Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Полевского городского округа

«Детский сад № 65 комбинированного вида»

**Утверждаю:**

Заведующий МАДОУ ПГО

«Детский сад № 65»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В. Тарасова

**Тематический план**

мероприятий Недели психологии

**с 17 апреля – 23 апреля 2023 года**

**Цель:** *вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, создание условий для формирования положительной установки, благоприятного психологического и эмоционального благополучия в ДОУ, формирование интереса к психологии.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название мероприятия** | **Цель мероприятия** | **Целевая группа** | **Длительность проведения** | **Ответственные** |
| **17.04.2023 г. (понедельник) «Моё настроение»** | | | | |
| **Акция** «Калейдоскоп настроения»  «Раскрась калейдоскоп» | Диагностический характер | Воспитанники, родители, сотрудники | В течение дня | Старший воспитатель, воспитатели групп |
| **Игра** «Разноцветное настроение» | отслеживание эмоционального состояния, настроения. | воспитанники | Утренний прием | Воспитатели групп |
| **18.04.2023 г. (вторник) «День доброты»** | | | | |
| **Ритуал приветствия** «Солнышко» | Создание положительного настроя в группе на весь день | воспитанники | 5 мин. | Воспитатели групп |
| **Упражнение** «Закон гармонии» | формирование культуры межличностной коммуникации,  дружеских отношений и взаимоуважения. | Педагоги, сотрудники ДОУ | 20 мин. | Учитель-дефектолог Брёхова Я.А. |
| **Акция** «Лучик солнца» | формирование у родителей представления о необходимости совместной деятельности с ребенком, вовлечение родителей в жизнь ДОУ. | Родители и воспитанники, воспитатели | В течение дня | Воспитатели |
| **19.04.2023 г. (среда) «День комплиментов»** | | | | |
| **Психологическая игра** «Подари комплимент» | повышение общего позитивного эмоционального тонуса, развитие толерантности, доброты и взаимоподдержки, психологическая разгрузка. | Родители, воспитанники, сотрудники и педагоги ДОУ | В течение дня | Старший воспитатель |
| **Памятка** для родителей | «Десять семейных заповедей» | родители | В течение дня | Старший воспитатель |
| **20.04.2023 г. (четверг) «День дружбы»** | | | | |
| Развивающее занятие «Я хочу с тобой дружить» | проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива. | воспитанники | 20-30 мин. | Воспитатели |
| Психологическая игра «Тайный друг» | способствует психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимоподдержки. | Сотрудники ДОУ | В течение дня | Старший воспитатель |
| **Консультация** для родителей «Как правильно хвалить ребёнка» | повышение педагогической грамотности родителей по вопросам воспитания и обучения ребёнка, решение проблемных вопросов, активизация педагогических умений родителей, | родители | В течение недели | Воспитатели |
| **видео-коллаж** «Карусель развлечений» |  | Родители, воспитанники | В течение недели | Воспитатели |
| **21.04.2023 г. (пятница) «Детский сад-это МЫ»** | | | | |
| **Акция** «День мечтаний и пожеланий» | создания положительного эмоционального фона | Родители | В течение дня | Старший воспитатель |
| **Упражнение** «Я – дома, я – на работе» | оценка своей деятельности со стороны | Педагоги ДОУ | 20-30 мин. | Зыкова К.О. учитель-дефектолог |
| **Анкета** обратной связи | Определение уровня удовлетворенности родителей. | родители |  | Старший воспитатель |
| **05.05.2023 г. (пятница) психологическая игра- тренинг «Профилактика эмоционального выгорания»** *(педагог-психолог Брюханова А.А.)* | | | | |

***Игра «Разноцветное настроение»***

**Цель:** отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

**красный**    –  бодрое, активное настроение –

                             хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

**желтый**     –  веселое настроение –

                        хочется радоваться всему;

**зеленый**     –  общительное настроение –

                         хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть    с ними;

**синий**   –   спокойное настроение –

                     хочется спокойно поиграть, послушать

                     интересную книгу, посмотреть в окно;

**малиновый** –  мне трудно понять свое настроение, и не слишком    хорошее, и не слишком плохое;

**серый**         –   скучное настроение –

                         не знаю, чем заняться;

**коричневый** –  сердитое настроение –

                         я злюсь, я обижен;

**черный**  –  грустное настроение –

                        мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

***Игра «Разноцветное настроение»***

**Цель:** отслеживание своего эмоционального состояния, настроения.

- Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!

Сейчас я научу вас раскрашивать свое настроение. Я открою вам такой секрет. Оказывается, каждое настроение имеет свой цвет. Посмотрите – у меня есть разноцветные карточки. Мы разложим их по кругу. Получился цветик-восьмицветик – цветок настроений. Каждый лепесток – разное настроение:

**красный**    –  бодрое, активное настроение –хочется прыгать, бегать, играть в подвижные игры;

**желтый**     –  веселое настроение – хочется радоваться всему;

**зеленый**     –  общительное настроение –хочется дружить с другими детьми, разговаривать и играть    с ними;

**синий**–спокойное настроение –  хочется спокойно поиграть, послушать

                     интересную книгу, посмотреть в окно;

**малиновый** –  мне трудно понять свое настроение, и не слишком    хорошее, и не слишком плохое;

**серый**         –   скучное настроение – не знаю, чем заняться;

**коричневый** –  сердитое настроение – я злюсь, я обижен;

**черный**  –  грустное настроение –

                        мне грустно, я расстроен.

