

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Детский сад № 267, Индустриальный
район, Барнаул**

Уголок психологической разгрузки в детском саду

**Педагог-психолог
Юрганова Евгения Борисовна**

2020



Актуальность

Непонимание другого человека – причина страха, отчужденности, враждебности. В каждой группе детского сада, не зависимо от возраста, есть процент воспитанников, которые не могут скрывать и не умеют изменять свои эмоции гнева, агрессии, не научены договариваться, с трудом адаптируются к жизни в детском коллективе и не считаются с правами и желаниями своего товарища, его чувствами, настроением и эмоциями. Таким детям трудно! И задача сохранения психологического здоровья детей ложится на плечи воспитателя. И в помощь ему уголок психологической разгрузки.



Цель:



создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях ДОУ.

Задачи:

- - создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;
- - создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;
- - создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;
- - способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.





Ожидаемый результат:

- умение детей с повышенной активностью владеть приёмами саморегуляции;
- снижение проявления у агрессивных детей ссор и драк;
- благодаря материалам психологического уголка раскроются тревожные и застенчивые дети;
- умение дошкольников сотрудничать друг с другом, согласованно действовать в командных играх.





Принципы разработки:

- гибкость и управляемость среды. Беря во внимание ограниченность пространства групповой комнаты, все материалы распределены в зависимости от удобства использования в групповой комнате.
- активность, самостоятельность. Предоставлена возможность свободного доступа к материалам, инициирование и поощрение потребности дошкольников самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций;
- индивидуальный подход к каждому ребёнку. Учёт особенностей личности (темперамента, настроения, интеллектуальных возможностей) в формировании положительных представлений о себе.





Умение полноценно и правильно расслабиться – важная составляющая в формировании психологического здоровья. Поэтому материал для уголка психологической разгрузки подбирается с учётом его основного назначения, а именно:

- для психологической разгрузки воспитанников;
- обучение способам выражения гнева в приемлемой форме;
- обучение дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции;
- обучение детей бесконфликтному общению;
- повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;
- обучение дошкольников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.



**Максимальный
психологический
комфорт для
каждого ребёнка**

**Возможность для
развития
познавательных
процессов**

**Уголок
психологической
разгрузки**

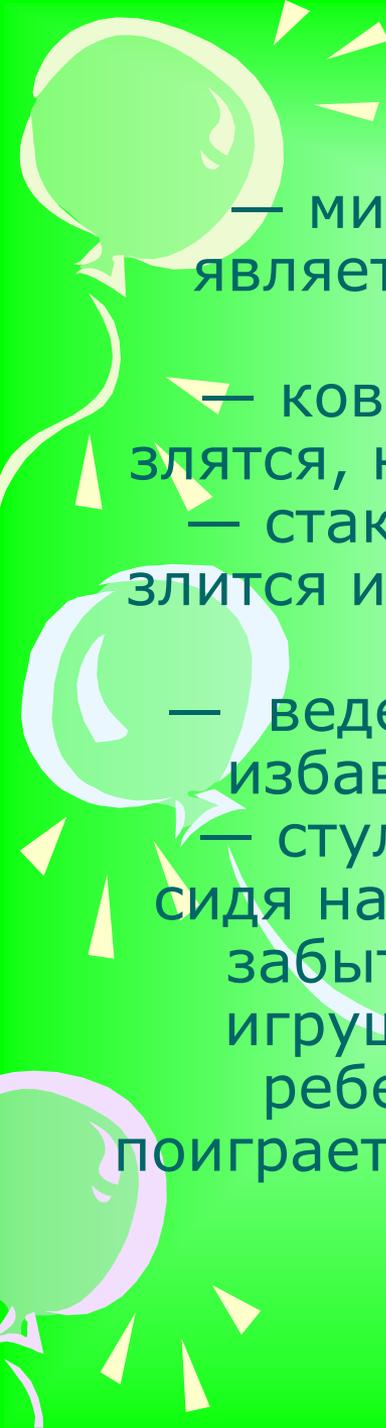
**Развитие
эмоционально
– волевой
сферы**

**Развитие
речи**



Необходимое оборудование:

- — уголок для уединения;
- — мягкие подушки или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- — телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;
- — груша для битья, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;

- 
- мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
 - набор бумаги для разрывания;
 - коврик злости. Наши дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;
 - стаканчики для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;
 - ведерки для страхов. Дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко;
 - стул для размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет, и т.д. Самое главное — стул не должен быть наказанием для детей;

— стульчик доброты. На нем может отдохнуть любой, кому захочется побыть одному и расслабиться в добрых объятьях удивительного стульчика;

— волшебный пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;

— дидактическая игра «Собери бусы»;

— цветные клубочки пряжи разного размера.

Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;

— массажные мячи-«ежики». Мы обучаем детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

— мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приемов самомассажа — растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение.

В каждой группе есть дети с заниженной самооценкой. Поэтому в уголках можно положить коробочки добрых дел, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за свершенное доброе дело, будь то поднесенный стул для девочки или помощь товарищу при одевании и другие хорошие поступки. Воспитатели вместе с детьми в конце недели подводят итоги, и фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «Дерево добра» — своеобразную доску почета. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость. Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития должны быть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие: — «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;

— игра «Мое настроение». Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку;

— парные наклейки помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема;

— куклы би-ба-бо помогают повысить настроение, выразить свои внутренние переживания.

Так, в психологическом уголке получились три зоны:

— саморегуляции и релаксации;

— для повышения самооценки;

— развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

Теперь у детей есть возможность по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжение, усталость, успокоиться, повысить настроение.

Дети обучаются приемам саморегуляции, приемлемым формам выражения агрессии, навыкам коммуникативного взаимодействия. У многих детей повысилась самооценка, снизилась агрессивность, раздражительность. Они стали более дружелюбными, помогают друг другу.



Подборка оформленных уголков психологической разгрузки















Уголок настроения



Кузачка



А так можно оформить
комнату для
релаксационных занятий с
психологом не только для
детей, но и педагогов















Удачи!

