

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида «Радуга»

# ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

## «Тренинги по снятию психоэмоционального напряжения»

Составили:  
Столбова Н.В.,  
Чарикова Е.Н.

2016 год

**«Забота о здоровье -**

**это важнейший труд воспитателя.**

**От жизнедеятельности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,**

**мировоззрение, умственное**

**развитие, прочность знаний, вера в**

**СВОИ СИЛЫ...»**

**В.А.**

**Сухомлинский**

# ПРОБЛЕМА

Большинству современных детей свойственно нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, а эмоциональное перевозбуждение приводит в тонус мышцы, напряжение мускулатуры не дает полноценно заниматься умственной деятельностью. Как же детям в нашей группе помочь научиться расслабляться с целью психоэмоциональной разрядки?

# ОБЪЕКТ

- ▶ процесс снятия психоэмоционального напряжения у дошкольников 5-7 лет во взаимодействии с родителями.

# ПРЕДМЕТ

- ▶ Тренинги по снятию психоэмоционального напряжения, адаптированные к условиям группы дошкольников 5-7 лет.

# ЦЕЛЬ:

- ▶ использование тренингов по снятию психоэмоционального напряжения, адаптированных к условиям группы дошкольников 5-7 лет во взаимодействии с родителями.

# ЗАДАЧИ:

Создать условия по снятию психоэмоционального напряжения дошкольников:

Сшить индивидуальные коврики для проведения тренингов

Разработать картотеки

Артикуляционных  
гимнастик

Упражнений на  
дыхание

игр на сплочение  
коллектива или  
преодоление  
стрессовой ситуации

йоги  
пальцев

хромо  
терапии

# ЗАДАЧИ:

Направлять взаимодействие родителей и детей по снятию психоэмоционального напряжения

Тренинг по снятию психоэмоционального напряжения для родителей

Серия семинаров-практикумов:  
«Использование тренингов в условиях семьи»



# НОВИЗНА ПРОЕКТА

Тренинги по снятию психоэмоционального напряжения обычно проводятся психологом с подгруппой детей, нуждающихся в коррекции психоэмоциональной сферы, мы же решили такие тренинги проводить со всей группой детей.

# УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Воспитатели группы  
«Чемпионы»  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
«Радуга»

Родители детей группы  
«Чемпионы»  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида  
«Радуга»

Дети группы «Чемпионы»  
МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида «Радуга»

# СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА



2016-2017

2017-2018

# ГИПОТЕЗА

Выполнение тренинга по снятию психоэмоционального напряжения приведет к психоэмоциональному благополучию в группе при выполнении следующих условий:

Систематическое проведение тренинга

Тренинг проводится 1 раз в день перед сном или перед непосредственно-образовательной деятельностью.

Охватывает деятельностью всех участников образовательного процесса

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ▶ Дошкольники умеют словесно, а не с помощью слез, выражать свои желания, чувства.
- ▶ Дошкольники умеют посредством пантомимики выразить свои эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление, вина).
- ▶ Дошкольники умеют понимать собеседника по выражению лица, жестам, эмоциям,
- ▶ Дошкольники умеют конструктивно общаться со взрослыми и сверстниками, умеют выйти из конфликта.

# МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

## Теоретический метод.

- ▣ Изучение и анализ психолого-педагогической, методической литературы и нормативных документов по проблеме исследования.
- ▣ Изучение передового педагогического опыта по использованию тренингов по снятию психоэмоционального напряжения.
- ▣ Разработка тренингов для данной группы дошкольников.

## Эмпирический метод.

- ▣ Проведение тренингов.
- ▣ Наблюдение, сравнение, обобщение, анкетирование родителей.

# ФОРМЫ РАБОТЫ С СЕМЬЁЙ

Анкетирование

Беседы

Тренинг

Серия семинаров-практикумов

# ТРЕНИНГ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

упражнение на дыхание




артикуляционная гимнастика



йога пальцев



игра на сплочение коллектива или преодоление  
стрессовой ситуации



хромотерапия или упражнение на релаксацию



## Упражнение на дыхание



# Артикуляционная гимнастика



# Пальчиковая йога



# Игра на сплочение коллектива или преодоление стрессовой ситуации



# Хромотерапия или упражнение на релаксацию



# ВЫВОДЫ

Внедрение в повседневный процесс тренингов по снятию напряжения, приведет к улучшению психологического климата в детском коллективе.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**