

На столе лежат картинки героев сказок.

Психолог: 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.

Психолог: А только ли добрыми бывают сказочные герои?

Ответы детей

**Психолог:** Назовите злых сказочных героев?

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

Психолог: Разложите героев по поступкам, а помогут смайлики.

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



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

**Психолог:** 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 обзываться, кормить птиц, ухаживать за малышами и т. п.

Психолог: 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.

Психолог: 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».

Вывод: Хорошо ли творить добро?

Ответы детей

Психолог: 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.

**Психологический тренинг:  
«Формирование благоприятного психологического  
климата в коллективе ДОУ»**

**Цель тренинга:**

- сплочение педагогического **коллектива**, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

**Участники:** педагогический коллектив ДОУ.

**Задачи тренинга:**

- формирование благоприятного психологического климата;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение коллектива;
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

**Ход тренинга**

**Педагог-психолог:** Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Сегодня я бы хотела поговорить с Вами о **психологическом климате коллектива**, а так же о важности сплочённости **коллектива**.

Прежде чем перейти к понятию психологического климата в коллективе, давайте с вами определим, что же такое «коллектив»?

**Упражнение «Ассоциации к слову коллектив», «Что значит для меня коллектив?»**

И действительно, для каждого из нас коллектив имеет определенное значение. Итак, **коллективом** называется разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом осознающих свою принадлежность к данной общности и признающих его членами с точки зрения других.

**Психологический климат** – это, как Вы знаете, межличностные отношения, типичные для трудового **коллектива**, которые определяют его основное настроение.

В одном **климате** растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о **психологическом климате педагогического коллектива** дошкольного образовательного учреждения: в одних условиях педагоги чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть **коллектив**, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — **коллектив** функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал (*к чему мы и стремимся*).

Создание эмоционального **благополучия в педагогическом коллективе**, сплоченности **коллектива** - это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена **коллектива**.

**Психологический климат называют благоприятным**, если в **коллективе** царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и взаимопонимания. Если члены **коллектива** **готовы к работе**, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в **коллективе каждый защищён**, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

#### **Упражнение «Приветствие»**

Цель упражнения: определить цель улыбки, как средства передачи сообщения.

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

Инструкция: сегодня вместо слова «*здравствуйте*» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Анализ упражнения:

- По каким признакам вы догадались о том, что улыбка искренняя, ироничная, надменная?
- Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?
- Как часто и в каких ситуациях вы обычно используете улыбку для установления контакта?

### **Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»**

Цель: включение в работу, снятие накопившегося напряжения.

Участники группы сидят на стульях в кругу. В середине круга стоит водящий. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, у кого двое детей»;

«Поменяйтесь местами те, у кого

старшие группы»; «Поменяйтесь местами те, кто любит мороженое»; «Поменяйтесь местами те, кто в платьях»; «Поменяйтесь местами те, кто хорошо поет» и т. д.

Мы многое узнали друг о друге, а следующим упражнением я хочу посмотреть насколько вы внимательны друг к другу.

### **Упражнение «Будь внимательным»**

Цель упражнения: развитие внимательности участников друг к другу.

**Психолог:** «При разговоре люди смотрят друг на друга. Чтобы проверить вашу наблюдательность, давайте поиграем. Закройте глаза. А теперь поднимите руку, у кого сосед со светлыми волосами? Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед с темными глазами? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя. Опять закройте глаза. У кого сосед, в ушах которого две дырочки? Поднимите руку. Откройте глаза и проверьте себя».

### **Упражнение «Путаница»**

Цель упражнения: повысить тонус группы и сплотить участников.

**Психолог:** «В этой игре мы все постараемся повысить друг другу настроение.

Все становятся в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать клубок, держась за руки.

### **Упражнение «Комплимент»**

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

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Инструкция: психолог рассказывает строки из стиха:

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов не стоит опасаться. Давайте говорить  
друг другу комплименты, Ведь это все любви счастливые  
моменты!

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в **форме диалога**. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.

Например:

- Тома, ты такой отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя Света, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной **форме**: Да, это так! А еще я (*добавляется положительное качество*) и комплимент возвращается к говорящему.

Анализ упражнения:

- С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?
- Были ли приятные моменты в упражнении, какие?

**Игра-сплочение** (за основу взята игра-метафора «Мандала»).

Цель игры: сплочение коллектива.

Предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, какая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т.д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив. (Обсуждение, приклеивание фигур на ватман).

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них – вся композиция нарушится. Каждый

из нас – частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место.

Игру можно использовать в целях диагностики. Интерпретация выбранных фигур и цветов проводится по психогеометрическому тесту и цветовому тесту Люшера в виде психологической консультации, с учетом присутствия слушателей.

#### **Подведение итогов**

В подведение итогов хотелось бы привести слова А.С. Макаренко, который говорил: «Коллектив учителей, воспитателей и коллектив детей – это не два коллектива, а один коллектив и, кроме того, коллектив педагогический». Коллектив называют «самым могущественным оружием, известным человеку». Он потенциально является могущественным стимулом, фактором поддержки и вдохновения.

#### **Список литературы:**

1. Журнал «Ребенок в детском саду»
2. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг/А.С. Прутченков.-2-е изд. Доп.и перераб.- 2003г.

## Приложение 4

### Беседа с детьми средней группы «Моя любимая мама»

**Программные задачи:** Развивать у детей доброе отношение и любовь к своей маме. Учить детей отвечать на вопросы воспитателя. Вызвать чувство гордости и радости за дела и поступки родного человека, чувство благодарности за заботу.

**Предварительная работа:** чтение рассказов, стихов, использование пальчиковых игр; рассматривание фотоальбома с фотографиями мам; прослушивание на аудиокассете песни о маме.

Ход беседы:

- Ребята, кто вас сегодня привёл в детский сад? И всё-таки большинство детей привели мамы.
- Ребята давайте вместе с вами поговорим о самом близком человеке. Вы можете назвать его?
- Конечно, это мама! А все ли, дети знают имена своих мам? (*Дети называют*). Какие красивые имена у ваших мам.
- Ребята, у ваших мам не только разные имена, но и разная внешность. Как вы узнаете свою маму? (Моя мама высокая, низкая, у неё добрые, голубые глаза, волосы чёрные, тёмные, светлые).
- Конечно же, ваши мамы разные. У них разные имена, внешность и одежда, но есть кое-что, в чём они очень похожи.
- Когда мама обнимает вас, целует. Она какая?
- Когда мама модно одевается? Какая она?
- Когда мама не ругает, когда вы шалите. Какая она?
- Когда мама смеётся и улыбается. Какая она?
- А если вы маму **любите**, то она какая?
- Какие они ваши мамы?
- А ещё ваши мамы очень **трудолюбивые**. В этом они все очень похожи друг на друга. — Что же умеют делать ваши мамы? (*Ответы детей*).
- Ребята, а кто уже научился помогать маме? (*Ответы детей*).
- Молодцы! Мамы рады, что у них такие замечательные дети.
- А какими нежными и ласковыми словами вас называют мамы?
- Мамы любят сравнивать своих деток, с кем ни будь. А с кем сравнивают вас мамы? (*Ответы детей*).
- Вот как много слов придумывают ваши мамы.
- А в какие игры ваши мамы играют с вами? (*Ответы детей*).

— Как хорошо, ребята, что у вас есть такие добрые, любящие вас мамы.

— А вы знаете, что мамы есть не только у людей, но и у животных и птиц. Они такие же заботливые, нежные и ласковые, как ваши **мамочки**. Все мамы заботятся о своих детях, даже птицы (*показ птиц*).

— У курицы кто? У утки? У индюшки? И т. д.

Посмотрите на картинки и догадаетесь, где, чьи детки (*показ диких животных*).

У волчицы кто? У медведицы кто? У зайчихи кто? И т. д.

Дикие животные живут в лесу. И их мамы учат добывать себе пищу.

— Белка учит кого? Чему?

— Зайчиха учит кого? Чему?

И все они очень похожи на своих мам.

Игра «*Чему нас научили мамы....*»

— Ребята, а покажите, как вас мамы всему понемногу учили. Дети показывают движения (умыться, ложкой есть, хлопать ручками, топтать ножками, ходить, ножки выставлять, прыгать, причёсываться).

— Ребята, а что мы должны сказать **мамочкам за то**, что всему нас научили? («**Мамочка, спасибо**»). Молодцы ребята!



Минутки релаксации и психогимнастики

**«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 чьё 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.

## Приложение 6

### Тренинг «Как хорошо иметь друзей»

#### Цель:

- снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов;
- создание благоприятного климата в группе;
- развитие коммуникативных навыков, умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формирование доверия, групповой сплоченности,
- повышение самооценки.

