**Психогигиенические мероприятия на занятиях**

**И в режиме дня**

II младшая группа

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Организационно – методические указания** |
| **1. Утренний приём:**функциональная музыка; элементы слово- , сказко- , арттерапиииспользование 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 интересамиспользование 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 интересамиспользование 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 ОРУобучение 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.