

## Традиционно в нашем саду стало проведение такого мероприятия, как "День психологии"

**Программа проведения « Дня психологии » в ДОУ**

**Для детей старшего дошкольного возраста.**

Разработана педагогом-психологом МБДОУ Д/С «Дюймовочка»

Наумовой Г. Н.

**Цель: психологическое просвещение детей старшего дошкольного возраста.**

**Задачи: 1) активизация размышлений детей о роли психолога в собственной жизни, жизни других людей;**

**2) формирование у детей чувства единения;**

**воспитание коммуникативных навыков**

**Форма проведения:**

- **Занятие на сплочение.**
- **Час психологической разгрузки.**
- **Творческое занятие (работа с плакатами).**

### **Пояснительная записка.**

День психологии проводится в марте – апреле (старшие группы, подготовительные к школе группы). Психолог может пригласить коллег из других ОУ, родителей детей.

По окончании проведения всех занятий психолог дарит детям небольшие памятные подарки, объявляет о закрытии праздника, после чего можно организовать чаепитие в каждой группе.

ответственные – воспитатели, педагог - психолог).

Такое мероприятие, как «День психологии», позволяет охватить большинство детей, создать праздничное, хорошее настроение у детей и педагогов.

| Цель, задачи   | Мероприятие  | Возраст                    | Ответств.                    |
|--|--|----------------------------|------------------------------|
| Цель: сплочение детского коллектива<br>Задачи:<br>-- развитие доброжелательности;<br>-- развитие навыков сотрудничества;<br>-- развитие навыков общения.                     | Групповое занятие «мы вместе!»<br>(Приложение №1)                | Старший дошкольный возраст | Психолог, воспитатели группы |
| Цель: снятие психоэмоционального напряжения, способствовать отдыху детей.<br>Задачи:<br>-- обучение приёмам расслабления;<br>-- формирование навыков здорового образа жизни. | Час психологической разгрузки «Лесная сказка»<br>(Приложение №2) | Старший дошкольный возраст | Психолог, воспитатели группы |
| Цель: развитие навыков   |  |                            |                              |

|  |   |  |                                     |
|--|---|--|-------------------------------------|
| <p>выражения своих эмоций посредством изобразительности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- снятие психоэмоционального напряжения;</li> <li>-- развитие чувства успешности;</li> <li>-- закрепление позитивного восприятия окружающего мира.</li> </ul>                        | <p>Творческое занятие «Рисуем радость» (Приложение №3)</p>                              | <p>Старший дошкольный возраст</p>      | <p>Психолог, воспитатели группы</p> |
| <p>Цель: сплочение детского коллектива.</p> <p>Задачи: развитие доброжелательности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- развитие навыков сотрудничества;</li> <li>-- развитие навыков общения.</li> </ul>  | <p>Групповое занятие «Мы вместе» (Приложение № 4)</p>                                   | <p>Подготовительные к школе группы</p> | <p>Психолог, воспитатели группы</p> |
| <p>Цель: снятие психического напряжения; способствовать отдыху детей.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- обучение приёмам расслабления;</li> <li>-- формирование навыков здорового образа жизни.</li> </ul>  | <p>Час психологической разгрузки «Путешествие на море» (Приложение № 5)</p>             | <p>Подготовительные к школе группы</p> | <p>Психолог, воспитатели группы</p> |
| <p>Цель: развитие навыков выражения своих эмоций посредством изобразительности.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-- снятие психоэмоционального напряжения;</li> <li>-- развитие чувства успешности;</li> <li>-- закрепление позитивного восприятия окружающего мира.</li> </ul> | <p>Творческое занятие «Пусть в твоей жизни не будет чёрных полос!» (Приложение № 6)</p> | <p>Подготовительные к школе группы</p> | <p>Психолог, воспитатели группы</p> |

**Цель:** сплочение детского коллектива.

**Задачи:**

- развитие доброжелательности;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие навыков общения.

