Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №26»

Проект

«В здоровом теле – здоровый дух или путешествие в страну эмоций»

Автор проекта:

Рыжова Ирина Петровна

Педагог-психолог

2019г.

Одна из самых больших слабостей человека —
позволять своим эмоциям властвовать над собой.
А.Журавский

Эмоции, обычно, через какое-то время проходят.
Но то, что они сделали, остается.
В.Швебель.

Проект

Проект разработан для педагогов ДОУ, детей старшего дошкольного возраста, родителей воспитанников. Представляет собой цикл мероприятий, нацеленных на создание атмосферы эмоционального комфорта для всех участников образовательного процесса.

Актуальность обусловлена тем, что современный мир к педагогу, а под словом педагог, мы подразумеваем тех, кто занимается педагогической деятельностью профессионально и родителей, которые являются первыми «педагогами» для своих детей, предъявляются большие требования, они должны много знать много уметь, идти «в ногу со временем». А для этого, прежде всего, нужно быть здоровым.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Паспорт проекта

Тема: «В здоровом теле – здоровый дух или путешествие в страну эмоций»

Участники проекта: Педагоги, дети, родители.

Тип проекта : информационно -практико – ориентированный.

Участники: Педагоги, дети, родители

Срок реализации: долгосрочный – (ноябрь-февраль)

Цель: Создание атмосферы эмоционального комфорта у всех участников образовательного процесса

Задачи :

Для работы с педагогами:

1.Создать зоны психологического комфорта на рабочем месте.

2.Познакомить с возможными вариантами выхода из состояний, вызванных негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями.

3.Способствовать сплочению коллектива через организацию различных форм совместной культурно-досуговой деятельности.

Для работы с воспитанниками:

Образовательные:

1.Познакомить с основными эмоциями: радость, страх, удивление, грусть, злость.

2.Учить различать мимические особенности, жесты, интонацию характерные для различных эмоций.

Развивающие:

1.Развитие психических процессов: внимание, восприятие, памяти.

2.Активизация и обогащение словаря за счет слов: эмоция, жест, интонация, тембр, мимика, ухмылка, злой, радостный, пиктограммы.

3.Развитие образной речи

Воспитательные:

1.Воспитывать сочувствие, сопереживание, умение радоваться за успехи других.

Для родителей:

1.Установление сотруднических отношений с семьями воспитанников.

2.Создание атмосферы взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки.

Предполагаемый результат:

1.Педагоги познакомятся с возможными вариантами выхода из состояний, вызванных негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями.

2.Дети научатся понимать эмоциональное состояние окружающих людей и своё, научатся управлять своими эмоциями.

3.С семьями воспитанников будут уставлены более тесные сотруднические связи.

4.Для всех участников образовательного процесса будет создана атмосферы эмоционального комфорта.

Интеграция образовательных областей согласно ФГОС:

1. Социально-коммуникативное развитие:

- развитие общения и взаимодействия ребенка со сверстниками и взрослыми;
- развитие эмоционального интеллекта.

2. Познавательное развитие:

- развитие любознательности и психически-познавательных процессов.

3. Речевое развитие:

- обогащение активного словаря;
- развитие связной речи;

4. Художественно-эстетическое развитие:

- восприятие художественной литературы;
- стимулирование сопереживания персонажам художественных произведений.

Система работы по проекту включает ряд этапов:

1 этап. Подготовительный (ноябрь);

Диагностика сбор материала, анализ , изучение литературы по теме проекта, планирование деятельности в рамках проекта.

2 этап. Мотивационно – практический (декабрь-январь);

Цикл мероприятий по реализации проекта (ООД; игры , упражнения , тренинги; игровые программы, квесты , конкурсы, встречи клуба выходного дня , выставки , презентации , неделя «Палитра эмоций!» просмотр видеофильмов по теме проекта ,консультации)

3 этап. Заключительный (февраль)

Итоговая диагностика, сравнительный анализ, рефлексия, отчет о реализации проекта, сбор полученного материала по проекту, презентация.

