

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

благоприятно 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 ДООУ, 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 ДООУ, 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/>

**«Создай себе настроение»** для сотрудников и педагогов ДОО ,  
(музыкальное сопровождение: «Песенка о хорошем настроении», слова Е. Коростылёва, музыка А. Лепина из кинофильма Карнавальная ночь).  
Цель: профилактика и снижение психоэмоционального напряжения в период выхода из Полярной ночи; гармонизация эмоционального состояния, раскрытие творческого потенциала педагогов и сотрудников.

Необычность проведения, участие всех – стимулирует и активизирует творческое воображение ребят и взрослых. Сотрудники и родители ДОУ творчески подходят к участию в конкурсах.

Цветовое решение декады психологии по-разному воздействует на детей, вызывает самые разные эмоции. Разноцветность в оформлении – залог успеха. Для ребят проводим рисуночную игру «Красочное чудо». Окружающий детей мир полон волшебных красок, необычных цветов, сказочных изображений. Именно рисование дарит ощущения «творца» сотворившего неповторимое, радость, удовольствие и уверенность в себе. («Ромашка желаний», «Счастье глазами детей», «Полярная ночь в Апатитах»).



В основе психологической работы с дошкольниками лежит здоровьесберегающий принцип, включающий в себя использование сенсорных систем ребенка, ассоциативное рисование, релаксацию, игровые и арт-терапевтические техники.

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

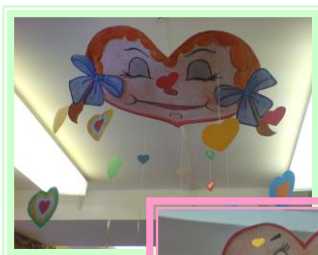
Материалы к проекту "Системная модель профилактики психоэмоционального напряжения для сохранения и укрепления здоровья дошкольников в условиях Заполярья" (методика психолого-педагогической поддержки позитивной социализации дошкольников)

<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.

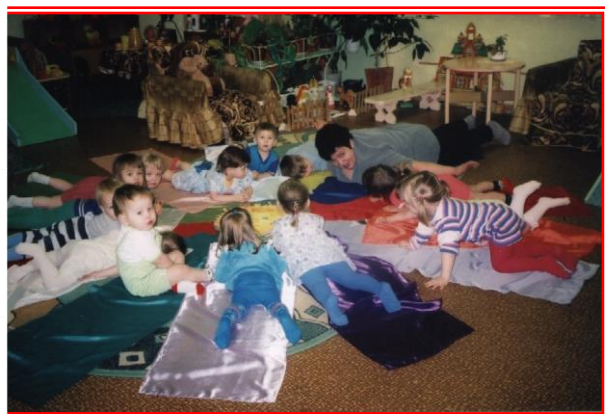


Особенность кабинета психологической разгрузки – «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов света и звука, ощущений и ароматов, нежные звуки успокаивающей музыки. «Создаем «Радугу настроения» – каждый ребенок выбирает себе лист цветной бумаги или разноцветную полоску ткани символизирующий то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