

## **Центр уединения и релаксации детей в ДОУ**

*Автор:*

**Морозова Оксана Николаевна**

*воспитатель*

*Филиал МАУДО "Сорокинский центр развития ребёнка-детский сад №1"- "Пинигинский детский сад"*

### **Актуальность:**

В настоящее время всё больше внимания уделяется проблеме эмоционального благополучия ребёнка. Для маленького человека нет ничего важнее эмоционального благополучия – без него не сложится гармоничная личность. Эмоциональное благополучие обеспечивает дошкольнику высокую самооценку, формирует самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт. Поэтому одной из главных задач взрослых является обеспечение ребёнку состояние эмоционального благополучия. Большую роль в эмоциональном благополучии ребёнка играет окружающая среда.

С этой целью в группе создан уголок уединения.

Уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. В нашей группе уголок уединения изготовлен в виде шатра, который позволяет детям «спрятаться» от внешнего мира, поsekretничать.

*Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>*  
*Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>*



(Сигналом для детей и взрослых - «Я хочу побыть один» является - замок на шторах )

Уголок уединения оснащен следующими атрибутами:

### **Экскурсия по уголку уединения**

Нам хочется рассказать и показать вам, что именно вошло в состав нашего уголка, **каким образом это работает и используется.**

### **Для релаксации и снятия напряжения**

Обязательный атрибут —**мягкие подушки**, на которые ребёнок может приступить и отдохнуть.

Мягкие игрушки, которые используются для систематической игры детьми после образовательной деятельности или в период проявления негативных эмоций (после конфликтов, ухода родителей и т. п.), служат средством релаксации.



**«Семейный альбом»** Уголок уединения в детском саду мы наполняем предметами, которые ребенку близки, к которым он испытывает теплые чувства. Мы решили положить альбом с фотографиями родных. Также можно положить в уголок игрушечный телефон, по которому можно понарошку позвонить маме с папой.



**Тактильные игрушки** в нашем уголке уединения используются для успокоения детей, отвлечения их от грустных мыслей, негативных эмоций. Он включает в себя: массажные мячики, тактильные мешочки.

Для детей мы используем средство релаксации калейдоскоп.

Также размещена корзинка со змейками и дорожками из вязаных ниток и капитошки-мялки.



Их цель - успокоить расшалившихся детей, научить их одному из приемов саморегуляции. Сматывая змейку и дорожку, мнёт руками капитошку, ребё-

*Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>*

*Дополнительные материалы для воспитателей по подпинке: <https://vk.com/donut/yavosp>*

нок успокаивается. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния. В уголке уединения дети играют в спокойные игры, тихо общаются или просто отдыхают от шума.

Пребывание в уголке уединения позволяет им расслабиться, восстановить силы, а интересные игры помогают развивать мелкую моторику.

### **Предметы для выражения негативных эмоций.**

**Коврик «злости»,** вытирая ноги о который дети могут потоптаться и избавиться от плохого настроения.



В гневе дети выбрасывают всю свою «злость и обиду».

### **«Стаканчики для крика», «Стаканчик гнева».**

Это красиво оформленный стакан с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли.

Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции.

Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его или вытряхивает в мусорное ведро.



**Для обогащения эмоциональной сферы** в уголке размещены различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний.

**«Поляна настроения»** На стене размещены смайлики, отображающие грустное, спокойное, веселое, озорное настроение. Ребяташки перемещаются от одного настроения к другому, передавая изображенную на нем эмоцию.



(смайлики с разными настроениями. Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение. Благодаря этому воспитителю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» кармашек, а из «веселого» кармашка «взять» хорошее настроение)

Дети отвлекаются от своих отрицательных переживаний и, как следствие, забывают о них, таким образом, налаживается микроклимат в группе.



