

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка-детский сад №50 «Непоседа» города Новочебоксарска Чувашской Республики

**Консультация для педагогов  
«Центр уединения и релаксации  
дошкольников в ДОУ»**

Подготовила:  
Миронычева Вера  
Валентиновна,  
Воспитатель 1 категории

Новочебоксарск, 2022

Детский сад — первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, вне зависимости от своих мыслей, настроения и переживаний. Вместе с тем одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда. В каждой групповой комнате воспитатель обустраивает особое место, где дошкольник может побыть наедине с собой, расслабиться, выплеснуть негативные эмоции. Называется такая зона уголком уединения.

В группе создан уютный уголок уединения, в котором каждый ребенок может отдохнуть и расслабиться. Интересный дизайн из ярких ленточек и вуали, приглушенный свет создает ощущение защищенности и спокойствия, но в то же время помогает дошкольникам обрести уверенность в себе и дает им ощущение безопасности.

В уголке уединения ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума. Предметная среда в уголке носит развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждает дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности. Уголок уединения безопасен для ребенка, воспитатель через ленточки и вуаль всегда может видеть, чем занимается ребенок.

Основной целью создания уголка уединения в группе является преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

Задачи:

1. Создание благоприятного микроклимата в группе ДООУ.
2. Обучение детей способам выражения гнева приемлемым способом.
3. Обучение детей приемам регуляции своего настроения.
4. Повышение самооценки тревожных и застенчивых детей.
5. Обучение детей бесконфликтному общению друг с другом.
6. Сплочение детского коллектива.

### **Наполнение уголка уединения**

#### **Зона для релаксации и саморегуляции:**

В зоне релаксации для создания атмосферы домашнего уюта и комфорта находится удобный мягкий диванчик, на котором размещены подушки, уставший ребенок может отдохнуть на диванчике, поиграть в игры.

#### *«Игрушечный телефон»*

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, облегчение адаптационного периода.

Описание: С помощью игрушечного телефона ребенок может совершать воображаемые звонки маме или папе.

*«Коллекции морских ракушек, шишек и пуговиц»*

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, расслабление, развитие воображения.

Описание: Если ребенок испытывает психоэмоциональное напряжение, то ему можно предложить поиграть в уголке уединения с камушками, ракушками или пуговицами выкладывая на столике разные узоры.

*«Стаканчик для криков»*

Цель: Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Снижение психоэмоционального напряжения, избавление от негативных эмоций.

Описание: Стаканчик для криков с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда ребенок выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.

*«Груша для битья»*

Цель: Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме, снижение психоэмоционального напряжения.

Описание: Когда дети ссорятся, может произойти драка, то воспитатель предлагает детям выплеснуть свои эмоции на груше для битья.

*«Подушка для релаксации»*

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, успокоения нервной системы.

Описание: Если ребенок переживает стрессовую ситуацию, можно предложить подушку для релаксации, перебирая шарики внутри подушки, ребенок быстро успокаивается

*Дидактическая игра «Собери бусы»*

Цель: Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие мелкой моторики.

Описание: Для снятия нервного напряжения и агрессии воспитатель может предложить ребенку собрать бусы из камушков в определенном порядке.

*«Цветные клубочки»*

Цель: Обучение способам саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения.

Описание: Если ребенок расшалился, или испытывает негативные чувства, можно предложить ему сматывать нитки в клубок, это поможет ему успокоиться. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.

*«Массажные мячи - «ежики»*

Цель: Снять мышечное напряжение и успокоиться.

Описание: Катая мячик в ладошках разными способами, ребенок снимает напряжение, успокаивается, ведь полное расслабление мышц несовместимо с негативными эмоциями и как следствие приводит к спокойному и позитивному эмоциональному состоянию.

*«Подушка-плакушка»*

Цель: Помогает восстановить психическое равновесие (сменить состояние торможения, угнетения на более позитивное) и эмоциональное состояние ребёнка.

Описание: Время от времени поплакать хочется каждому человеку, независимо от пола и возраста – нередко это происходит и с детьми дошкольного возраста, для этого была придумана «подушка-плакушка». Подушка сшита из ткани голубого цвета с капельками. Обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением.

Игровая ситуация: если у ребёнка грустное настроение, и он хочет поделиться этим с другими, рассказать, в чём причина, или просто хочет, чтоб на него обратили внимание и пожалели, он берёт эту подушку, поворачивает к себе стороной где капельки. Тогда совместно с другими детьми мы подходим к ребёнку, узнаем причину и пытаемся оказать посильную помощь, чтоб вернуть ребёнку весёлое настроение: говорим ласковые слова и улыбаемся, успокаиваем и смешим, делимся игрушками и т.д.

