

Утверждаю:

Заведующий ГКДОУ

«Детский сад № 25 «Рябинка»

О.А. Минкина

2024 г.



Неделя психологии в ДОУ
"Пусть будет мир вокруг нас"

Подготовил:

педагог – психолог

Ардарская М.И.

г. Ессентуки

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

День недели	Мероприятия дня	Участники
Понедельник	1. Акция «Голуби»	Сотрудники Родители, воспитанники групп ЗПР, УО ГКДОУ
Вторник	1. Диагностика педагогического коллектива ДОУ «Оценка социально – психологического климата» 2. Конкурс для родителей «Цветок»	Педагоги ДОУ
Среда	1. Психологическая игра «Подари комплимент» Выпуск памяток «Сделаем мир вокруг нас добрее»	Педагоги и сотрудники ДОУ Родители
Четверг	1. Психологическая акция «Подари улыбку»	Родители Воспитанники группы ЗПР И УО ДОУ
Пятница	1. Занятие с элементами тренинга «Сохраним своё душевное тепло»	Педагоги ДОУ Родители, сотрудники ДОУ

Цель Недели: улучшение психологического микроклимата в дошкольном учреждении.

Задачи:

- повышение психологической компетентности субъектов образовательного процесса;
- организация совместного пространства для взаимодействия и творчества участников образовательного пространства: педагогов, воспитанников, родителей;

При планировании недели, были соблюдены следующие принципы:

- неделя должна быть целостной и законченной, то есть иметь
- психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз;
- учет возрастных и индивидуальных возможностей детей;
- мероприятия недели не должны, по возможности, вмешиваться в воспитательно-образовательный процесс (соблюдения режима дня);
- события недели должны охватывать по возможности весь детский сад (взрослых и детей).

Предварительная работа:

- утверждение плана недели психологии;
- оформление помещения ДОУ;
- распространение объявлений о неделе психологии по группам, беседы с воспитателями;
- подготовка раздаточного материала, памяток, открыток.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Акция «Голуби»

Утром, придя на работу/приведя ребенка в детский сад, первое, с чем встречались сотрудники и родители, были голубки, которые провожали родителей и детей в группы, а сотрудников ДОУ на свои рабочие места.

ВТОРНИК

Конкурс для родителей «Лучик солнца»

В рамках конкурса родителям предлагалось красочно оформить солнышко: в середине фото/рисунок ребёнка, на лучиках написать семейные прозвища ребёнка, а сердечко прикрепить на тот лучик, где написана та форма имени, которая больше всего нравится ребёнку.

Цель конкурса: формирование у родителей представления о необходимости совместной деятельности с ребенком, вовлечение родителей в жизнь ДОУ.

Диагностика педагогического коллектива ДОУ

«Оценка социально-психологического климата в коллективе по полярным профилям»

СРЕДА

Психологическая игра «Подари комплимент»

Предварительно, на импровизированных открытках, каждому сотруднику предлагается написать разнообразные комплименты (затем они раскладываются по рабочим местам (развешиваются на двери кабинетов) сотрудников вразнобой). Утром, придя на работу, каждый сотрудник обнаружит на двери своего кабинета или рабочего места приятные слова, связанные с его профессиональной деятельностью.

Целью игры является повышение общего позитивного эмоционального тонуса, развитие толерантности, доброты и взаимоподдержки, психологическая разгрузка.

ЧЕТВЕРГ

Психологическая акция «Подари улыбку»

. Утром, при входе в детский сад детям предлагалось поучаствовать в акции. Каждый ребенок, кто приходит в группу, дарит улыбку и обнимает своих друзей

Цель акции: создание благоприятного эмоционального климата, получение положительных эмоций.

ПЯТНИЦА

Занятие с элементами тренинга для педагогов ДОУ

«Сохраним своё душевное тепло»

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Условия проведения:

Приглашаются все желающие педагоги.

Оборудование:

- мяч; мягкие игрушки
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши, губка;
- заготовленные бланки с лепестками;
- макет "сердца группы".

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.

