|  |
| --- |
| Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской областисредняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметовгорода Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области |
| структурное подразделение детский сад «Вишенка» |

**Сценарий**

**«Дня душевного здоровья»**

Автор-составитель:

педагог-психолог Зумбадзе Э.А.

2015г.

**«ДЕНЬ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ» в СПДС «ВИШЕНКА» ГБОУ СОШ №16**

Проводит: педагог-психолог Зумбадзе Э.А.

**«ДЕНЬ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ»** – это психологическое мероприятие, которое проводится в течении дня и предлагает участие всех участников педагогического процесса: в первую очередь дошкольников, а также воспитателей и узких специалистов.

**«ДЕНЬ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ»** в детском саду  проводится в конце ноября, так-как 22 ноября является днем психолога в России.

**Цели:**

1. Создание в СПДС условий для сохранения и укрепления психологического здоровья всех участников образовательного процесса.
2. Пропаганда здорового образа жизни;
3. Повышение психологической компетентности всех участников образовательного процесса;
4. Формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих человекознания.

**Задачи:**

1. расширение знаний о науке «психология », роли и месте психологических знаний в жизни человека;
2. формирование чувства успешности;
3. формирование у всех участников образовательного процесса чувства единения;
4. формирование потребности в ЗОЖ у всех участников образовательного процесса.

**Принципы построения «ДНЯ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ».**

При общем планировании недели мы исходили из нескольких рабочих принципов.

1. Целостность и законченность, то есть психологически очерчены начало и конец, основная идея и девиз  дня;
2. Цикличность и преемственность, то есть каждое мероприятие  является продолжением предыдущего и несет определенную информацию для размышления;
3. Мероприятия охватывают наибольшее количество всех участников образовательного процесса и почти не затрагивают воспитательный процесс.
4. Общая психологическая атмосфера. В играх и акциях могут принять участие не только воспитанники, но и воспитатели, родители, а также все работники детского сада.

**Категория участников:** все участники образовательного процесса.

**Сроки проведения**: 23-24 ноября.

**Методическое обеспечение**: план и разработки занятий, диагностический материал для каждого участника, наглядный материал, набор специально подобранных психогимнастических и ролевых игр, грамоты для награждения и др.

**Оформление:**

1. Надпись в холле  школы  **«ДЕНЬ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ»**.
2. Рисунок солнца и радуги.
3. Рисунки на тему «мое настроение» (средняя группа).
4. Цитаты  дня: «Пусть в вашей жизни не будет черных полос», «Личность – та же вселенная: глубокая, таинственная, неисчерпаемая», «Мы ответственны за все в нашей жизни», «Каждая наша мысль создает наше будущее», «Самая настоящая роскошь – роскошь человеческого общения».
5. «Забор» на тему: «Добрые пожелания».

**План проведения**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Мероприятие** | **Категория участников** | **Ответственный** |
| 23.11.2015г.24.11.2015г | Игра «Радуга настроений» | Все участники образовательного процесса. | Педагог - психолог |
| Упражнение «Комплимент момент» | Воспитатели, помощники воспитателей, воспитанники детского сада. | Педагог - психолог |
| Информационное письмо «Цитаты  дня» | Воспитатели, помощники воспитателей, узкие специалисты, родители воспитанников детского сада. | Педагог - психолог |
| Диагностика «Доживете ли вы до семидесяти?» | Воспитатели, помощники воспитателей, узкие специалисты . | Педагог - психолог |
| Конкурс рисунков«Мое настроение» | Воспитанники средней группы. | Педагог - психолог |
| Занятие в старшей группе «Что мы умеем делать» (Мастера). | Воспитанники старшей группы. | Педагог - психолог |
| Занятие в подготовительной к школе группе «Школа артистов». | Воспитанники подготовительной к школе группы. | Педагог - психолог |
| Ларец предсказаний | Родители воспитанников детского сада. | Педагог - психолог |
| «Забор» на тему: «Добрые пожелания» | Родители воспитанников детского сада. | Педагог - психолог |
| Подведение итогов |

 «ДЕНЬ ДУШЕВНОГО ЗДОРОВЬЯ» (сценарий)

1. **Начало дня:**

При входе в детский сад висит вывеска «Цвет дня», под которым находится ящик. В этот ящик всем входящим предлагается опустить квадрат, соответствующий текущему настроению. Для определения эмоционального состояния с помощью цвета предъявляется шкала цветового диапазона настроений и объясняется принцип ее использования:

|  |  |
| --- | --- |
| КрасныйОранжевыйжелтыйЗеленыйГолубойФиолетовыйЧерныйБелый  | - восторженное-радостное-приятное-спокойное, уравновешенное-грустное- тревожное-крайне удовлетворительное- трудно сказать |

То же самое предлагается сделать перед уходом домой.

