**Психогигиенические мероприятия на занятиях**

**И в режиме дня**

II младшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Организационно – методические указания** |
| **1. Утренний приём:**  функциональная музыка;  элементы слово- , сказко- , арттерапии  использование оксолиновой мази | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное;  профилактика гриппа |
| **2. Умывание и утренняя гимнастика:**  мытьё рук с произнесением потешек;  комплекс ОРУ | использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа;  подбор комплексов общеразвивающих упражнений игрового характера, использование игрушек и атрибутов |
| **3. Свободная деятельность:**  словотерапия;  арттерапия;  игровая деятельность;  индивидуальная работа | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии |
| **4. Завтрак:**  эстетическое оформление блюд;  спокойный тон воспитателя и младшего воспитателя;  гигиеническое полоскание рта;  приём элеутерококка, дибазола, витаминов, чеснока, лука | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта;  профилактика простудных заболеваний. |
| **5. Занятия:**  динамические (физкультура, музыкально – ритмические);  занятия по всем видам деятельности | занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона,  использование элементов сказкотерапии, физкультминутки, игровые и двигательные задания; достижение эффекта радости от участия |
| **6. Свободная деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками; использование слово-, арттерапии |
| **7. Сокотерапия, фрукты** | круглогодично |
| **8. Подготовка к прогулке, прогулка:**  одевание;  наблюдение;  игры (подвижные, индивидуальные);  хождение по дорожкам, хороводы вокруг деревьев;  хождение босиком, воздушные и солнечные ванны;  зимние забавы;  дыхательные и физические упражнения;  создание хорошего настроения, благоприятного психоэмоционального состояния | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  использование потешек, сказок, стихов, шуток,  хождение по ранее обследованным тропинкам, общение с живой и неживой природой;  в летнее время на ранее обследованной почве, дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям;  в зимнее время: игры со снегом, катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам;  строго дозированные в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений;  умелое использование все перечисленных выше методов и приёмов |
| **9. Возвращение с прогулки** | использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное; |
| **10. Подготовка к обеду, обед** | использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа;  привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **11. Подготовка ко сну, сон:**  функциональная музыка;  укладывание и поглаживание детей;  сон в хорошо проветриваемом помещении;  соблюдение тишины;  постепенное пробуждение и подъём;  бодрящая гимнастика;  одевание | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  укладывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове;  проветривание в период прогулки;  соблюдение всеми сотрудниками ДОУ и посетителями тишины;  пробуждение и подъём с учётом индивидуальных особенностей;  элементы упражнений, профилактика плоскостопия, закаливающая процедура;  использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное; |
| **12. Свободная деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии |
| **13. Полдник** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **14. Игровая деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии |
| **15. Ужин** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **16. Вечер** | индивидуальная работа с детьми |

