

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 70 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ**

Тема проекта: «Скажем стрессу – нет!»

Тип проекта: информационно-практико-ориентированный

По количеству участников: подгрупповой

Группа/возраст, в которой проводится проект: старше-подготовительная / 5-7 лет

Сроки реализации проекта: краткосрочный, с 15.04.2024 по 08.05.2024

Автор проекта:  
педагог-психолог  
Федорова Кристина Игоревна

## **I. ВВЕДЕНИЕ**

### **Постановка проблемы:**

Проблема управления стрессом очень актуальна в современном обществе. Стресс сопровождает человека повсеместно: детский сад, школа, работа, отношения в семье и с окружающими. Современный человек живёт в мире конкуренции и колоссального информационного потока. Практически ежедневно каждый человек испытывает стресс. В связи с этим знания о способах борьбы с ним необходимы для сохранения психического и физического здоровья.

### **Цель проекта:**

Активизировать совместную деятельность всех участников образовательного процесса: дети, педагоги, родители; формировать стрессоустойчивость у детей и взрослых.

### **Задачи:**

- освоение способов управления своим эмоциональным состоянием;
- снятие психоэмоционального напряжения и отреагирование актуальных эмоций и чувств;
- создание комфортной психологической атмосферы в детском саду;
- привлечение внимания к профессиональной деятельности педагога-психолога;
- формирование интереса взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
- психологическое просвещение родителей и педагогов ДОУ.

### **Методы и формы работы:**

- словесные: рассказ, беседа;
- наглядные: стендовая информация;
- игровые: дидактические игры, подвижные игры;
- практические: тренинги, акции.

### **Ресурсы:**

- стендовая информация;
- тренинги для педагогов и детей;
- психологические акции.

### **Ожидаемые результаты:**

- дети и взрослые владеют способами управления своим эмоциональным состоянием;
- появление интереса к деятельности педагога-психолога;
- вовлеченность родителей в жизнь детского сада;
- повышение уровня информированности родителей об особенностях развития детей.

### **Продукт проекта:**

Альбом «Способы борьбы со стрессом»

## II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мероприятие	Цель мероприятия	Сроки проведения	Участники	Место проведения
<b>I этап. Подготовительный</b>				
Подготовка сценариев мероприятий со всеми участниками образовательных отношений. Изучение литературы	Повысить профессиональный уровень педагога-психолога	15.04.2024 – 19.04.2024	Педагог-психолог	Кабинет педагога-психолога
Распространение объявления о недели психологии в детском саду	Информировать родителей и педагогов о проведении недели психологии	15.04.2024 – 19.04.2024	Родители, педагоги	Раздевалки в группах
<b>II этап. Основной</b>				
Стендовая информация «Про стресс у детей»	Повысить психологическую компетентность родителей в вопросах воспитания и развития детей	22.04.2024 – 27.04.2024	Родители	Раздевалки в группах
Стендовая информация для педагогов «Как снизить стресс?»	Дать рекомендации педагогам по снижению стресса	22.04.2024 – 27.04.2024	Педагоги	Стенд педагога-психолога, раздевалки в группах
Тренинг с педагогами «Расслабляемся вместе»	Обучить педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями	22.04.2024	Педагоги	Музыкально-физкультурный зал
Игровой тренинг с детьми «Скажем стрессу – нет!»	Обеспечить детям психологическую разгрузку, снизить эмоциональные следствия возможного стресса	22.04.2024 – 27.04.2024	Дети подготовительной группы	Кабинет педагога-психолога

Игровой тренинг с детьми «Учимся справляться со злостью»	Обучить детей приемлемым способам выражение чувства «гнева»	22.04.2024 – 27.04.2024	Дети старшей группы	Кабинет педагога-психолога
Психологическая акция «Способы борьбы со стрессом»	Создать копилку способов, позволяющих снять стресс	22.04.2024 – 27.04.2024	Родители, педагоги	Раздевалки в группах
Психологическая акция «Сказочный гороскоп»	Создать положительный эмоциональный настрой	22.04.2024 – 27.04.2024	Родители, педагоги	Раздевалки в группах
Психологическая акция «Тайный друг»	Способствовать психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимной поддержки	22.04.2024 – 27.04.2024	Педагоги	Музыкально-физкультурный зал
<b>III этап. Завершающий</b>				
Подведение итогов недели психологии в детском саду.	Написать отчёт о проведённом мероприятии	29.04.2024 – 08.05.2024	Педагог-психолог	Кабинет педагога-психолога
Создание альбома «Способы борьбы со стрессом»	Создать копилку способов, позволяющих снять стресс	29.04.2024 – 08.04.2024	Педагог-психолог	Кабинет педагога-психолога

### **III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОЕКТА**

Участники обозначают словом или предложением в каком состоянии или с каким чувством они завершают тренинг.