**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

 **д/сад комбинированного вида №26 «Реченька»**

 **Ступинского муниципального района М.О.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проект**

**«Формирование психологического здоровья старших дошкольников»**

Подготовил:

педагог-психолог 1ой квалификационной категории

 Шатова Светлана Владимировна

Ступино

 2017-2018 учебный год

**Актуальность темы:**

**«Психологическое здоровье делает личность самодостаточной»**

**Дошкольный возраст-**важный тап в развитии ребенка. Период приобщения ребенка к миру общечеловеческих ценностей. Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при воспитании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества.

Сохранить психологическое здоровье ребенка – значит научить его адаптироваться к любой среде, противостоять стрессовым ситуациям.

У детей дошкольного возраста неустойчивая эмоционально-волевая регуляция: они не могут управлять своими эмоциональными состояниями, у них наблюдается импульсивное поведение, сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Поэтому необходима работа по постепенному формированию осознания и контроля своих переживаний, понимания эмоциональных состояний других людей, развития волевого поведения.

Главное направление развития эмоционально-волевой сферы у дошкольников-появление способности управлять эмоциями, то есть произвольного поведения. Эмоции становятся устойчивыми, приобретают большую глубину. Появляются высшие чувства-сочувствие, сопереживание, сострадание. Наблюдая за внешними эмоциональными проявлениями, ребенок учится понимать поведение других людей и правильно реагировать в соответствии с ним. Развивать психическую произвольность необходимо в старшем дошкольном возрасте через работу с самосознания ребенка и тренировку его растущих функций. Способность регулировать различные сферы психической жизни складывается из конкретных контролируемых умений. Известный психолог –гуманист прошлого века Э.Фромм писал, что ребенок не способен выбирать между тем, чтобы иметь или не иметь идеалы, но он способен выбирать между различными идеалами: любовь или разрушение. В работе по формировании психологического здоровья используется система, с помощью которой процесс развития психологически здоровой личности осуществляется в следующих сферах: общение, самосознание. Через функционирование этих сфер происходит процесс взаимодействия психолога с детьми, педагогами, родителями.

**Участники проекта :**  – дети старших, подготовительных групп, воспитатели, педагог-психолог, родители.

**Срок реализации:** октябрь-май 2017-2018 учебный год.

**Цель проекта:**

Раскрытие творческого, эмоционально-нравственного, интеллектуального потенциала детей дошкольного возраста; развитие навыков межличностного взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

**Задачи проекта:**

1.Формирование личности, способной сознательно регулировать своё поведение, взаимодействовать в реальном мире.

2.Формирование целостной картины мира, обеспечивающей саморазвитие личности ребенка.

**Основные приоритеты:**

1.Развитие чувства сопереживания, лучшего понимания себя и других.

2.Создание возможностей для самовыражения, формирование умений и навыков практического владения выразительными движениями-средствами человеческого общения (мимикой, жестами).

3.Коррекция поведения, настроения.

4.Развитие навыков общения в различных жизненных ситуациях и анализ собственного поведения и поступков людей.

5.Повышение уровня самоконтроля в отношении своего эмоционального состояния в ходе общения.

6.Совершенствование памяти, внимания, мышления, развития восприятия, творческих способностей, воображения.

7.Помощь ребенку в повышении самооценки, уменьшении тревожности, беспокойства.

8.Обучение детей правилам хорошего тона.

**Этапы реализации проекта:**

В целях выявления особенностей психологического развития детей, особенностей взаимоотношений со сверстниками и взрослыми в сентябре-октябре проводится обследование детей старшего возраста. Используются методики: сбор анамнестических сведений, наблюдение в естественных условиях, анкетирование родителей, воспитателей, применялись методики «Кактус» (авт. М. А. Панфилова), «Несуществующее животное» (авт. М. З. Дукаревич), «Цветорисуночный тест оценки психического состояния» ( авт. А. О. Прохоров, Г. Н. Генинг), «Тест тревожности» ( авт. Р. Треммл, М. Дорки, В. Амен), для детей подготовительной группы «Графический диктант», «Домик» ( авт. Н.И. Гуткина). В результате обследования выявляются дети с нарушениями в общении, страхами, агрессивностью, неустойчивым настроением, неуверенностью, психомоторной гиперактивностью. На основе данных диагностического обследования определены содержание и форма занятий.