Утром следующего дня вывешиваются 2 круговые диаграммы «Настроение в начале и в конце дня».

1. **«Комплимент момент».** Всем воспитателям и помощникам воспитателей, при приеме детей в группу, предлагается сказать что-то приятное каждому ребенку (о его качествах характера или поведения).
2. Диагностика «Доживете ли вы до семидесяти?». Всем работникам детского сада предлагается пройти тест. Обращается внимание пед. коллектива: чтобы быть здоровым, надо заботиться не только о теле, но и о душе.
3. Конкурс рисунков в средней группе на тему: «Мое настроение».
4. Занятие в старшей группе «Что мы умеем делать» (Мастера).
5. Занятие в подготовительной к школе группе «Школа артистов».
6. **Конец дня:** При входе в детский сад, родителей воспитанников встречает психолог и предлагает взять предсказание из «Ларца».
7. «Забор» на тему: «Добрые пожелания». Родителям воспитанников предлагается написать пожелания, комплименты или отзыв о работе пед. коллектива в адрес работников детского сада.
8. **Подведение итогов** игры, диагностики, конкурса рисунков, оглашение результатов о проделанной работе. Рефлексия.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Обращается внимание пед. коллектива: чтобы быть здоровым, надо заботиться не только о теле, но и о душе.*

**Тест
«Доживете ли вы до семидесяти?»**

Средняя продолжительность жизни постоянно растет. Но каждого, естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и поразмышляйте. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Все равно — вам 10 лет или 50. Зато чем раньше вы откажетесь от вредных привычек, тем лучше.

• Итак, возьмем число 72. Из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.

• Если вы молодой человек, вычтите из 72 цифру 3. Девушкам нужно добавить к 72 цифру 4 — они живут в среднем на 7 лет больше, чем молодые люди. Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни — 69 лет, у женщин — 76.

• Если вы живете в городе с населением более 1 млн. человек, то вычтите 2 года. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тыс. человек, то добавьте 2 года.

• Если вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим — прибавьте 3 года.

• Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года; если два-три раза — прибавьте 2 года.

• Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года, если по 7–8 часов, ничего не вычитайте.

• Если вы плохо спите, отнимите 3 года. Большая усталость, как и слишком продолжительный сон, — признак плохого кровообращения.

• Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный — добавьте 3 года.

• Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастливы, отнимите 2 года.

• Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищете, где бы можно было их раздобыть, отнимите 2 года.

• Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 — 4 года, если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

• Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта и др., вычтите 3 года.

• Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если 1 пачку — 6 лет, если меньше пачки — 3 года.

• Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

• Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет, если 15–20 — 4 года, если 5–15 — 2 года.

• Если вы молодой человек старше 10 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 15–20 лет, прибавьте 2 года.

Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

*Пояснение:* тест не носит научного характера, а немного юмора нужно для того, чтобы активизировать размышления детей о значимости здоровья.

**Как быть здоровым?**

Наблюдения показывают, что болезням, стрессам и депрессии чаще всего оказываются подвержены те, кто:

• имеет лишний вес и переедает;

• ест много высококалорийной, но низкой по своему биоэнергетическому потенциалу пищи;

• не делает физических упражнений до пота;

• игнорирует дыхательную гимнастику;

• не прощает причиненных ему обид;

• не заботится о других людях;

• не определил для себя цель и смысл своей жизни.

**Способы внутренней настройки**

• Представьте, что вы — тонкий, чутко улавливающий все внешние воздействия «психологический радиоприемник». Каждое утро вам необходимо «поворачивать ручку» такого радиоприемника с тем, чтобы настроить его на нужную волну. Такая настройка заключается в том, чтобы сразу же после сна, пока вы еще не встали и чувствуете приятную расслабленность, выбрать для себя формулу настройки и проговаривать ее. Например, вы говорите (про себя и с закрытыми глазами): «Я сегодня в хорошем настроении. Все будет хорошо». Эту формулу нужно проговорить раза три-четыре, с чувством, вникая в каждое слово.

• Внутренняя настройка будет эффективной, если утром вы вспомните, какие приятные дела вас ждут: улыбка и «доброе утро» от родных людей, утренний кофе и пр.

• Обращайте по утрам свое внимание на свежесть утреннего воздуха, солнце, если оно светит, и дождик, если он моросит. Каждое явление природы встречайте с удовольствием и радостью.

