государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №10 г. о. Кинель Самарской области структурное подразделение детский сад «Лучик»

Тематическая неделя психологии «Цветная неделя добра»

Аннотация

Наименование продукта: «Цветная неделя добра» — тематическая неделя психологии в ДОУ.

Формат: методический продукт пилотной площадки «Интегративная модель психологического комфорта и эмоционального благополучия в ДОУ: от разовых занятий к системе».

Участники: воспитанники 3–7 лет, педагоги, родители.

Сроки: 5 дней (понедельник — пятница), каждый день посвящён одному цвету.

Интеграция образовательных областей: социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое, физическое развитие; взаимодействие с семьёй; методическая поддержка педагогов.

1. Актуальность

Психологический комфорт и эмоциональное благополучие ребёнка-дошкольника — не «фон», а условие полноценного развития (Л.С. Выготский: среда — источник развития). В рамках пилотной площадки «Интегративная модель психологического комфорта и эмоционального благополучия в ДОУ» неделя психологии решает задачу «проживания» детьми базовых эмоциональных опор, а не их вербального «заучивания».

Ключевые идеи проекта:

1. Цвет как эмоциональная опора. Каждый цвет — «якорь» темы и эмоции; помогает ребёнку 3–6 лет запомнить тему и настроиться.

2. Проживание, а не информирование. «Ребёнок не заучивает — он проживает: мне страшно — но я справлюсь; мне грустно — но я не один; мне радостно — и я поделюсь».

3. Интегративность. Единый сюжет объединяет игру, сказку, музыку, движение, творчество, работу с родителями и педагогами.

4. Опора на тело. Каждая игра — с движением, дыханием, позой: так эмоции лучше проживаются.

5. *Среда доброты создаётся сообществом* — детьми, педагогами и родителями вместе.

2. Цель и задачи

Цель: создать условия для эмоционального благополучия и психологического комфорта детей через организацию тематической недели, интегрирующей игровую, художественную, музыкальную и коммуникативную деятельность, а также взаимодействие с семьёй и поддержку педагогов.

Задачи:

- Эмоционально-личностные. Помочь детям узнавать, называть и проживать эмоции (смелость, страх, радость, грусть, гордость, спокойствие); формировать навыки саморегуляции (дыхание, поза, «светофор чувств»).
- Коммуникативные. Развивать умение замечать другого, говорить комплименты, делиться, благодарить, договариваться, мириться, доверять.
- Познавательно-творческие. Обогащать сенсорный и художественный опыт через цвет, сказку, музыку, рисование, аппликацию.
- Просветительские (семья). Вовлечь родителей в «цветную» логику недели, дать простые ежедневные приёмы поддержки ребёнка.
- Поддержка педагогов. Создать безопасное пространство для рефлексии профессиональной позиции, укрепить командное сообщество, профилактика выгорания.

3. Структура недели

День	Цвет	Тема дня	Главная эмоция	Главный навык	Девиз
1	Красный	Смелость и дружба	смелость, страх	«Я могу», справляться со страхом	«Красный — цвет огня и сердца. Я смелый, потому что рядом друзья!»
2	Оранжевый	Радость и дружба	радость, удовольствие	делиться, благодарить, дружить	«Оранжевый — как апельсин: солнышко в ладошке. Поделись улыбкой!»
3	Жёлтый	Солнце и хорошее настроение	оптимизм, гордость	замечать хорошее, хвалить себя	«Жёлтый — солнечный зайчик: я хороший, я могу, я умею!»

День	Цвет	Тема дня	Главная эмоция	Главный навык	Девиз
4	Голубой и синий	Спокойствие и доверие	спокойствие	успокаиваться, доверять, говорить правду	«Синий — как море: спокойно, глубоко, честно. Грустить можно — я рядом».
5	Зелёный	Доброта и забота о природе	доброта, сочувствие	помогать, заботиться	«Зелёный — как листик: расти, помогай, будь добрым!»