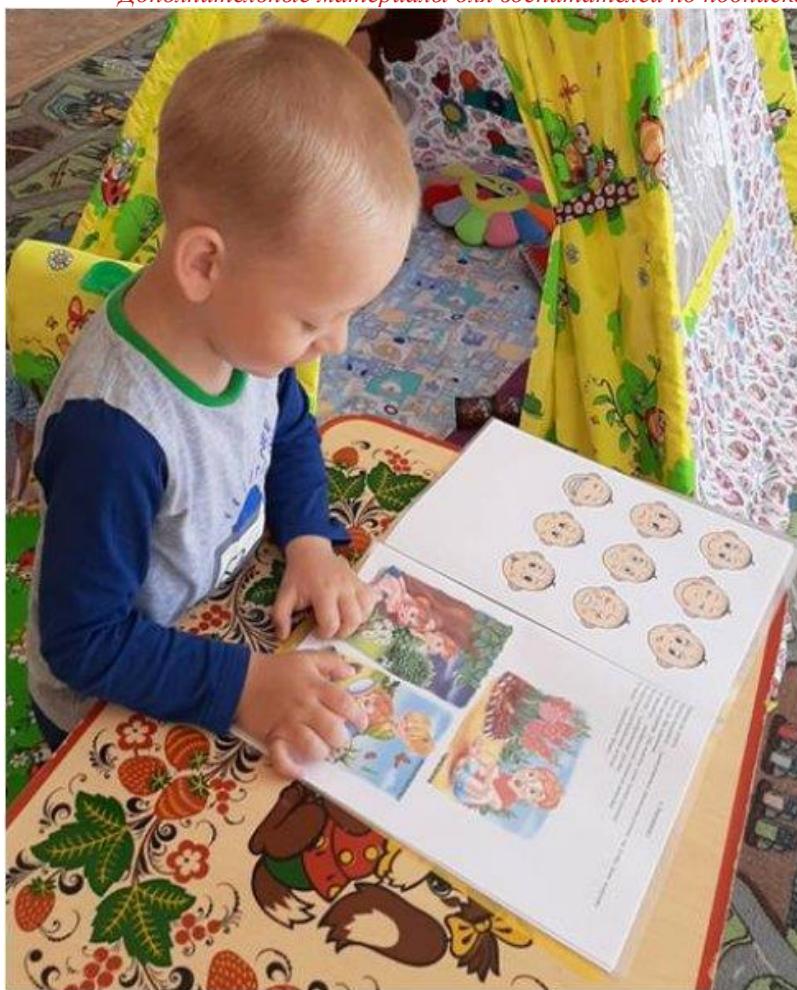
*Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>*

*Дополнительные материалы для воспитателей по подпiske: <https://vk.com/donut/yavosp>*

«Зеркало эмоций», которое привлекает детей и помогает им понимать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности.



«Кубики настроения»(на гранях кубиков – разные эмоции. Ребенок рассматривает их, выбирает ту, где изображено то, что он чувствует, а потом ту, которую хотел бы почувствовать)



**«Книга доброты»** - альбом с размещенными в нем только добрыми героями из сказок и мультфильмов;



В уголке уединения находится мягкая игрушка , в лапах которой – **коробочка «Добрых дел»**. Каждый ребёнок может положить в неё фишку, если он считает, что совершил хороший поступок. Это пробуждает и стимулирует у детей желание «творить добро».



Немаловажный атрибут уголка уединения, целью которого является научить детей разнообразным способам примирения после ссоры –«Коробка Мирилка».

Поссорившиеся дети засовывают с разных сторон руки в чудо-коробку, находят друг друга и произносят разные стихи –мирилки.«Давайте жить дружно».



*Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>*

*Дополнительные материалы для воспитателей по подпiske: <https://vk.com/donut/yavosp>*

**«Островок примирения».** Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся.

**«Стульчик доброты».** На нем может отдохнуть любой, кому захочется побывать одному и расслабиться в добрых объятьях удивительного стульчика;



**«Стул для размышлений»** служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Что игрушки мы неотнимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет.

Педагог знакомит воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрирует способы взаимодействия с ним. Ведь именно от этого зависит эффективность деятельности дошкольника в уголке уединения.

Содержимое уголка периодически обновляется, однако какие-то предметы находятся в уголке постоянно. Это придает ребенку чувство уверенности, постоянства.

В основе педагогической деятельности должна лежать уверенность в том, что каждый ребенок имеет право быть таким, какой он есть, и у каждого ребенка достаточно потенциальных сил для того, чтобы развиваться и быть счастливым.

**Уголок наш так хороши – лучше в мире не найдешь!**

**Любим в уголке играть - настроение поднимать!**

*Группа «Я — воспитатель»: <https://vk.com/yavosp>*

*Дополнительные материалы для воспитателей по подписке: <https://vk.com/donut/yavosp>*



*«Свидетельство о публикации в СМИ» Серия А № 0007699*