

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

Приложение №1

Реализация творческой декады психологии как средство профилактики психоэмоционального напряжения, поддержки позитивной социализации и гармонизации эмоционального состояния в ДОУ в условиях Заполярья»



Полярная ночь – самый тяжелый, экстремальный период, характеризуется наличием чувства необоснованной тревоги и напряжения, депрессией, сонливостью, по утрам отсутствием традиционного чувства бодрости. В этой «крайней ситуации» у детей и взрослых ухудшаются многие

жизненно важные показатели, в том числе умственная и физическая работоспособность, которая поддерживается за счет высокого напряжения организма.

«Полярный синдром» - это не болезнь, а реакция организма на действие комплекса факторов высоких широт. Вместе с тем «синдром полярного напряжения» - это повышенная уязвимость организма, «расчищенный» путь к болезни. Такие варьирования могут действовать на психику, особенно на эмоциональное состояние. Для обеспечения психолого-педагогической поддержки позитивной социализации, профилактики психологического напряжения и снижения *«синдрома полярной напряженности» у детей и взрослых ежегодно проводим Декады психологии* по разным темам:

- ★ «Счастье есть...ищи лучше!»
- ★ «Северное сияние - ночная радуга».

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

- ★ «Пусть всегда будет солнце!»
- ★ "Как прекрасен этот мир !"
- ★ «Добро пожаловать в сказочный мир!»
- ★ «Цветочная мозаика»
- ★ «Папа, мама, Я – дружная семья»
- ★ «Формула любви»

Совместно с педагогами и администрацией разрабатываем план проведения творческой Декады психологии, в котором отражены все **направления психолого-педагогической работы МБДОУ:**

- ★ Социально-коммуникативное, познавательное, физическое, художественно-эстетическое, речевое развитие.
- ★ Взаимодействие с родителями и коррекционно-развивающие мероприятия

Взрослые не хотят жить без праздников, а уж дети – тем более. Массовость, красочность, необычность всего происходящего, плюс веселое настроение нужны ребятам, как витамины.

Поэтому в совместном творчестве мы стараемся объединить весь коллектив. Сопровождение

выстраиваем таким образом, чтобы ребенок научился воспринимать новую информацию и применять в практической деятельности: быть любознательным, активным, инициативным, креативным, социально адаптированным и уверенным в себе. Особенности сопровождения:

- Атмосфера эмоционального подъема;
- Партнерские взаимоотношения;
- Отсутствие критики;
- Игровой стиль поведения;
- Импровизационный характер занятий;



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

- Творческое начало.

Главное в этом процессе:

- Не мешать ребенку творить;
- Быть рядом с ним ;
- Понять и принять его позицию;
- Довериться ребенку в минуты его творческого поиска;
- Самому быть творцом;
- Бережно относиться к выбору ребенка.

В рамках декады психологии реализуем долговременный творческий проект «По Руси великой»: «Заполярье - мой дом», «Веер – северное сияние», «Дом для души», «Хоровод матрешек», «Вальс цветов», «Цветочная мозаика», «Формула любви», «Семья вместе- душа на месте».

Цель:

Создание благоприятного психологического климата в ДОУ, снижение психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- ★ *Развивать игровую деятельность и творческий потенциал детей*
- ★ *Осуществлять совместную деятельность детей и взрослых в процессе художественно – творческой деятельности. формировать интерес к народной культуре.*
- ★ *Взаимодействие с социумом, умение общаться на основе взаимосоотрудничества*



В декабре на севере погода становится суровее, быстро темнеет, настроение ухудшается, появляются первые насморки и простуды. В этот

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

период в ДОО проводятся оздоровительные, релаксационные минутки «Звуки живой природы» - шепот моря, разговор утреннего леса, дождевой капли, тихий шелест травинки или могучих сосен, пение птиц, тщательно подобранная мелодия придают ребятам бодрости и вселяют уверенность в себя.

Известно, маленький человек – деятель. И деятельность его выражается прежде всего в движениях. И первые представления о мире приходят к человеку через

движение. Чем они разнообразней, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивней интеллектуальное развитие. Большое внимание уделяется движению и настрою детей для этого



проводятся тренинги, подвижные игры, спортивные досуги, развлечения, праздники, игры на свежем воздухе («Мы гуляем и играем», «Путешествие на лесную поляну») и т.д).

