

Предметная развивающая среда по обеспечению психологической безопасности и комфортности образовательной среды в ДОО

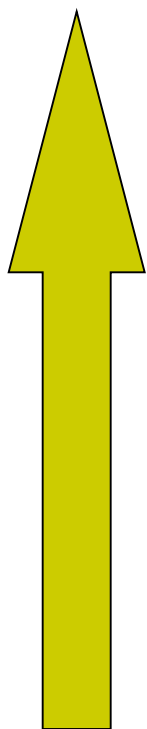
УГОЛОК ЭМОЦИЙ

УГОЛОК УЕДИНЕНИЯ

ЗОНА СПОКОЙСТВИЯ

СМЕЮЩИЕСЯ ФОТОГРАФИИ

УГОЛОК ТЕАТРАЛИЗАЦИИ



# Уголок уединения (Центр уединения и релаксации)



# Уголок уединения

**Уголок уединения в детском саду** — это зона, где ребёнок может побыть в одиночестве, расслабиться и справиться с неприятными эмоциями, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, почувствовать себя защищённым.

**Основная цель** уголка уединения:

преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

**Задачи:**

- облегчить привыкание к детскому саду, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня;
- предупреждать нервно-психическое перенапряжение у детей;
- создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- формировать позитивное отношение ребёнка к сверстникам и взрослым, снижать вероятность возникновения конфликтных ситуаций;
- сформировать условия для нормализации и развития эмоциональной сферы детей;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе.

# Уголок уединения

**Уголок уединения в детском саду** — это зона, где ребёнок может побыть в одиночестве, расслабиться и справиться с неприятными эмоциями, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, почувствовать себя защищённым.

**Основная цель** уголка уединения:

преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

**Задачи:**

- облегчить привыкание к детскому саду, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня;
- предупреждать нервно-психическое перенапряжение у детей;
- создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- формировать позитивное отношение ребёнка к сверстникам и взрослым, снижать вероятность возникновения конфликтных ситуаций;
- сформировать условия для нормализации и развития эмоциональной сферы детей;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе.

# Требования к уголку уединения

- он не должен быть слишком большим по размеру;
- цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым;
- на полу обязателен мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули;
- предметная среда в уголке должна носить развивающий характер, побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству;
- наполнение уголка должно быть вариативным: воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности;
- в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.



# Наполнение уголка уединения

Предметы для выражения **негативных** эмоций

Предметы, выполняющие **успокаивающую** и **релаксационную** функцию

Пособия для развития **эмоциональной** сферы

# Предметы для выражения негативных эмоций

- Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться).
- «Стаканчик гнева» (как вариант, это может быть коробка, корзина, сундук и т. п.). Это красиво оформленный стакан (лучше с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.
- «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
- «Островок примирения». Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей можно использовать трубочку или варежки: картонная труба интересно раскрашивается или декорируется аппликацией, двое детей просовывают в трубу руку каждый со своей стороны, во втором случае это варежки, связанные верёвочкой.
- Зеркало для хорошего настроения. Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.
- Кружка «Кричалка». Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку.

# Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию

- Сенсорные игрушки. В младшем дошкольном возрасте это шнуровки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).
- Красивый настольный фонтан, водопад.
- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.
- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).
- Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.
- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.).
- Коллекции морских ракушек, магнитов.
- Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.
- Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавают бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.
- Материалы для изобразительности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).



# Пособия для развития эмоциональной сферы

- Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции». Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.
- Маски (например, грустный и весёлый клоун), волшебные предметы (шляпа, башмачки, плащ, палочка). Назначение этих предметов — снять с ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого.
- «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Дошкольник выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Аналогичное пособие — «Цветок эмоций».
- «Книга доброты». Это альбом с изображениями только добрых сказочных и мультяшных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.
- «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах. Для этих целей можно использовать куклу (желательно мягкую тряпичную).

# Основные виды деятельности в уголке уединения

- Игры-манипуляции с предметами. Например, «Ласковое солнышко». Если какой-то ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова. Другой пример — занятия с разноцветными клубками. Нитки помогают дошкольнику научиться приёмам саморегуляции: когда малыш сматывает нитки в клубок, он успокаивается. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.
- Дидактические игры. Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.
- Речевые игры с использованием предметов. Например, «Мои добрые дела». **Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в специальную коробочку (при этом всё проговаривается вслух).**
- Изобразительная деятельность. Например, «Нарисуй своё настроение» (здесь важную роль играет выбор цвета), «Нарисуй или слепи из пластилина свой страх» (это уже элементы арт-терапии — затем малыш может порвать картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).
- Физическая деятельность. В старшем дошкольном возрасте ребята в уголке уединения могут выполнить знакомую им пальчиковую или дыхательную гимнастику (здесь пригодятся карточки-схемы), сделать себе точечный массаж. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния.

# Зона спокойствия



# Уголок театрализации





# Метод смеющихся фотографий