**Профилактика усталости**

Хорошей профилактикой стресса является активизация чувства юмора. Юмор всегда несет в себе переоценку событий. Благодаря ему возникает способность отнестись к чему-то волнующему как к явлению малозначащему и недостойному внимания. Улыбка и смех снимают напряжение, улучшают настроение, облегчают налаживание контактов.

**Выработайте свои рекомендации «Как дожить до ста!? »**

*Обращается внимание детей: чтобы быть здоровым, надо заботиться не только о теле, но и о душе.*

**Приложение 2**

**Сценарии** **занятий** **в старшей и подготовительной к школе группах.**

**Старшая группа**

**Тема: «Что мы умеем делать» (Мастера).**

**Знакомство:**

Все участники встают в круг. Один из игроков держит игрушку в руках ( или мяч) – это человек, который начинает знакомство. Ему нужно назвать свое имя и имена соседей, стоящих справа и слева от него( ласково). Потом передать игрушку соседу рядом. Тот делает то же самое и т. Д. пока игрушка не обойдет весь круг.

**Как поздороваться.**

Ведущий начинает игру.

**Ведущий.** После того как мы познакомились и узнали имена друг друга, нам необходимо поздороваться, но делать мы это будем не совсем обычным способом. Я буду называть часть тела, например: нос, ухо, колено, локоть, пятка и т.д., а вам надо будет поздороваться со всеми этой частью тела.

**«Нитка с иголкой»**

Выбирается водящий. Это «Иголка», она стоит первой. Остальные участники выстраиваются в линейку за «иголкой» на расстоянии одного шага друг от друга – это «нитка». При этом все ( и иголка и нитка) держатся за руки. Задача «Иголки провести «Нитку» через промежутки между участниками.

**Загадки.**

Ведущий задает вопрос. Примеры вопросов:

* Первая буква в алфавите.
* Сколько дней в неделе?
* Сколько всего времен года?
* Первая буква имени вашего воспитателя.

Участники должны из самих себя (взявшись за руки) выстроить ответ на вопрос.

**Паутинка.**

Учащиеся становятся в круг и говорят друг другу добрые слова и пожелания, постепенно разматывая нитку клубка. В итоге всех детей объединяет «волшебная паутинка добрых пожеланий».

**Подготовительная к школе группа**

**Тема «Школа артистов».**

Цель: создание условий для самовыражения и реализации творческого потенциала.

**Ритм**

Все участники встают в круг. Ведущий задает темп. Например, два хлопка па коленям, два щелчка пальцами. Все повторяют. Как только движения удается всем вместе темп ускоряется.

**Знакомство.**

Все участники встают в круг. Один из игроков держит в руках игрушку- это человек, который начинает знакомство. Ему нужно назвать свое имя и сказать, что он любит (например, мороженное). Потом передать игрушку соседу. Тот делает то же самое, но еще называет то, что говорил до него его сосед. Далее передает игрушку следующему. Игра продолжается до тех пор, пока игрушки не вернется к начинающему.

**Что я видел.**

Дети должны внимательно послушать стихотворение и сосчитать количество нелогичных суждений.

Я видел озеро в огне, собаку в брюках на коне,

Не доме шапку вместо крыши,

котов, которых ловят мыши.

Я видел утку и лису,

Что плугом пашут луг в лесу,

Как медвежонок туфли мерил,

и как дурак всему поверил.

Или

Из-за леса, из-за гор

Ехал дедушка Егор.

Он на пегой на телеге.

На дубовой лошади,

подпоясан он дубиной,

пропершись на кушак,

сапоги на растормашку,

на босу ногу пиджак.

Или

Ехала деревня мио мужика,

А из-под собаки лают ворота,

Кнут схватила лошадь,

хлещет мужика,

черная корова

Ведет девку за рога.

**Сказать фразу как…**

Фраза: «Я построил скворечник для птичек зимой».

Ее надо произнести:

* Как оперный певец
* Старый дедушка
* Двухлетний ребенок
* Отличник, отвечающий на уроке у доски
* Ученик, который не выучил урок и волнуется
* Задумчивый
* Ваш учитель
* Простуженным голосом
* Веселым
* Грустным
* Как директор школы
* Злым голосом
* Ленивым
* Сонным
* Как иностранец
* Милиционер
* С набитым ртом
* Замерзший
* Зазнавшийся
* Как человек, которому наступили на ногу
* Обиженный
* Доброжелательный
* Запыхавшийся
* Уставший
* Счастливый.

**«Аплодисменты»**

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного участника и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему аплодирует весь класс.