Длительное пребывание на воздухе и красота окружающей природы благотворно влияют на психическое и эмоциональное состояние ребенка.



Все группы во время проведения декады психологии, участвуют в конкурсе игровой деятельности. В ДОО ребята живут активно,

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

деятельно, радостно и интересно. Воспитатели и педагоги ищут необычные игры, где дети общаются, получают радость новизны, где достигают успехов.

Оздоровительные мероприятия снимают напряжение у ребят, улучшают настроение, увлекают необычностью, красочностью. Физкультурно-

оздоровительные занятия в нетрадиционной форме с элементами игрового стретчинга, которые проводит инструктор по физической культуре направлен на активизацию защитных сил организма детей, овладение навыками совершенного управления своим телом,



творческих и оздоровительных возможностей подсознания. Подобная работа возбуждает центральную нервную систему и помогает перебороть всеобщее полярное напряжение и как бы подзарядить организм бодростью. В результате такой работы восстанавливаются силы ребенка, снимается излишнее напряжение.

Художественно-творческая деятельность создает совершенно особую атмосферу «погружения в прекрасный мир музыки». На музыкальных занятиях музыкальный руководитель настраивают детей на праздник. Праздник – это особые дни в жизни любого человека, они несут заряд радости и эмоциональный подъем. спокойной музыки или звуки природы.

Жизнь на Севере скучна на яркие впечатления от созерцания окружающей действительности. На сером фоне – серое настроение. А как поднять настроение? Только через сотворчество и сотрудничество детей и

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

взрослых. И таким сотворчеством стали конкурсы мини-проектов, плакатов, поделок и рисунков: «Настроение – О/Кей!», «Улыбнись», «Любовь – это...», «Мы желаем счастья Вам...», «Счастье есть, ищи лучше», «Мой мир в лучах солнца!» и т.д.



В фойе ежедневно, в течении всей декады в утреннее время, звучит музыка Сергея Прокофьева : «**Марш**» из оперы «Любовь к трем апельсинам».

Чеканный, упругий, волевой ритм, звонкая фанфарная мелодия создают яркое праздничное настроение. В

этом жизнерадостном и в то же время остро

комическом марше выражается главная идея – торжество жизненной активности, бодрости над унынием.



В рамках творческой декады психологии проводим разнообразные акции:

- **Акция «Вместе весело шагать...»**, музыкальное сопровождение: «Вместе весело шагать ...» , музыка В. Шаинского, слова М. Матусовского. Цель: создание условий для формирования

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

положительной установки благоприятного психологического и эмоционального благополучия в ДОУ, номинации:

В ритме семейной жизни (популяризация активных форм семейного досуга).

Навстречу друг другу (демонстрация активных форм заботы).

Семейный калейдоскоп (брифинги, консультации, рекомендации, памятки, буклеты, лэпбук).

- **Акция «Дерево любви»**, музыкальное сопровождение: фрагмент произведения «Хорошо у нас в саду» В.Герчик.

Цель акции – психологическая разгрузка, то есть создание условий для выражения отрицательных эмоций, тревожных состояний. Содержание мероприятия. Ветвистое дерево с сердечками. Все взрослые участники декады психологии могли оставить на нём записи любого содержания (жалобы, мнения о ДОУ, тревоги за ребёнка...), а также делиться своими позитивным мыслями, радостью и удачей..

- **Акция «Я люблю, дружу, желаю....»** (подари улыбку, комплимент, скажи добрые слова)», музыкальное сопровождение:

«Песенка о дружбе» М.Парцхаладзе.

Я улыбки собираю!

Как побольше накоплю,

То не прячу, не скрываю,

Все обратно раздаю...

- **Акция «Лесенка настроения»**, музыкальное сопровождение: “Солнечная песенка” Т. Бочковская.

Цель: изучение настроения детей и взрослых в детском саду. Утром, при входе в детский сад педагогам, детям и родителям предлагалось выразить свое настроение при помощи цветных сердечков.

