

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УСТЬ-НЕРСКИЙ ДЕТСКИЙ САД
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №36 «БЕРЕЗКА»

«Утверждаю»:



Заведующая МБДОУ
«УНДС ОВ №36 «Березка»
Н.А. Ткаченко
03 2026 год

План
мероприятий в рамках проведения
Месячника психологического здоровья
в МБДОУ «УНДС ОВ №36 «Березка»
с 16.03.2026 года по 16.04 .2026 года

Старший воспитатель:
Княжева В.В.

Усть-Нера
2026 год

Цель: Создание условий психологически безопасной среды в ДОУ и условий для сохранения и укрепления психологического и психического здоровья и развития воспитанников, комплексное взаимодействие всех участников образовательного процесса и эффективное психолого-педагогическое сопровождение воспитанников. Обеспечение реализации прав ребенка, повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Задачи месячника:

1. Реализация превентивных психолого-педагогических мер, направленных на формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни, в т.ч. коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях среди детей. Оказание воспитанникам психологической поддержки и содействие в ТЖС
2. Проведение мероприятий, направленных на повышение психологической компетенции педагогов и неукоснительное соблюдение ими педагогической этики; профилактика «эмоционального выгорания» педагогов; 3. проведение мероприятий, направленных на повышение родительской компетентности и ответственности.

Мероприятие	Цель	Сроки	Ответственные
Диагностические мероприятия			
Составление и утверждение плана мероприятий Месячника психологического здоровья	Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и обеспечения комфортной социальной среды для дошкольников в условиях ДОУ и семьи.	13.03.2026г	Ст. воспитатель Воспитатели Педагог-психолог
Анкетирование родителей	Изучение уровня образования родителей в психологическом воспитании ребёнка., определение тематики мероприятий, посвященных детско-родительским отношениям.	В течение месячника	Воспитатели групп Педагог -психолог
Индивидуальная работа: « »	Помочь ребенку преодолеть замкнутость и раскрыться в коллективе.	Подготовит ельная группа	Педагог-психолог
Диагностика детей	Выявление тревожных состояний у детей	Все группы	Воспитатели Педагог-психолог
Анкетирование педагогов		Все группы	Старший воспитатель

Индивидуальная работа на тему: «»	Способствовать развитию внимания, моторики и координации движений, содействовать снятию психоэмоционального напряжения.		Педагог-психолог
Заполнение диагностических карт	Отслеживание психоэмоционального состояния ребенка	В течении месяца	Педагог-психолог Воспитатели Все группы
Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен. Методика «Выбери нужное лицо»	Исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него ситуациях.	16.03.26-20.03.26	Педагог-психолог
Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен. Методика «Выбери нужное лицо»	Исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него ситуациях.	16.03.26-20.03.26	Педагог-психолог
Тест тревожности Р.Тэммл, М.Дорки, В.Амен. Методика «Выбери нужное лицо»	Исследовать и оценить тревожность ребенка в типичных для него ситуациях.	23.03.26-27.03.27	Педагог-психолог
Диагностика «Какой я?» (по методике О.С. Богдановой)	Определить уровень самооценки дошкольника	30.03.26-03.04.26	Педагог-психолог
Диагностика уровня развития коммуникативной деятельности «Два домика (Л.А. Венгер)	Определить круг значимого общения ребёнка и уровень коммуникативной деятельности.	06.10.26-10.04.26	Педагог-психолог
Экспресс-диагностика эмоционального выгорания педагогов (О.Л.Гончарова)	Определить уровень профессионального выгорания	14.04.26	Педагог-психолог
Информационно - просветительская работа			
Оформление уголка для родителей «Каждый ребёнок имеет право на защиту»	Информационное просвещение родителей по вопросам профилактики правонарушений	В течении месяца	Старшая и подготовительная группы
Выпуск бюллетеней для родителей «Мы растем здоровыми».	Расширение знаний родителей о формах и методах создания благоприятного климата в семье.	В течении месяца	Воспитатели Все группы
Консультация для педагогов «Группы риска»	Снять психоэмоциональное напряжение.		Старший воспитатель
Методические рекомендации «Психологическое здоровье педагога как фактор эффективной профессиональной деятельности».			Старший воспитатель

