

Министерство образования Самарской области

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования Самарской области  
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ  
«Психология развития и адаптации» 2026 года**

**Номинация**

**«Программы работы психолога  
с педагогическими коллективами и педагогами»**

**Лауреат**

**Гаранина Н. С.**

**Программа работы психолога с педагогами  
«Быть в позитиве»**



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ  
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 290»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

---

МОРИСА ТОРЕЗА ул., 83, г. САМАРА, РОССИЯ, 443074  
тел.: (846) 268 73 69 факс: (846) 266 72 35 e-mail: MDOU290@yandex.ru

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 290 \_\_\_\_\_ Т. В. Бычина  
\_\_\_\_\_ 20\_\_ г

## **Программа работы психолога с педагогами**

**«Быть в позитиве»**

**номинация: «Программы работы психолога с педагогическими  
коллективами и педагогами»**

автор-разработчик:  
Гаранина Наталья Сергеевна,  
педагог-психолог

## Содержание

Информация о разработчиках .....	4
Аннотация .....	4
Продолжительность занятий .....	6
Этапы реализации программы .....	6
Ожидаемые результаты реализации программы .....	7
Трудности, решаемые программой .....	7
Научно-методические основания программы .....	7
Нормативно-правовые основания программы .....	8
Информация об апробации .....	8
Учебный план программы .....	10
Учебно-тематический план программы .....	11
Учебная программа .....	12
Методы, технологии, практики программы .....	12
Ресурсы, необходимые для реализации программы .....	13
Источники диагностического материала и описание .....	14
Критерии эффективности программы .....	15
Количественные критерии .....	15
Сведения об апробации .....	15
Литературные источники .....	16
Подтверждение прав заимствования .....	20
Конспекты занятий .....	21
Приложение 1 отзыв администрации об апробации .....	31
Приложение 2 рецензия на программу .....	32
Приложение 3 распространение участниками программы опыта в профессиональных сообществах.....	35

**Информация о разработчиках:** программа работы психолога с педагогами "Быть в позитиве" разработана Гараниной Натальей Сергеевной, педагогом-психологом МБДОУ "Детский сад №290" г.о.Самара <http://MDOU290@yandex.ru>, тел.: (846) 268 73 69, заведующий Бычина Татьяна Валентиновна.

### **Аннотация**

Насущность программы определена увеличением психоэмоциональной нагрузки на педагогов ДОУ в условиях современного образования. И без того достаточно высокая, она возрастает при включении педагогов в различные инновационные, проектные, конкурсные активности. Качественно выполнять дополнительный объём работы возможно работая из ресурсного состояния. Поддержание себя в ресурсе, профилактика эмоционального истощения, осознанное применение здоровьесберегающих технологий, умение мыслить позитивно и владеть собой в стрессовых ситуациях, - необходимые навыки педагога современности и они же - предмет освоения программы "Быть в позитиве" Детально ознакомившись с программным комплексом и начав практиковать, педагог укрепит основы своего психологического благополучия, улучшит взаимодействие с воспитанниками и получит возможность достигать высоких профессиональных результатов с меньшими затратами здоровья.

**Научно-практическая новизна** программы состоит в том, что она составлена из проверенных временем, хорошо зарекомендовавших себя практик и дополнена авторскими материалами: медитативной сказкой, творческой деятельностью, креативным использованием проективных методик в сочетании с метафорическими ассоциативными картами(*далее-МАК*).

**Научная обоснованность** программы исходит из возможности обучающихся выбрать и сформировать из всего освоенного практического ассортимента свой must have копинговых техник, помогающих оставаться здоровыми, психологически благополучными и успешными.

#### **Актуальность и перспективность.**

С учётом гендерной принадлежности педагогического состава ДОУ актуальность программы, способствующей укреплению психологического здоровья педагогов, не вызывает сомнения. Женщины-педагоги, более эмоциональные от природы нежели мужчины, несут большую психологическую нагрузку в условиях всё возрастающих требований к профессионализму, качеству взаимодействия с субъектами образовательной деятельности. На этом фоне возрастают угрозы эмоциональной дефицитарности (от истощения до выгорания), стрессоуязвимость, потеря интереса к работе, рост психосоматических заболеваний, риск увольнений. Симптомы психологической усталости от работы заметны не сразу, нарастают постепенно и каждому педагогу важно уметь "считывать" их на

том этапе, когда профилактические меры помогут предупредить или смягчить стресс. Поэтому представляется необходимым повышение уровня психологической компетентности педагогов в тематике стрессоустойчивости, ресурсности, позитивного мышления, оптимизации психологического и физического самочувствия, другими словами, психологического благополучия. Указанные навыки ценны для жизни сами по себе, а для педагогов ДОУ, реализующих инновационную проектную деятельность по формированию у детей старшего дошкольного возраста представлений о значимости ЗОЖ, особенно. Аксиома, любой педагог хорошо учит только тому, чем владеет сам. МБДОУ "Детский сад №290" г.о.Самара с 2021 года реализует проектную инновационную деятельность, продвигающую ценности здорового образа жизни, потому возникновение программы работы психолога с педагогами было естественным продолжением программы дополнительного образования по психологическому благополучию старших дошкольников. Программа работы с педагогами родилась из Клуба Педагогов, который был организован для подготовки воспитателей к реализации проектной площадки "Формирование представлений о здоровом образе жизни у старший дошкольников ". В формате площадки были разработаны и апробировались две дополнительных образовательных программы: по компонентам, обеспечивающим психологическое благополучие и по физическим компонентам. ДОПы разработали и апробировали педагог-психолог и инструктор по физической культуре, а воспитатели осуществляли свою часть проекта, включавшую сочетание образовательных элементов по физическому и психосоциальному здоровью. Возникла необходимость просветительской работы с педагогами. Основные составляющие психологического здоровья, техники и способы, позволяющие самому человеку поддерживать его и укреплять, возможность и необходимость уметь это делать – вот основное, что рассматривалось на собраниях Клуба Педагогов. В Клубе принимали участие педагоги старших групп и специалисты, реализующие ДОПы, но темы, поднимаемые на собраниях Клуба, оказались интересны и остальной части педагогического коллектива. Возник запрос от администрации ДОУ на расширение состава участников. Таким образом, начавшееся как просветительская работа в рамках первого года реализации проектной площадки, выросло в отдельную **программу работы психолога с педагогами "Быть в позитиве"**, состоящую, в основном, из практики и имеющую как просветительский, так и профилактический эффект. Тематические разделы программы перекликаются с основными блоками ДОП для детей старших групп "Доброе здоровье" (о компонентах, обеспечивающих психологическое благополучие человека), что создаёт единое образовательное пространство, в котором психолог оптимально использует образовательный материал для обучающихся, как педагогов, так и детей старших групп. ДОП для детей старших групп разработана на основе одноименной развивающей программы педагога-психолога Гараниной Н.С. "Доброе здоровье". Эта детская программа по

психологическому благополучию реализуется психологом в старших группах с 2021 года. Воспитатели, присутствующие в группе при проведении занятий программы получают некоторые представления о психологическом благополучии не только для детей, но и для взрослого человека. Педагоги, наблюдая за работой психолога видят, как осуществляются принципы здоровьесберегающей педагогики, субъект-субъектные отношения с воспитанниками, пользу позитивного мышления и осознанного управления эмоциями при социальных коммуникациях. Результативность психологического подхода, выражающаяся в достижениях воспитанников по ДОП "Доброе здоровье", является мотивацией для педагогов к обучению по программе "Быть в позитиве". Изменение в эмоциональном фоне в позитивную сторону, растущая мотивация в профессиональной сфере, интерес к распространению полученных практических навыков и теоретических знаний в профессиональных сообществах различных уровней, снижение частоты конфликтных ситуаций с родителями воспитанников или администрацией, а также снижение числа больничных за год- это достижения педагогов, принявших участие в реализации программы "Быть в позитиве". С этой позиции программа для педагогов тоже является средством повышения результатов воспитанников, обучающихся по ДОП "Доброе здоровье". Таким образом, они сами становятся мотиваторами обучения для остальной части педагогического состава ДОУ. С учётом этих аспектов программа "Быть в позитиве" показала свою технологичность и как часть комплекса инновационной проектной деятельности, осуществляемой ДОУ, и как самостоятельная единица, могущая использоваться в любом педагогическом коллективе.

Программа рассчитана на 8 занятий, каждое из которых состоит из практической части и теоретической части, продолжительностью 45 минут/академический час /.

**Цель программы:** повышение уровня компетентности педагогов в вопросах поддержки и укрепления психологического здоровья как ресурса личностного и профессионального роста.

**Задачи программы:**

- \*профилактика эмоционального выгорания;
- \*повышение стрессоустойчивости за счёт осознанного использования внутренних ресурсов;
- \* оптимизация самочувствия педагогов;
- \* повышение уровня профессиональной компетентности;
- \* сплочение педагогического коллектива;

**Категория обучающихся:** педагоги ДОУ. Педагоги ДОУ, реализующие инновационную проектную деятельность по ЗОЖ составляют ядро учебной группы, они обязательные участники. Их дополняют педагоги остальных групп ДОУ, специалисты ДОУ, они зачисляются на занятия программы в порядке очерёдности. Оптимальное количество обучающихся 12 человек.

Это количество позволяет психологу корректно распределять внимание среди участников программы в соответствии с их индивидуальными особенностями и результатами диагностики, а также вносить необходимые корректировки и вариативность в ходе занятий.

**Срок обучения:** 8 месяцев (сентябрь-декабрь, февраль-май). Занятия проводятся один раз в месяц, во временном отрезке с 13:30 до 14:30, удобном для педагогов, работающих как в первую, так и во вторую смены.

**Режим занятий:** 1 раз в месяц. Занятия проводятся один раз в месяц, т.к. во-первых, такая частота дозированно увеличивает дополнительную образовательную нагрузку на педагогический состав; во-вторых, даёт достаточное количество времени на самостоятельную отработку практических навыков, полученных на занятиях программы. Данный режим позволяет педагогам в самостоятельной практике проверить эффективность полученной техники лично для себя, освоить её (принять или отвергнуть), осуществить рефлекссию перед переходом к следующему занятию.

**Продолжительность занятия:** 1 академический час (45 минут). Занятия проводятся с педагогами, взрослыми с педагогическим образованием, имеющими базовые представления о ЗОЖ, поэтому теоретическая часть занятия сведена к мини-лекции либо беседе, а основное время отведено практике.

#### **Этапы реализации:**

**Предварительный** - сбор информации о количестве участников, реализующих инновационную проектную деятельность, о количестве педагогов и специалистов, желающих принять участие. Формирование списка участников, обсуждение с ними режима занятий, предпросмотр тематики программы "Быть в позитиве", диагностика. "Экспресс-диагностика выгорания" В.Каппони, Т.Новак проводится накануне первого занятия, проективный рисунок К.Коха "Дерево" встроен в структуру первого занятия

**Основной** - реализация программы во всех запланированных темах и во всех намеченных формах. Контроль за процессом реализации осуществляется администрацией ДОУ, в соответствии с годовым планом образовательных мероприятий, и психологом, осуществляющим диагностику на входе в программу и выходе из неё, наблюдения и рефлекссию на каждом из занятий программы.

