*Е.Н.Геращенкова, педагог-психолог*

*МАДОУ города Нижневартовска ДС № 69 «Светофорчик»*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ «НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

*«Единственная красота, которую я знаю*

*– это здоровье»*

*(Г.Гейне)*

 Семья и детский сад – это тот микроклимат, в котором живет ребенок дошкольного возраста. Это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. В любые времена педагоги работали с семьей своего воспитанника, ища поддержку и понимание проблем ребенка для всестороннего развития гармонически развитой и здоровой личности. Однако, родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства развития ребенка, которое должны поддерживать и детский сад и семья.

Очевидна важность совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества детского сада и семьи во всестороннем развитии ребенка. Педагог дошкольного учреждения в этом случае выступает как воспитатель детей и партнер родителей. От правильного выбора форм работы дошкольных учреждений с семьей зависит как характер, так и результативность контактов между педагогами и членами семьи. Разнообразные формы работы с родителями должны быть взаимосвязаны и представлять единую стройную систему (лекции, практикумы, семинары, беседы, консультации и др.).

 В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства ДОУ и семьи мы используются разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы; тренинги; родительские гостиные; анкетирование. Красочные наглядные стенды в приемных знакомят родителей с жизнью группы, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей. В уголках специалистов размещена информация практической направленности, приводятся интересные факты, даются рекомендации учителя-логопеда, педагога-психолога, руководителя изостудии, инструктора по физической культуре и музыкального руководителя. Еще одна форма работы с родителями, которая реализуется в нашем детском саду это "Неделя психологического здоровья" (ниже представлен опыт работы по этому направлению).

 **Цель:** вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, создание условий для формирования положительной установки, благоприятной психологической и эмоциональной атмосферы в ДОУ.

 **Задачи:**

* Сохранение и укрепление психологического здоровья детей;
* Повышение психологической компетентности детей, педагогов, родителей;
* Содействие развитию личности дошкольников;
* Повышение уровня доверия между всеми участниками образовательного процесса.

**Информационные данные:**

* время проведения проекта: первая декада октября.
* каждый день проекта распределѐн между группами с целью наибольшего обмена психологическими идеями и более качественной подготовки к тематическому дню, дети и взрослые могут активно посещать мероприятия.

**Целевая аудитория:** дети, родители, педагоги, сотрудники детского сада.

**Краткая аннотация проекта:** Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе ВОЗ говорится: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности. Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества. Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами.

Развитие ребенка в дошкольные годы - это сложный и многоаспектный процесс. С каждым днем перед ребенком раскрывается окружающий его мир – мир природы, искусства, человеческих отношений. Ненасытная жажда познания побуждает дошкольника всем интересоваться и во всем участвовать, созидать и преобразовывать, радоваться и огорчаться. В психическом развитии ребенка, в это время активно формируются системы психических функций: речь, мышление, память.

Федеральный государственный стандарт дошкольного образования (ФГОС) рассматривает охрану и укрепление психического здоровья детей как одну из центральных задач работы детского сада. Психологическое сопровождение выступает важнейшим условием повышения качества образования в современном детском саду.

Педагог-психолог в детском саду создает условия для гармоничного становления личности ребенка, обеспечивает его эмоциональное благополучие, помогает дошкольнику продуктивно реализовать индивидуальный путь развития. Стремясь достигнуть своей базовой цели – охраны и укрепления психического здоровья воспитанников, педагог-психолог включается в образовательный процесс, во все формы работы педагогического коллектива, устанавливает продуктивные взаимоотношения с воспитателями и родителями. «Неделя психологического здоровья»- это еще одна форма, наряду с родительскими собраниями, работы с родителями, которая способствует повышению интереса субъектов воспитательно-образовательного процесса к психическому здоровью детей и взрослых, показывает реальные формы работы, возможности педагога-психолога детского сада.

Признаки психического здоровья:

-        способность справляется с трудностями в сложных незнакомых ситуациях;

-        чувство уверенности и доверия;

- формы проявления эмоций и поведения соответствуют и вероятным чувствам ребенка;

-        достаточный диапазон чувств.

Психологический аспект психического здоровья предполагает внимание:

-        к внутреннему миру ребенка: в его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, его отношению к людям, окружающему миру;

-        обеспечение психологического комфорта для здоровья развивающей личности.

В нашем детском саду ежегодно проводится «неделя психологического здоровья» при разработке программы мы опирались на следующие рабочие принципы:

* 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).

Подготовка к проведению:

1. Обсуждение проекта, внесение изменений, дополнений

2. Распределение функций и ответственности.

3. Подготовка практического и наглядного материала для проведения.

 «Неделя психологического здоровья» - это акция, которая способствует *повышению* уровня психологической и коммуникативной культуры, *сохранению и укреплению* психологического здоровья,  *самореализации* всех участников образовательного процесса.