**Психогигиенические мероприятия на занятиях и в режиме дня**

Средняя группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Организационно – методические указания** |
| **1. Утренний приём:**  функциональная музыка;  элементы слово- , сказко- , арттерапии;  игровая деятельность по интересам  использование оксолиновой мази | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное;  создание благоприятной окружающей и психоэмоциональной среды для совместной игровой деятельности;  профилактика гриппа |
| **2. Умывание и утренняя гимнастика:**  мытьё рук ссамомассажем;  комплекс ОРУ | оказание благотворительного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, лёгкие, печень, кишечник;  подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнастика. |
| **3. Свободная деятельность:**  игровая деятельность;  индивидуальная работа | свободная игровая деятельность, сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья детей;  использование элементов арт-, слово-, сказкотерапии |
| **4. Завтрак:**  эстетическое оформление блюд;  спокойная обстановка во время еды;  гигиеническое полоскание рта;  приём элеутерококка, дибазола, витаминов, чеснока, лука | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  воспитатель и младший воспитатель спокойным тоном рассказывают о названии блюд, чем они полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами;  обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры;  профилактика простудных заболеваний. |
| **5. Занятия:**  динамические (физкультура, музыкально – ритмические);  занятия по всем видам деятельности | использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости», содействие созданию положительного психоэмоционального состояния, использование элементов оздоравливающих технологий: точечный массаж, самомассаж, дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения осанки, плоскостопия, использование функциональной музыки;  включение в занятия элементов психогигиенической направленности: дыхательные упражнения, звукоподражание, арттерапия, психогимнастические этюды, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, элементы релаксации и аутотренинга. создание положительного эмоционального настроя, использование функциональной музыки |
| **6. Свободная деятельность**  игры средней подвижности, игры с правилами;  индивидуальная работа | свободная игровая деятельность, сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья детей;  использование элементов арт-, слово-, сказкотерапии |
| **7. Сокотерапия, фрукты** | круглогодично |
| **8. Подготовка к прогулке, прогулка:**  одевание;  наблюдение;  игры (подвижные, индивидуальные);  трудовые поручения, коллективный труд;  самостоятельная игровая деятельность;  элементы туризма;  хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом);  зимние забавы | беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения;  формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе;  подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния, создание среды, активизирующей двигательную активность: классики, дорожки, лесенки и т.д., обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.;  создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия;  формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности;  короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе;  хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии), дозированное пребывание на солнце, дыхательные упражнения, игры с водой;  катание на санках, лыжах, с горки, по ледяным дорожкам, игры со снегом |
| **9. Возвращение с прогулки** | использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное; |
| **10. Подготовка к обеду, обед** | использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа;  привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **11. Подготовка ко сну, сон:**  функциональная музыка;  укладывание и поглаживание детей;  сон в хорошо проветриваемом помещении;  соблюдение тишины;  постепенное пробуждение и подъём;  бодрящая гимнастика;  одевание | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  укладывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове;  проветривание в период прогулки;  соблюдение всеми сотрудниками ДОУ и посетителями тишины;  пробуждение и подъём с учётом индивидуальных особенностей;  элементы упражнений, профилактика плоскостопия, закаливающая процедура;  закрепление навыков самообслуживания, создание хорошего настроения |
| **12. Свободная деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии |
| **13. Полдник** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **14. Игровая деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии;  повышение общего жизненного тонуса, профилактика и коррекция нервно – психических нарушений, развитие памяти, внимания, коррекции движений и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам. |
| **15. Ужин** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **16. Вечер** | индивидуальная работа с детьми |

**ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ НА ЗАНЯТИЯХ И В РЕЖИМЕ ДНЯ**

старшая – подготовительная группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Организационно – методические указания** |
| **1. Утренний приём:**  функциональная музыка;  элементы слово- , сказко- ,арттерапии;  игровая деятельность по интересам  использование оксолиновой мази | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное;  создание благоприятной окружающей и психоэмоциональной среды для совместной игровой деятельности;  профилактика гриппа |
| **2. Умывание и утренняя гимнастика:**  мытьё рук ссамомассажем;  комплекс ОРУ  обучение точечному массажу | оказание благотворительного воздействия на внутренние органы, выходящие на биоактивные точки пальцев: сердце, лёгкие, печень, кишечник;  подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнастика;  нахождение точек и их правильного массирования |
| **3. Свободная деятельность:**  игровая деятельность;  индивидуальная работа | свободная игровая деятельность, сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья детей;  использование элементов арт-, слово-, сказкотерапии |
| **4. Завтрак:**  эстетическое оформление блюд;  спокойная обстановка во время еды;  гигиеническое полоскание рта;  приём элеутерококка, дибазола, витаминов, чеснока, лука | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  воспитатель и младший воспитатель спокойным тоном рассказывают о названии блюд, чем они полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами;  обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры;  профилактика простудных заболеваний. |
| **5. Занятия:**  динамические (физкультура, музыкально – ритмические);  занятия по всем видам деятельности | использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости», содействие созданию положительного психоэмоционального состояния, использование элементов оздоравливающих технологий: точечный массаж, самомассаж, дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения осанки, плоскостопия, использование функциональной музыки;  включение в занятия элементов психогигиенической направленности: дыхательные упражнения, звукоподражание, арттерапия, психогимнастические этюды, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, элементы релаксации и аутотренинга. создание положительного эмоционального настроя, использование функциональной музыки |
| **6. Свободная деятельность**  игры средней подвижности, игры с правилами;  индивидуальная работа | свободная игровая деятельность, сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья детей;  использование элементов арт-, слово-, сказкотерапии |
| **7. Сокотерапия, фрукты** | летняя оздоровительная компания |
| **8. Подготовка к прогулке, прогулка:**  одевание;  наблюдение;  игры (подвижные, индивидуальные);  трудовые поручения, коллективный труд;  самостоятельная игровая деятельность;  элементы туризма;  хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом);  зимние забавы | беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения;  формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе;  подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния, создание среды, активизирующей двигательную активность: классики, дорожки, лесенки и т.д., обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.;  создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия;  формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности;  короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе;  хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии), дозированное пребывание на солнце, дыхательные упражнения, игры с водой;  катание на санках, лыжах, с горки, по ледяным дорожкам, игры со снегом |
| **9. Возвращение с прогулки** | использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок; кукольного, пальчикового, настольного театра; голос воспитателя ласковый, выражение лица доброжелательное; |
| **10. Подготовка к обеду, обед** | использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа;  привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **11. Подготовка ко сну, сон:**  функциональная музыка;  укладывание и поглаживание детей;  сон в хорошо проветриваемом помещении;  соблюдение тишины;  постепенное пробуждение и подъём;  бодрящая гимнастика;  одевание | успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое;  укладывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове;  проветривание в период прогулки;  соблюдение всеми сотрудниками ДОУ и посетителями тишины;  пробуждение и подъём с учётом индивидуальных особенностей;  элементы упражнений, профилактика плоскостопия, закаливающая процедура;  закрепление навыков самообслуживания, создание хорошего настроения |
| **12. Свободная деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии |
| **13. Полдник** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **14. Игровая деятельность** | чтение сказок, стихов, беседы с малышами;  обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; кукольный, пальчиковый, настольный театр, ряженье;  настольные игры, игры с любимыми игрушками;  использование слово-, арттерапии;  повышение общего жизненного тонуса, профилактика и коррекция нервно – психических нарушений, развитие памяти, внимания, коррекции движений и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам. |
| **15. Ужин** | привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока;  пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости – докармливать детей;  рассказ о необходимости, пользе полоскания рта; |
| **16. Вечер** | индивидуальная работа с детьми |

**ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

**старшая – подготовительная группа**

Проводятся те же мероприятия, что и в младшей и средней группах, но вводится больше упражнений на саморегуляцию и самоконтроль.

Психогимнастика – развитие психоэмоциональной сферы.

Дыхательная гимнастика – повышение жизненного тонуса, тренировка дыхательных мышц. мышц, удерживающих осанку в физиологически правильном положении, профилактика простудных заболеваний органов дыхания, коррекция и реабилитация после ОРЗ, ОРВИ, гриппа и т.д., закрепление навыков правильного дыхания.

Подвижные игры с оздоравливающим эффектом – развитие физических качеств, профилактика нарушений осанки, формирование осанки, свода стопы, правильного дыхания, равновесия, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, укрепление мышц ребёнка.

Элементы релаксации и аутотренинга – формирование навыков расслабления и психомышечной тренировки, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения.

Профилактические и коррекционные упражнения – используются упражнения: профилактические и коррекционные для всех мышц (рук и плечевого пояса, мышц спины, брюшного пресса, дыхательных и формирующих осанку, мышц ног, свобода стопы и пальцев).

Пальчиковая и артикуляционная гимнастика – развитие мелкой моторики и артикуляционного аппарата, стимуляция речевых зон, профилактика простудных заболеваний.

Арттерапия – изодеятельность, хоровое пение, танцы, создание благоприятного психологического климата, оздоравливающие компоненты (дыхание, осанка, стопа, мелкая моторика, артаппарат и т.д.).

Туризм – развитие двигательных возможностей, выносливость, создание радостного настроения от общения с природой.