

## Проект по психологии

### «Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»

#### Задачи:

1. Создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду.
2. Расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться.
3. Помочь детям и взрослым осознать свое настроение и улучшить его.
4. Провести акции, которые улучшат взаимоотношения в детском и взрослом коллективе.
5. Развивать эмпатию детей.

На широте Мурманской области началась полярная ночь. Полярная ночь - природное явление, которое наблюдают на широтах севернее Полярного круга. На широте Мурманска полярная ночь длится около 40 дней. В этот период организм человека, особенно детский, испытывает большую нагрузку: снижается иммунитет, возникает состояние переутомления, сонливости, депрессии.

Когда нет солнца, возникает недостаток сенсорной, то есть зрительной информации. Нервная система реагирует на это болезненно. Световой голод приводит к тому, что организм перестает вырабатывать «гормон радости» - серотонин, без которого страдает, прежде всего, психика. И исходя из этого, мы решили провести краткосрочный проект **«Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»**.

**Девиз проекта: «Нет солнца на небе, будем солнцем сами! Плохому настроению и депрессиям нужно дать бой. Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»**

**Участники проекта:** педагог-психолог, дети средних, младших и старших групп, воспитатели и родители.

**Срок проведения:** с 22 ноября по 15 января.

**22 ноября** совместно с воспитателями старших групп: «Степашка», «Ромашка», «Веселые человечки» провели «День радости».

**13 декабря** провели «День радости» в средних группах: «Олененок», «Дюймовочка», во 2-ой младшей группе «Колокольчик».

#### Цель проведения:

1. Создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду
2. Расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться
3. Помочь детям и взрослым осознать свое настроение и улучшить его.

В утренний прием мы провели психологическую игру: «Радуга настроений». В каждой группе стоял плакат с изображением радуги и с обозначениями, какой цвет какому настроению соответствует. Было предложено педагогам, детям и родителям при входе в группу отметить свое настроение, взяв квадратик соответствующего цвета.





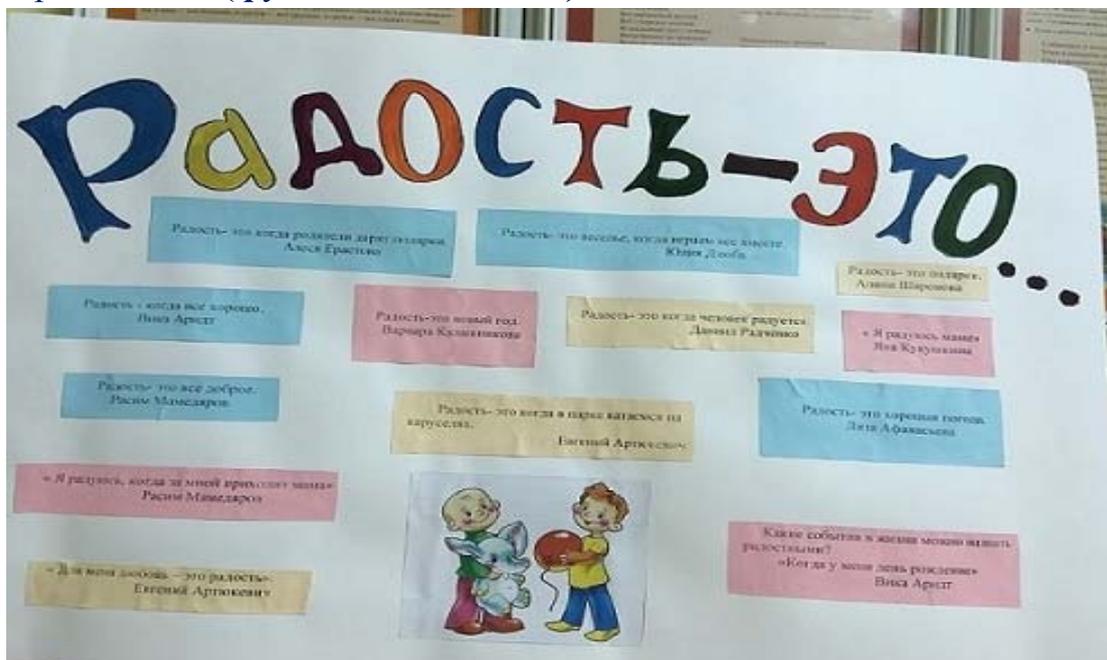
Всего в акции **22 ноября** поучаствовало **89 человек**. По результатам опроса с восторженным настроением пришли - **27 %**, с приятным настроением - **40%**, со спокойным настроением – **22%**, с грустным - **6%**, с крайне неудовлетворительным - **5%**. В акции **13 декабря** поучаствовало: **71 человек**. По результатам опроса с восторженным настроением - **30%**, с приятным - **30%**, со спокойным настроением - **23%**, с грустным - **15%**, с крайне не удовлетворительным - **2%**.

Также в утренний прием мы провели акцию «**Ларец радости**».

Предложили родителям взять свиток со словами и пожеланиями удачного дня. Эта акция помогла создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду.

В течение дня была проведена с детьми беседа: «Что такое радость?». Спросили детей: «Что такое радость?», «В какие минуты чувствуешь себя радостным, счастливым?», «Что может сделать человека радостным?». Ответы детей оформили в виде коллажа:

«Что такое радость?» (группа «**Стенашка**»)





*Высказывания детей группы «Веселые человечки»*



Также с детьми были проведены коммуникативные игры на сплочение коллектива, распознавание эмоций и рисование смайлика радости.