Упражнение №1 «Чего мы ждем от тренинга? Чего опасаемся»

Упражнение № 2 "Давайте поздороваемся"

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок - здороваемся за руку;
- 2 хлопка - здороваемся плечами;
- 3 хлопка - здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Упражнение № 3 "Пожелай другому"

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

Педагог-психолог: Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание.

Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение №4 «Танцевально-двигательное» с шариками для пинг-понга.

Разбившись по парам, участники тренинга передвигаются под музыку, между ладонями держа шарики для пинг-понга, стараются не уронить их.

Упражнение №5 "Я такой же, как ты"

Педагог-психолог: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: "Я такой же, как ты, потому что...". Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Упражнение № 6 "Узнать через прикосновение"

Участники сидят по кругу. Одному из вас нужно выйти в центр круга и закрыть глаза, по желанию кто-то из вас подойдет к стоящему в центре и положит руки ему на плечи, стоящий в центре с закрытыми глазами должен будет по прикосновению постараться описать человека, стоящего за спиной.

Упражнение № 7 "Накопительные комплименты"

Педагог-психолог: Все мы любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д.

Упражнение № 8 "Все мы чем-то похожи"

Педагог-психолог: Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: "У каждого из нас есть сестра...", "Любимый цвет каждого из нас - синий" и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Упражнение №9 «Театр кабуки»

Я предлагаю вам поиграть в одну игру, называется она «Театр кабуки», нам необходимо разделить на две команды. Разделимся на апельсины и лимоны. Апельсины встанут по правую руку, а лимоны – по левую. В нашем театре существуют следующие герои – принцесса, дракон, самурай. Каждой команде между собой нужно договориться о том, кого они будут одновременно изображать. Дракон может победить принцессу, принцесса может влюбиться в себя самурая, а самурай может победить дракона.

Упражнение №10 "Поиск по руке"

Педагог-психолог: Каждый из вас с закрытыми глазами должен найти самую приятную руку!

Гасится свет, все закрывают глаза, ходят и берут друг друга за руки. Через некоторое время свет включается.

Педагоги обсуждают, ожидали ли они увидеть этого человека, кто как действовал, кто старался выбрать приятную руку, кто старался сделать свою руку приятной.

Упражнение № 11 "Пчелы и змеи"

Педагог-психолог: Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи".

Для этого нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчел должен найти "мед" - вот эту губку. А змеиный король должен отыскать "ящерицу" - вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы

должны жужжать. Чем ближе их король подходит к "меду", тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к "ящерице", тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать "мед" и "ящерицу". Пчелы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо - при его удалении. Пожалуйста, помните: во время игры вы не имеете права говорить.

Релаксация. Сила Жизни и здоровья

Сядьте, пожалуйста, поудобнее.

Почувствуйте опору под собой, каждую точку соприкосновения с опорой.

Почувствуйте спинку кресла (стула), на которую можно облокотиться.

Поставьте поудобнее ноги. Почувствуйте ногами пол

Руки расположите поудобнее (почувствуйте подлокотники).

Шею, голову расположите так, чтобы вам было удобно и приятно представлять образы.

Закройте, пожалуйста, глаза и постарайтесь расслабиться.

Расслабиться, снять накопившееся напряжение,

Так, как будто вам хотелось бы немножечко вздремнуть.

Начните расслабляться с мышц плеч.

Постарайтесь почувствовать, как плечи становятся тяжелые, теплые и расслабленные. Плечи тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Представьте как приятное тепло распространяется из плеч по всему телу.

Почувствуйте как тепло опускается из плеч в руки.