Когда к нему возвращается весёлое настроение, ребёнок переворачивает подушку на другую сторону, на которой изображены цветы, и говорит, что его слёзы превратились в прекрасные цветы – в белые ромашки, и мы вместе со всеми детьми радуемся этому волшебству.

#### *«Зеркало эмоций»*

Цель: Улучшение настроения, закрепление знаний детей об эмоциях.

Описание: Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится. Воспитатель может предложить ребёнку игру «Угадай эмоцию», «Изобрази эмоцию».

#### *«Аудиотека с расслабляющей музыкой»*

Цель: Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, расслабление.

Описание: В течении дня, воспитатель включает для детей расслабляющую музыку, чтобы снять чрезмерное эмоциональное напряжение.

#### *«Материалы для изодейтельности»*

(для лепки — тесто или пластилин, магнитно-маркерная доска для рисования).

Описание: «Нарисуй своё настроение», «Нарисуй или слепи из пластилина или теста свой страх» (это уже элементы арт-терапии — затем ребенок может стереть картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).

#### *«Грустный стульчик»*

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, способ саморегуляции.

Описание: Служит для того, чтобы сидя на нем не более 5 минут, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит ее на место после того как поиграет и т. д. Самое главное: стул не должен быть наказанием для детей!

#### **Грустный стульчик**

Если мальчик - попрыгунчик,

Расшалился чересчур,  
То поможет грустный стульчик -  
Для нашкодивших натур.  
Чтоб не в угол - по старинке,  
И не криком, не ремнём,  
А на стульчик, как на льдинку,  
Пусть остудится на нём.  
Успокоится голубчик,  
Поумерит свою прыть,  
Для того и грустный стульчик,  
Чтоб немного погрустить.

### **Зона повышения самооценки.**

#### *«Волшебные предметы»*

Цель: Повышение самооценки тревожных и не уверенных в себе детей. Снятие у ребенка чувства скованности, зажатости.

Описание: С помощью волшебной палочки, ребенок перевоплощается в разных героев, тем самым поднимая настроение себе и другим детям.

### **Зона коммуникативного развития**

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития находятся игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

#### *Дидактическое пособие: «Коробка-мирилка»*

Цель: Формировать у детей умения, устанавливать и поддерживать контакт с ровесниками и взрослыми на основе уважения и сотрудничества; социальной и нравственной компетентности у детей; атмосферы доверия и принятия.

Описание: При возникновении конфликтных ситуаций, ссор, драк воспитатель надевает на детей рубашку, они берутся за руки и решают свой конфликт по «мирилке»

Мирись-мирись,  
Больше не дерись.  
Сушки-сушки -  
Мы с тобой подружки.  
Пряники-пряники -

Мы с тобой племянники.

При использовании пособия в театрализованной деятельности обогащает словарный запас детей, способствует речевому развитию, эмоциональному раскрепощению, взаимопониманию.

*«Дидактические игры»*

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Описание: Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции».

Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.

Демонстрационный материал: «Чувства. Эмоции» (Ромашка), «Эмоции в картинках», «Положительные сказочные герои», альбом «Моя семья», «Мирилки».

Обучающие карточки: «Эмоции».

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

*«Коврик дружбы»*

Цель: Развитие коммуникативных навыков, обучение детей бесконфликтному общению. Развитие навыков сотрудничества.

Описание: Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся используя мирилки.

*«Ласковое солнышко»*

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Описание: Если ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их на палочку. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова.

*«Коробочка со сказками»*

Цель: Развитие коммуникативных навыков, творческих способностей.

Описание: Ребенок может самостоятельно сочинять и выкладывать сказку на панно, а может пригласить для игры друзей и разыграть сказку по ролям. Разыгрывая сказку, неуверенный ребенок может брать на себя главные роли, тем самым повышая свою самооценку.

В нашей группе уголок уединения появился сравнительно недавно, но уже стал любимым местом, где создается легкое и хорошее настроение, где ребенок может оставить негативные эмоции, побыть наедине с самим собой, успокоится и расслабиться. Благодаря уголку уединения, ребята стали сплоченными, доброжелательными отзывчивыми друг к другу, стало меньше конфликтных ситуаций. Застенчивые дети, стали более уверенными в себе, активнее идут на контакт со взрослыми и детьми.

Уголок уединения это и настоящий помощник для воспитателя в группе, педагог может предложить ребёнку пройти в зону уединения, если видит, что он не справляется со своим эмоциональным состоянием (чрезмерная агрессия по отношению к другим детям, затянувшиеся переживания по поводу разлуки с родителями, ярко выраженное нежелание контактировать с другими детьми, сильная застенчивость), найти индивидуальный подход к каждому ребенку.