#### 1. Приветствие (2 мин)

Цель – создание положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

- Сейчас мы с вами поздороваемся необычным образом. Я повернусь к своему соседу справа и скажу *«Валера, я очень рада видеть тебя»* и улыбнусь ему. Он повернется к своему соседу справа и скажет то же самое, только назовет имя своего соседа справа. И так мы пройдем по всему кругу, передавая наши добрые слова. - Очень хорошо!

#### 2. Упражнение

##### *«Разные, но похожие» (3 мин)*

Цель – преодоление застенчивости, снижение уровня тревожности, воспитание чувства единства, формирование умения понимать состояние другого.

#### Психолог говорит:

- Сейчас поднимут руки только девочки. А теперь поднимут руки мальчики. Попрыгают на левой ноге те, кто в шортах. Те, кто любит мороженое, попрыгают на правой ноге... У кого есть **сестренка**, обнимут себя. У кого есть брат, похлопают в ладоши. Те, кто ел сегодня кашу, погладят себя по голове...

По окончании упражнения проводится краткая беседа, в ходе которой психолог подводит детей к **выводу о том**, что все люди разные, но в чем-то они все-таки похожи.

#### 3. Упражнение

##### *"Гусеница" (7 мин)*

Цель: развитие умения координировать свои усилия с действиями остальных участников, формирование доверия, групповой сплоченности.

- Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

Молодцы!

#### 4. Упражнение

*«Снеговик» (3 мин)*

Цель - снятие психоэмоционального напряжения, мышечных зажимов.

Это упражнение можно превратить в небольшую игру, где детям предстоит сыграть роль снеговика.

- Наступила зима. Слепили ребята во дворе снеговика. Красивый получился снеговик. Давайте попробуем изобразить снеговика.

Есть у него голова, туловище, две руки, которые торчат в стороны, стоит он на двух крепеньких ножках...

Ночью подул холодный-холодный ветер, и стал наш снеговичок замерзать.

Сначала у него замерзла голова. Напрягите голову и шею, потом – плечи, потом – туловище.

А ветер дует все сильнее, хочет разрушить снеговика. Уперся снеговик своими ножками. Сильно напрягите ноги. И не удалось ветру его разрушить.

Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снеговика и решило его отогреть. Стало солнышко припекать, начал снеговик таять.

Первой начала таять голова. Свободно опустите голову, потом расслабьте и опустите плечи. Затем растаяли руки. Мягко опустите руки, туловище. Как бы оседая, склонитесь вперед, ноги. Мягко согните в коленях.

Солнышко все сильнее греет, снеговик тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле...

#### 5. Упражнение

*«Волшебный стул» (8 -10 мин)*

Цель - развитие коммуникативных навыков, повышение самооценки, развитие коммуникативных навыков.

Посередине круга поставить стул и объяснить, что этот стул волшебный и у того, кто на него садится, сразу становятся видны все его лучшие качества. Предложить кому-либо сесть на стул, остальным детям называть хорошие качества ребенка, сидящего на стуле. На стуле должны посидеть все желающие.

#### 6. Итог занятия

Психолог просит **детей сказать**, какое у них настроение после занятия, какое задание показалось им самым трудным, что понравилось на занятии больше всего, обсудить упражнение «Гусеница».

Дети делятся своими впечатлениями. Последним высказывается психолог.

#### 7. Прощание

Дети встают в круг.

Психолог держит на ладони вытянутой руки мяч. Участники поочередно накрывают одной **ладонью**, а потом, не отпуская руки, другой.

Затем все хором говорят: «До свидания!»

**Акция «Аптечка для души»**

**Цели акции:** создание положительного эмоционального настроения среди сотрудников детского сада, родителей, привлечение внимания родителей к вопросам воспитания детей.

**Формы и методы проведения:** корзина с высказываниями и вывеской «Аптечка для души».

**Подготовительная работа:**

- изготовление корзины;
- подготовка листочков с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами, которые вкладываются в корзину «Аптечки».

Каждый сотрудник, а также каждый родитель, приводя ребёнка в группу имеет возможность вытянуть листочек с позитивным высказыванием, установкой, пословицей, а также высказываниями известных педагогов касающихся воспитания детей, которые вкладывались в «Аптечку». Акция способствует поднятию настроения родителей, построению позитивных взаимоотношений со своим ребёнком, объединению семьи и детского сада.