Консультация для родителей «Как быть со страхами у детей?»	Научить родителей ограждать детей от чувства страха	16.03.26	Педагог-психолог
Консультация для родителей «Конфликты между детьми. Что делать?»	Научить видеть причины поступков, мотивы, побудившие детей действовать определенным образом.	23.03.26	Педагог-психолог
Консультация для родителей «Индивидуальный подход к детям с разными видами темперамента»	Научить разграничивать понятия видов темперамента ребёнка.	30.03.26	Педагог-психолог
Консультация "Воспитываем счастливых детей"	Показать способы воспитания смелого ребёнка, устойчивого к стрессам	08.04.24	Педагог-психолог
Коррекционно-развивающая работа			
Коррекционно-развивающий тренинг «Путешествие в город настроения»	Коррекция межличностных взаимоотношений со сверстниками	16-20 марта	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Разучивание стишков-мирилок	Развивать сочувствие, сопереживание к окружающим, осознанные доброжелательные отношения	16-20 марта	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Коррекционно-развивающее занятие «Магазин игрушек»	Развивает коммуникативные навыки, умение работать в общем режиме группы, снимет телесные зажимы.	23-27 марта	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Игры на развитие эмоциональной сферы «Попугай», «На что похоже настроение?»	Развивается ловкость, наблюдательность, внимание, снимаются страхи.	23-27 марта	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Мероприятие «Моя профессия»	Обратить внимание на внутренние желания и стремления	30марта по 3 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Упражнения на релаксацию «Драка», «Ловим комаров	Сохранение и укрепление психического здоровья	30марта по 3 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Телесно-ориентированные техники	Развивается способность понимать язык прикосновений, умение поддержать в тяжелом состоянии с помощью прикосновения	6-10 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Игры с детьми адаптационного периода «Хоровод», «Солнышко и дождик»	Формирование эмоционального контакта и доверия	6-10 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Игры на развитие эмоциональной сферы «Цветок радости», «Эмоции»	Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста	13-15 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.
Психологические игры «Испорченный телефон», Если нравится тебе, то делай так»	Снижение эмоционального напряжения, создание положительного эмоционального настроения	13-15 апреля	Педагог – психолог Подорожная Л.В.

РАБОТА С ВОСПИТАННИКАМИ

1 младшая группа и 2 младшая группы-Болотова Н.Г.

Подвижная игра «Игры с совушкой»	Снятие напряжения	16.03	воспитатель
Игра «Цветок радости»	Развитие эмоциональной сферы	19.03	воспитатель
«Звездочка»	Минутки релаксации для снятия тревожности	23.03	Педагог-психолог
Просмотр мультфильмов	обсуждение поступков героев мультфильма.	26.03	воспитатели
Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»	развитие мелкой моторики руки, слушать стих, выполнять движения вместе с воспитателем.	30.03	воспитатели
День здоровья	Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников	03.04	воспитатели
Игра «»Волшебные шары»	Развитие эмоциональной сферы	09.04	воспитатели
Как правильно мыть руки"	совершенствовать простейшие навыки поведения во время умывания.	14.04	воспитатели
Аналитический отчёт проделанной работы		15.04	воспитатели
Средняя группа -Батуева А.О.			
Д/И «Лети шарик» - вверх, вниз, на, под		16.03	воспитатели
Игра «Озорные щечки»	Минутки релаксации для снятия тревожности	19.03	воспитатели
Беседа с детьми «Что такое дружба?»	Беседа с детьми «Что такое дружба?» Цель: воспитание чувства коллективизма, вызвать у детей позитивные чувства – радости, товарищеского единения.	18.03	воспитатели
НОД (рисование) "Что такое счастье?"	НОД (рисование) "Что такое счастье?" Цель. Учить воплощать абстрактные понятия в конкретные зрительные образы и оформлять их в виде рисунков, создать у детей положительный эмоциональный настрой.	20.03	воспитатели
Беседы с детьми «Мое настроение – залог спокойствия в душе».	создать условия для снятия психоэмоционального напряжения	23.03	воспитатели