Она заряжает всех эмоциональностью, создает атмосферу дружбы, взаимопонимания, поддержки, вселяет веру в успех, помогает раскрыть индивидуальность и неповторимость каждого.

**Цель:** вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, создание условий для формирования положительной установки, благоприятной психологической и эмоциональной атмосферы в ДОУ.

**Задачи:**

* Сохранение и укрепление психологического здоровья детей;
* Повышение психологической компетентности детей, педагогов, родителей;
* Формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих человекознания;
* Содействие развитию личности дошкольников;
* Повышение уровня доверия между всеми участниками образовательного процесса.

В преддверии «Недели психологии» для ознакомления родителей и сотрудников в холле детского сада размещается реклама-листовка психологического проекта. Каждый день проекта плавно вытекает из предыдущего, но имеет свою цель и средства реализации, связанные с основной идеей проекта. В течение недели используются разнообразные виды мероприятий для всех целевых категорий, что расширяет содержание и эффективность средств воздействия и взаимодействия. Определѐнные дни носят информационный и рекомендательно-стимулирующий характер, другие – системно – деятельностный характер.

В реализации проекта участвуют дети, родители, педагоги, сотрудники детского сада. Рефлексия обеспечивается через «Книгу ЗДОРОВЬЯ» и обмен свободными мнениями.

**План «Недели психологического здоровья».**

Каждое утро в группах начинается с «утреннего круга».

**Первый день** - понедельник. Девиз: *«Радостные дети – счастье на планете!»*

1. Акция для родителей и детей «Лестница любви» или «День объятий и хороших слов». Цель: психологическая профилактика, гармонизация внутреннего мира участников. На ступеньках лестничного марша разложены картинки или высказывания: «Скажите своему ребенку, что Вы его любите», «Обнимите своего ребенка», «Назовите друг друга ласковым словом», «Вы просто МОЛОДЦЫ, ведь то, что Вы сейчас сделали для своего ребенка очень ВАЖНО!» и т.д., каждый родитель поднимаясь по ступенькам читал своему ребенку хорошие и добрые пожелания, слова любви и доброты, обнимал и целовал своего малыша.
2. Коллективный коллаж «Дерево настроений» Цель: повышение самооценки детей, формирование позитивного отношения к себе. Коллаж оформляют ребенок вместе с родителями, приходя утром в детский сад, размещает листочек в соответствии с настроением – в центре или по краям. Цвет листочка позволяет взрослому диагностировать их настроение.
3. Рисунки детей младших групп «Здравствуй, Солнышко».
4. Коллективная акция «О здоровье в стихах и фразах» (для детей и взрослых). Акцентирование внимание детей и взрослых во всѐм пространстве детского сада через яркие, позитивные агит-плакаты. Размещение информационного материала по теме психического здоровья в уголках для родителей через статьи, агит -плакаты, консультации с акцентом на правилах профилактики психических расстройств; акценте на здоровом образе семьи.

**Второй день** - вторник. Девиз: *«Если ваша жизнь потускнела, просто сотрите с неё пыль!»*

1. Коллективная акция «Радужное настроение» Цель: создание положительного эмоционального настроя, развитие чувства принадлежности к группе. Каждая группа выбирает определенный цвет и в этот день оформление группы, одежда детей, стихи, игры, посвящены выбранному цвету.
2. Игровой сеанс «Варим варенье - веселое настроение». Цель: сплочение детского коллектива, поднятие общего эмоционального тонуса. Проводится в группах среднего, старшего возраста. Сегодня мы будем варить настроенье.

Положим чуть-чуть озорного веселья,

100 граммов баловста,

200 грамм доброй шутки

И станем все это варить три минутки.

Затем мы добавим небес синевы

 И солнечных зайчиков пару.

 Положим еще свои лучшие сны

 И ласковый голос мамы.

 Заглянем под крышку,

 Там у нас не варенье!

 Там наше отличное настроение!     И     Ведущий предлагает детям "сварить" радость в котелке. "Что мы положим в котелок, чтобы сварить радость?" Если дети затрудняются, то можно предложить им варианты (улыбка, подарок, радостная встреча, веселая шутка и т.д. Можно использовать пиктограммы настроений) Хорошенько помешаем, попробуем и покажем, какая получилась радость.

1. Игровой сеанс для родителей *«Играем вместе"* детей 4-го года жизни. Цель – просвещение родителей по вопросам воспитания, развития и обучения дошкольников; расширять знания родителей об особенностях игры в младшем дошкольном возрасте.