- Мы отправим клубочек по кругу и каждый из вас скажет, какого цвета сейчас его настроение. Я начну, а вы продолжите.

Дети обозначают цветом свое настроение.

**Ритуал приветствия «Солнышко»**

Солнышко, солнышко, в небе свети!  
(дети тянутся руками верх, встают на ноги)

Яркие лучики нам протяни.  
(Вытягивают руки вперед ладошками вверх)

Ручки мы вложим  
(разбиваются на пары, протягивают друг другу руки)

В ладоши твои. Нас покружи, оторвав от земли.  
(Кружатся парами)

Вместе с тобой мы пойдем на лужок  
(выстраиваются в цепочку, держа друг друга за руки)

Там все мы встанем дружно в кружок  
(образовывают круг)

С песнями водим мы хоровод.

Солнышко снами по кругу идет.  
(Идут по кругу)

Хлопают радостно наши ладошки,  
(хлопают в ладоши)

Быстро шагают резвые ножки.  
(Идут быстрым шагом)

Солнышко скрылось, ушло на покой  
(приседают, голову закрывают руками, потом руки под щечку)

Мы же на место сядем с тобой  
(тихо, спокойно садятся на свои места)

**Упражнение «Закон гармонии»**

(адаптация – Волков Д.С., Федеральный координационный центр

по обеспечению психологической службы

в системе образования Российской Федерации)

**Цель упражнения:** формирование культуры межличностной коммуникации, дружеских отношений и взаимоуважения.

**Время: 20 минут.**

**Необходимый инструментарий:** листы бумаги, ручки/карандаши.

**Инструкция для ведущего**. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на анализ своего поведения в межличностных отношениях. Участники в соответствии с инструкцией заполняют листы в течение 10 минут. После выполнения упражнения проводится обсуждение, участники делятся своими впечатлениями.

**Инструкция для участников:** «В социуме существует неписаный закон

гармонии общения и межличностных отношений. Если придерживаться этого закона, то можно не допустить развития конфликтов. Закон гласит: «Позволяя себе – позволяй другим. Запрещая другим – запрещай себе». Выполнение правил закона избавляет нас от взаимных упреков. Но понятие нормы отношений каждый из нас воспринимает и оценивает по-своему. Так, например, мы не позволяем другим повышать на нас голос, указывать, критиковать нас, устанавливать нам запреты.

Вместе с тем, порой сами кричим на других, ругаем и поучаем их, стараемся ограничить их действия. Каждый человек ищет ответ на вопрос: каким образом контролировать свои действия в разных ситуациях общения? Сейчас мы выполним упражнение, которое позволит проанализировать, как часто у вас получается придерживаться закона гармонии.

**Разделите лист на две части:**

**1 часть** – «Позволяю другим, запрещая себе». Перечислите действия

и способы поведения, которые вы запрещаете себе, но которые при этом

в исполнении других людей кажутся вам нормальными и не требующими запрета.

Например, сами вы не позволяете себе подшучивать над людьми, но не делаете замечаний, если подшучивают над вами. Определите нормы и границы, которые вы выстраиваете при общении.

**2 часть** – «Запрещаю другим, позволяя себе». Перечислите действия, которые вы разрешаете себе, но запрещаете окружающим, например, критиковать, оценивать, лениться. Позволяете ли вы себе: опаздывать, повышать голос на других, игнорировать чье-то мнение, критиковать кого-то и др. Определите степень свободы ваших действий.

После выполнения упражнения обсудим, что у вас получилось, устраивает ли вас результат, который вы получили, есть ли необходимость и желание что-то изменить в своем поведении».

**Конкурс для родителей младших групп «Лучик солнца»**

В рамках Гедели психологии родителям предлагалось красочно оформить солнышко: в середине фото ребёнка, на лучиках написать семейные ласковые имена своего ребёнка, а сердечко прикрепить на тот лучик, где написана та форма имени, которая больше всего нравиться ребёнку.

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

**Психологическая игра «Подари комплимент»**

 Предварительно, на импровизированных открытках, каждому сотруднику, родителю 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.

**«День дружбы»**

***Развивающее занятие для детей двух старших групп «Я хочу с тобой дружить»***.

***Цель занятия*:** 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:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить!»

Ведущий начинает игру:

«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?

***Психологическая игра «Тайный друг»***.

***Цель:*** игра способствует психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимоподдержки.

Сотрудникам необходимо было написать и отправить по 5 писем с пожеланиями своим коллегам. Подписываться в письмах было необязательно.

День сегодня необычный – «Тайный друг» у нас игра.  
Нас собрали дружно в зале и сказали нам тогда:  
Вам даю по 5 конвертов, пожеланья написать,  
А потом в почтовый ящик попрошу их отправлять.  
**Правила игры такие:**Указать «Кому» письмо, чтоб по адресу дошло.  
Пожелания любые, юморные и простые.  
«От кого» писать не надо, так интересней будет, правда?!  
И кому письмо отправил, держит это каждый в тайне.  
Завтра ящик я открою, письма дружно заберу.  
Пожеланья Вам оформлю, потом каждому вручу.

Все пожелания были оформлены в форме сердечек и вручены каждому сотруднику.

Символика цвета