

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Краснокаменский детский сад № 5 «Капелька» комбинированного вида.

**Отчёт**  
**по результатам реализации проекта**  
**недели психологии в детском саду «Скажем стрессу – нет!»**

В период с 18.11.2024 г. по 22.11.2024 г. в МБДОУ № 5 «Капелька» была проведена неделя психологии «Скажем стрессу – нет!». Выбор темы связан с тем, что 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.

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

Поставленная цель решалась через следующие задачи:

- освоение способов управления своим эмоциональным состоянием;
- 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.

В ходе проведения недели психологии «Скажем стрессу – нет!» были задействованы все участники образовательных отношений: дети, педагоги, родители.

Работа с родителями носила просветительский и психопрофилактический характер. С родителями (законными представителями) были проведены психологические акции «Ласковое слово», «Осенние предсказания» и «Обнимашки», целью которых было способствовать позитивному общению родителей и детей, создать позитивный настрой с утра у детей и родителей. Также родителям всех возрастных групп для ознакомления была представлена стендовая информация «Про стресс у детей».

Для воспитанников и сотрудников проведена психологическая акция «Заборчик психологической разгрузки», в ходе которой все желающие могли оставить на Заборчике надписи, отражающие нынешнее настроение, пожелания, рисунки.

С детьми всех групп ежедневно проводился ритуал «Утренние приветствия» для создания положительного эмоционального настроения и мотивационной готовности к разнообразной деятельности в течение дня.

С детьми средних групп «Рябинка» и «Дюймовочка» были проведены минутки психогимнастики, цель упражнений - снять напряжение, успокоить детей, дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

С детьми старшей группы «Непоседы» был проведён игровой тренинг «Сказочное путешествие в страну настроения», целью было развитие коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе, а также с целью привлечения детей к эмоциональному миру человека и обучения выражению радости, грусти и их распознаванию.

С детьми подготовительных групп: «Звёздочка» и «Маленькая фея» прошёл игровой тренинг «Путешествие в страну эмоций» с целью формирования у обучающихся понимания разнообразия эмоций человека, умения передавать свои переживания; совершенствования навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия; формирования благоприятного социально-психологического климата. Так же с детьми подготовительных групп с целью создания положительного эмоционального фона, сплочения коллектива, развития хороших отношений между детьми проведено развлечение «День объятий» с целью пополнить внутренние силы, активизировать желание заниматься, развиваться, играть.

С детьми подготовительных групп «Звёздочка» и «Маленькая фея» и старшей группы «Непоседы» проведена психологическая ресурсная акция «Ладочки – батарейки». Была проведена беседа с дошкольниками о поиске внутренней силы. Дети «подзаряжались» творчеством, поддержкой, радостью, теплом, миром и гармонией.

Работа с педагогами носила просветительский и психопрофилактический характер. С педагогами 20.11.2024г. был проведён тренинг «Расслабляемся вместе», направленный на профилактику стрессового состояния и обучения педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями. В ходе тренинга педагоги создали коллаж со способами борьбы со стрессом, которые они используют в своей жизни. Таким образом, была создана копилка способов, позволяющих снять стресс. Также педагогам была предоставлена информация для ознакомления в виде стендовой на тему: «Как снизить стресс?».

В ходе недели психологии «Скажем стрессу – нет!» охват участников образовательных отношений составил: 246 человек.

<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Категория участников</b>	<b>Количество человек</b>
Психологическая акция «Ласковое слово»	Родители	93
Психологическая акция «Осенние предсказания»	Родители	120
Психологическая акция «Обнимашки»	Родители, дети	186
Психологическая акция «Заборчик психологической разгрузки»	Сотрудники, дети	100
Минутки психогимнастики.	Дети	30
Игровой тренинг: «Сказочное путешествие в страну настроения»	Дети	31
Игровой тренинг «Путешествие в страну эмоций»	Дети	13
Акция «День объятий»	Дети, сотрудники, родители	246
Психологическая ресурсная акция «Ладочки – батарейки».	Дети, сотрудники	60
Тренинг: «Расслабляемся вместе»	Педагоги	24

В целом работу по реализации проекта недели психологии «Скажем стрессу – нет!» считаю состоявшейся с положительной динамикой. Планируемые результаты, поставленные перед реализацией проекта, были достигнуты полностью:

- Повысился уровень информированности участников образовательных отношений способами управления эмоциональным состоянием;
- Удалось реализовать проект со всеми участниками образовательного процесса;
- Появился интерес к деятельности педагога-психолога ДОУ.

Педагог-психолог: Гарань Н.М.