

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 42»**

**СОГЛАСОВАНО**

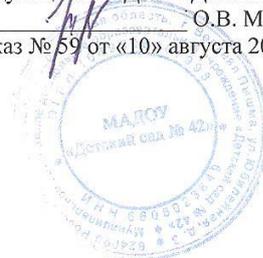
Протокол Педагогического совета № 1  
От «10» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол Родительского комитета № 1  
От «10» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 42»  
О.В. Мальцева  
Приказ № 59 от «10» августа 2023 г.



## **Программа**

**психологического сопровождения подготовки и**

**участия в физкультурно-спортивных**

**мероприятиях ДОУ и города.**

**Составила:**

**Педагог-психолог 1 кв. кат.**

**Растихина Е.С.**

**2023 г.**

## **Задачи:**

- 1) Формировать у участников представление о физкультурно-спортивных мероприятиях не только как о соревновательном процессе, но и как о празднике, совместной деятельности детей и взрослых, мероприятиях, способствующем укреплению здоровья.
- 2) Способствовать созданию благоприятной психологической атмосферы внутри команды:
  - познакомить членов команды друг с другом, что сделает возможным увидеть особенности друг друга и прогнозировать поведение и реакции каждого в ситуации соревнования, возможность
  - способствовать развитию доверия и принятия каждого члена команды.
  - формировать чувство сплочённости, принадлежности к команде, навыки командного взаимодействия.
- 3) Содействовать формированию психологической устойчивости членов команды к соревновательной деятельности
  - формировать навыки саморегуляции (способность произвольно управлять своими мыслями, чувствами, поведением).
  - формировать (укреплять) уверенность участников в своих способностях, коррекция неблагоприятного психологического состояния
  - развивать умение адекватно реагировать на ситуацию соревнования, адекватно выражать «негативные» эмоции (без оскорбления других членов команды и соперников)

## **Содержание деятельности по психологическому сопровождению.**

### **Перед соревнованиями:**

- Оценка текущего уровня психологической подготовленности
- Разработка программы сопровождения
- Социально-психологический тренинг в команде (3 встречи)
- *Во время тренировок:* Обеспечение контроля за психической нагрузкой, наблюдение за взаимодействием участников команды во время тренировок
- *После тренировок:* восстановление психической работоспособности после тренировок
- Индивидуальное консультирование спортсменов, тренера

### **Во время соревнований:**

- Поддержание эмоционального настроя
- Оперативная помощь спортсменам в коррекции психологического состояния

### **После соревнований:**

- Рефлексия - анализ полученного опыта подготовки и участия в соревнованиях, компенсация негативных последствий в случае необходимости.
- Индивидуальное консультирование спортсменов, тренера

### **Социально-психологический тренинг в команде**

Тренинг включает в себя четыре встречи (родители совместно с детьми, четвертый день - заключительный с чайной церемонией). По завершении тренинга могут проводиться индивидуальные консультации с родителями.

### **Структура проведения тренинговых занятий**

#### I часть – Вводная

- приветствие участников занятия (ритуал приветствия, позволяющий спланировать участников, создающий атмосферу группового доверия и принятия)
- разминка для создания эмоционально комфортной обстановке, раскрепощения членов группы.

#### II часть – Основная

- обсуждение основного вопроса, проблемы, ситуации, домашнего задания;
- тематические игры и упражнения
- анализ упражнения: что почувствовали? что узнали? что поняли?

#### III часть – Заключительная (Рефлексия)

- обсуждение – высказывание участников своих впечатлений о занятии и настроении.

Что понравилось?

Что не понравилось?

Что легко было выполнять?

Что сложно?

Что нового вы узнали друг о друге?

Как вы чувствуете сейчас себя?

- ритуал прощания - способствует завершению занятия и укреплению чувства единства в группе

Продолжительность одного занятия 30-40 мин, последний день 60 мин.

### **Материалы:**

Флип-чарт, бумага для флип-чарта, магниты

Бумажные заготовки

Цветные маркеры, фломастеры, карандаши

Планшеты

Музыкальное сопровождение  
Отрезы ткани  
Корзина  
Мяч большой и маленький  
«Парашют»

## **Встреча 1**

### **1) Приветствие ведущего, сообщение о цели, задачах, регламенте встреч.**

#### **• Знакомство, определение правил.**

Например: «Правила работы в группе»:

- открытое общение
- активность
- безоценочные суждения
- добровольное участие
- «здесь и сейчас»

Правила изображаются на флип-чарте в виде рисунка или символа (чтобы было понятно для детей) и остаются в помещении на протяжении всех встреч.