Родителям и детям предлагалась коробочка с надписью:



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>



«Подойди скорей сюда и возьми сердечко,

Цвет настроения свой прикрепи на стенку».

Такая же процедура повторялась вечером.

И в результате получилась интересная

«Лесенка настроения». Что же мы увидели к концу дня? У родителей преобладает доброжелательное настроение, у сотрудников уравновешенное, уверенное, а у воспитанников – позитивное, яркое. Вот какое настроение живет в нашем детском саду!



- **Природоохранная акция**

««Помоги птицам с любовью», музыкальное сопровождение: «Птица» Ю.Михальчик.

Совместное изготовление кормушек, развешивание кормушек на участке, подкармливание птиц. Цель: создать условия для общения ребенка с миром природы и оказания посильной помощи нашим пернатым друзьям.

Традиционно в рамках Декады психологии проводим тренинг взаимодействия с элементами



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

арттерапии **«Частичка сердца для тебя»**. (Музыкальное сопровождение: «Сердце», слова В.Лебедева-Кумача, музыка И. Дунаевского).

Цель: профилактика и снижение психоэмоционального напряжения; повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с детьми.



- Психологический практикум с элементами тренинга с использованием кейс технологии «Важней всего погода в ДОУ» для родителей от 1 до 3 лет, (музыкальное

сопровождение: «Песенка о погоде», слова Э.Рязанова, музыка А.Петрова). Цель: создание благоприятной психологической атмосферы семьи и детского сада.

- Психологический практикум с элементами мандалотерапии



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

Из разноцветных шарфов создаем дворец для Феи, хоровод настроения.



Создаем группу радости, восхищения, удивления, красоты; выкладываем волшебные узоры, превращаемся в солнечные лучи, снежинки, бабочки, волшебные веера, ветерок или птицу Счастья.

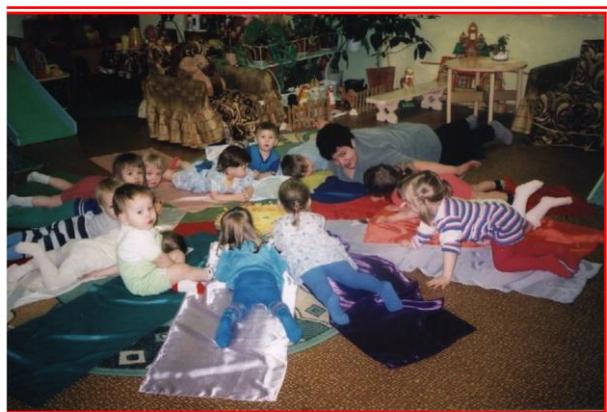


Особенность кабинета психологической разгрузки – «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов света и звука, ощущений и ароматов, нежные звуки успокаивающей музыки. «Создаем «Радугу настроения» – каждый ребенок выбирает себе лист цветной бумаги или разноцветную полоску ткани символизирующий то настроение, которое у него в данный момент, и то, в



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

какое бы он хотел его превратить.



Техника самоподдержки «Я верю, что Я» помогает не только дошкольникам, но и взрослым поверить в свои силы, в собственные возможности, помочь неуверенному найти свое «Я».

Особое внимание уделяется просветительной и профилактической работе с родителями, где основная задача:

- Помочь родителям осознать, что «полярный синдром»- это не болезнь, а реакция организма на действие комплекса факторов высоких широт.
- «Синдром полярного напряжения» - это повышенная уязвимость организма, «расчищенный» путь к болезни».



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

В рубрике семейного общения «Северное сияние» выделили три блока.

Психологический блок.

Сформировать у родителей понимание исключительной важности психологического аспекта «синдрома полярной напряженности».

Дать теоретические знания о психологии развития ребенка.

Научить родителей использовать более глубокий, осмысленный подход при решении сложных ситуаций.

Физический блок.

Пропаганда здорового образа жизни.

Формировать валеологическую культуру родителей.

Творческий блок.

Развивать умение родителей организовывать досуг детей дома.

Открывать для родителей новые секреты творчества.

Участвуя в декаде психологии, в творческом проекте, в разнообразных акциях, родители приобрели опыт педагогического сотрудничества, как со своим ребенком, так и с педагогической общественностью в целом. Необычность проведения, участие всех – стимулировало и активизировало творческое воображение ребят и взрослых.