**Заключительный** - оценка результатов реализации, осуществление обратной связи (при необходимости), итоговая рефлексия психолога, анализ результатов, фиксируемый в рефлексивном отчёте. Проводится вторичная диагностика, "Экспресс-диагностика выгорания" В.Каппони, Т.Новак проводится накануне итогового занятия, проективный рисунок К.Коха "Дерево" встроен в структуру итогового занятия.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

**Промежуточные** - педагоги, принимающие участие в программе, осваивают информационную составляющую занятий и закрепляют её в

практической части. Повышают уровень психологической компетентности, наращивают потенциал ресурсности;

**Итоговые-** Педагоги используют освоенные практики в повседневности для поддержания психологического и физического здоровья. Показатели по выгоранию и стрессоуязвимости снизились от критических значений к срединным у большей части обучившихся и от срединных к низким показателям у оставшей части обучившихся. Возросшая компетентность в вопросах сохранения и укрепления психологического благополучия ожидаемо выразилась в сбалансированности позитивного эмоционального фона, адекватных реакциях на стрессовые ситуации, благоприятной психологической среде в группах, росте доверительных отношений с воспитанниками, изменения паттерна педагогического воздействия с авторитарного на партнёрский как с воспитанниками, так и с их родителями. Педагоги продемонстрировали достаточный уровень освоения учебного материала, выступая на мероприятиях по распространению профессионального опыта районного, городского уровня и в качестве спикеров на мероприятиях проектной площадки (городской и региональный уровень).

**Трудности, на решение которых направлена программа:** компенсирует недостаточный уровень информированности педагогов в сфере самодиагностики на наличие стресса, признаков эмоционального выгорания. Устраняет дефицит практических занятий с эффективными методами восполнения личностного и профессионального ресурса, техниками здоровьесбережения, помогающими улучшить психосоматическое состояние педагогов.

Даёт чувство принадлежности к сообществу людей ведущих здоровый образ жизни в той мере, которая доступна каждому из обучающихся. Приобретённые навыки останутся с обучающимися и могут использоваться самостоятельно, тогда, когда это необходимо, в наиболее удобном режиме.

**Научно-методические и нормативно-правовые основания программы:**

Программа основана на разработках как отечественных, так и зарубежных авторов, и опирается на следующие концепции и принципы:

Концепцию пирамидальной организации потребностей А.Маслоу. Жизнь, здоровье, безопасность и благополучие, как и чувство принадлежности являются базовыми потребностями человека. Они являются основой для появления всех последующим потребностей, последовательное удовлетворение которых ведёт к росту и развитию личности. Возможность проработать, избегая фрустрации, именно эти базовые конструкты положена в основание программы.

В русле здоровьесберегающей педагогики Н.К.Смирнова программа следует принципу субъект-субъектных отношений обучающего и обучаемых, предполагающему активное участие обучаемых в процессе образования; принципу "успех порождает успех", мотивирующему

обучаемых как на процесс обучения, так и на результат; так же ориентируется на его технологию психолого-педагогического воздействия на обучающихся, этичного и грамотного, формирующего культуру здоровья.

Ответными реакциями организма на стрессовые ситуации много занимался Г.Селье. Он писал о стремлении организма восстановить нормальное состояние, используя приспособительные функции, данные каждому. Программа опирается на его изыскания о развитии адаптивных способностей организма (физических, психологических, поведенческих) М.Селигман в своих трудах рассматривал способность человека к "обученной беспомощности" и предположил полярную ей способность, отмеченную еще Г.Селье,- резистентность. С учётом его разработок по "приобретённому" оптимизму выстраивалась практическая часть программы. В соответствии с концепцией ведущих модальностей в теории НЛП Р.Бендлера, Д. Гриндера были подобраны практические упражнения для достижения большего эффекта.

Сказкотерапевтические принципы Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой о исцеляющем слове, "целой мудрости", легли в основу авторской медитативной сказки, также как и принцип ритуала, меняющего (к лучшему) реальность обучающихся.

#### **Нормативно-правовое основание программы**

- \* Конституция РФ;
- \* Закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" №273-ФЗ;
- \* Профессиональный стандарт педагога-психолога в образовании (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.07.2015г. №514н);
- \* Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г.Москва);
- \* Устав ДОУ;

**Апробация программы** проводилась в 2021-22 учебном году на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад комбинированного вида №290" городского округа Самара. В апробации участвовало 8 педагогов. По результатам апробации администрация ДОУ признала её эффективной и утвердила к реализации в последующем. В 2022-23 году в программе участвовало 12 педагогов, в 2024-25 в программе участвовало 12 педагогов. (отзывы администрации и свидетельства достижений участников программ прилагаются).

На входе в программу проводится диагностика "Экспресс-оценка выгорания" В.Капони, Т.Новак, проективная диагностика К.Коха "Дерево" в интерпретации для взрослой аудитории, позволяющая выявить уровень потребности в программной информации. На выходе из программы диагностика повторяется, что позволяет определить уровень освоения педагогами практического материала, оценить динамику изменений и, одновременно, степень их личностной удовлетворённости.

**Учебный план программы работы с педагогами  
 «Жизнь прекрасна!»**

Цель программы: повышение уровня компетентности педагогов в вопросах поддержки и укрепления психологического здоровья как ресурса личностного и профессионального роста

Категория обучающихся: педагоги ДОУ

Срок обучения: 8 месяцев, 8 занятий, сентябрь-декабрь, февраль-май

Режим занятий: 1 раз в месяц

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводная тема Психологическое благополучие	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение, рисунки
2	Ресурсы	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение, рисунки
3	Конструктивное общение	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение
4	Техники дыхания	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение, продуктивная деятельность
5	Глазодвигательные техники	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение
6	Позитивный настрой	1	0,3	0,7	беседа, наблюдения, игра
7	Успешность	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение
8	Итоговая тема Мотивация	1	0,3	0,7	беседа, наблюдение, рисунки
		<b>Всего: 8ч.</b>	<b>2,4 ч.</b>	<b>5,6ч.</b>	

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ № 290 \_\_\_\_\_ Т. В. Бычина  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

### Учебно-тематический план программы работы с педагогами «Быть в позитиве»

Цель программы: повышение уровня компетентности педагогов в вопросах поддержки и укрепления психологического здоровья как ресурса личностного и профессионального роста.

Категория обучающихся: педагоги ДОУ.

Срок обучения: 8 месяцев, 8 занятий сентябрь-декабрь, январь-май.

Режим занятий: 1 раз в месяц.

Продолжительность занятия: 1 академический час (45 минут)

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Вводная "В поисках психологического благополучия"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение, рисунки, игровой эксперимент
2	"Колесо жизни"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение, рисунки
3	"За-граница"	1	0,3	0,7	наблюдение, беседа
4	"Лёгкое дыхание"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение
5	"Ясный взор"	1	0,3	0,7	Наблюдение, беседа
6	"Жизнь как чудо"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение, игра
7	"Хочу и буду!"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение
8	Итоговая "Найти себя и жить лучше"	1	0,3	0,7	Беседа, наблюдение, рисунки, рефлексия
	<b>Всего</b>	<b>8 ч.</b>	<b>2,4 ч.</b>	<b>5,6ч.</b>	

### **Учебная программа программы работы с педагогами «Быть в позитиве»**

Работоспособность педагогов складывается из хорошего психосоматического здоровья, мотивации к работе и высоко профессионализма. Также важен исходный уровень образования по специальности и стаж деятельности, который помимо опыта имеет следствием усталость. Современное образование характеризуется быстро меняющимися реалиями и постоянно растущими требованиями к педагогам, как со стороны администрации, так и со стороны родителей обучающихся. Это создаёт стрессовые ситуации с которыми педагогу нужно уметь справляться без ущерба для здоровья. Основные методы поддержания здоровья и психологического благополучия, навыки психогигиены в триединстве мысли, чувства и действия являются необходимыми компетенциями педагогического состава любого ОУ.

Цель программы: повышение уровня компетентности педагогов в вопросах поддержки и укрепления психологического здоровья как ресурса личностного и профессионального роста.

Категория обучающихся: педагоги ДОУ.

Срок обучения: 8 месяцев, 8 занятий сентябрь-декабрь, февраль-май.

Режим занятий: 1 раз в месяц.

Продолжительность занятий: 1 академический час (45 минут).

#### **Программные блоки:**

Вводный - включает первичную диагностику и фасилитацию обучающихся;

Основной - включает комплекс мини-лекций и практики;

Заключительный - включает итоговую диагностику и рефлекссию;

#### **Структура занятия:**

мини-лекция или беседа (10% времени);

основная часть, практики (85% времени);

ритуал завершения (5% времени);

#### **Методы, технологии, практики используемые при реализации программы.**

Работа проводится со всей группой, используются следующие методы: мини-лекции в теме занятия; обсуждение; МАК; арт-терапия (сказкотерапия, творческая деятельность); дыхательные техники; глазодвигательные упражнения; техника психодрамы; техника образных представлений; техника ретроспекции; рефлексия. Подборка техник составлена с учётом разнообразия ведущих модальностей обучаемых, так, чтобы были задействованы все каналы восприятия.

**Ограничения и противопоказания на участия в программе:**  
педагоги, ощущающие физические недомогания на момент занятий;

**Гарантия прав участников обеспечивается**

Наличием помещения, соответствующего необходимым требованиям реализации программы и комфортное для обучающихся;

Соответствием учебных занятий заявленной программе и времени проведения;

Морально-этическим кодексом психолога, ведущего занятия, его профессиональной квалификацией и навыками ведения групповой работы со взрослой аудиторией;

**Сферы ответственности, основные права и обязанности участников реализации программы**

Права и обязанности участников определяются правилами группы, принятыми добровольно и единогласно. К ним относятся: доверительный стиль общения, обращение по имени, принцип высказываний и обсуждений "здесь и сейчас", принцип "я-высказывания", конфиденциальность происходящего, активное участие в происходящем, уважение к говорящему.

**Ведущий** имеет право выбирать и использовать методы и приёмы в соответствии с тематикой программы; вносить коррективы в содержательный и организационный разделы программы.

**Администрация** обязуется обеспечить комфортные условия работы и оптимальное количество обучаемых; вносить изменения в организационную часть, предварительно согласовав их с участниками программы.

**Обучаемые** имеют право на добровольное участие в программе, на открытое выражение своего мнения, на уважительное отношение, на групповое обсуждение, на отказ от участия в программе.

**Ресурсы, необходимые для реализации программы**

Необходимые ресурсы	Требования
Информационный, методический	Интернет-ресурс для подбора иллюстративного материала; библиотека психологической литературы по тематике программы
Кадровый	Педагог-психолог с наличием высшего профессионального образования, высшей квалификационной категорией и опытом ведения групповой работы со взрослой аудиторией
Материально-технический	Просторное и комфортное помещение, с хорошим освещением и вентиляцией, оснащённое ноутбуком, проектором и экраном для демонстрации видеоматериалов. Магнитная доска для записей и крепления

	<p>фотоматериалов. Маркер для записей на доске, губка для удаления записей.</p> <p>Стулья и столы для творчества с необходимыми материалами: бумага А4, простые карандаши, ручки, клей, ножницы, цветная бумага, природный и бросовый материалы, подборка иллюстрированных журналов, карандаши и мелки цветные, мелкие бусины, декоративные резиночки, стразы, тесёмки и ленточки.</p> <p>Дуга спортивная средней величины на опорах, платок плотный для завязывания глаз.</p> <p>Набор разноцветных натуральных перьев разной величины для дыхательных упражнений и глазодвигательных.</p> <p>МАК К. Крюгер "Я и все-все-все", МАК Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой "Хранительницы сада."</p> <p>Видеофайлы или фотографии людей, детей, животных в состоянии эмоциональной экспрессии.</p>
--	--

Программа "Быть в позитиве" реализуется на протяжении 8 месяцев (сентябрь-декабрь, февраль-май). Вводный осуществляется в сентябре, включая первое занятие с первичной диагностикой. Итоговый этап осуществляется в конце мая, включая итоговую диагностику и рефлексивный отчёт психолога.

