

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!