Реализация проекта

Этапы	Мероприятия	
1этап. Подготовительный **Ноябрь**	**воспитанники**	**1.**Первичная диагностика. 2.Изготавление игр: «Пиктограммы»; «Палитра эмоций»; «Цветные ленточки» 3.Составление конспектов вечера досуга «Я и мое настроение» 4.Изготавление атрибутов для игр. 5.Составление картотеки игр, упражнений и этюдов.
	педагоги	**1.**Первичная диагностика. 2.Анкетирование. 3.Подготовка презентаций «Эмоции и наши болезни», «Помоги себе сам». 4.Сбор материала для организации выставки « Мир моих увлечений» 5.Оформление альбомов: «Все болезни от нервов», «Влияние цвета или радуга настроения», «Советы психолога» и.т.д. 6.Подготовка к празднику «Назад в детство»
	родители	**1**.Анкетирование. 2. Сбор материала для организации выставки « Мир наших увлечений» 3.Изготавление папок передвижек по теме проекта. 4.Размещение материала по теме проекта на сайте учреждения в разделе советы психолога.
2 этап. Мотивационно - практический **Декабрь-январь**	**Воспитан**	Вечер досуга «Я и мое настроение» **Цель:** познакомить детей с разными эмоциями и чувствами.

- беседы; - игры; - упражнения; - этюды; - дыхательная гимнастика; - мимическая гимнастика; - релаксация.		***2. Игры*** 1. «Таня - плакса». 2. «Поссорились и помирились». 3. «Разные настроения». 4. «Змейка».
		3. Этюды . Упражнения на расслабление мышц. 1. «Золотые капельки». 2. «Цветок». 3. «Вкусные конфеты». 4. «Медвежата выздоровели». 5. «Маме улыбаемся». 6. «Изобрази эмоцию» 7.«Северный полюс». 8. «Драка» 9. **«** Шалтай- Болтай»
		4.Твотческие задания
		1.Нарисуй портрет 2.Изобрази эмоцию 3.Нарисуй настроение
	Педагоги	1.Консультации на тему: «Эмоции и наши болезни», «Помоги себе сам», «Как быстро снять нервное напряжение. Эффективные и безопасные методы» 2.Проведение акции «Мини-коллекция» 3. Корпаротив «Назад в детство» 4.Квест «Палитра красок» 5. Творческие задания: «Где живет чувство?», «Советы другу».

	Родители	1.Выставка работ: «Мир наших увлечений!» 2.Консультации на тему: «Развитие эмоциональной сферы детей» 3.Встречи в клубе выходного дня по теме проекта (8.12.18г.;12.01.19г.;9.02.19г.) 4. Проведение акции «Мини-коллекции» 5. Папки передвижек: «Как быстро снять нервное напряжение. Эффективные и безопасные методы»; «Воспитание в семье».
3 этап. Заключительный Май	**воспитанники**	**1.**Итоговая диагностика. 2. Просмотр мультфильмов по теме проекта 3. Выставка рисунков «Узнай кто?» .
	педагоги	**1.**Итоговая диагностика. 2.Анкетирование. 3.Круглый стол на тему : «Саморазвитие личности ребенка и педагога в процессе их взаимодействия» 4 Выставка работ « Мир моих увлечений»
	родители	**1**.Анкетирование. 2.Презентация проекта

Результаты проектной деятельности.

Введение системы работы направленной на создание атмосферы эмоционального комфорта в ДОУ для всех участников образовательного процесса:

1.Разработаны рекомендации для выхода из состояний вызванных негативными эмоциями и стрессовыми ситуациями.

2.Составлен план мероприятий (праздников, встреч, акций) способствующих сплочению коллектива и родителей.

3.Разработаны картотеки игр, упражнений, этюдов для работы с детьми.

4.Разработан план-проект по созданию комнаты психологической разгрузки.

5.Изготовлены игры.