#### **Ожидаемый результат реализации программы**

По завершении программы педагоги повысят уровень своей компетентности по психологическому благополучию, внутреннему ресурсу и способам его восполнения;

Научатся отслеживать своё актуальное психологическое состояние, овладеют основными практиками оптимизации самочувствия соматического и психологического, и как следствие вышеперечисленного;

Повысят уровень профессионализма, что положительно отразится и эмоциональной атмосфере в их группах;

Повысят качество своей работы, используя подходы здоровьесберегающей педагогики;

#### **Контроль за реализацией программы предполагает:**

\* внесение администрацией в планы образовательных мероприятий ДОУ программы "Быть в позитиве" с соответствующим аналитическим отчётом в конце учебного года;

\* объективную диагностику: опросник и проективный рисунок. Диагностика проводится дважды: до начала программы -определяет состояние исходного уровня, по окончании - динамику достигнутого.

## Источники диагностического инструментария и описание

1. Методика "Экспресс-диагностика выгорания" В.Каппони, Т.Новак направлена на выявление уровня выгорания (эмоционального, психологического, физического) педагога.

Источник: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/psihologiya/2024/12/14/metodika-ekspress-otsenka-vygoraniya-v-kapponi-t-novak>

2. К. Кох "Дерево"

направлена на выявление внутренней ресурсности, наличие стрессоустойчивости педагога.

Источник: М.Шевченко. Психологические рисуночные тесты для детей и взрослых. М.: АСТ, 2021

3. Метод наблюдения Д.Киркпатрика

направлен на выявление эффективности реализуемой программы

Источник: <https://skillbox.ru/media/corptrain/model-kirkpatrika-dlya-otsenki-effektivnosti-obucheniya-kak-eye-ispolzovat/?ysclid=mlxx6oru9s334885453>

**Критерии эффективности программы** отмечаются в процессе её реализации посредством наблюдения. Критерии наблюдения предложены Д. Киркпатриком, их четыре:

1. Реакции

Отмечаются реакции участников (высказывания, эмоциональные отклики, рисунки, творчество). Рефлексия состояния, увеличение активности, рост вовлечённости, настроенность на обучение

2. Научение

Измерение количества усвоенного материала, выражаемое в росте компетенций, изменении качества взаимодействия субъектов образовательной деятельности и использовании полученных навыков на практике

3. Поведение

Фиксируется путём анализа конкретных ситуаций

4. Результат

Пролонгированные эффекты программы отражаются в профессиональных достижениях, росте компетенций, в позитивной окраске эмоциональной сферы обучающихся, оптимизации самочувствия

## Количественные критерии

критерии	ожидаемая динамика	оценочная методика
эмоциональное выгорание	снижение от высокого уровня к среднему 25%; от среднего к низкому 10%	"экспресс-диагностика выгорания" В.Каппони, Т.Новак
стрессоустойчивость	снижение уровня стресса от высокого к среднему 25% от среднего к низкому 10%	Проективный рисунок К.Коха "Дерево"

### **Сведения об апробации программы**

Программа прошла апробацию в 2021-22 учебном году на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения "Детский сад комбинированного вида № 290". В первый год в программе участвовали 8 педагогов и специалистов, задействованных в инновационной проектной деятельности. В 2022-23 учебном году в реализации программы участвовали 12 педагогов ДОУ, в 2024-25 в реализации программы участвовали 12 педагогов ДОУ. Общее количество принявших участие в программе 32 педагога. В текущем 2025-26 учебном году программа продолжает осуществляться.

### **литературные источники:**

1. Р. Бендлер, Д. Гриндер. Из лягушек в принцы. изд.Корвет, 2021
2. Вестник СПбГУ. Психология и педагогика.2018. Т.8, вып.2//.Д. Петраш, И.Р. Муртазина. Понятие "здоровый образ жизни" в психологических исследованиях.
3. М.Джейн, Д. Джонгвард. Рождённые выигрывать.-М.:Прогресс-Универс, 1995
4. Здоровьесберегающие образовательные технологии: Новые стандарты/под ред.Е.А.Бабенковой.-М:Перспектива, 2013
- 5.Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева.Сказкотерапия здоровья. Заметки о клинической сказкотерапии. изд. Речь, 2020
- 6.Л.В.Куликов.Психология личности. Вопросы психологической устойчивости и профилактики.-Питер, 2004
- 7.В.Леви. Искусство быть собой.изд.Знание, 1991
- 8 А.Лоуэн. Предательство тела. изд.Деловая книга,1999
9. А.Маслоу.Мотивация и личность.-3-е изд./А.Маслоу-Санкт-Петербург, 2010
- 10.М.Селигман.Как научиться оптимизму: измените взгляд на мир и свою жизнь.-Альпина Паблишер, 2018
- 11.М.Селигман. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. изд.. МИФ, 2013
12. Г.Селье. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982
- 13.Н.К.Смирнов. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования.- Аркти, 2008
14. Е.С.Старченкова, Н.Е.Водопьянова. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.:Питер: СПб, 2008
- 15.О.В.Хухлаева.Основы психологического консультирования и психологической коррекции.-М.: Академия, 2000

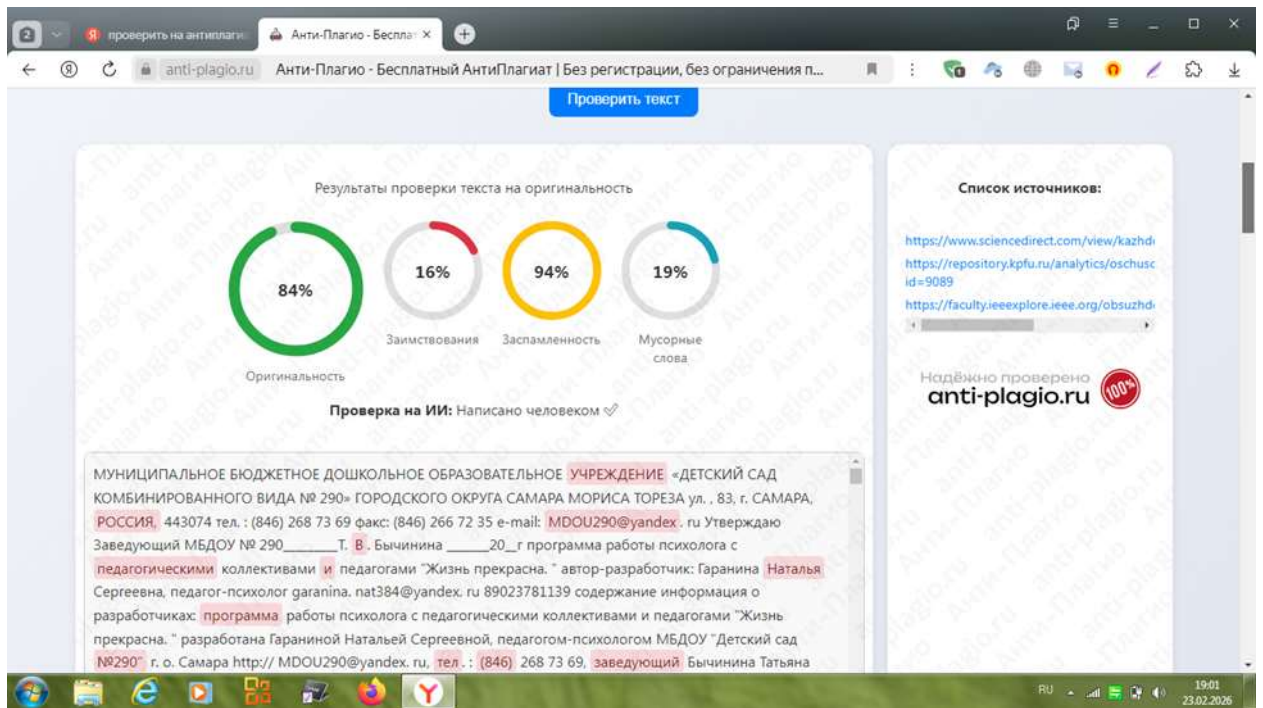
### Тематический план занятий:

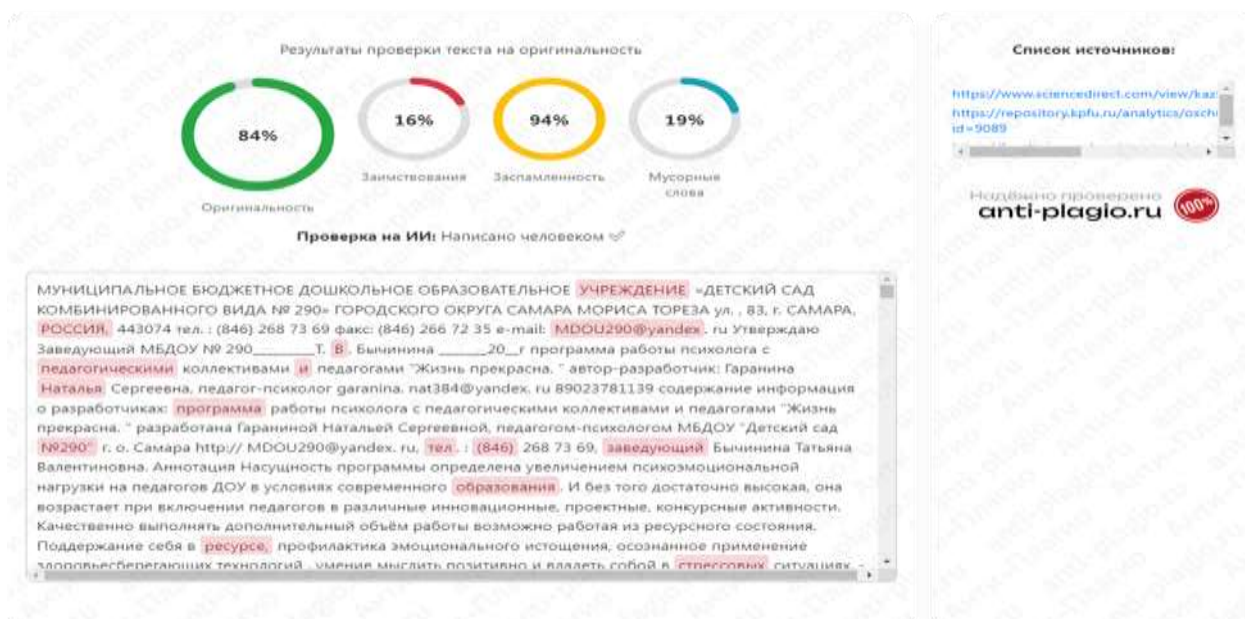
тема	цели и задачи	формы работы, упражнения
Вводная беседа	<p>Фасилитировать педагогов к участия в программе «Жизнь прекрасна»: создать атмосферу заинтересованности, создать настрой на взаимодействие. Выявить представления педагогов о понятии "психологическое благополучие", определить актуальность его для них. Ознакомить педагогов с составляющими психологического благополучия, их взаимосвязи и взаимовлияния: чувствами, живущими в теле (чувственными анализаторами), чувствами - эмоциональными состояниями, когнициями. Мысли могут управлять действиями, чувства и эмоции - поведением.</p>	<p>Беседа "Невидимый мир, внутреннее пространство человека". Проективная диагностика "Дерево" К. Коха ТОТ- упражнение "Чувства - в теле" создание ритуала выхода (окончания занятия)</p>
Ресурсы	<p>Ознакомить педагогов с основными принципами корректного использования внутренних ресурсов: восполнением, распределением, балансом. На практике определить какие жизненные сферы находятся в дисбалансе и нуждаются в выравнивании для достижения психологического благополучия</p>	<p>Беседа, МАК К.Крюгер "Я и все-все-все", упражнение "На что похожа моя жизнь?" диагностическое рисование в раздатке "Колесо жизни"(колесо баланса П.Дж.Майера), обсуждение-самоанализ Ритуал выхода</p>
Конструктивное	Ознакомить педагогов с	Беседа "Зона