4. Единая структура каждого дня

Каждый день строится по единому алгоритму, что обеспечивает воспроизводимость и предсказуемость (чувство безопасности у детей):

- Утренний ритуал. Приветствие с цветным атрибутом дня.
- Сказка дня. Чтение сказки из методической копилки недели, из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы», обсуждение.
- Игры на эмоции. Узнавание, называние, проживание, саморегуляция.
- Игры на коммуникацию. Комплименты, кооперация, доверие, помощь.
- Движение и релаксация. Переход от активности к расслаблению, дыхательные и телесные практики.
- Музыкальная пауза. Цветные песни, танцевальные минутки.
- Творческая рефлексия. Рисунок, аппликация, «ладонь добра», коллективная работа.
- Рефлексия дня. «Что понравилось? Кому помог? За что себя похвалишь?».
- Памятка для взрослых. Одна практическая фраза/приём дня для родителей и педагогов |

5. Содержание по дням

День 1. Красный — «День смелости и дружбы»

Психологический смысл: любовь, энергия, жизнь, безопасность, границы, «я справлюсь»; работа со страхом и ощущением защиты «я не один».

Утренний круг. «Красное сердце»: передаём мягкое красное сердце, говорим «Я смелый, когда…».

Сказка «Непослушная спичка и Огненный дракон» — управление импульсивными желаниями; сила — в умении управлять своим огнём

Сказка о красном цвете из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы» - красный не только цвет опасности, но и цвет любви, доброты и заботы, обсуждение по вопросам.
Игры на эмоции. «Смелый и робкий» (3–6 лет) — телесное проживание; «Чего я не боюсь» (4–6 лет) — мешочек смелости; «Красный светофор чувств» (5–6 лет) — саморегуляция.
Игры на коммуникацию. «Красный клубок дружбы» (3–6 лет); «Построй башню вместе» (4–6 лет); «Сердце доброты» — комплимент соседу.
Движение и релаксация. «Красный огонёк и свеча» (3–6 лет) — от активности к тишине.
Музыка. «Малышарики. Красный».
Творчество. Красное сердце на «Дерево смелости»; рисование ладошками «Красное солнышко добра».
Рефлексия: «Какая красная игра понравилась? Кому помог?»
Памятка взрослым: «Три способа помочь ребёнку справиться со страхом: рядом, дыхание, доброе слово»

День 2. Оранжевый — «День радости и дружбы»

Психологический смысл: тепло, общение, радость, «делиться приятно»; учимся замечать приятное, благодарить, делить радость, а не только игрушки.
Утренний круг. «Апельсиновое приветствие» / «Оранжевый комплимент»: «Я рад тебя видеть, потому что…».
Сказка «Апельсин, который всем завидовал» — преодоление зависти; «ты нужен именно таким»
Сказка об оранжевом цвете из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы» - живой, веселый цвет, еще и цвет осторожности и цвет любопытства, обсуждение.
Игры на эмоции. «Горячий апельсин» (3–5 лет) — радостное лицо; «Радость — сюрприз» (4–6 лет) — «стакан радости»; «Оранжевое зеркало» (5–6 лет) — эмпатия.
Игры на коммуникацию. «Оранжевый комплимент» (4–6 лет); «Поделись апельсином» (3–6 лет); «Оранжевый ручеёк» (4–6 лет) — вежливая просьба.
Движение и релаксация. «Апельсин на ладони» (3–6 лет) — телесное расслабление.
Музыка. Песня «Оранжевое настроение».
Творчество. «Дерево дружбы» из оранжевых ладошек; мини-игра «Апельсин по кругу».
Рефлексия: «Кому сегодня было приятно/любопытно? Как ты это понял?»
Памятка взрослым: «День без критики: говорим ребёнку спасибо за конкретное дело»

День 3. Жёлтый — «День солнца и хорошего настроения»

Психологический смысл: оптимизм, самоценность, внимание, интерес; «я замечаю хорошее в себе и в других», учимся хвалить себя.

Утренний круг «Солнечный лучик»: жёлтая ленточка, «Мне сегодня радостно, потому что…».

Сказка «Солнышко и трухлявый пень» — доброта и умение сочувствовать; каждый важен.

Сказка о жёлтом цвете из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы» - цвет счастья; обсуждение.

Игры на эмоции. «Солнышко и тучка» (3–5 лет); «Я — солнце» (4–6 лет) — лучики умений; «Жёлтый комплимент себе» (5–6 лет).