#### **• Упражнение «Круг имён»**

Участники по очереди называют свои имена и своё качество на первую букву имени.

#### **• Упражнение «Моя эмблема»**

Участники рисуют на заготовках свою эмблему, по завершении рассказывают про неё, затем эмблемы собираются вместе – объединяются.

#### **• Игра «Ветер дует...»**

Участники стоят в кругу. Ведущий, начиная игру, произносит слова: «Ветер дует на того...» Продолжение фразы может быть таким:

- У кого светлые волосы.
- Кто в красной одежде.
- Кто любит смеяться.
- Кто высокого роста.
- И т. д.

Вывод: Наш мир удивительно разнообразный. Так же и мы – все разные, каждый уникален. Но есть то, что нас объединяет. Что объединяет всех нас?

#### **Упражнение «Цветной круг»**

Ведущий: Наш мир удивительно разнообразный. Так же и мы - каждый уникален. А теперь я прошу, вас привяжите ленту к ленте вашего соседа. У нас получился замечательный разноцветный круг-символ того, что мы сейчас вместе, в одной команде. Попробуйте его

немножко растянуть. Если ленты привязаны крепко, круг не развалится. Так и в команде важно единство, уверенность в каждом ее участнике.

### **Упражнение «Команда-это...»**

Участники отвечают, ведущий записывает ответы участников на флип-чарте.

### **Упражнение «Построй цифру»**

Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.

Возможные фигуры: треугольник, ромб угол, буква, цифра

### **Упражнение «Башня дружбы»**

## **Встреча 2**

### **Приветствие**

### **Разминка «Постройся по росту»**

Под музыку дети и взрослые передвигаются по залу. Когда музыка закончится, участникам нужно построиться в шеренгу по росту (от самого высокого до самого низкого). Второй раз - от самого низкого до самого высокого. Третий раз по размеру обуви. И т.п.

### **Упражнение «Дотронуться до одежды ....цвета»**

Играющие должны дотронуться до одежды (своей или чужой) того цвета, которого скажет ведущий.

### **Упражнение «Кочки»**

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются на одном конце комнаты и ведущий поясняет, что впереди – болото, листы – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топтать (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграла крокодилы, и игра начинается сначала.

*Обсуждение:* Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те лягушки, которые шли первыми, а что чувствовали те, кто замыкали цепочку.

### **Упражнение «Что мне поможет/что мне может помешать»**

(выполняется в в паре (тройке) родитель(-ли) - ребёнок)

Что мне поможет	Что мне может помешать
-----------------	------------------------

--	--

*Обсуждение.*

*Домашнее задание:* Подумать, что делать с тем, что «может помешать»?

**Релаксация.**

**Упражнение «Башня дружбы»**

### **Встреча 3**

**Приветствие**

**Разминка «Липучки»**

В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела.

**Обсуждение домашнего задания.**

**Чтение отрывка из сказки про дракончика Пампси (Слободяник, стр.153)**

*Обсуждение.*

**Игра «Хвост дракона»**

Командный дух основан на доверии. Очень важно, чтобы в команде была атмосфера открытости и доверия. Сейчас я предлагаю почувствовать это на себе.

**Упражнение «Соломинка на ветру»**

**Упражнение «Доброе животное»**

### **Встреча 4**

**Приветствие.**

**Игра «Парашют».** *Обсуждение.*

**Просмотр фотографий на тему «Спорт и эмоции»**

**Обсуждение «Быть хозяином своим эмоциям»** (составление схемы+имитация)

**Психогимнастика «Морские волки»**

**Игра «Рыбка»**

## **Упражнение «Хочукалки»**

### **Дыхательные упражнения.**

### **Визуализация «Место силы»**

Расположитесь удобно. Позвольте себе полностью расслабиться. Сделайте глубокий вдох...Выдох... Ещё раз вдох...выдох. Все, что вы делаете, вы делаете легко, свободно, без напряжения

Расслабляются сейчас ваши стопы, мышцы ног...живот...спина...грудь...руки... плечи...шея...голова...лицо. Почувствуйте, как приятная волна тепла разливается по всему телу (перечисление)

Вам легко и спокойно...