общение	основными принципами бесконфликтного общения, попрактиковаться в умении считывать эмоции окружающих и отслеживать свои, понимать механизм связи "информация-эмоция-поступок", ознакомить с основными приёмами конструктивного общения: уточнение, нейтральная интонация, поиск консенсуса	контроля" с иллюстративным материалом, игровое упражнение с элементами психодрамы: "Перефразируй", практика "антистрессовое дыхание", коан "Два волка", обсуждение Ритуал выхода
Правильное дыхание	Ознакомить педагогов с информацией о значимости техник дыхания для восстановления физического и душевного ресурсов. Ознакомить с экспресс-методами восстанавливающего ресурсы дыхания. В совместной деятельности создать "якорь", напоминающий в стрессовой ситуации о правильном дыхании. Опробовать дыхательные упражнения, направленные на снижение стресса: на снятие мышечного напряжения, эмоционального и ментального беспокойства.	Беседа, совместная творческая деятельность по созданию браслетов-"якорей", напоминающих о правильном дыхании, игровые дыхательные упражнения, обсуждение Ритуал выхода
Глазодвигательные техники	Информирование педагогов об особенностях возрастных изменений глаза, зрительного восприятия, о влиянии осознаваемом и неосознаваемом визуальной информации на мозг, приёмы визуализации	Беседа, упражнения для глаз, упражнения на визуализацию (создание мысленных позитивных образов), обсуждение Ритуал выхода

	для достижения психологического благополучия, позитивные образы для здоровья в целом. Практические упражнения для глаз, правила профилактики для работающих за монитором	
Позитивный настрой	Информирование педагогов о воздействии оптимистического восприятия на качество жизни и самочувствия; ознакомление с техникой перезагрузки привычного негативного восприятия на позитивное, апробация практики "20 горошин", способствующей оптимистическому восприятию	Беседа, наблюдение, работа с МАК К.Крюгер "Я и все-все-все", упражнение "Хорошо-плохо-хорошо", обсуждение Ритуал выхода
Успешность	Рассмотрение успешности как естественного следствия позитивности. Связь однокоренных понятий "успеть" и "успех". Обсуждение боязни ошибки, инертности как помех при достижении успеха, пользы успеха (помимо практической) для самоощущения и личностного развития	Беседа, ретроспективное упражнение с элементами театрализации "Ситуация успеха", упражнение в технике образных представлений "Я-успех", обсуждение Ритуал выхода
Итоговое Напутствие	Обсуждение достигнуто за прошедшие сессии. Анализ происходящих изменений, "включившиеся" у обучающихся практики, обсуждение вероятности самостоятельного продолжения начатого, выявление запросов на перспективу. Осуществление	Беседа, самоанализ педагогов, диагностическое рисование "Дерево К.Коха", медитативная сказка Н.С.Гараниной "Секреты цветочного сада" + МАК Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой

	<p>завершающей цикл занятий итоговой практикой, мотивирующей на дальнейшую самостоятельную работу по стабилизации психологического благополучия обучающихся</p>	<p>"Хранительницы сада", обсуждение Ритуал выхода</p>
--	---	---





## Занятия

### 1 тема, занятие "В поисках психологического благополучия".

Цель: ознакомить с понятием "психологическое благополучие", выявить представления педагогов о его значимости, достижимости, настроить на совместную деятельность

вступительная беседа, подводящая к первичной диагностике: " Раз мы с вами работаем в детском саду, в саду мы садовницы. Постараемся в нашем внутреннем саду взрастить прекрасные, здоровые, полезные растения и выполоть всё лишнее и мешающее".

Проводится начальная диагностика: рисунок "Дерево" К. Коха, интерпретация для взрослых

**мини-лекция** о ЗОЖ: здоровый образ жизни предполагает не только отсутствие болезней, тренировки, правильное питание, отсутствие вредных привычек. Есть важная составляющая здоровья, не имеющая физических параметров, но её отсутствие заметно невооружённым глазом. Составляющая эта -психологическое благополучие. Можете ли вы узнать психологически благополучного человека? (предлагаются к рассматриванию фото людей в разных возрастах, эмоциональных состояниях, жизненных ситуациях). Педагоги высказывают мнения. Какие признаки психологического благополучия вы увидели? Выслушать мнения. Как вам ощущается, обладаете ли вы им? Вы благополучны? Насколько? Самыми лучшими помощниками в определении могут стать наши чувства, чувственные анализаторы, они никогда не подводят человека если он им доверяет.

педагогам предлагается эксперимент с целью активизации чувственных (телесных) реакций: на расстоянии нескольких метров от добровольца ставится препятствие (в нашем случае, спортивная дуга на опорах). Испытуемый смотрит на неё, прикидывает расстояние до неё. Ему завязывают глаза, надо подойти как можно ближе, но не наткнуться на неё. педагоги пробуют несколько раз, несколько вариантов: если довольно легко выполняет задание в одиночку, даётся менее уверенный напарник, идут в обнимку к препятствию и т.п. (в зависимости от степени лёгкости выполнения задания всеми участниками можно усложнять либо упрощать экспериментальную задачу).

Суть эксперимента всегда одна: через несколько попыток испытуемый вслепую идёт все увереннее и точнее останавливается. Обсуждение опыта взаимовлияния трёх составляющих: ощущения в теле-мысли-эмоционального отклика- поведенческой реакции. При отсутствии зрения активизируются другие модальности восприятия и позволяют вести себя адекватно.

**Вывод:** все тренируемо, прогресс достижим, если мы к нему стремимся. Можно так же научить себя быть психологически благополучным, выполняя практики для тренировки его составляющих: ресурсного состояния, позитивного мышления и конструктивного взаимодействия, осознанному использованию здоровьесформирующих практик и мотивации к достижениям.

Создание ритуала окончания занятия: зная, что мы сможем быть благополучными, выдохнем с облегчением: глубокий вдох, пауза- и энергичный, полный выдох.

## 2 тема, занятие "Колесо жизни".

Цель: стимулировать осознанное отношение педагогов к собственным ресурсам, корректному их распределению.

**Беседа:** "Что значит для вас "ресурс", быть в ресурсе"? отдых, сон, прогулки, спорт, общение, хобби? Для чего нужны ресурсы душевные, телесные, как используются?"

Педагоги сразу же говорят о работе, для работы, рабочих достижений, заработка.

"Работа: насколько она важна для вас? почему она так важна? если так важна, стоит оставаться в ресурсе? как это сделать?"

После обсуждения, выявившего актуальность темы предлагается работа с МАК К.Крюгер "Я и все-все-все" с целью выявления особенностей эмоционального и ресурсного истощения. Разложенные на столе сюжетные карты рассматриваются педагогами, они высказывают предположения, что происходит на картинке.

Психолог отмечает для себя, что видит глаз педагога: позитив? негатив? нейтральный сюжет? в каких речевых оборотах осуществляется интерпретация изображенного. Отмечается количество высказываний, характеризующих эмоциональную истощённость. От карт предлагает

перейти к своей собственной жизни. Участникам предлагаются листы с изображенным в центре кругом, карандаши: простой, цветные. Психолог говорит: «Посмотрите, это ваша жизнь, как колесо по которому мы бегаем день за днём. Чем заполнены дни, из каких значимых и не очень дел и занятий они состоят»?

цель упражнения-обратить внимание педагогов на значимость баланса для полноценной жизни.

"Разделите круг на сектора, пусть самые важные для вас и занимающие много времени и сил будут побольше, а остальные- соответственно степени значимости и присутствия в вашей жизни."

Педагоги выполняют задание. Заполнение и разбор получившегося, осмысление западающих секторов, совсем выпавших, избыточно увеличившихся.

Техника гармоничного выравнивания: "Все ли вас устраивает, всё ли из необходимого, насущного отмечено, может быть, что-то хочется поменять? Добавить или убрать? К каким последствиям изменения могут привести? Вы бы этого хотели?"

" Для чего нужен баланс секторов? они как спицы в колесе, благодаря равномерной нагрузке на каждую колесо легко и далеко катится. Это образ, который поможет понять вам, что стоит впустить, чтобы жизнь была в радость, а что стоит сократить или разумно разделить нагрузку, чтобы жизнь не была в тягость, не сводилась к существованию. Потребности души, хобби, увлечения, физическая активность, оптимизм, общение с близкими по духу и родными людьми, общение с природой и домашними питомцами - это источник душевных сил, здоровья и саморазвития. Всему важному для вас в вашей жизни должно быть время, ведь именно этому мы и детей учим, говоря про режим дня".

Ритуал выхода-"Лёгкий выдох".

### **3. тема: "За-граница"**

Цель: познакомить педагогов с принципами конструктивного общения, на практике освоить навык бесконфликтной коммуникации

**Беседа:** "Конфликт означает столкновение интересов. Но у психологически благополучных людей получается улаживать миром, без конфликта и скандала. Такая способность берётся от умения уважать права, как свои так и оппонента и соблюдать границы. Тот, кто хорошо ощущает свои границы, не нарушает и чужих."

Педагогам предлагаются к рассмотрению фото, людей и животных в различных эмоциональных экспрессиях, нужно выбрать тех, кто готов к конфликту.

"Как определили? мимика, поза, взгляд, жест. Хорошо ли осознаём свой язык тела? То, что он может непроизвольно запускать конфликт, провоцировать его?" Педагогам предлагается разыграть небольшую

инсценировку, чтоб проиллюстрировать, как "запускается" конфликт. Из реальной жизни, например, с родителями воспитанников.

Прорабатывается: суть конфликтной ситуации, фактическую составляющую, эмоциональную, интонационную. Как соблюдаются границы, свои и чужие. Это навык придерживаться фактической составляющей, прорабатывать конфликт в "здесь", не вспоминать предыдущие, не переходить на личности, говорить спокойно с нейтральной интонацией, быть готовым на уступки, т.е. оставаться воспитанным, благополучным человеком.

"Почему это так трудно? Хочется исправить других людей по своей мерке. Но все разные и не все стремятся равняться на вас".

Рассматривается иллюстрация "зона контроля" показывающая, что может быть подконтрольно человеку: его реакции на то или иное, его настроение, его поведение.

"Это подвластно нам самим и именно этим стоит научиться управлять. Не стоит стремиться управлять другим человеком. Если спорную ситуацию удаётся решить мирно наградой выступает чувство облегчения, отсутствует неловкость и вина за несдержанность, а значит нет и ущерба для здоровья. Решать конфликты мирно- полезная привычка, которую стоит "отрастить".

