***Наполняемость Центра уединения***

*(по возрастам)*

***Младший возраст:***

***Центр уединения, как правило, наполняют предметами, к которым ребенок испытывает теплые чувства, которые ему близки.***

* рекомендуется положить в него фотографии родных и близких.
* игрушечный телефон, по которому можно "позвонить" маме с папой.
* если позволяет форма уголка, его расположение, на стену можно повесить пейзажи, обладающие терапевтическим эффектом.
* всем известно, что сильным умиротворяющим свойством обладает вода, именно поэтому различные световые и шумовые водопады также займут достойное место в «нише уединения».
* обязательным атрибутом такого центра будут мягкие, красивые подушки, на которые ребенок сможет прилечь отдохнуть и, к примеру, послушать плеер с расслабляющей музыкой (дуновение ветра, шум воды, пение птиц, звуки дождя).
* желательно также «населить» уголок и мягкими игрушками.
* помимо мягких подушек, игрушки-обнимашки,релакс – подушечки, наполненные шариками.
* ростовые куклы, изображающие семью, чтобы ребенок не ощущал себя одиноким, сувенирные маятники.Повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, чрезмерноактивного.

***Средний возраст:***

* столик, полка для дидактических и сенсорных игр, коробочки злости, крика, релакс – подушечки, наполненные шариками.
* коробочки (мешочки) с разнообразными картинками, наполненные шумовым материалом (камни, жёлуди, пуговки, семечки, горох...). ***Они должны быть плотно закрыты или запаяны!***
* разнообразные куколки, с которыми дети разговаривают.
* семейные альбомы и альбомы **групповые.**
* игрушечный телефон.
* игрушки-обнимашки.
* массажные мячики, эспандеры, которые хорошо снимают мышечное напряжение.
* мешочки с изображением эмоций наполняются материалами разной фактуры (что то грубое в мешочек с эмоцией «гнев, злость», что-то мягкое в «радость» и т.д.), сувенирные маятники. ***Повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, чрезмерноактивного.***
* «Островок примирения». При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "островок" (самодельный, красиво оформленный коврик).
* «Коврик злости». Помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой обыкновенный коврик для прихожих с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток, с небольшими разноцветными бантиками на нем. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

***Старший возраст:***

* тактильные, сенсорные коврики
* мозаика, пазлы
* игры для развития мелкой моторики (нанизывание, перебирание по форме, по цвету)
* шнуровка
* клубочки разноцветных ниток (для разматывания и сматывания)
* лоскутное панно
* дидактические игры по изучению эмоциональных состояний: ***«Чувства и эмоции», «Как поступают друзья», «Угадай эмоцию», «Найди друзей», «События и эмоции», «Мои чувства», «Эмоции в сказках».***
* волшебный сундук, в котором хранятся различные атрибуты для театрализованной деятельности. Ребенок запросто может превратиться в любого персонажа сказок
* «Книга доброты» – альбом с размещёнными только добрыми сказочными, мультипликационными героями, сюжетные картинки, где изображены сцены хороших поступков
* подушка-плакучка, подушка-думалка;

***Отдельная категория игрушек и пособий уголка может быть направлена на то, чтобы ребенок смог выплеснуть все свои негативные эмоции.***

С этой функцией отлично справятся:

* **подушки для битья**
* **коробочка «Спрячь все плохое»** В нее дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «нехорошего»)
* **«Коврик злости»**

Помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой обыкновенный коврик для прихожих с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток, с небольшими разноцветными бантиками на нем. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

* **«Стаканчик для гнева»**

Представляет собой красиво оформленный темный стакан. Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом стаканчике. После чего ребенок имеет возможность выговориться, а стаканчик затем плотно закрывается и прячется.

* **«Стульчики плохого и хорошего настроения»**

***К нестандартному оборудованию можно отнести и так называемые «уголки настроения», помогающие ребенку проработать и отпустить свои негативные эмоции:***

* **«Доска настроения»**

Каждый ребенок в группе, при желании, может нарисовать на этой доске свое настроение, эмоции, переживаемые чувства и пр. Кроме того, дети могут рассмотреть иллюстрации, изображающие разные эмоции, поразмышлять и выбрать себе ту картинку, которая соответствует его текущему настроению.

* **«Зеркало моего настроения»**

Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.

***Стоит отметить, что содержимое уголка или центра следует периодически обновлять, однако некоторые предметы должны находиться в уголке постоянно. Это будет придавать ребенку чувство уверенности и постоянства.***

**Оснащение Центра уединения и релаксации**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назначение** | **Материалы** |
| Зона для психологической разгрузки | Уголок для уединения (шатер, палатка и т.д.), мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, мягкие игрушки |
| Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме | Боксерская груша, куклы «Бо-бо», поролоновые подушки, стаканчики для крика, мишени |
| Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции | Аудио, видеозаписи (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации), цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, башмачки и т.д.), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, «мешочки настроений», «коробочки добрых дел» |
| Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр | «Азбука настроения», «Коврик дружбы», настольные дидактические игры «Что такое хорошо», «Чувства и эмоции», «Как поступают друзья», «Угадай эмоцию», «Найди друзей», «События и эмоции», «Мои чувства», «Эмоции в сказках». Шкатулка с маленькими человечками, «подушка примирения», «коробочка примирения», «доска настроений |
| Повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей | Подиум, медали, игрушечный микрофон. «Сонные игрушки» |
| Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде | «Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик» |

* Игры с использованием материалов психологического уголка предлагаются в журнале «Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения» № 1, 2011г, стр. 42 – 44.
* Обеспечение безопасной и психологически комфортной образовательной среды в условиях ФГОС ДО, «Справочник педагога-психолога» № 1, 2015г, стр.4-12.
* При подборе материала для центров использованы разработки Я.А. Павловой, Л.В. Панфиловой и Л.В. Кузнецовой, О.В. Хухлаевой, Г.Д. Черепановой.