### **Ход занятия.**

#### **1. Вступительная беседа.**

Дети заходят в музыкальный зал, где их встречает психолог.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычная встреча, в нашем саду сегодня «День психологии». Мы будем играть в разные игры, отдыхать, а в конце нашего праздника вас ждет сюрприз, но для того, чтобы его получить, вам необходимо будет активно участвовать во всех играх и упражнениях. Итак, наш праздник начинается...

#### **2. Приветствие.**

Упражнение «Прикоснись ладошками». Дети стоят в кругу, каждый прикасается ладошками к ладошкам соседа. Таким образом дети приветствуют друг друга.

#### **3. Упражнение «Сороконожка».**

А сейчас, давайте поиграем! Послушайте внимательно правила игры. Вам нужно встать друг за другом (в колонну). Вы – одна большая сороконожка. Тот, кто стоит первым, голова сороконожки. Положите свои руки на плечи впереди стоящего товарища, присядьте на корточки. Я буду отдавать команды, указывая на путь сороконожки. Весь путь сороконожка должна проследовать на корточках. Расцепляться нельзя. Очень важно не упасть во время пути!

#### **4. Упражнение «Клубочек».**

Психолог предлагает детям присесть на стульчики, расставленные по кругу, достаёт клубочек ниток, садится с детьми в круг и говорит.

-- Я делаю себе узелок и задаю вопрос одному из вас. Тот, кому задан вопрос, делает себе узелок, отвечает на вопрос и передаёт клубочек другому и т. д.

Вопросы для упражнения «Клубочек».

1. Твоя любимая игрушка?
2. Твоё любимое занятие?
3. Твой любимый мультфильм?
4. Твой любимый праздник?

5. Твоя любимая книжка?
6. Твоё любимое время года?
7. Что ты любишь больше всего из сладостей?
8. Твоя любимая погода?
9. Твоё любимое животное?
10. Твой любимый цвет?
11. Твой любимый вид спорта?
12. С кем ты дружишь из ребят?
13. твой любимый цветок?
14. Твой любимый фрукт?
15. Твоё любимое имя?

--Ребята, благодаря этому упражнению, я узнала много интересного о каждом из вас, большое вам спасибо!

### **5. Упражнение «Доброе животное».**

Участники встают в круг и берутся за руки, психолог тихим голосом говорит: «Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!» Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь послушаем вместе». Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад. «Так не только дышит животное, так же ровно бьётся его большое, доброе сердце». Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д.

**Занятие № 2. Тема « Лесная сказка».** (Приложение № 2)  
( Час психологической разгрузки).

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, способствовать отдыху детей.

**Задачи:**

- обучение приёмам расслабления;
- формирование навыков здорового образа жизни.

**Ход занятия.**

#### **1. Вступительная беседа.**

Дети сидят в кругу, психолог сообщает , что у них появилась возможность принять участие в «комнате психологической разгрузки».

-- Я приглашаю вас на прогулку в лес. Давайте хором скажем такие слова:

Здравствуй лес, волшебный лес!  
Полон сказок и чудес!

Психолог читает стихотворение.

Если в лес пришёл гулять,  
Свежим воздухом дышать,  
Бегай, прыгай и играй.  
Только, чур, не забывай,  
Что в лесу нельзя шуметь,  
Даже очень громко петь.  
Испугаются зверушки,  
Убегут с лесной опушки.  
Ветки дуба не ломай,  
И почаще вспоминай  
Мусор с травки убирать!  
Зря цветы не надо рвать!  
Бабочки пускай летают,  
Ну кому они мешают?  
Ты в лесу всего лишь гость...

## **2. Разминка. Комплекс упражнений на сохранение психического здоровья.**

Психолог говорит детям, что многие любят ходить в лес, такая прогулка помогает набраться энергии, отдохнуть, отвлечься от городской суеты, подышать воздухом, насладиться красотой, запахами леса, услышать разнообразные звуки природы, послушать тишину, слиться с природой, почувствовать себя частью вселенной. (Затем, под «голоса природы», без музыкального сопровождения, дети выполняют комплекс упражнений.)

А. Дыхательная гимнастика. Психолог говорит детям, что всё живое дышит. Когда мы дышим, мы обычно не замечаем, как это происходит. А сейчас мы попробуем ощутить своё дыхание.