Проигрываем конфликтную ситуацию ещё раз с целью отработать на практике полученную информацию и превратить её в навык: стараемся контролировать свои эмоции, видеть разницу между позициями и амбициями. Есть информация, а есть эмоция по её поводу, работаем с информацией. Осваиваем приём правильного понимания, уточняющий вопрос "правильно я поняла?" исключает искажение в восприятии, которое может усугубить конфликт.

Психолог рассказывает коан "Два волка" ( о двух принципах восприятия жизни и проявления себя в ней: позитивном и негативном), спрашивает как отзывается в вас эта история? Совместное обсуждение. ритуал "Лёгкий выдох".

#### **4. тема "Лёгкое дыхание".**

Цель: освоить дыхательные техники, позволяющие мобилизовать внутренние ресурсы и улучшить психологическое и физическое состояние

**мини-лекция:** "На прошлом занятии говорили об изменениях в теле при конфликтных ситуациях: повышается давление, меняется цвет кожных покровов, учащается сердечный ритм, потливость, дрожь в голосе и конечностях, шум в ушах, - все физические признаки стресса. Душевное состояние им под стать. И все вы конечно слышали меткие народные наблюдения, увязывающие эмоциональный шквал с физической телесной реакцией: задохнуться от гнева, от радости в зобу дыханье спёрло, от страха не дышит, на последнем издыхании и т.п. В таком состоянии сложно достичь договорённости, сложно принять адекватное решение. В крайнем волнении и смятении нужно быстро "собрать" себя, обрести спокойствие мысли для адекватной реакции. Как? Самый простой способ-дышать, чем размереннее

дышишь- тем рациональнее мыслишь. Этот вывод предполагался многочисленными научными исследованиями и неоднократно подтверждён на практике. Биодинамический подход психотерапевта А. Лоуна, подтвердивший связь нарушений дыхания с ригидностью тела. С. Гроф и его изыскания в области дыхательных практик, приведшие к воспоминаниям самого глубинного уровня. Метод отечественного специалиста, позволяющий исцелиться от астмы, так и называется, "дыхание по Бутейко"(К. Бутейко), а оперная певица и педагог А. Стрельникова разработала специальный комплекс дыхательных упражнений для восстановления голоса, а их "побочным"эффектом оказалось избавление от заложенности носа, от ОРВИ, бронхита и даже пневмонии. Всё это говорит о том, что у каждого человека есть мощный инструмент в борьбе за здоровье и психоблагополучие, надо только освоить его корректное применение.

Маленькие дети и животные инстинктивно дышат правильно, животом. Особенно это заметно, когда они спят. Они дышат размеренно, неторопливо, спокойно и довольно поверхностно. Взрослые люди зачастую утрачивают этот тип дыхания. Предлагают сейчас вспомнить то, что когда-то так легко получалось само".

Выполняется упражнения с целью освоения дыхания животом: "Сядьте поудобнее, положите ладонь на живот, постарайтесь его расслабить, начинаем дышать животом: делаем вдох носом, затягиваем воздух вниз, так, чтобы сначала наполнился живот, а потом лёгкие. Вам трудно? Представьте, что в животе у вас шарик и его надо надуть. Вдыхаете-он надувается, выдыхаете- живот опадает".

Педагоги выполняют несколько циклов такого животного дыхания. Они отмечают, что не у всех получается, живот зажат, не чувствуют движения диафрагмы. Предлагаю поиграть с пёрышками: раздувать их в разных направлениях, чьё дальше улетит, воздушной струй вдуть их в стаканчик или продувать по заданному маршруту. Затем пробуем выдыхать со звуком: долгий сквозь сжатые зубы, короткий, сильный с криком, долгий с криком. Эта практика позволяет педагогам ощутить, осознать, прочувствовать недостаточность свободы дыхания и тех физических изменений в теле, что она вызывает. Дыхание звучащее (орущее, рычащее) используется как дверь для выхода негативных эмоций. Затем очередь успокаивающего дыхания. Когда все продышались и успокоились, психолог предлагает создать " стоп-сигнал" (сделать браслетик-резинку, носить его, как напоминание о том, что спокойствие под руками всегда, надо правильно подышать. Резинка будет щёлкать по запястью, когда забудешь о том, что надо дышать правильно).

Перемещаемся к столу с цветными резиночками, бусинами, начинается совместная деятельность, творчество с пользой. Ритуал, овеществляющий усвоение техники успокаивающего дыхания как учебного материала. Он будет напоминать в сложной ситуации о том, что надо начинать дышать правильно, взять эмоции под контроль и "дать слово" холодному рассудку. Участники надевают свои браслеты на руку.

Ритуал выхода "Лёгкий выдох".

## 5. занятие "Ясный взор".

Цель: ознакомить педагогов со значением глазодвигательных упражнений для оптимизации самочувствия, освоив их на практике.

**мини-лекция:** "Взрослый человек большую часть информации воспринимает визуально, что делает глаза важнейшим инструментом восприятия. Любой инструмент нуждается в уходе и профилактике, чтобы работать безотказно, хорошо и долго. Все, конечно, слышали о пользе гимнастики для глаз, кто из вас практикует её регулярно? Она, будучи физической активностью с минимальной интенсивностью, способна принести максимальную пользу не только зрению, но всему организму. Давайте рассмотрим повнимательнее её пользу. Во-первых, она укрепляет мелкие мышцы верхних и нижних век, значит, обеспечивает их тонус, избавляя от эффектов опускающихся век и отёков под глазами, т.е. работает на молодость и красоту наших глаз. Во-вторых, сохраняет функциональную остроту зрения, не давая развиваться дисбалансу глазодвигательных мышц, т.е. отодвигает во времени тот момент, когда приходится надевать очки. В-третьих, выполнение глазодвигательных упражнений улучшает циркуляцию крови в передних отделах головного мозга, что полезно для процессов мышления, внимания, памяти и зрительного восприятия, т.е. мозг дольше остаётся молодым. В-четвёртых, экономит деньги, ведь для этой гимнастики не надо приобретать абонемент в спортзал и спортивный костюм. Помимо вышеперечисленных плюсов гимнастики для глаз есть ещё факт, о котором вам стоит знать. Всё, что мы видим, оказывает на нас влияние, осознаём мы это или нет. Поэтому стоит чаще созерцать прекрасное, существует выражение "красота-тень гармонии", созерцание красоты гармонизирует душу, исцеляет".

Вопрос к педагогам, что самое красивое вы видели, что запомнилось? Желаящие поделиться рассказывают.

" Где мы можем набраться прекрасных визуальных впечатлений, чтобы пополнить свои ресурсы душевной гармонии?"

Педагоги высказывают своё мнение (природа, выставки, кино, музеи, праздники и т.п.)

Психолог говорит о том, что есть ещё воспоминания, образы, некогда впечатлившие нас и сохраняющиеся в памяти. "Эти образы -тоже ресурсное место, куда мы можем отправиться в любой момент, когда нужно поддержать себя самого. Давайте сядем поудобнее, расслабим мышцы, прикроем глаза, сделаем несколько циклов успокаивающего дыхания и представим себе красивое место, где вы были. Где вы любовались открывшимися видами, игрой красок, переходами света и тени, где вы чувствовали восторг, восхищение или тихое умиление, ощущение что вам это знакомо, это родное, ваше, здесь так спокойно и приятно и хочется остаться. А вернулись из этого места освежёнными, отдохнувшими, с лёгкой улыбкой, осветившей и

смягчившей ваше лицо. Мы сделаем глубокий вдох, энергичный выдох, и откроем глаза."

Удалось ли вам мысленно посетить своё место? Вы можете возвращаться туда снова и снова, пополнять силы.

Эта техника образных представлений тоже может считаться гимнастикой, сейчас глаза ваши были закрыты, но память извлекла то самое визуальное впечатление, обогащённое позитивными эмоциями, что когда-то запечатлели ваши глаза. Эта техника позволяет совершать подобные сентиментальные путешествия, когда есть потребность взять паузу и восстановиться, но сделать это в короткое время.

А теперь самое время выполнить несколько упражнений для глаз. Психолог показывает, педагоги повторяют комплекс из нескольких упражнений с целью ощутить позитивные изменения в зрительном органе восприятия (вращения глазами по окружности, восьмёркой горизонтальной, вертикальной, поочерёдно левым, правым глазом, при закрытых веках, взгляд на кончик своего носа- вдаль) выполняются сидя, стоя (следят взором при неподвижной голове за движущимся объектом) и в движении (на ходу закрывают один глаз, затем другой, шагают, глядя в потолок, влево -вправо).

После выполнения комплекса обсуждаются ощущения после гимнастики. Проговаривается необходимость таких гимнастик для воспитанников, как профилактика нарушений зрения и здоровьесберегающая технология в теме региональной инновационной деятельности в старших группах. Основной эффект гимнастики для глаз (развитие зрительного восприятия, внимания, памяти, координации движений) у детей дополняется эффектами профилактики быстрой утомляемости, нарушений осанки, т.е. позволяет рационально организовать статико-динамический режим. Обсуждаем возможность внедрения гимнастики для глаз в повседневный распорядок воспитанников в ДОУ и решаем ввести в постоянную практику. Ритуал выхода "Лёгкий выдох".

## **6. тема "Жизнь как чудо!"**

Цель: ознакомить педагогов с эффективными способами "оптимизации" мышления на практике

**Беседа:** Начнём сегодня с загадки, как переводится на латынь слово "наилучший"? "Оптимизм", слышали про такой? Являетесь ли сами оптимистами? Оптимизм часто связывают с понятием "позитив". В философии позитивизм предполагает что всё сущее - познаваемо, в фотографии позитив - это белый цвет в изображении, в обыденности этим словом обозначают умение оставаться в плюсе. Давайте и мы попробуем увидеть плюсы там, где, казалось бы, их нет".

Предлагаются МАК К.Крюгер "Я и все-все-все", игра "Плохо-но хорошо-но плохо". По условиям игры первый игрок выбирает карту, рассматривает изображённую на ней ситуацию и начинает искать в ней негатив, описывая её со слов: "Плохо то, что....", затем его сменяет следующий игрок,

усмотревший положительную сторону ситуации. Свой текст он начинает со слов: "Но хорошо, что....", его сменяет очередной "негативщик", усмотревший в позитиве предыдущего игрока некие минусы и так далее пока сюжет себя не исчерпает. Можно отыграть несколько карт, можно подробно сосредоточиться на одной. Цель игры- подвести участников к главному выводу: любая ситуация может быть развёрнута в двух направлениях. Можно искать только негатив или видеть позитивные моменты.

" Оптимизм не означает ношение розовых очков, прочитывая негативные аспекты ситуации, оптимист ищет и находит позитивные. Он умеет учесть опыт негатива и переформулировать его, взяв ценное зерно критики. Оптимизм-возьми же себе лучшее. Это то, к чему стоит стремиться. Оптимисты легче относятся к жизни и именно поэтому легче справляются с различными трудными ситуациями, они не тратят свои ресурсы на страхи и жалость к себе, не снижают уровень достижений. Позитивно мыслящий человек видит в сложностях шанс, шанс преодолеть их, научившись чему-то новому в процессе. Оптимисты более здоровые люди, даже при имеющихся физических недугах они быстрее восстанавливаются и исцеляются, их организм на позитиве вырабатывает гормоны "счастья", которые, в свою очередь, способствуют хорошему самочувствию. Такому типу мышления можно научиться если вы не обладаете им от природы".