Сейчас Вы оказались в месте своей силы. Это место, где Вы чувствуете себя сильным, уверенным, спокойным. Для кого-то это берег моря. А может, Вы сидите на вершине горы и вдыхаете свежий воздух. Рассмотрите то место, где вы оказались. Что вы видите? Слышите? Ощущаете?

Запомните этот мир, запомните это место, куда вы можете прийти в любой момент своей жизни... а сейчас пора возвращаться. Глубоко вдохните и медленно выдохните... Откройте глаза, потянитесь и улыбнитесь.

*Обсуждение по желанию участников.*

## **Упражнение «Башня дружбы».**

### **Встреча 5 (проводится после соревнований)**

*Цель:* Дать возможность каждому участнику выразить свои эмоции и мысли, развитие рефлексивных способностей.

### **Приветствие.**

### **Рефлексия**

Как вы оцениваете своё участие в мероприятии, в команде, поделитесь своим мнением, своими эмоциями.

Что понравилось, что не понравилось

Получилось ли быть командой?

Помогли ли Вам подготовительные мероприятия?

## **Упражнение «Невидимая нить»**

Информирование: «Известно, что давным-давно на свете жил один удивительный человек. У него были длинная седая борода и волосы, поэтому многие думали, что он стар и мудр. Другие же видели озорной блеск его глаз и говорили, что он молод. Этот человек умел то, чего не умели другие. И люди называли его мудрецом. Никто не знал, откуда он пришел, но говорили, что раньше он был обыкновенным человеком, таким, как все. Менялись

поколения, а мудрец по-прежнему жил среди людей. И они ощущали себя под его защитой. И вот пришел день, когда мудрец отправился в путь. Он обошел всю Землю, и узнал многих людей. И удивился мудрец, насколько разными были эти люди, их характеры, привычки, желания и стремления. «Как непросто всем уживаться друг с другом! — думал мудрец. — Что бы такого предпринять? — размышлял он». И тогда мудрец сплел тончайшую длинную нить. Задумал он обойти добрых сердцем людей и связать их этой чудесной нитью».

Инструкция: закройте глаза и ожидайте появления нити у вас в руках.

В это время ведущий включает релаксационную музыку и вкладывает в руку каждого из участников нить.

«Воистину нить эта была уникальна. Гладкая и тонкая, она была совершенно незаметна для человека, но несмотря на это влияла на его взаимоотношения с другими людьми. Те, кому мудрец передал чудесную нить, стали добрее, спокойнее, терпеливее. Они стали более внимательно относиться друг к другу, стремились понять мысли и чувства ближнего. Иногда они спорили, но, о чудо, нить натягивалась, но не рвалась. Иногда они ссорились, и нить разрывалась, но после примирения оборванные концы нити связывались вновь. Только узелок напоминал о прошлой ссоре.

Что сделали люди с подарком мудреца? Кто-то бережно берег, передавая тайну из поколения в поколение. Кто-то, не ощущая присутствия нити, оставлял на ней множество узелков, да и характер его постепенно менялся и становился «узловатым». Но главное, у каждого появилась способность протягивать невидимые нити к тем, кого он считал близкими и друзьями, соратниками и партнерами».

Когда у каждого члена команды будет в руках нить, она образует замкнутый круг.

Сейчас вы ощущаете в своих руках чудесную нить, подарок мудреца. Давайте проверим, что может произойти, если каждый потянет ее на себя. Она натянется и станет резать руки. Такие отношения называют натянутыми. А если кто-то потянет нить на себя, а кто-то не станет этого делать... Что будет, давайте попробуем. Равновесие круга нарушается. Кто-то оказывается в более устойчивом положении, а кто-то совсем в неустойчивом.

- Как вы поняли из нашего взаимодействия, что же важно чтобы взаимодействие получилось, чтобы команда образовалась и действовала как единый организм.?

Чтобы вы не забыли эту мудрость, повяжите себе нити на запястье, отрезанные от этой общей нити.

### **Упражнение «Рисунок на память»**

Все участники сидят в кругу за столами. Перед каждым участником чистый лист бумаги. По сигналу каждый начинает рисовать. Через полминуты рисунок передается дальше по кругу. В результате у каждого появляется общий рисунок – символ сотрудничества.

**Ведущий:** Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!

***Игра «Найди сюрприз».***

Участники по предложенным схемам помещения ищут сюрприз для своей команды.