6.Составлена фильмотека

Мероприятия, в рамках проекта, активизировали интерес всех участников к затронутой теме. Это выражалось увлеченностью процессом взаимодействия педагогов, детей и родителей воспитанников в выполнении заданий, стремлений найти выход из различных ситуаций. Итогом проекта «В здоровом теле – здоровый дух или путешествие в страну эмоций», стало формирование представлений у участников проекта, что тема эмоционального комфорта является неотъемлемым составляющим элементом общего здоровья человека.

Список литературы

Литература:

1. Андреева И. Н. Предпосылки развития эмоционального интеллекта. М. 2012.

2. Андриенко Е.В. Социальная психология. Издательский центр «Академия», 2005.

3. Бриль М., Исцеляющий свет. Цветотерапия: с чего начать. – СПб.: Изд-во «Вектор», 2009. – 160с. – (Практики для начинающих).

4.Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер., 2013.

5.Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. - М., 2002.

6.Клюева И.В., Касаткина Ю.В. «Учим детей общению». – Ярославль: Академия развития, 1996 г.

7.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Смысл; Изд. Центр «Академия», 2007.

8. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.: Изд-во МГУ, 2007.

9.Люсин Д. В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: М.: Психологическая диагностика, 2006. – № 4.

10.Робертс Р.Д. Эмоциональный интеллект. Журнал Высшей Школы Экономики, 2008.

11.Чистякова М.И. «Психогимнастика» – М.: Просвещение ВЛАДОС, 1995 г

12.Хухлаева О. В. «Лесенка радости».-М.: Издательство «Совершенство»,1998г.

Интернет ресурсы :

1.https://www.youtube.com/watch?v=YLMpHQxK1fc-развивающий- мультфильм про эмоции;

2.https://www.youtube.com/watch?v=f-q3_v6aBiY- конструктор эмоций;

3https://www.ivi.ru/titr/motor/pixar-emotions-do-slez- эмоции из мультфильмов;

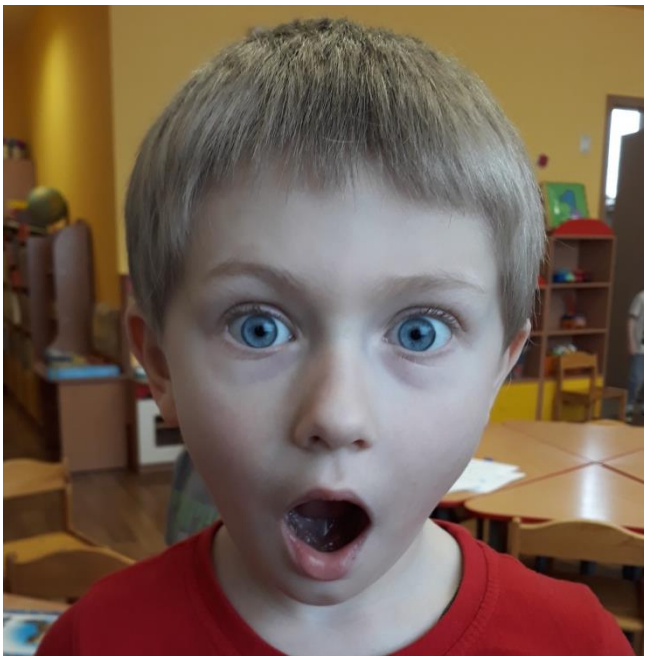
4. https://www.youtube.com/watch?v=I0gPbV9cx14- обучающее видео про эмоции;

5. https://www.youtube.com/watch?v=hraUl4Po000 - презентация «Эмоции»;

6. https://www.youtube.com/watch?v=VGKxN0qAVBw -эмоции в семье;

Приложение №1

Игры, этюды и упражнения.



«Покажи эмоцию»

«Найди эмоцию», «Эмоция и цвет», «Изобрази».