Психолог предлагает попробовать переформулировать нелестные определения, которые участники слышали в свой адрес, которые задели. Выполняется упражнение "Перепиши!": педагог записывает негативное высказывание и старается развернуть его в позитивную сторону, ищет в недостатке продолжение как достоинство, например, "я не глупая, а пока мало знающая по указанной теме" и т.п. Цель упражнения: освоить способ переключения восприятия информации с негативного на поиск позитива на практике.

Если есть желающие, обсуждаем результат вслух или работа ведется по подгруппам, где педагоги изначально сообщают обсуждают какое-либо высказывание и "переписывают" его.

Обсуждаем, как ощущают себя после переформулировки, как теперь отзывается информация, заложенная в изначальном послании. Педагоги отмечают, что в интерпретации и самоощущении лучше, потому что, уже не обидно, и больше понимания, и спокойно воспринимается то, на что указывал оппонент.

"Так произошло обычное чудо - сменился ракурс восприятия. Если это произошло сейчас, значит, можно использовать в повседневности".

Педагогам демонстрируются 20 горошинок чёрного перца. "Это -наша готовность видеть негативное, обжигающее обидой, как это перец. Носим их в левом кармане. Если в течении дня сумеем увидеть позитивные моменты в своей повседневности, сумеем переработать некий личностный негатив в позитив, т.е. позвольте оптимизму помочь вам, - переложите горошинку в правый карман. Практиковать надо каждый день, новая привычка

формируется и приживается три недели. К 21 дню сформируется предпосылка к новому- видеть в жизни хорошее, каждый день, даже в малом. На 21 день, когда все горошинки будут переложены из левого в правый карман, вы будете уже другим человеком, способным во всем видеть солнечный свет. Желаю вам в том успеха!"  
Ритуал завершения "Лёгкий выдох".

### **7. тема "Хочу и буду!"**

Цель: ознакомить педагогов с техникой ретроспекции, закрепить позитивные эффекты в творческой деятельности

**Беседа:** "На прошлой встрече познакомились с практикой позитива. Кто-то опробовал её на себе? И как успехи?"

Опробовавший "20 горошин" педагог делиться впечатлениями.

" Что даёт ощущения, что ты успешна? (как ты понимаешь, что успешна? понимаешь ли, что успешна?), какие чувства в теле, какие эмоции."

Педагог описывает ощущения.

" Чем ценна память успешности? Она подтверждает, что успех-достижим, его можно повторить, он-естественное течение жизни, он даёт прилив сил, уверенность и спокойствие, т.е. те качества, что гарантируют успешность. Почему норовят сфотографироваться с победителем или знаменитостью, отпраздновать с ними? Чтобы заразиться успехом.

Как "отрастить" ситуацию успешности? Нужно вспомнить свой успех. У всех он хоть раз да был, пусть давно, маленький, в детстве, если вы его помните, - он значим."

Выполняем упражнение в технике ретроспекции с целью освоить и практиковать при необходимости: садимся удобно, расслабляем мышцы, закрываем глаза, дышим успокаивающим типом дыхания и вспоминаем себя в ситуации успешности. Вспомнили, не открывая глаз осуществляем перенос из "тогда" в "сейчас", визуализируем желаемый исход. Увидели "себя-успешную", выходим в активное дыхание, открываем глаза и перемещаемся к столу с творческим материалом (альбомные листы, листы цветного картона, ножницы, клей, цветные мелки, фломастеры, различные журналы, открытки природный и бросовый материал и т.п.) и начинаем фиксировать свои визуализации на материальном носителе. Создав символические картины успеха, дополняем их надписями (по необходимости), обсуждаем (по желанию). Картины педагоги уносят с собой для дальнейшего осмысления и само-мотивации на успешность.

Ритуал завершения "Лёгкий выдох".

### **8. Заключительное "Иди своим путём".**

Цель: закрепить положительную динамику, проведя рефлексиию

**Беседа:** "Сегодня посмотрим на то, как много за этот год мы сумели сделать. Что нового о себе узнали? Чему научились?"

Педагоги делятся мнениями и впечатлениями.

Напутствие. "Что возьмём с собой в путь? Что оставим, как уже не нужное? О чём стоит помнить, куда не сворачивать по старой привычке? Старая привычка - сбиватель с пути, она активизируются именно тогда, когда выкруливаешь на СВОЮ стезю, ставит подножки, провоцирует, тянет назад. Это нормально, иди своим путём далее."

"Давайте посмотрим, как выглядит наш внутренний сад сейчас". Итоговая диагностика: рисование "Дерева" К.Коха, интерпретация для взрослых. После рисования желающие делятся впечатлениями, некоторые сами отмечают, насколько изменился их рисунок по сравнению с началом учебного цикла. Психолог раздаёт рисунки первого дерева, чтобы участники сами провели сравнительный анализ. Обсуждаем результаты, самое запомнившееся, то, что педагоги включили в свою практику, то, что осталось недопонятым, то как изменились отношения внутри учебной группы и в педагогических парах, отмечаем положительную динамику, благодарим друг друга за совместный труд и поддержку.

"Учебный год закончился, скоро все уйдут в отпуск, но внутренняя работа, работа нашей души продолжается. Я предлагаю вам напутствие в лето".

Читается авторская медитативная сказка Гараниной Н.С. "Секреты цветочного сада":

"В стародавние времена, когда интернета не было, а проблемы уже были, женщины со своими проблемами приходили к одной старой ведьме (хотя некоторые называли её волшебницей). Жила она в маленьком домике на дальней пустоши. Женщина рассказывала старухе о своей печали, та выслушивала её, говорила необходимые слова, и успокоенная женщина возвращалась к себе с мыслями, направленными к верному решению. А в руках у ведьмы оставалось семечко. Она сажала его на пустоши за своим домом. Шли годы, поток женщин не иссякал. Сад за домом старухи разрастался всё больше и больше.

И вот уже дочери тех женщин, которых когда-то исцелила ведьма, приходили к ней, поэтому сад становился всё больше и гуще. Неудивительно, что в один из дней он поглотил и маленький домик, и саму старушку, а женщины всё продолжали приходить.

Они входили в этот сад, шли по нему, и каждая из них встречала своё растение: цветок, куст или дерево. Женщина рассказывала ему о своих печалях и цветок, куст или дерево выслушивали её, шептали нужные слова, и успокоенная женщина возвращалась к себе с мыслями, направленными к верному решению.

А вы хотите побывать в этом саду? Тогда садитесь поудобнее, **закрывайте глаза, сделайте вдох и долгий, плавный выдох. Вдох, долгий, плавный выдох.** Мы идём к этому саду, мы видим его: он залит солнцем, полон птичьего щебета и свиста, бабочки перелетают с цветка на цветок. Мы входим в этот сад, снимаем обувь, босой ногой ступаем на мягкую, тёплую, упругую травку. Мы идём по саду и вот вы видите цветок, который издалека

зовёт вас, вы подходите к нему, рассказываете о том, что вас беспокоит, цветок выслушивает и говорит слова, которые успокаивают вас и вы возвращаетесь к себе с мыслями, направленными к верному решению.

А чтобы узнать, что сказал цветок, **нужно открыть глаза, сделать вдох и короткий, энергичный выдох**, подойти к столу и выбрать карту с тем самым цветком и прочесть слова, что он сказал именно вам. Это ваше напутствие".

По прочтении каждый из педагогов выбирает одну из карт МАК Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой "Хранительницы сада". Если есть желающие поделится вслух - делятся своим напутствием, кто-то предпочитает своё осмыслить молча.

Ритуал завершения "Лёгкий выдох".

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 290»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

МОРИСА ГОРЬКА ул., 83, г. САМАРА, РОССИЯ, 443074  
тэл.: (846) 268 73 69 факс: (846) 266 72 35 e-mail: MD0U290@yandex.ru  
ОГРН 1026301508001 ИНН 6318207713 КПП 631801001

Отзыв заведующего МБДОУ «Детский сад №290» г.о.Самара

Бычинной Татьяны Валентиновны  
об апробации программы «Жизнь прекрасна!»  
в 2021-22.учебном году

Психологические аспекты поддержания и сохранения здоровья являются неотъемлемой частью культуры здорового образа жизни. Особенно актуально это для педагогов, участвующих в проектной деятельности по формированию представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников. Поэтому педагогом-психологом Гариной Н.С. была разработана и апробирована программа работы с педагогами "Жизнь прекрасна!"

Каждое занятие программы имеет свою целевую направленность и решает ряд задач просветительского и профилактического характера. В целом же программа способствует повышению стрессоустойчивости педагогов, их сплоченности и развитию навыков командной работы, а также росту профессиональных компетенций. Все занятия программы "Жизнь прекрасна!" состоит из информационной и практической части, позволяющей педагогам в опытно, экспериментальном, игровом взаимодействии освоить учебно-методический материал. Малоформализованный подход к организации программных мероприятий обеспечивает эмоционально комфортную атмосферу занятий, что дополнительно стимулирует педагогический состав к получению новых знаний, значимых для качественной реализации проектной деятельности.

Участниками программы являлись педагоги старших групп, задействованные в инновационной деятельности стажировочной площадки: Германова Е.А., Колжева Т.В., Костюченко Е.А., Хренкова Е.А., а также педагоги старших групп: Попова О.С., Степанова Л.В., участвовавших в 2020-21г. в апробации развивающей программы педагога-психолога Гариной Н.С. "Доброе здоровье" и разработанной на её основе ДООП "Здорово жить здорово". По отзывам педагогов, принявших участие в апробации программы "Жизнь прекрасна!", полученные навыки не только помогли осуществлять все плановые мероприятия проектной площадки, но и оказались действенными для решения ситуативных личностных проблем педагогов. По итогам апробации программы "Жизнь прекрасна!"

воспитатели старших групп выполнили творческое задание, наглядно продемонстрировав суммарный результат освоенных ими знаний и практических навыков, полученных за учебный период.

Отмечены запросы на повторение программы "Жизнь прекрасна!" в следующем учебном году для педагогов всех возрастных групп, помимо тех, что продолжают проектную деятельность по ЗОЖ. Тематика психологического здоровья (благополучия) в ДОУ актуальна как никогда в условиях стремительной модернизации образовательного процесса и соответствующего ему роста требований к профессионализму педагогического коллектива. Активный, компетентный, позитивно настроенный педагог, умеющий позаботиться о своём психологическом здоровье и способный донести эти знания до воспитанников - несомненная ценность для нашего ДОУ.

Резюме: Программа для педагогов "Жизнь прекрасна!" показала свою эффективность и востребованность, как для решения задач инновационной деятельности ДОУ, так и для личностного развития педагогов.

Апробация программы "Жизнь прекрасна!"

педагога-психолога Гариной Н.С. оценена положительно.

Заведующий

МБДОУ "Детский сад №290" г.о.Самара *Бычинная Т.В.* Т.В.Бычинина

" 27 " 05 2022 г.