**Третий день** - среда. Девиз: *«Детский сад – это мы».*

1. Создание коллажей «Подари улыбку миру» (младшие и средние группы), «Радужные дети» (группы детей старшего возраста). Цель: повышение самооценки детей, формирование позитивного отношения к себе. Дети совместно с педагогами на ватманах оформляют коллажи из фотографий детей группы. Готовый коллаж вывешивается в приемной группы.
2. Акция "Подари ладошку». Цель: создание атмосферы психологического комфорта, доверия, хорошего настроения. Дети обводят свою ладошку на цветной бумаге по выбору и вечером дарят своим родителям.
3. Изготовление словаря добрых слов. Предлагаем всем участникам назвать (можно нарисовать) «доброе» слово и обосновать его, оформляется альбом в каждой группе.
4. Игровой сеанс для педагогов «Наш потенциал». Цель: способствовать сплочению коллектива, повысить степень доверия между участниками группы, показать значимость каждого члена коллектива, гармонизация эмоционального состояния педагогов.

**Четвертый день** - четверг. Девиз: *«Если с другом вышел в путь – веселей дорога».*

1. Акция для воспитанников и педагогов «Лестница дружбы». Лестница дружбы (одна из лестниц детского сада оформлена плакатами с надписями о дружбе, рисунками детей на эту тему. Воспитатели проводят беседы о дружбе).
2. Изготовление в каждой группе «мерилок» (совместная работа родителей, детей и педагогов).
3. Игровой сеанс «Я хочу с тобой дружить». Цель – проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива.

Инвентарь: клубок ниток.

Содержание: Взрослый говорит: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Сейчас я научу вас одной интересной игре с клубочком. Когда он попадет к вам, вы обматываете нитку вокруг пальца. Далее у каждого из вас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать что-нибудь о себе. Может быть кто-то из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о том, что у него лучше всего получается, или о своем друге, или о тот, чем любит заниматься в свое свободное время. Рассказать о себе вы передаете клубок кому захотите. Но есть одно правило, передавая клубок, нужно сказать волшебные слова: Ведущий начинает игру:

 «Буду так я говорить: - Я хочу с тобой дружить! »

 «В руки я клубок возьму, пальчик обмотаю.

 А кому его отдам – мы сейчас узнаем… »

 Передает клубок ребенку со словами:

 «Буду так я говорить: - Я хочу с тобой дружить! ».

Далее ребенок проделывает то же самое с клубком, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор. Пока клубок не вернется к ведущему.

Потом предлагается детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточки, чтобы почувствовать друг друга:«Чувствуете, как тесно мы связаны? Это потому, что мы все дружим между собой! Как это здорово, не так ли? »

Рефлексия. Подведение итогов. (Как вы чувствуете себя сейчас? Трудно ли было рассказывать о себе? Чьи рассказы заинтересовали больше всего?).

1. Игровой сеанс «Развивалочки» Е.Железновой. Игры и упражнения Е.Железновой позволяют ребёнку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребёнка.
2. Социологический опрос «Детский сад для наших детей».

**Пятый день** - пятница. Всемирный день психического здоровья.

Девиз: «Жизнь не те дни, что прошли, а те, что запомнились!».

1. Коллективная акция«Я вам желаю..». Принять участие могут дети, родители, педагоги, сотрудники (любым приемлемым способом). родителям было предложено написать на листочке пожелания малышу и всем окружающим их людям, затем вместе с ребенком прикрепить его на Дерево желаний.
2. Игровой сеанс «Волшебный шар». Цель: сплочение детского коллектива, поднятие общего эмоционального тонуса. Воспитатель говорит с детьми об их настроении, эмоциях. После беседы предлагается надуть воздушный шар, сложить в него плохое настроение и эмоции (гнев, страх, обиду, ярость и т.д.) и запустить в небо. Тем самым происходит избавление от негативных эмоций.
3. Выставка детских работ «Моя семья».
4. Открытое письмо «Я вам желаю…»
5. Акция «Возьми звездочку и загадай желание». Цель: гармонизация эмоционального состояния, создание положительного настроя. После окончания недельной акции, каждый ребенок уносит домой свою заветную звездочку.

Список литературы:

1. Азарова Т., Битянова М., Беглова Т. Неделя психологии в школе”- М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.: ил. (Библиотечка “Первого сентября”, серия “Школьный психолог”).
2. Ганичева И.В. Телесно – ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми: пособие. М. Книголюб., 2004.
3. Князева П. Неделя психологии в детском саду, газета “Школьный психолог” № 24, 2007 года.
4. Осорина М.В. Секретный мир детей: пособие. СПб., Питер, 1999.
5. Психология здоровья /под редакцией Г.С. Никифорова // Санкт-Петербургский государственный университет, 2000.
6. Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов Издательство Московского университета, 1988.
7. Чистякова М. Психогимнастика: пособие. — М.: Просвещение, 1990

|  |
| --- |
|  |