Дети делают глубокий вдох и выдох (2-3 р.)

Б. Самомассаж. Используются шишки, жёлуди, веточки деревьев, камешки. Детям предлагается взять в руки природный материал, подержать в ладошках шишки, жёлуди, прислонить их к щеке, покатавать по коленям, и т.д.

## **3. Загадывание загадок.**

- Люди давно поняли, какое огромное значение имеет для них природа и сочинили об этом загадки. Я буду загадывать вам загадки, а вы постарайтесь их отгадать.

1. Выпуча глаза сидит,  
По-французски говорит,  
По-блошиному прыгает,  
По-человечески плавает. (Лягушка).
2. Не птичка, а с крыльями. (Бабочка).
3. Днём молчит, ночью кричит. (Филин).
4. Серовато, зубовато,  
По полю рыщет,  
Телят, ягнят ищет. (Волк).
5. Под дубочком, под листочком,  
Свился, скрючился клубочком. (Ёжик).
6. Не мышь, не птица,  
В лесу резвится,  
На деревьях живёт  
И орешки грызёт. (Белка).
7. Стоят столбы белы  
На них шапки зелены. (Берёзы).
8. Стоит Егорка  
В красной ермолке.  
Кто ни пройдёт –  
Всяк поклон отдаёт. (Земляника).
9. Стоят во поле сестрички-  
Жёлтый глазок, белые реснички. (Ромашки).
10. Сама холодная, а людей жжёт. (Крапива).

11. Мягко, а не пух,  
Зелен, а не трава. (Мох).
12. Что выше леса,  
Краше света,  
Без огня горит? (Солнце).
13. Не солнце, не огонь, а светит. (Светлячок).
14. Никто не пугает, а вся дрожит. (Осина).
15. Стоит лепёшка  
На одной ножке,  
Кто мимо не пройдёт,  
Всяк поклонится. (Гриб).
16. Мать, отца не знаю,  
Но часть называю,  
Детей знать не буду,  
Чужим сбуду. (Кукушка)
17. Маленький, беленький,  
По лесочку прыг, прыг,  
По снежочку тык, тык. (Заяц).
18. Росло – повыросло,  
Из кустов повылезло,  
На кончике закрутилось,  
Красным девицам полюбилось. (Морошка).
19. Хожу в пушистой шубе,  
Живу в густом лесу.  
В дупле, на старом дубе,  
Орешки я грызу. (Белка).
20. Ниток много-много,  
А в клубок не смотает,  
Одежды себе не шьёт,  
А ткань всегда ткёт. (Паук и паутина).

21. Голос тонок,  
Нос долог,  
Кто его убьёт,  
Тот свою кровь прольёт. (Комар).

#### **4.Релаксация.**

Психолог предлагает детям лечь на заранее приготовленные коврики. - Устраивайтесь поудобнее, закройте глазки. (Включается спокойная музыка). Дышите равномерно и глубоко. Представьте, что вы попали в зелёный, тихий, красивый лес...

Лес... Это сказочный мир доброго царя Берендея. Прислушайтесь... Лес полон загадок и тайнства... Он многих приютил... Здесь живут звери и птицы, ящерицы и лягушки, жуки и бабочки... А сколько в нём разнообразных ягод и грибов!... Крупные и мелкие цветки смотрят на нас из травы. Они просят человека не рвать, а понюхать их, приглашают всех полюбоваться, порадоваться их красоте... Выберите себе какой-то один из цветков. Внимательно рассмотрите его... Какой он?...

Может быть, он имеет запах?... Посмотрите, где он растёт?...

Полюбуйтесь этим цветком... Не рвите его, пусть он радуется своей красотой другим. Вдохните чистый и добрый лесной воздух...

Почувствуйте себя здоровыми, бодрыми... А теперь мы возвращаемся обратно, в эту комнату... Вы отдохнули и полны сил... Потянитесь, откройте глазки. Вы полностью отдохнули!