Мероприятие «В здоровом теле-здоровый дух» .	Цель: пропаганда здорового образа жизни		воспитатели
Беседа с детьми на тему: «Витаминчики», «Овощи и фрукты-полезные продукты»		26.03	воспитатели
Изготовление плаката «Вредные и полезные пищи»	Изготовление плаката «Вредные и полезные пищи	31.03	воспитатели
Акция «День объятий и хороших пожеланий»	Цель: Создание атмосферы доброты и взаимопонимания в коллективе/обществе	06.04	воспитатели
Беседа «Как научить прощать друзей?»	Цель: Расширить представление о «прощении» как одной из важнейших духовных и нравственных ценностей человека	07.04	воспитатели
Рассматривание сюжетных картин (по выбору педагога)-	продолжать учить детей рассматривать сюжетную картину, помогая им определить ее тему и конкретизировать действия и взаимоотношения персонажей.	08.04	воспитатели
« Веселая история про язычка» -	полезные упражнения для язычка; артикуляционная гимнастика.	09.04	воспитатели
Эмоциональная мозаика: «Загадочное настроение: отгадай, что я чувствую?»		10.04	
Сказкотерапия « Когда я грущу»		13.04	
День здоровья	Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников	07.04	воспитатели
Арт-терапия: «Рисование на мятой бумаге»	Развивать воображение, мелкую моторику рук, снимать эмоциональное напряжение.	14.04	воспитатели
Подведение итогов месячника психологического здоровья. Сдача отчетной документации		15.04	воспитатели
Старшая группа -Федотова Ю.В.			
Игра «Цветик-семицветик»	Создать условия для ежедневной рефлексии своего эмоционального состояния.	16.03	воспитатели
«Доска настроения»	Формирование позитивной Я-концепции и чувства самооценности	17.03	воспитатели

Наблюдение за психоэмоциональным состоянием детей и его изменениями Упражнение «Эмоциональные руки»	Коррекция страха несоответствия и повышения уверенности в себе	19.03	воспитатели
Игра «Портрет самого лучшего друга»	Развитие эмоциональной сферы	19.03	
Рисование «Моя дружная семья»	Формирование осознанного нравственной категории «доброта»	20.03	воспитатели
Сказкотерапия «Путь в будущее»	Обучение дифференциации и выражению положительных эмоций	20.03	воспитатели
Игрена сплочение коллектива «Испорченный телефон»	Обучение социально-приемлемым способам выражения гнева	23.03	воспитатели
«Бабочка на качелях»	Минутки релаксации для снятия тревожности	23.03	воспитатели
Занятие «Путешествие за здоровьем»	Профилактика вредных привычек	26.03	воспитатели
Решение проблемных ситуаций	Решение проблемных ситуаций	30.03	воспитатели
Рисование «Радужный цветок»	ладошками	01.04	воспитатели
	Визуализация группы как единое целое	03.04.	воспитатели
День здоровья	Сохранение физического и психологического здоровья дошкольников.	07.04	воспитатели
Просмотр мультфильма «Приключения кота Леопольда»	Снять психоэмоциональное напряжение.	10.04	воспитатели
Подведение итогов месячника психологического здоровья		15.04	воспитатели
Подготовительная группа-Бунеску Л.А.			
Игра «Чтобы было, если бы...»	Цель: Дать детям понятие об основных эмоциях. Задачи: Учить различать и называть эмоции (радость, грусть, злость, удивление, страх) по пиктограммам и собственному отражению. Развивать мимическую выразительность.	16.03	
	Цель: Учить анализировать эмоции и поступки литературного героя. Задачи: Развивать умение понимать причинно-	18.03	