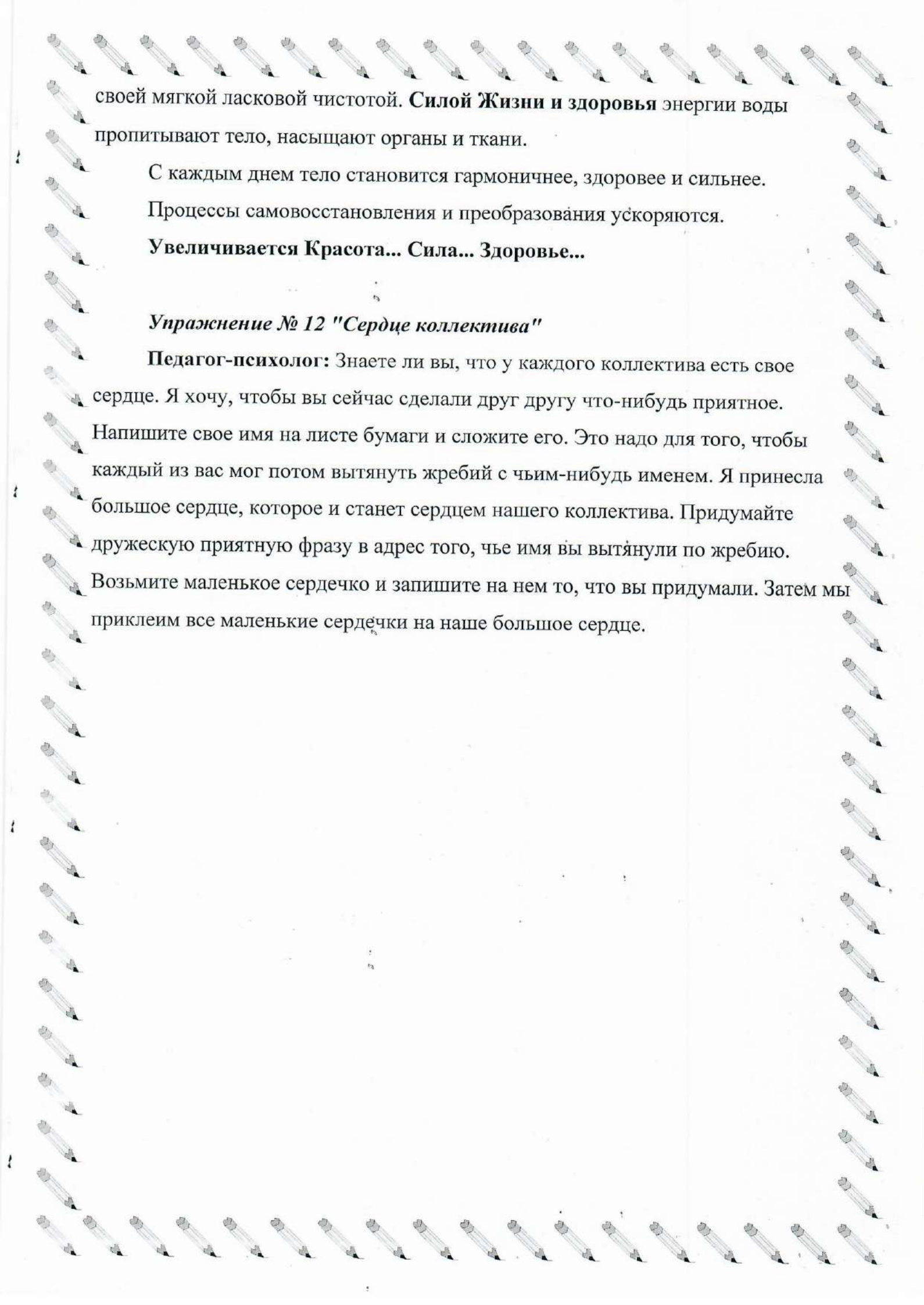
Расслабляется верхняя часть рук. Расслабляются локти.

Ваши запястья расслабляются.

Расслабляются кисти рук – ладони становятся тяжелые и теплые.

Ладони тяжелые и теплые. Тяжелые и теплые.

Расслабляется каждый палец на руках. Руки расслаблены, провисли, вплоть до

A decorative border of pencils surrounds the text. The pencils are arranged in a rectangular frame, with some pencils pointing inwards and others outwards, creating a border around the central text area.

своей мягкой ласковой чистотой. **Силой Жизни и здоровья** энергии воды пропитывают тело, насыщают органы и ткани.

С каждым днем тело становится гармоничнее, здоровее и сильнее.

Процессы самовосстановления и преобразования ускоряются.

Увеличивается Красота... Сила... Здоровье...

Упражнение № 12 "Сердце коллектива"

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное.

Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию.

Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.