**Организация занятий:**

Занятия строятся в доступной и интересной форме с учетом возрастных особенностей детей. Тематика и план занятия могут меняться в зависимости от конкретной группы детей, но соблюдается последовательность тем. Каждая группа состоит из 6-8 детей. Группы составляются не по одному признаку (со страхами, с неустойчивым вниманием), дети с разными проблемами занимаются вместе. Занятия начинаются с середины октября. Проект рассчитан на 18 занятий, которые проводятся 1раз в неделю. Каждое занятие включает этюды, игры, упражнения, доступные детям по содержанию, происходит смена видов деятельности. Занятие длится 20 минут (зависит от внимания детей, поведения). Процесс проведения занятий предполагает гибкость и творчество (задания могут меняться, повторяться, дополняться). Каждое занятие состоит из 3 частей:

1.Развитие и коррекция эмоционально-личностной сферы психики.

Всевозможные темы и виды занятий:

-упражнение на развитие мимических движений

-игры на определение и передачу эмоционального состояния человека при помощи жестов и мимики

-игры на развитие коммуникативных навыков и коррекцию взаимоотношений

-снятие страхов, тревоги

-обучение правилам этикета.

Выполнение совместного рисунка на заданную тему (на большом листе рисуются фигурки небольшие линии в нескольких местах. Затем вместе с детьми дорисовываются неоконченные изображения (каждый дорисовывает свою фигурку, которые превращаются во что угодно). Совместное рисование сопровождается звучанием записи звуков природы.

2.Развитие и коррекция познавательной сферы психики:

Игры и упражнения на развитии мышления, памяти, восприятия, воображения, творческой фантазии. Проводятся слуховые , вкусовые, зрительные игры.

 Пример зрительной игры: «Веселые картинки». Детям предлагается рассмотреть картинки и указать ошибки, которые допустил художник.

3.Обучение детей приемам само расслабления.

Задания на напряжение и расслабление отдельных групп мышц, аутотренинги с релаксационной музыкой и звуками природы. Все занятия в кабинете-психолога, а игровые тренинги в музыкальном зале. Темы занятий: «Я расту»-6 часов; «Я среди других людей»-6 часов; «Я учусь владеть собой»- 6 часов.

 **Оценка результативности работы:**

Результативность, эффективность выявляется путем обследования, проводимого 2 раза в год: до начала занятий и после их окончания.

Анализ включает следующие моменты:

оценка детьми своих эмоционально-личностных качеств, навыков общения (тесты «Цвето рисуночный тест оценки психического состояния», «Кактус», оценку детей воспитателями, родителями (анкетирование, опрос), диагностическое наблюдение детей в естественных условиях.

**Предполагаемый результат:**

1.ориентирование на понимание себя, своих чувств, желаний, поступков, поведения;

2.сформированность собственного и чужого поведения и его последствий;

3.умение анализировать, оценивать собственное и чужое поведение и его последствия;

4.умение осмысливать события своей и социальной жизни;

5.сформированность представления о взаимосвязи событий, эмоций, поступков, отношений к ним разных людей, влияние на настроение, на отношение к себе со стороны других людей и на изменение собственного отношения к себе.

**Материально-технические ресурсы, необходимые для выполнения проекта:**

1.Подбор методической литературы:

 В.В.Ветрова Уроки Психологического Здоровья, Москва 2000.

С.И.Шоакбарова Конспекты психолого-педагогических развивающих занятий для дошкольников, Санкт-Петербург Детство-Пресс,2013.

С.В.Крюкова, Н.И. Донскова Удивляюсь, злюсь, боюсь…, Программы групповой психологической работы с дошкольниками, Москва 2015.

2. Подбор диагностического материала.

3. Подготовка изобразительного материала для продуктивной деятельности;

4. Создание условий для проведения занятий.