	следственные связи возникновения эмоций (от страха к смелости). Обогащать словарь эмоциональной лексикой.		
«Цветок и свеча»	Минутки релаксации для снятия тревожности	19.03	
Беседа: «Что такое "психологическое здоровье" и зачем нам этот месяц?» (в игровой форме).		20.03	
Игра: «Эмоциональные пиктограммы» (дети угадывают эмоцию и изображают её).	Цель: Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения. Задачи: Обучать детей техникам мышечной релаксации. Развивать воображение и саморегуляцию.	23.03	
Чтение и обсуждение сказки: «Сказка про Зайку, который боялся идти в школу» (авторская адаптация).	Цель: Формирование доброжелательных отношений и позитивной самооценки. Задачи: Учить говорить комплименты сверстникам. Развивать чувство принадлежности к группе. Создавать атмосферу доверия и принятия.	24.03	
Арт-терапия: Рисование на тему «Мое настроение» (красками, музыкой).	Цель: Формирование осознанного соблюдения правил поведения в группе. Задачи: Привлечь детей к совместному (созданию) правил. Развивать чувство ответственности и справедливости. Учить объяснять необходимость правил.	25.03	
Релаксация: «Солнечный зайчик» (снятие напряжения с мышц лица).	Цель: Развитие умения работать в команде. Задачи: Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи и поддержки. Учить согласовывать свои действия с действиями команды.	26.03	
Игровой тренинг: «Угадай чувство по интонации» (произносим фразу «Ура, завтра в школу!» с разной интонацией).	Цель: Формирование навыков совместного решения проблем. Задачи: Учить распределять роли, договариваться о совместном сюжете. Развивать умение действовать сообща для достижения общей цели.	30.03	

Подготовка к закрытию: Подготовка рисунков и писем для родителей «Что я чувствую перед школой?».	Цель: Визуализация детских достижений. Задачи: Закреплять чувство уверенности в себе. Формировать позитивное отношение к своим успехам, большим и маленьким. Развивать навыки планирования («Чему я хочу научиться»).		
Диагностики		В течении месяца	воспитатели
Составление отчетной документации	Брошюра «Итоги месячника: наши общие успехи».	15.04	воспитатели
Учитель-логопед Геворгян А.Р.			
Песочная поляна	Развивать мелкую моторику рук, восприятие, мышление, фантазию.		Учитель-логопед
Артикуляционная гимнастика « Лошадка», «Чистим зубки»	Выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата.		Учитель-логопед
Рисование « Я и моя семья»	Развитие любви к семье и побуждение интереса к рисованию»		Учитель-логопед
Беседа «Добрые дела»	Создание положительного эмоционального фона.		Учитель-логопед
Беседа : « Я люблю свою Родину»	Развивать память, внимание, интерес к истории России.		Учитель-логопед
Занятие с применением палочек Кюизенера			Учитель-логопед
Игра: «Лего-конструирование»			Учитель-логопед
Диагностики			Учитель-логопед
Составление отчетной документации			Учитель-логопед
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
Рекомендации «Адаптация детей раннего возраста к детскому саду».	Успешная социализация, умение взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, усвоение социальных норм и правил	19.03	Младенческая группа

Тематический досуг: «Клуб вежливых ребят» (чаепитие с обсуждением добрых поступков за неделю, вручение «Медалек Дружбы»).	Цель: Формирование представлений о доброте как о ценности. Задачи: Учить детей замечать и ценить добрые поступки. Воспитывать желание совершать добрые дела. Развивать связную речь.	03.04	
День Здоровья		07.04	
Игра: «Зеркало» (один показывает эмоцию, другой повторяет).	Цель: Создание позитивного эмоционального настроения в группе. Задачи: Развивать эмпатию, умение видеть и ценить положительные черты в другом человеке. Закреплять навыки рисования портрета.	06.04	
Просмотр и обсуждение мультфильма «Просто так».	Цель: Закрепление понятия о бескорыстной доброте. Задачи: На примере мультфильма показать, как доброта создает цепную реакцию хорошего настроения. Развивать навыки ведения дискуссии.	08.04	
Игра: «Портфель первоклассника» (сортируем школьные и нешкольные предметы, обсуждаем, что в школу берем хорошее настроение).	Повышение самооценки, формирование позитивного самовосприятия и уверенности в собственных силах.	08.04	
Интерактивный праздник «Радуга моего Я».	Цель: Развитие умения видеть и ценить положительные качества в себе и других. Задачи: Повышать самооценку детей. Учить акцентировать внимание на достоинствах сверстников. Создавать ситуацию успеха для каждого ребенка.	10.04	
Игровой тренинг: «Школьные правила» (игровые ситуации «Урок» и «Перемена»).	закрепление знаний о понятиях - «плохие» и «хорошие» поступки; воспитание чувства вежливости, доброты, стремление к дружелюбию; развитие у детей понимания таких нравственных качеств как добро-зло, хорошо-плохо.	13.04	