Игры на коммуникацию. «Лучики добрых слов» (4–6 лет); «Солнечный зайчик ищет друга» (3–5 лет); «Помоги тучке улыбнуться» (4–6 лет)

Движение и релаксация. «Солнечные зайчики» (3–6 лет); координация слова с движением «На полянку мы пойдём».

Музыка. «Жёлтая песенка» (М. Лазарев), песни о жёлтом цвете.

Творчество. «Моё солнце» — рисование солнца-настроения; эстафета «Помоги солнышку собрать лучики»; мини-игра «Солнечный лучик».

Рефлексия: «За что ты сегодня себя похвалишь? Ты сегодня счастлив?»

Памятка взрослым: «Правило трёх похвал в день: конкретно, за дело, с улыбкой»

День 4. Голубой и синий — «День спокойствия и доверия»

Психологический смысл: спокойствие, глубина, доверие, честность, право на грусть; учимся успокаиваться, говорить правду, принимать грусть без стыда.

Утренний круг. «Тихое озеро»: передаём камешек, «Что помогает мне успокоиться».

Сказка «Синяя рыбка» — вера в себя («Я боюсь, но я попробую»); «Голубые цветы» — дружба сильнее ссор.

Сказка о голубом/синем цвете из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы» - голубой – цвет спокойствия и безопасности, синий еще и цвет мудрости; обсуждение.

Игры на эмоции. «Грустно — это нормально» (4–6 лет); «Синяя вода» (3–5 лет) — дыхательная саморегуляция; «Честный и спокойный» (5–6 лет).

Игры на коммуникацию. «Мост дружбы» (4–6 лет) — доверие; «Тихое эхо» (4–6 лет); «Волшебный камешек» (3–5 лет); «Море доброты» / «Волшебная вода».

Движение и релаксация. «Купаемся в тишине» (3–6 лет); «Большая стрекоза»; регуляция мышечного тонуса.

Музыка. Песня «Голубой вагон», песни о синем, голубом цвете.

Творчество. «Синее озеро» / коллективное панно «Мирное небо»; мини-игры «Я могу!», «Голубая лента дружбы».
Рефлексия: «Что помогает тебе успокоиться? Что ты сегодня почувствовал?»
Памятка взрослым: «Три слова, которые останавливают истерику: “Я рядом, я слышу, дыши со мной”»

День 5. Зелёный — «День доброты и заботы о природе»

Психологический смысл: гармония, рост, забота, жизнь, баланс; соединяем доброту к людям и к природе, подводим итог недели.
Утренний круг. «Дерево добрых дел»: «Я сделал доброе дело: …».
Сказка «Жаба, Гусеница и Кузнечик Кузя» — как победить лень; труд делает нас сильнее и дружнее.
Сказка о зелёном цвете из книги А. Хвороста «Волшебная палитра медвежонка Фимы» - зеленый цвет символизирует все новое; обсуждение.
Игры на эмоции. «Дерево чувств» (4–6 лет); «Помоги листочку» (4–6 лет); «Доброе сердце» (5–6 лет).
Игры на коммуникацию. «Добрые ладошки» (3–6 лет); «Эстафета добрых дел» (4–6 лет); «Спасибо дереву» (3–6 лет); «Птичья столовая» (4–6 лет).
Движение и релаксация.«Дерево растёт» (3–6 лет); «Добрый лес»; координация «Мы идём дорожками»; релаксация «Зелёная песенка»; пальчиковая гимнастика «В лесок».
Музыка. Песня «В траве сидел кузнечик», «Малышарики. Зелёная».
Творчество. «Наше доброе дерево» — коллективная работа; посадка лука/травки «Огород добрых дел»; мини-игра «Зелёная эстафета».
Рефлексия недели: «Какой цветной день был самым любимым? Что ты узнал о себе? Какое доброе дело сделаешь дома?»
Памятка взрослым: «Продолжаем традицию: “листочек доброго дела” каждый вечер».