«Дождик настроения»

«Куколка Радость». Клуб «Выходного дня» Упражнение «Цветные шары»

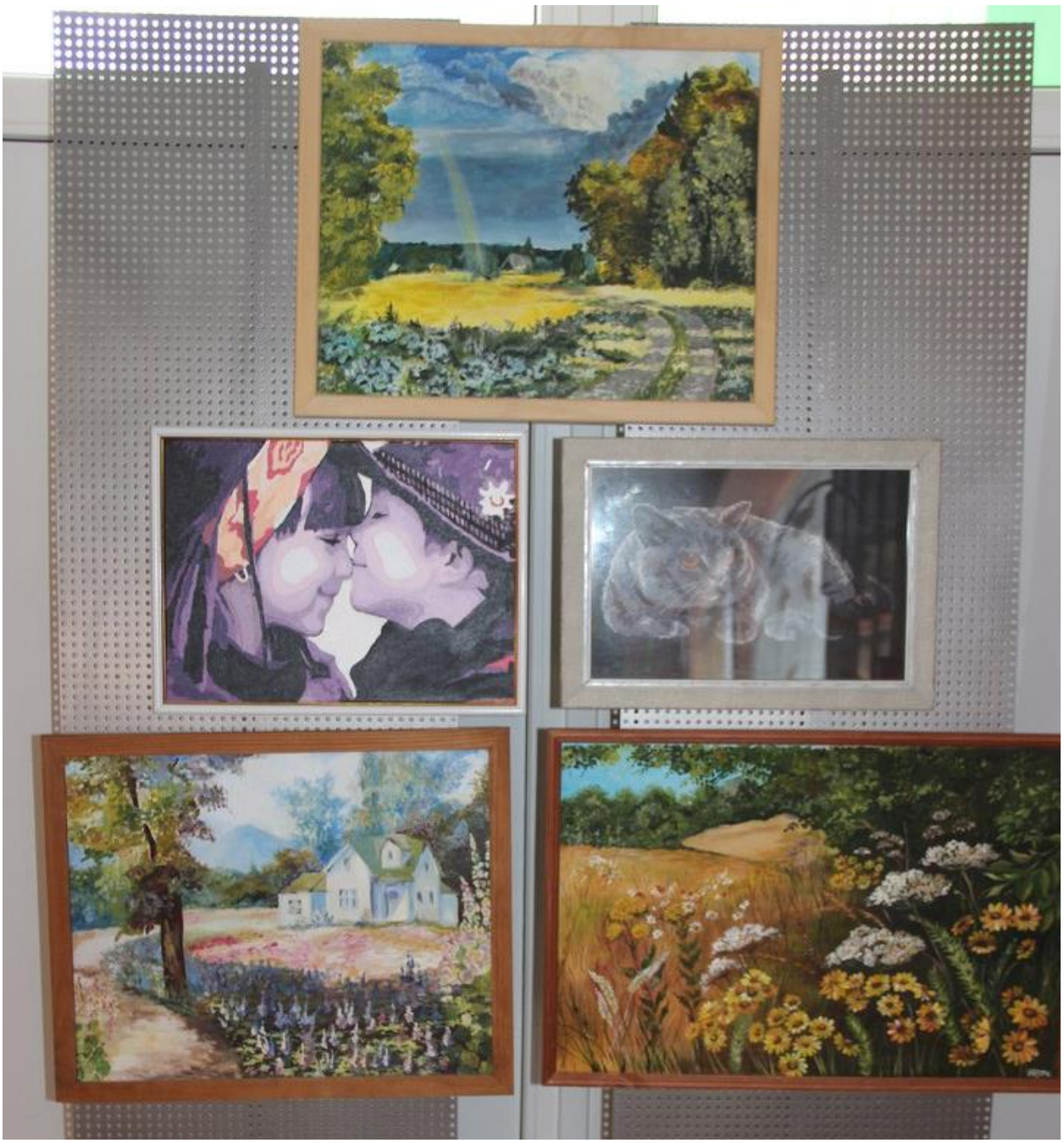
Игровые программы «По дорогам сказок» , «Зимние развлечения»

Игра «Цветные ленточки», творческие задания.

Игры, этюды, упражнения, праздники.

ЫЕ ЗВУКИ
ГО ЯЗЫКА

Crazy Flower

Наши традиции. «Туристический слет»

Выставка «Наши таланты»