

Мероприятия, проведенные в рамках «Месячника здоровья» с детьми, педагогами, родителями МБДОУ д/с "Дюймовочка"

Провела педагог-психолог Наумова Г.Н.

Февраль 2019 г.

Дата	Мероприятия	Ответственные
<u>1 неделя:</u> 4 – 8 февраля	Весёлая гимнастика «Будьте здоровы» (Овладение приемами снятия психоэмоционального напряжения)  	педагог - психолог, педагоги групп гр. №1, №4, №5, №7, №8, №10, №11
<u>2 неделя:</u> 11 – 15 февраля	Мини – тренинг «Наше настроение в наших руках» (игры и упражнения, направленные на создание положительного микроклимата в детском коллективе, овладение приемами, способствующими снятию тревоги и стрессовых состояний)	педагог - психолог, педагоги групп гр. №1, №4, №5, №7, №8, №10, №11



3 неделя: 18
– 22 февраля

Комната психологической разгрузки "Мы умеем
отдыхать и здоровье сохранять"

Дети



Педагоги



Родители

педагог -
психолог, логопед
О.С. Голубева,
педагоги групп
гр. №1, №4, №5,
№7, №8,
№10, №11
Родители,
педагоги

		
<u>4 неделя:</u> 25 – 28 февраля	Памятка для родителей и педагогов "Психологическое здоровье дошкольника" (см. Приложение)	педагог - психолог

Приложение (памятка для родителей)

Психологическое здоровье дошкольника

1. Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.
2. Правильно организованный режим дня - домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.
3. Полноценное питание - включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С, Д, минеральными солями.
4. Закаливание ребенка в условиях семьи.
5. В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры.
6. Важно помнить, что игра является ведущей деятельностью дошкольника, так что не лишайте ребенка детства.

Создание благоприятного психологического климата в семье

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с Вами спокойно и уверенно:
 - слушайте своего ребенка;
 - проводите с ним как можно больше времени;
 - делитесь с ним своим опытом;
 - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда Вы находитесь под воздействием стресса и Вас легко вывести из равновесия.

3.Рекомендуем с самого начала строить взаимоотношения с ребенком на фундаменте согласия и взаимопонимания.

4.Постарайтесь уберечь ребенка от возможных конфликтов между взрослыми: даже если назревает какая-то ссора, ребенок не должен видеть ее, а тем более быть участником.

Если:

- Ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
- Ребёнка высмеивают, он становится замкнутым;
- Ребёнка хвалят, он учится стать благородным;
- Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя;
- Ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины;
- Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в честности, он учится понимать других;
- Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей;
- Ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным;
- Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.