6. Итоговое мероприятие «Радуга доброты»

Форма: вечерний круг с объединением всех цветов недели.
1. Песни про доброту. Слушаем и подпеваем: «Что такое доброта» (Барбарики), «Потому что потому что… всех важнее и дороже в этом мире доброта»
2. Девиз: «Наш мир разноцветный, и мы — дружные!»
3. Упражнение «Цветная палитра добра». Дети стоят в кругу. Ведущий называет цвет и качество недели: красный — «я смелый», оранжевый — «я делюсь радостью», жёлтый — «я молодец», голубой/синий — «я спокоен и честен», зелёный — «я добрый и заботливый». На каждый цвет дети выполняют движение: красный — показать силу (кулачки, плечи развёрнуты); оранжевый — улыбнуться и «поделиться» улыбкой соседу; жёлтый — поднять

«лучики» вверх; голубой/синий — глубокий вдох и выдох, руки-«волны»; зелёный — «вырасти» на носочках, потянуться. В финале все берутся за руки и произносят: «Мы разные, но мы вместе!»

4. Рефлексия «Какой цветной день был самым любимым? Что ты узнал о себе? Какое доброе дело сделаешь дома?»

9. Взаимодействие с родителями

Форма: информационный буклет/памятка «Цветная неделя добра».

- Совет дня родителям:

Понедельник (красный) - «Чего ты сегодня не боишься?»

Вторник (оранжевый) - Игра «Апельсиновый комплимент» — передавайте мяч и говорите добрые слова.

Среда (жёлтый) - Перед сном вспомните 3 хороших момента за день.

Четверг (голубой/синий) - «Я рядом, я слышу, дыши со мной».

Пятница (зелёный) - Сделайте вместе одно доброе дело — покормите птиц, полейте цветок.

- Упражнение «Цветное дыхание»: вдох — цвет дня (например, жёлтый, как солнышко), выдох — серый (как тучка), 3–4 спокойных вдоха-выдоха;
- Традиция «листочек доброго дела» каждый вечер;
- Приглашение поддерживать цвет дня в одежде и аксессуарах ребёнка (бант, носочки, шарфик, значок, браслет, заколка, игрушка).

10. Работа с педагогами (методическое сопровождение)

Форма: тренинг «Доброта начинается с детства» (психолог — педагоги).

1. Разогрев-ассоциация «Доброта — это…». Жёлтые стикеры-лучики; вывод: доброта — профессиональный инструмент, а не черта характера.
2. Упражнение «Клубок добра из детства». Метафора среды как «сотканного полотна»: «порвётся одна нить — дрогнет вся паутина».
3. Мини-лекция «Что растёт в среде». 6 тезисов: доброта передаётся средой; среда — источник развития; три опоры просоциального поведения; учим через конкретное; взрослый — модель и ресурс; доброта — тренируемый навык.
4. Игровая практика «Сочиняем добрую сказку сами». Папка-передвижка: герой → проблема → помощник → доброе дело → эмоция → финал; правило «у доброй сказки добрый конец».
5. Упражнение «Одно доброе слово для коллеги». Без шуток и «но»; профилактика выгорания и конфликтности.

11. Материально-техническое и методическое обеспечение

Атрибуты цвета. Цветные ленты и платки, цветные шары, клубочки пяти цветов, мягкое красное сердце, «апельсин» (мяч), жёлтая рукавичка-солнышко/фонарик, «камешек», шарф-«волна», листики, мешочек «смелости», бумажные «дольки апельсина», стакан «радости»

Дидактика. Карточки-эмоции, мимическая «рожица», зеркало, силуэт дерева, светофор чувств (красный/жёлтый/зелёный круги) |

Творчество. Большой лист/ватман, краски, цветные ладошки, материалы для аппликации.

Музыка/ИКТ. Аудиозаписи цветных песен, спокойная музыка для релаксации Литература А. Хворост «Волшебная палитра медвежонка Фимы»; папка-передвижка для сочинения сказок.

Печатные продукты. Памятка для родителей, картотека игр по дням, конспекты утренних кругов.

12. Планируемые результаты

Дети. Расширение эмоционального словаря (называют смелость, страх, радость, грусть, гордость, спокойствие); владение 1–2 приёмами саморегуляции (дыхание, «светофор чувств», поза); рост просоциальных проявлений (делятся, благодарят, помогают, договариваются, мирятся); положительная динамика эмоционального состояния.

Родители. Знание «цветной» логики недели и ежедневных приёмов поддержки; включённость в домашние ритуалы («листочек доброго дела», «цветное дыхание»).

Педагоги. Освоение инструмента «добрая сказка» (папка-передвижка); рефлексия профессиональной позиции; укрепление командного сообщества; снижение рисков выгорания.