Примечание: программа находится на рецензировании

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 290»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Россия, 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, д. 83  
Тел./факс (846) 2667235  
Тел. (846) 268-73-69

ПРИНЯТА:  
Педагогическим советом МБДОУ «Детский сад № 290» г.о. Самара

протокол №1  
от «29» 05 2025г

УТВЕРЖДЕНА:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №290» г.о. Самара



**Развивающая программа**

**«Доброе здоровье»**

автор-составитель:  
Гаранина Наталья Сергеевна,  
педагог-психолог



МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара  
МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара

**ПРОГРАММА**

заседания окружного учебно-методического объединения педагогов-психологов ОО г. о. Самара, реализующих образовательные программы дошкольного образования

**Профессиональный диалог  
«Профилактика эмоционального выгорания у педагогов ДОУ»**

*«Человек лишь там чего-то добивается, где он верит в свои силы»*

*Л. Фейерба*

**Дата проведения:** 18 февраля 2025 года.

**Место проведения:** МБДОУ «Детский сад № 75» г. о Самара

Адрес: г.о. Самара, пр. Кирова, 295

**Время проведения:** 9.15 - 11.15

**Заведующий МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара:** Зиньцова Юлия Вячеславовна

**Модераторы:** Аюмова Елена Валерьевна, методист отдела методического сопровождения по программам дошкольного образования МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара, Бахарева Светлана Геннадьевна, педагог - психолог МБДОУ «Детский сад № 459» г.о. Самара

№ п/п	Тема	Ф.И.О, должность, место работы выступающего
	Приветствие участников Профессионального диалога	Зиньцова Юлия Вячеславовна, заведующий МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара
1.	Открытое занятие «В поисках хорошего настроения» с детьми 6-7 лет (детская стрессоустойчивость)	Сальмина Светлана Федоровна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 75» г.о. Самара
2.	Балнтовский метод как инструмент профилактики профессионального выгорания педагогов	Кириллова Светлана Сергеевна, председатель правления СРОО «СБО», сертифицированный ведущий балнтовских групп
3.	Арт-терапия. Пластические средства в работе с профессиональным выгоранием (эмоциональный коллаж)	Июнова Елена Аркадьевна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 261» г.о. Самара

4.	Личностное развитие педагога как средство профилактики эмоционального выгорания	Осипова Александра Александровна, педагог-психолог дошкольное отделение МБОУ Школа № 27 г.о. Самара
5.	«Метод куклотерапии в профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОУ», мастер-класс	Муханова Надежда Владимировна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 257» г.о. Самара
6.	Мониторинговое исследование эмоционального выгорания педагогов: сущность, характеристика, специфика реализации	Малышева Елена Анатольевна, педагог-психолог МБОУ «Истоки» г.о. Самара
7.	«Спаси себя, и вокруг спасутся тысячи»: опыт организации совместного досуга педагогов ДОУ	Фокина Мария Николаевна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 378» г.о. Самара
8.	Мастер-класс по восстановлению внутреннего ресурса педагога «Секреты цветочного сада»	Гаранина Наталья Сергеевна, педагог-психолог МБДОУ «Детский сад № 290» г. о. Самара
9.	Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания: как восполнить внутренний ресурс»	Шора Оксана Викторовна, Ким Ирина Олеговна, педагоги-психологи МАДОУ «Детский сад № 173» г. о. Самара
	Подведение итогов. Открытый микрофон.	

## ПРОГРАММА 2 день



стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290» г. о. Самара в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников» (ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Никитина Т. О.)

Дата проведения: 23.03.2023.

Время проведения: 13.00 – 15.00.

Тема: «Семинар-практикум «Оздоровительные игры – способ регулярного самостоятельного укрепления собственного здоровья дошкольниками»

Содержание.

- 13.00-13.30. Технология организации оздоровительных игр – Мустафина Т. В.
- 13.30-13.45. Мастер-класс «Организация Игры-зарядки «Перелётные птицы» - Степанова Л. В.
- 13.45.- 14.00. Мастер-класс «Организация Игры для дыхания «Солнышко и тучка» - Куликова Н. В.
- 14.00.-14.10. Мастер-класс «Организация Игры для глаз «Птички» - Коляева Т. В.
- 14.10.-14.25. Мастер-класс «Организация Игровой физкультминутки «Кораблики» - Мямина О. А.
- 14.25.-14.40. Мастер-класс «Организация Игры для мелкой моторики «Что за зверь?» - Безгина Н. С.
- 14.40.-14.50. Мастер-класс «Организация Игры-побудки «Кто такие птички?» - Хренкова Е. А.
- 14.50.-15.00. Постановка задачи по выполнению контрольного задания: «Организация «оздоровительной игры», связанной с календарно-тематическим планированием»- Мустафина Т. В.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара  
Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Расширены представления об оздоровительной гимнастике и возможностях игр.
- Приобретён практический опыт возможностей игровой деятельности для оздоровления детей.

## ПРОГРАММА 4 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Никитина Т. Ю.)



Дата проведения: 06.04.2023.

Время проведения: 13.00 – 15.00.

Тема: «Семинар-практикум «Игры о здоровье – способ практического формирования представлений о ЗОЖ»

Содержание.

- |              |   |
|--------------|---|
| 13.00-13.30  | Технология организации «игр о здоровье» - Мустафина Т. В.   |
| 13.30-13.45  | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости познания для его обеспечения» - Гаранина Н. С. (подвижная игра «Белкин орешек»)                            |
| 13.45- 14.00 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости двигательной активности для его обеспечения» - Германова Е. А. (подвижная игра «Сколько зёрнышек в руке?») |
| 14.00-14.10  | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости закаливания для его обеспечения» - Рыбаева Н. А. (игра-театрализация «Зимние забавы»)                      |
| 14.10-14.25  | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости самооценки и самоконтроля для его обеспечения» - Гаранина Н. С. (подвижная игра «Охотник и зайцы»)         |
| 14.25-14.40  | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости оптимизма для его обеспечения» - Костюченко В.П. (речевая игра «Один и много»)                             |
| 14.40-14.50  | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости гигиены для его обеспечения» - Попова О.С. (игра-конструирование «Вот и вышел человечек»)                  |
| 14.50-15.00  | Постановка задачи по выполнению контрольного задания: «Организация «игры о здоровье», связанной с лексической темой» - Мустафина Т. В.  |

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара  
Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83  
Телефон: 268-73-69;  
Факс: 266-72-35;

Предполагаемые результаты      Электронная почта: MDOU290@yandex.ru

- Расширение представлений об образовательных возможностях знакомых игр.
- Практический опыт возможностей игровой деятельности для формирования ответственного отношения к здоровью дошкольниками.

## ПРОГРАММА 5 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290» г. о. Самара  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБДОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: **Никитина Т. О.**)



Дата проведения: 13.04.2023.

Время проведения: 13.00 – 15.00.

Тема: «Педагогическая гостиная «Выбор поведения и образа жизни»

Содержание.

- |              |  |
|--------------|--|
| 13.00-13.30  | Видео презентация квеста «Тропинки здоровья» - Костюченко В. П.  |
| 13.15-13.30  | Презентация игры-путешествия «Галактика здоровья» - Попова О. С. |
| 13.30-14.50. | Открытые показы «игр о здоровье» стажёрами.                      |
| 14.50-15.00. | Подведение итогов «Вопрос – ответ»                               |

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара  
Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MD0U290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Представление об организации досуговых мероприятий со старшими дошкольниками об условиях сбережения их физического и психического благополучия, здоровья.
- Практический опыт организации «игр о здоровье».

## ПРОГРАММА 1 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Боднар Е. И.)  
Дата проведения: 26.10.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Открытый диалог «Представления о здоровье и ЗОЖ у взрослых и детей»

Содержание.

- |             |   |
|-------------|---|
| 13.00–13.10 | Вступительное слово «Реализация проектной площадки в ДОУ» - Бычинина Т. В.  |
| 13.10–13.40 | Практическое взаимодействие с демонстрацией диагностических таблиц «Мониторинг представлений о ЗОЖ и способах его формирования у педагогов» - Мустафина Т. В. |
| 13.40–14.05 | ДООП «Бодрое здоровье». Формирование представлений о физическом благополучии у старших дошкольников – Рыбаева Н. А.   |
| 14.05–14.30 | ДООП «Здорово жить здорово». Формирование представлений о психическом благополучии у старших дошкольников. Гаранина Н. С.                                     |
| 14.30–14.50 | НОД по обобщению представлений дошкольников об условиях физического и психического благополучия - Мустафина Т. В.   |
| 14.50–15.00 | Подведение итогов «Вопрос – ответ»  |

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69; \*

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Проведён самоанализ компетенций по теме ЗОЖ.
- Расширены представления об условиях здоровья, здоровом образе жизни.
- Сформировано представление о разнообразии и взаимосвязи форм взаимодействия участников образовательных отношений.

## ПРОГРАММА 2 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Боднар Е. И.)  
Дата проведения: 02.11.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Семинар-практикум «Оздоровительные игры – способ регулярного самостоятельного укрепления собственного здоровья дошкольниками»

Содержание.

- 13.00–13.30. Технология организации оздоровительных игр – Мустафина Т. В.
- 13.30–13.45. Мастер-класс «Организация Игры-зарядки «Перелётные птицы» - Степанова Л. В.
- 13.45.- 14.00. Мастер-класс «Организация Игры для дыхания «Осенний кораблик» - Солдатченкова Ю. С.
- 14.00.-14.10. Мастер-класс «Организация Игры для глаз «Огород» - Коляева Т. В.
- 14.10.-14.25. Мастер-класс «Организация Игровой физкультминутки «Матрёшки» - Костюченко В. П.
- 14.25.-14.40. Мастер-класс «Организация Игры для мелкой моторики «Что за зверь?» - Безгина Н. С.
- 14.40.-14.50. Мастер-класс «Организация Игры-побудки «Кто такие птички?» - Хренкова Е. А.
- 14.50.-15.00. Постановка задачи по выполнению контрольного задания: «Организация «оздоровительной игры», связанной с календарно-тематическим планированием»- Мустафина Т. В.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Расширены представления об оздоровительной гимнастике и возможностях игр.
- Приобретён практический опыт возможностей игровой деятельности для оздоровления детей.

## ПРОГРАММА День

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара, Боднар Е. И.)

Дата проведения: 09.11.2023.

Время проведения: 9.30–11.30.

Тема: «Педагогическая гостиная «Познание в игре»

Содержание.

- 9.30–10.00 Открытый показ НОД по обобщению представлений дошкольников об условиях физического и психического благополучия. «Движение и здоровье» - Коляева Т. В., Солдатченкова Ю. С.
- 10.00–10.15 Рефлексия по структуре и содержанию НОД «Будьте здоровы!» Анализ конспектов по выборочным темам здорового образа жизни – Мустафина Т. В., Гаранина Н. С., Рыбаева Н. А.
- 10.15–10.30 Суставная гимнастика в форме игры как средство формирования опорно-двигательной системы дошкольников. – Денисова Н. В.
- 10.30–11.30 Открытые показы оздоровительных игр педагогами ДОУ и стажёрами.

Подведение итогов «Вопрос – ответ»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69,

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Представление об организации ОД по формированию осознанного бережного отношения дошкольников к здоровью своему и окружающих при использовании авторских ДООП.
- Практический опыт организации оздоровительных игр.

## ПРОГРАММА 4 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад № 290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Боднар Е. И.)

Дата проведения: 16.11.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Семинар-практикум «Игры о здоровье – способ практического формирования представлений о ЗОЖ»

Содержание.