**13 декабря** мы с детками групп: «Олененок», «Дюймовочка», «Колокольчик» провели «День радости». Сделали музыкальную гимнастику «Солнышко лучистое». На прогулке провели различные подвижные игры и нарисовали на снегу красками солнышко.



*Играем в игру: «Море волнуется» (в фигуру радости замри)*



*Группа «Колокольчик»*



### *Группа «Дюймовочка»*

Акция помогла детям расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться. Уходя домой дети также отметили свое настроение.



По результатам опроса детей (41 ребенок) было выявлено, что с восторженным настроением ушли домой - **70%** детей, со спокойным настроением - **13%**, приятным - **4%**, грустным - **4%**, крайне неудовлетворительном - **9%** детей.

Вечером родители поделились своими эмоциями от проведенной акции, написали свои отзывы:

- ✓ *«Я - мама Насти Волковой, получила заряд положительной энергии от проведенной акции на целый день. Очень приятно было увидеть яркие краски утром, поднялось настроение и у меня, и у ребенка».*
- ✓ *«Я - мама Коли Очковского, весь день хожу с улыбкой и хорошим настроением, благодаря такой доброй акции. Спасибо большое».*
- ✓ *«Я - мама Кирилла Гайко, нам очень понравилось сегодняшнее утро в группе «Олененок». Акция «Радуга настроения» нам придала бодрости, задора и добра. Спасибо!».*
- ✓ *«Очень неожиданно и приятно удивила эта акция! Душевно получилось! Подняло настроение на предстоящий день!»*

**Второй тематический день: «День дружбы»** мы провели в старшей группе «Степашка» **29 декабря**. С детьми провели беседу: «Что такое дружба?». Просмотрели презентацию на тему «Про дружбу». Станцевали танец дружбы и изготовили друг другу открытки на новый год.

В этот день мы провели акцию **«Желтый день»**. Попросили детей группы прийти в детский сад в одежде желтого цвета. Допустимо было, если на одежде другого цвета были желтые элементы или аксессуары. Эту акцию провели потому, что желтый цвет влияет на психоэмоциональное состояние. Желтый цвет повышает познавательный интерес у детей, помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм. Этот цвет оказывает стимулирующее воздействие на мозг и поэтому эффективен при умственной недостаточности.



Также мы провели акцию **«Сердце группы»**. Каждый ребенок вырезал сердечки из цветной бумаги и приклеивал их к большому сердцу.



Игра помогла осознать детям их причастность к группе, сплотить их. Еще в этот «День дружбы» дети изготовили новогодние открытки, которые потом подарили друг другу.



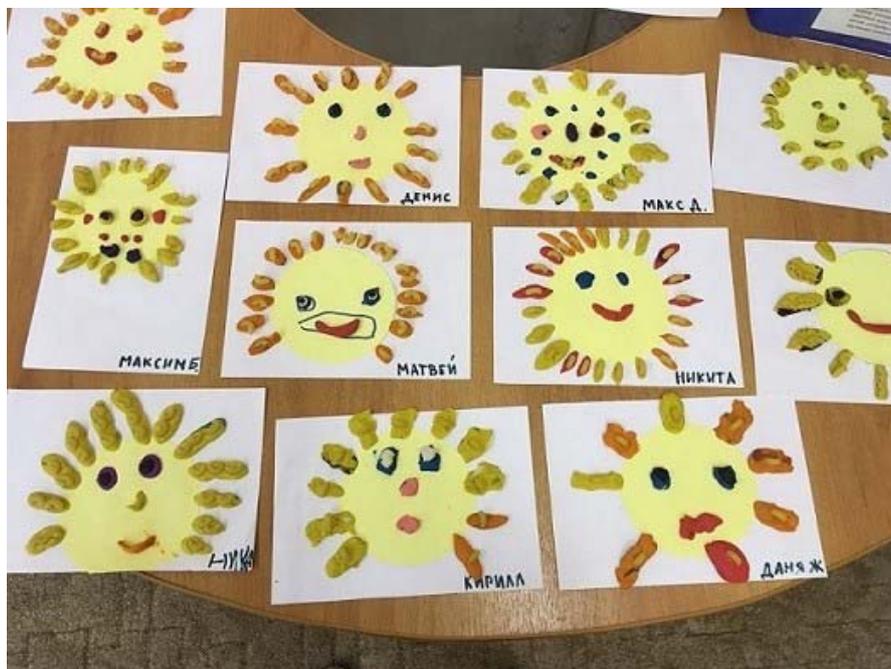
**11 января** провели «День дружбы» в старших группах: «Ромашка» и «Веселые человечки». Проходили те же акции: «Желтый день», «Сердце группы». В группе «Веселые человечки» дети посмотрели мультфильм «Чучело -мяучело».



Также в группах посмотрели презентацию на тему: «Дружба», провели беседу: «Что такое дружба?». Поиграли с детьми в различные игры на сплочение. Во второй половине дня сделали в виде аппликации солнышко.



*Акция «Сердце группы «Веселых человечков»*



*Солнышки группы «Веселые человечки»*



*Вот такие солнышки получились в группе «Ромашка»*

**15 января** будет проведен «День дружбы» в средних группах: «Дюймовочка» и «Олененок» и будет завершен наш проект.

Мы считаем, что проект **«Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»** создал благоприятный эмоциональный климат в детском саду. Расширил представления детей о радости, дружбе и о том, как они могут выражаться. Мы весело, дружно и радостно провели полярные ночи.

*Горшкова О.П., педагог-психолог*