Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида Детский сад №13 «Звездочка» города Бирска муниципального района Бирский район Республики Башкортостан

Неделя психологии в детском саду

**«Скажем стрессу - нет!»**

**Составители:**

*Бочкарева Г.А., педагог-психолог*

*Шабарчина А.И., педагог - психолог*

Бирск, 2022-2023 уч.год

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка ………………………………………………….. | 3 |
| 2 | Паспорт проекта………………………………………………………...... | 4 |
| 3 | План мероприятий ……………………………………………………….. | 5 |
| 4 | Приложения………………………………………………………………. | 7 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность**

 Проблема управления стрессом очень актуальна в современном обществе. Стресс сопровождает человека повсеместно: детский сад, школа, работа, отношения в семье и с окружающими. Современный человек живёт в мире конкуренции и колоссального информационного потока. Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс. В связи с этим знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

**Цели и задачи проекта**

**Цель:** активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых.

**Задачи:**

* освоение способов управления своим эмоциональным состояние;
* снятие психоэмоционального напряжения и отреагирование актуальных эмоций и чувств;
* создание комфортной психологической атмосферы в детском саду;
* привлечение внимания к профессиональной деятельности психолога ДОУ;
* формирование интереса взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
* психологическое просвещение родителей и педагогов ДОУ.

**Планируемые результаты**

* дети и взрослые владеют способами управления своим эмоциональным состоянием;
* появление интереса к деятельности педагога-психолога ДОУ;
* вовлеченность родителей в жизнь детского сада;
* повышение уровня информированности родителей об особенностях развития детей.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

|  |  |
| --- | --- |
| Автор проекта | Бочкарева Г.А., педагог-психолог |
| Полное наименование проекта | Неделя психологии в детском саду: «Скажем стрессу-нет!» |
| Цель проекта | активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формирование стрессоустойчивости у детей и взрослых. |
| Сроки | Краткосрочный – 1 неделя |
| Участники | Дети; родители; педагоги. |
| Тип проекта | Информационно-практико-ориентированный |
| По территории реализации | Внутренний, так как проект реализуется внутри дошкольного учреждения |
| Этапы реализации проекта | * Подготовительный;
* Практический;
* Аналитико-рефлексивный.
 |

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Цель мероприятия** | **Участники** | **Место проведения** | **Ответственный** |
| Подготовка сценариев мероприятий со всеми участниками образовательных отношений. Изучение литературы. | 14.04.2023 | Повышение профессионального уровня педагога-психолога. | Педагог-психолог | Кабинет педагога-психолога | Педагог-психолог |
| Распространение объявления о недели психологии в детском саду | 17.04.2023 | Информирование родителей и педагогов о проведении недели психологии. | Родители, педагоги | Раздевалки в группах, сайт детского сада, социальные сети | Педагог-психолог, воспитатели |
| Стендовая информация «Про стресс у детей» | 17.04.2023 | Повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развития детей | Родители всех возрастных групп | Раздевалка в группе, сайт детского сада | Педагог-психолог |
| Создание коллажа «Способы борьбы со стрессом» | 18.04.2023 | Создание копилки способов, позволяющих снять стресс. | Педагоги, родители | Помещение группы | Педагог-психолог, воспитатели |
| Игровой тренинг с детьми «Скажем стрессу – нет!» | 18.04.2023 | Обеспечение детям психологической разгрузки, снижение эмоционального следствия возможного стресса. | Дети подготовительного возраста | Помещение группы | Педагог-психолог |
| Тренинг с педагогами «Расслабляемся вместе» | 19.04.2023 | Профилактика стрессового состояния. Обучение педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями. | Педагоги | Музыкальный зал | Педагог-психолог |
| Игровой тренинг с детьми «Учимся справляться со злостью» | 20.04.2023 | Отреагирование актуальных эмоций и чувств. Обучение детей приемлемым способам выражение чувства «гнева». | Дети старшего дошкольного возраста | Помещение группы | Педагог-психолог |
| Стендовая информация для педагогов «Как снизить стресс?» | 20.04.2023 | Дать рекомендации педагогам по снижению стресса. | Педагоги ДОУ | Стенд в главном холле или чат педагогов | Педагог-психолог |
| Подведение итогов недели психологии в детском саду.  | 20.04.2023 | Написание отчёта о проведённом мероприятии. Публикация фотографий на сайте ДОУ. | Педагог-психолог | Кабинет педагога-психолога | Педагог-психолог |