«Зелёная неделя» месячник психологического здоровья

Сегодня мы открыли последнюю неделю нашего тематического месячника, посвящённую самому главному — душевному спокойствию и гармонии наших детей. И начали мы с самого жизнерадостного цвета — зелёного! Ведь это цвет роста, природы и безопасности.



Как мы дали старт «Зелёной неделе»? С настоящим салютом! Но не громким, а очень нежным и красочным — мы запустили в небо сотни разноцветных мягких мячиков. Это был наш символ: пусть детская радость взлетает высоко, а все тревоги остаются внизу.





Сразу после салюта малыши попали на цветущий луг. Они «собирали» только те цветы, которые «улыбались», учились ходить тихо-тихо, чтобы не «помять» нежные лепестки, и находить себе пару-«цветочки». Это отличный способ снять мышечное напряжение и научиться чувствовать пространство и друзей. В этой простой, но очень важной игре ребята учились быть внимательными друг к другу.





Арт-терапия: преодоление эмоции страха. Провели игру «Тайный путь через пещеру страхов» (эта игра помогает детям прожить и преодолеть страх, она построена на телесных ощущениях: сначала напряжение (страх),потом-расслабление и победа (радость).







Кульминацией дня стала **эбру-терапия** — рисование на воде. Это не просто красиво, это настоящее волшебство для детской нервной системы, идеальная арт-терапия (дети капали яркие краски в воду, и они не тонули, а расплывались в причудливые узоры. С помощью палочек дети превращали их в цветы, бабочек и целые вселенные, а потом одним движением переносили этот рисунок на бумагу.









С детьми средней и старшей группы слушали сказки и обыграли с помощью кукол мини сценку по сказке «Три поросенка». Показ кукольного театра и чтение сказок о дружбе является элементами арт-терапии и используется в терапевтическом контексте с определённой целью — помочь ребенку выразить и осмыслить свои переживания, развить эмоциональный интеллект и скорректировать поведение.




ТЕАТР
ТРИ
ОРОСЁНКА


PARIS
Berlin
MOSCOW
ROMA
LONDON


2026 год единства народов РОССИИ
ТРИ ПОРОСЕНКА
ТЕАТР

Проводились индивидуальные занятия







В подготовительной группе оформлен Уголок настроения







Всё, что мы делали — это не просто игры.

Арт-терапия помогает детям безопасно проживать сложные эмоции (страх, гнев, обиду), развивать воображение и креативность, снимать телесные зажимы и напряжение, лучше понимать себя и других.