- |             |  |
|-------------|--|
| 13.00–13.30 | Технология организации «игр о здоровье» - Мустафина Т. В.  |
| 13.30–13.45 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости познания для его обеспечения» (подвижная игра «Белкин орешек») – Гаранина Н. С.                     |
| 13.45–14.00 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости двигательной активности» (подвижная игра «Сколько зёрнышек в руке?») – Германова Е. А.              |
| 14.00–14.10 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости закаливания для его обеспечения» (игра-театрализация «Зимние забавы») – Рыбаева Н. А.               |
| 14.10–14.25 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости эмоциональной культуры для его обеспечения» (дидактическая игра «Паровозики») – Солдатченкова Ю. С. |
| 14.25–14.40 | Мастер-класс «Организация «игры о здоровье» для формирования представлений о необходимости оптимизма для его обеспечения» (речевая игра «Один и много») – Костюченко В. П.                     |
| 14.40–14.50 | Мастер-класс «Организация «игры о* здоровье» для формирования представлений о необходимости гигиены для его обеспечения» (игра-конструирование «Вот и вышел человечек») – Хренкова Е. А.       |
| 14.50–15.00 | Постановка задачи по выполнению контрольного задания: «Организация «игры о здоровье», связанной с лексической темой» - Мустафина Т. В.   |

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Предполагаемые результаты      Электронная почта: MDOU290@yandex.ru

- Расширение представлений об образовательных возможностях знакомых игр.
- Практический опыт возможностей игровой деятельности для формирования ответственного отношения к здоровью дошкольниками.

## ПРОГРАММА 5 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Боднар Е. Н.)



Дата проведения: 23.11.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Педагогическая гостиная «Выбор поведения и образа жизни»

Содержание.

- |              |  |
|--------------|--|
| 13.00–13.30  | Видео презентация квеста «Тропинки здоровья» - Хренкова Е. А.    |
| 13.15–13.30  | Презентация игры-путешествия «Галактика здоровья» - Безгина Н.С. |
| 13.30–14.50. | Открытые показы «игр о здоровье» стажёрами.                      |
| 14.50–15.00. | Подведение итогов «Вопрос – ответ»                               |

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара  
Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83  
Телефон: 268-73-69;  
Факс: 266-72-35;  
Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Представление об организации досуговых мероприятий со старшими дошкольниками об условиях сбережения их физического и психического благополучия, здоровья.
- Практический опыт организации «игр о здоровье».

## ПРОГРАММА 6 день

стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара, Никитина Т. О.)  
Дата проведения: 20.04.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Калейдоскоп «Игровой мониторинг»

Содержание.

- 13.00–13.15. Демонстрация способа организации исходного мониторинга с детьми «Мой организм, моё здоровье» - Мустафина Т. В.
- 13.15–13.25. Демонстрация способа организации 1-ого промежуточного мониторинга с детьми «Условия здоровья» - Костюченко В. П.
- 13.25–13.40. Демонстрация способа организации 2-ого промежуточного мониторинга с детьми «Правила здоровья» - Коляева Т. В.
- 13.40–14.40. Демонстрация способа организации итогового мониторинга с детьми «Пирамида здоровья» - Рыбаева Н.А., Гаранина Н.С., Сорокина С.И., Курапова Е.Ю., Климина И.Л.
- 14.40–14.50. Презентация мониторинга «Сохранение и укрепление здоровья детьми» (наблюдение за ними в ДОО, анкетирование родителей «Здоровый образ жизни ребёнка») – Мустафина Т. В.
- 14.50–15.00. Подведение итогов «Вопрос – ответ»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Практический опыт игровой организации мониторинга представлений старших дошкольников о здоровье и ЗОЖ.
- Представление об организации мониторинга деятельности детей по сохранению и укреплению собственного здоровья.

## ПРОГРАММА 6 день



стажировочной площадки МБДОУ «Детский сад №290»  
в рамках курсов повышения квалификации педагогов дошкольного образования  
г. о. Самара «Формирование здорового образа жизни у старших дошкольников»  
(ответственный преподаватель МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара: Боднар Е. И.)

Дата проведения: 30.11.2023.

Время проведения: 13.00–15.00.

Тема: «Калейдоскоп «Игровой мониторинг»

Содержание.

- 13.00–13.15. Демонстрация способа организации исходного мониторинга с детьми «Мой организм, моё здоровье» - Мустафина Т. В.
- 13.15–13.25. Демонстрация способа организации 1-ого промежуточного мониторинга с детьми «Условия здоровья» - Костюченко В. П.
- 13.25–13.40. Демонстрация способа организации 2-ого промежуточного мониторинга с детьми «Правила здоровья» - Коляева Т. В.
- 13.40–14.40. Демонстрация способа организации итогового мониторинга с детьми «Пирамида здоровья» - Рыбаева Н.А., Гаранина Н.С., Сорокина С.И., Курапова Е.Ю., Сливко А.А., Климина И.Л.
- 14.40–14.50. Презентация мониторинга «Сохранение и укрепление здоровья детьми» (наблюдение за ними в ДОО, анкетирование родителей «Здоровый образ жизни ребёнка») – Мустафина Т. В.
- 14.50–15.00. Подведение итогов «Вопрос – ответ»

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 290» городского округа Самара

Адрес: 443074, г. Самара, ул. Мориса Тореза, 83

Телефон: 268-73-69;

Факс: 266-72-35;

Электронная почта: MDOU290@yandex.ru



Предполагаемые результаты

- Практический опыт игровой организации мониторинга представлений старших дошкольников о здоровье и ЗОЖ.
- Представление об организации мониторинга деятельности детей по сохранению и укреплению собственного здоровья.

## Рефлексивный отчёт

о реализации

программы работы с педагогами "Быть в позитиве"

педагога-психолога Гараниной Н.С.

Программа работы с педагогами "Быть в позитиве» была разработана и апробирована в 2021-22 учебном году на базе МБДОУ «Детский сад № 290» с ограниченным составом педагогов, 8 участников. Возникновением программа «Быть в позитиве» обязана проектной площадке " Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста", в которой принимает участие ДОУ. В формате площадки рассматриваются две важных составляющих здоровья: физическое и психическое (психологическое) благополучие. Психологическое благополучие, а также способы его сохранения и поддержания и являются предметом программы "Быть в позитиве". В наше время, вероятно, нет необходимости объяснять актуальность темы ЗОЖ, в том числе и психологических его аспектов. Каждому педагогу, особенно реализующему программу психосоциального благополучия детей, важно быть компетентным в данной тематике, иметь теоретические знания и самому владеть практическими приёмами оптимизации психоэмоциональной сферы, как своей, так и воспитанников. Участие педагогов в программе позволяет им повысить уровень представлений о взаимосвязи и взаимовлиянии здоровья телесного (физического) и ментального, эмоционального, духовного (психологического). После первого года апробации администрация ДОУ, признав её эффективность, внесла её в годовой план учебных мероприятий ДОУ.

Основная цель программы: повышение уровня компетентности педагогов в вопросах поддержки и укрепления психологического здоровья как ресурса личностного и профессионального роста.

В сентябре (на входе в программу) и в конце мая (по окончании программы) проводится диагностика с целью определения эффективности апробируемой программы. Всего в программе приняли участие 32 педагога ДОУ. Программа апробировалась в 2021-22 учебном году, продолжила реализацию в 2022-23 учебном году, в 2024-25 учебном году. В 2022-23 учебном году по программе "Быть в позитиве "отучились 12 педагогов, 6 из них были задействованы в реализации проектной инновационной деятельности на протяжении двух учебных годов (2022-23 и 2023-24) потому администрация ДОУ сочна возможным не

осуществлять работу по программе в 2023-24г. В 2024году произошли изменения в педагогическом составе, появились новые воспитатели, не имеющие подготовки для работы по проектной деятельности, таким образом, программа "Будь в позитиве" снова стала востребованной и была принята к реализации в 2024-25 учебном году.

### **Диагностический инструментарий:**

#### **1. Методика "Экспресс-диагностика выгорания" В.Коппони, Т. Новак**

исследовался уровень эмоционального выгорания педагогов в физиологическом, психологическом и поведенческом аспектах. Педагоги читали 10 утверждений и выбирали ответы "да" или "нет". Количество ответов "да" суммировалось. Критический уровень/угроза выгорания/ начинается от 6 и выше

#### **2. Проективный рисунок К.Коха**

исследовался уровень стрессоуязвимости, истощенности внутреннего ресурса педагогов. Педагоги рисовали дерево, оценивалось наличие цвета в рисунке, размер, расположение на листе, детализация изображения (наличие корней, ветвей, кроны, листвы, особенностей изображения ствола, наличие цветов, плодов), дополнительные объекты на рисунке, наличие/отсутствие комментариев при рисовании

В обеих методиках отмечались показатели высоких-средних рисков в начале программы и средних-низких рисков в конце программы.

Положительная динамика в "Экспресс-диагностике" В.Каппони, Т.Новак высчитывается в снижении уровней рисков от изначально высокого к среднему (10-6 баллов) и от изначально среднего к низкому(5-3балла).

В проективной методике К.Коха положительная динамика высчитывается сопоставлением изображений исходного и итогового. Высокий уровень

стрессоуязвимости, истощения внутреннего ресурса определялся схематичностью изображения, незначительными размерами, слабостью нажима, отсутствием корней или их гипертрофированным усилением, отсутствием или незначительным количеством ветвей и листвы, отсутствием цветов, плодов; отсутствием цвета и выстроенной композиции вокруг изображённого дерева.

Снижение уровня стрессоуязвимости и истощения ресурса определялось тщательностью прорисовки, размером дерева, его укоренённостью, обилием листвы или пышной кроны, плодов или цветов, использованием цвета и выстроенной композицией вокруг дерева, дополнительными объектами, формирующими сюжет, устными комментариями или подписью под изображением.

Учебный год	Методика "Экспресс-оценка выгорания" В.Каппони, Т.Новак	Проективный рисунок К.Коха "Дерево"	Результаты на начало программы (высокий риск-средний риск)	Результаты по итогу программы (средний риск-низкий риск)
2021-22г.	8 участников	8 участников	8(100%) высокий риск	5(62%) средний, 3(38%) низкий
2022-23г.	12 участников	12 участников	10(83%) высокий 2(17%) средний	8(67%) средний 4(33%) низкий
2024-25г.	12	12	8(67%) высокий 4(33%) средний	9(75%) средний 3(25%) низкий

Для определения эффективности программы был добавлен метод наблюдения по Д. Киркпатрику, оценивающий эмоциональные реакции участников, рост компетенций (научение), изменения в поведении и долгосрочные результаты, выражающиеся в использовании обучающимися всего усвоенного материала. По

наблюдениям за процессом, все педагоги с интересом принимали участие в занятиях программы «Быть в позитиве», старались применить на практике усвоенное на занятиях. У каждого из обучающихся была возможность получить индивидуальную консультацию по теме программы, дополнительную информацию на источники по теме обучения.

Дополнительным плюсом программы является выраженный эффект тимбилдинга: малоформальная атмосфера занятий позволила коллегам лучше узнать себя и друг друга, сплотиться в решении творческих и игровых задач программы.

Изменилась эмоциональная обстановка в группах педагогов, прошедших обучение: отношения с воспитанниками стали в большей степени соответствовать субъект-субъектным, что имело следствием растущую самостоятельность детей, проявление инициативы, мотивации на участие в образовательных, проектных и конкурсных мероприятий уровня ДОУ и выше. Родители воспитанников отмечают при анкетировании указанные изменения во взаимодействии педагогов с детьми как желаемые и, в свою очередь, проявляют большее участие в деятельности ДОУ.

Также и родители и медик ДОУ отметили снижение заболеваемости детей, в группах педагогов, реализующих ДОП "Доброе здоровье" и обучившихся по программе "Быть в позитиве".

Кроме этого, сам психолог в процессе реализации отмечает наиболее результативные занятия, техники и методы, которые будут использоваться в дальнейшей работе.