<p>Мероприятия с родителями по вопросам позитивного воспитания, полноценного и гармоничного развития детей. Созданию психологически безопасной среды в семье в индивидуальной и групповой форме.</p> <p>Консультация «Условия позитивного воспитания в семье»</p> <p>Консультация «Благоприятный климат в семье-залог психического здоровья ребенка»</p> <p>Памятки:</p> <p>«Скоро в школу»</p> <p>«Играем с ребенком»</p> <p>«Говорите ребенку ласковые слова»</p>	создание благоприятного психологического климата между родителями и детьми, поднятия общего эмоционального фона	В течение месяца	<p>Федотова Ю.В. Подорожная Л.В.</p> <p>Бунеску Л.А. Качкимбаева Ж.К. Батуева А.О..</p>
Фотовыставка «Активный отдых всей семьей»		14.04	Воспитатели старшей и подготовительной группы
Консультация «Влияние музыки на психику ребенка»		24.03	Кривошапкина С.П.
Стеновая информация, памятки, буклеты, рекомендации- для всех возрастов	Обеспечение связи между семьей и ОУ, предоставление полезной информации для поддержки развития ребенка	31.03	Все группы воспитатели
Рекомендации «Детство без жестокости и насилия»		19.03	Старший воспитатель
Психолого-педагогическое сопровождение семей СВО		В течение месяца	Педагог-психолог
«Ваши привычки - пример для ребёнка»		18.03	Средняя группа Батуева А.О.
«Детский коллектив – лучшая среда для развития ребёнка».		13.04	Средняя группа Батуева А.О.
Подготовка просветительских материалов для родителей		В течение месяца	Старший воспитатель воспитатели

Консультация для родителей «Профилактика ОРЗ в зимне -весенний период период		13.04	Старшая медсестра
Консультация для родителей «Крупная польза мелкой моторики» Оформление родительского уголка «Правильное питание дошкольников»		30.03	Геворгян А.Р.
Индивидуальные беседы с родителями по обогащению знаний воспитанию с ребенком таких качеств, как доброта и отзывчивость «Уважение взрослых, эталон поколения».		26.03	Батуева А.О.
Анкетирование «Ваши трудности в воспитании». Цель: выяснить интересующие родителей проблемы в вопросах воспитания		30.03	Федотова Ю.В.
Работа с родителями: Семинар-практикум «Игры, в которые мы играем» (обучение родителей коммуникативным играм с детьми).		25.03	Бунеску Л.А.
Буклеты «Типичные проблемы детско-родительских отношений в современной семье»		14.04	воспитатели
Консультации на тему: «Психологическая безопасность образовательной среды»		08.04	Старший воспитатель
«Консультация «Роль положительных и отрицательных эмоций в жизни взрослого и ребенка»,		13.04	Кривошапкина С.П.
РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ			
Тренинг для педагогов «Снятие эмоционального напряжения»		13.04	Педагог-психолог Старший воспитатель

Презентация «Информационная безопасность детей»			
Рекомендации для педагогов «Закаливающие мероприятия для детей дошкольного возраста»	Необходимость соблюдения систематичности, постепенности и учет индивидуальных особенностей детей.	30.03	Старшая медсестра
Консультация «Протяни руку помощи»		10.04	Старший воспитатель
Определение эмоционального благополучия ребенка в группе детского сада	Составление таблиц, ведение мониторинга	Все группы	Старший воспитатель
Карта наблюдения за ребенком в адаптационный период	Составление таблиц, ведение мониторинга	Все группы	воспитатели

Старший воспитатель _____ В.В. Княжева

Педагог-психолог _____ Подорожная Л.В.