Творческая импровизация дала новые темы для общения и совместной деятельности. В ходе осуществления сотворчества – произошло одновременно и взаимодействие, и творческое соревнование.

С целью осуществления преемственности между ДООУ и начальной школой (учитель начальных классов Фиолетова Н.Е. МОУ СОШ №14 г. Апатиты) организовано взаимодействие и сотрудничество через совместно проведенные психологические практикумы, организацию совместных выставок «По Руси Великой».

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)
<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

Для педагогов и сотрудников работает психологическая гостиная
«Вдохновение» (сохранения и укрепления психического здоровья, снижение психоэмоционального напряжения):

- Семинары-практикумы:

«Создание позитивной направленности к профессионально-педагогической деятельности». «Игротерапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей».

- Психологические практикумы с элементами тренинга:

«Чудесные свойства улыбки». «Целительные чары радости». О хорошем настроении и позитивном настрое» «Ваш творческий потенциал». «Душа коллектива».

- Психологический практикум «Как изменить свое отношение к жизни».

- Психологический тренинг «Алгоритм удачи». «Мелодия души»

- Психологический практикум с элементами арт-мандалатерапии

«Цветочная мозаика», «Формула любви» и т.д.

Вывод: Уголки совместного творчества детей и родителей по группам, выставка в музыкальном зале, эстетически оформленный интерьер, предметно-развивающая среда, способствовали творческим проявлениям и побуждали к активной творческой деятельности весь коллектив. В такой среде педагоги всех групп умело выстраивали работу, переводя детей из одного вида художественно-творческой деятельности в другой, выполняя роль соавтора, творческого партнера. Формирование позитивной социализации и профилактики психоэмоционального напряжения у детей за счет творческого самовыражения и применения методов игровой, музыкальной и арттерапии позволили решить ряд задач.

XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.

Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

Во-первых, через творчество осуществлялась психологическая диагностика, Кроме того, терапия творчеством позволила изучить фантазию и воображение ребенка, пробудить его творческие силы, спонтанность, оригинальность.

Во-вторых, использование элементов художественно-эстетической деятельности делала возможным выражение детьми агрессивных чувств, так как рисование, живопись красками или лепка явилась безопасными способами разрядки напряжения.

В-третьих, через творчество происходило осознание ребенком собственных желаний, потребностей и планов, развивалось их внимание к чувствам, усиливалось ощущение собственной личностной ценности.

В-четвертых, воздействие музыки, импровизация, ассоциативное рисование и другие используемые на занятиях методы способствовали снятию психоэмоционального напряжения, поднимали жизненный тонус, улучшили и сохранили психологическое и физическое здоровье ребенка. Эффективность работы по профилактике психоэмоционального напряжения была подтверждена результатами исследований. Было отмечено:

* проявление у детей позитивного образа "Я"; повышение уровня уверенности в

себе; снижение эмоционального напряжения;

* установление достаточного уровня развития сенсорных и моторных качеств ребенка;

Ознакомление с семейными традициями формировали представление детей о взаимосвязи устного народного творчества, музыкального фольклора и декоративно-прикладного искусства.



XVIII Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2016 года.
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<http://psy.su/psyche/projects/1820/>

Данные мероприятия дали возможность детям проявить творческую активность в реализации собственных замыслов, используя собственный опыт. Тем самым они расширили свой кругозор, развивали речь, мыслительные операции, мелкую моторику и т.д. Подобная работа возбуждала центральную нервную систему и помогала перебороть всеобщее полярное напряжение и как бы подзарядить организм бодростью, наполняла их творческой энергией, способствовала позитивным изменениям в семье, помогала выстраивать взаимодействие и сотрудничество семьи и образовательного учреждения, снизила психоэмоциональное напряжение у детей и взрослых. После проводимых мероприятий значительно улучшился психологический микроклимат в педагогическом коллективе, повысилась самооценка педагогов, уверенность в себе, своих силах, улучшилось эмоциональное состояние. Результативность проведенной работы раскрывает всю ценность проведенной работы, эффективность используемых приемов и методов.