#### **5. Рефлексия занятия.**



(Приложение №3)

**Занятие № 3** (творческое). **Тема: «Рисуем радость».**

**Цель:** Развитие навыков выражения своих эмоций посредством изобразительности.

**Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие чувства успешности;
- закрепление позитивного восприятия окружающего мира.

**Ход занятия.**

**1. Упражнение «Продолжи фразу...».** Психолог предлагает детям поговорить о радости...

- Ребята, давайте поиграем в игру, которая называется «Продолжи фразу...», а фраза будет такая: «Я радуюсь, когда...». Дети по кругу продолжают фразу. Психолог поощряет детей за интересные ответы.

**2. Упражнение «Рисуем радость!».**

Психолог :

-- Ребята, сегодня мы много говорили о радости и поняли, что все мы разные, поэтому и радуется каждый из нас по-разному, по-своему, а значит и радость у каждого из нас своя, это так здорово! Давайте поделимся друг с другом своей радостью, создадим рисунки радости, а затем подарим их тому, кому захотим! (Психолог включает записи весёлых детских песен и дети начинают рисовать. По окончании рисования устраивается выставка детских работ).

### **3. Сюрпризный момент.**

Психолог благодарит детей за внимание, активное участие, за хорошее настроение, затем сообщает детям, что «День психологии» подошёл к концу, а на память об этом дне дарит детям заранее приготовленные подарки (тюльпаны, сделанные из цветной бумаги)...

(Приложение № 4)

### **Занятие № 1. Тема «Мы вместе!»**

**Цель:** сплочение детского коллектива.

**Задачи:**

- развитие доброжелательности;
- развитие навыков сотрудничества;
- развитие навыков общения.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Вступительная беседа.**

Дети заходят в зал, где их встречает психолог.

- Здравствуйте, ребята! У нас в школе сегодня праздник, и называется он «День психологии»! К нам пришли мои коллеги - психологи, они работают в других школах, с такими же ребятами, как вы, и мы вместе постараемся сделать так, чтобы сегодня вам было интересно, весело! Как вы думаете, ребята, кто такой психолог, для чего он нужен? Чем он занимается? (Ответы детей)... - Правильно, психолог нужен для того, чтобы помочь людям справиться с проблемами, психолог может научить тому, как сохранить своё здоровье, психолог может научить нас быть дружными...

##### **2. Упражнение «Круг дружбы».**

- Скажите пожалуйста, как можно узнать о настроении человека? А если у друга плохое настроение, как это можно заметить? Каким бывает лицо у такого человека? Как вы можете поднять настроение? Как можно спросить о причине плохого настроения? Как вы узнаете, что у человека хорошее настроение? Отчего оно бывает? Как погода действует на настроение человека? Давайте возьмём друг друга за руки, заглянем друг другу в глаза и улыбнёмся друг другу. Пусть у всех будет хорошее настроение!

### **3. Упражнение «После дождя».**

- Давайте представим, что сейчас жаркое лето. Только что прошёл дождь. Мы с вами осторожно ступаем вокруг луж, стараемся не замочить ноги. (Дети выполняют инструкции психолога). А теперь мы расшалились и прыгаем по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны. Нам очень весело!

### **4. Упражнение «Доброе животное»**

Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог тихим голосом говорит:

--Мы одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! (Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей).

--А теперь послушаем вместе. Вдох – все делают шаг вперёд, выдох – шаг назад.

-- Так не только дышит животное, также ровно бьётся его большое, доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад, и.т.д.

(Приложение №5)

**Занятие № 2. Тема «Путешествие на море»**  
(Час психологической разгрузки).

**Цель:** снятие психического напряжения; способствовать отдыху детей.

**Задачи:**

- обучение приёмам расслабления;
- формирование навыков здорового образа жизни.

**Ход занятия.**

**1. Беседа о море.**

Дети сидят в кругу, психолог сообщает, что у них появилась возможность принять участие в «комнате психологической разгрузки».

- Сегодня мы совершим путешествие на море. Давайте поговорим о море, какое оно? (Ответы детей)...

**2.«Дары моря».**

- Морской мир прекрасен и разнообразен, и чтобы вы в этом убедились, я предлагаю вам рассмотреть несколько интересных ракушек, морские камешки. (Дети рассматривают ракушки, камешки...).

**3.Упражнение «Море волнуется...».**

Дети стоят в кругу, психолог предлагает детям поиграть в любимую игру «Море волнуется...». Дети непроизвольно двигаются во время того, как психолог говорит следующие слова:

-- Море волнуется – раз.

-- Море волнуется – два.

-- Море волнуется – три – морская фигура, замри! Дети «замирают», изображая какую-либо фигуру на морскую тематику, затем психолог отгадывает, что изображает каждый ребёнок. Затем ведущим становится ребёнок (по желанию). Игра повторяется несколько раз (3-4 р.).

#### **4. Релаксация.**

Психолог предлагает детям лечь на заранее приготовленные коврики и объявляет детям, что следующее упражнение называется «Волшебный сон».

-- Устраивайтесь поудобнее. (Включается спокойная музыка).

Дышите равномерно и глубоко. Итак, волшебный сон начинается... (Далее психолог читает стихотворение ).

-- Реснички опускаются,

Глазки закрываются.

Мы спокойно отдыхаем-

Сном волшебным засыпаем...

Сном волшебным засыпаем...

Греет солнышко сейчас...

Руки тёплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги тёплые у нас...

Губы чуть приоткрываются...

Всё чудесно расслабляется...

Всё чудесно расслабляется...

Шея не напряжена

И рассла-а-бле-е-на-а...

Нам понятно, что такое

Состояние покоя...

Состояние покоя... (пауза – 1-2 мин., после чего психолог продолжает читать стихотворение более бодрым голосом.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали,  
Хорошо нам отдыхать,  
Но пора уже вставать...  
Крепче кулачки сжимаем,  
Их повыше поднимаем.  
Потянуться,  
Улыбнуться,  
Всем открыть глаза – встать!

## 5. Рефлексия занятия.

(Приложение № 6)

### Занятие №3. (творческое).

**Тема «Пусть в твоей жизни не будет чёрных полос!»**

**Цель:** развитие навыков выражения своих эмоций посредством изобразительности.

**Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие чувства успешности;
- закрепление позитивного восприятия окружающего мира.

#### **Ход занятия.**

**1. Вступительная беседа.** Психолог напоминает детям, что сегодня в школе необычный день...

- Ребята, сегодня вы узнали много нового, интересного, поиграли в любимые игры, но на этом наш праздник не заканчивается!

**2. Раскрашивание зебры.**

- Я

приготовила для вас сюрприз... (выкладывает на мольберте изображение зебры без полос, нарисованное на ватмане).

- Угадайте, кто это? (После возможных ответов детей психолог говорит детям, что это зебра.)

- Как вы думаете, чего у нашей зебры не хватает? ...Правильно, полос, а какого цвета у зебры полосы? ... Верно, чёрные и белые. А как вы понимаете выражение: «в жизни появилась чёрная полоса»?

- Правильно, так говорят, про тех, кого в жизни преследуют одни неудачи и горести...

- Посмотрите, в уголке картинки что-то написано, давайте хором прочитаем эту фразу... (Психолог с детьми читает фразу: «Пусть в твоей жизни не будет чёрных полос!»).
- Ребята, как вы понимаете эту фразу? (Ответы детей).
- Верно, эта фраза звучит, как пожелание всего хорошего и доброго в жизни... Давайте представим, что наша зебра не простая, а волшебная, и нарисуем ей полосочки любых цветов, кроме чёрного! (Далее дети подходят к столу, на который кладётся плакат и начинают раскрашивать зебру. Можно включить в это время лёгкую, весёлую музыку).

**3. Сюрпризный момент.** Психолог благодарит детей за активное участие во всём происходящем, предлагает повесить готовый плакат в классе в память о «дне психологии», и приглашает детей на чаепитие по случаю праздника, где можно поделиться впечатлениями о прошедшем дне, обсудить, что понравилось и запомнилось больше всего.