

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 72

Юридический адрес: г. Екатеринбург, ул. Соболева, 17
тел./факс (343) 300-18-43 ; e-mail: ekb.doy72@yandex.ru

Методическая разработка
«Центр уединения и релаксации дошкольников в ДОУ
«Маленькое счастье»»



Воспитатель: Биккинина Светлана Дамировна

г. Екатеринбург
2020

**Паспорт «Центра уединения и релаксации дошкольников в ДОУ
«Маленькое счастье»**

Показатели	Характеристика Центра
Название Центра уединения и релаксации дошкольников в МБДОУ	«Маленькое счастье»
Целесообразность организации пространства и оборудования центра	<p>Предназначение Центра «Маленькое счастье» состоит в том, чтобы дать воспитанникам возможность отдохнуть от напряжения, перевозбуждения, вызванных большим количеством детей в современных группах ДОУ. Это уголок, то место, где один или два ребенка могут играть, уединившись от других детей.</p> <p>Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья ребенка.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ создать условия для сохранения психологического здоровья каждого ребенка; ➤ предупредить нервное перенапряжение воспитанников; ➤ помочь дошкольникам преодолеть эмоциональный дискомфорт; ➤ научить ребенка выражать негативные эмоции социально приемлемым способом; ➤ развивать у детей саморегуляцию эмоциональной сферы; ➤ снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.
Возрастная группа дошкольников, для которых предназначен Центр уединения	Центр уединения и релаксации «Маленькое счастье» создан для работы с детьми от 5 до 7 лет.
Оснащение и наполнение Центра психологической разгрузки	Центр «Маленькое счастье» — это «ниша покоя», состоящая из комплекса островков уединения и релаксации, представленная по следующим направлениям:

Показатели	Характеристика Центра
	<p>- «Островок выброса негативных эмоций»: снятие и проработка негативных эмоций (злости, обиды, стыда, др.);</p> <p>- «Островок силы»: овладение приемами саморегуляции;</p> <p>- «Островок отдыха и фантазий»: материалы, дидактические игры, направленные на релаксацию и успокоение;</p> <p>- «Островок положительных эмоций»: игры на развитие эмоциональной сферы.</p>
<p>Этапы работы в Центре</p>	<p>Этап 1: Организационный</p> <p>Цель: подготовка Центра уединения и релаксации дошкольников к использованию (выбор места расположения для центра, его оформление, подготовка оборудования, материалов и пособий).</p> <p>Этап 2: Мотивационный</p> <p>Цель: знакомство детей с центром (показ и рассказ детям о Центре; создание игровых, проблемных ситуаций).</p> <p>Этап 3: Знакомство с оборудованием, пособиями и материалами Центра (показ способов действия, использование игр и пособий).</p> <p>Этап 4: Совместная деятельность воспитателя и детей.</p> <p>Установление правил для детей по использованию пространства для уединения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ в Центр уединения можно приходить тогда, когда тебе грустно, ты устал, злишься, или просто хочешь побыть один; ➤ в Центр уединения можно пойти в любой момент, если захочется, если уголок не занят. ➤ в Центре уединения могут находиться только один или два человека; ➤ ты можешь уйти из Центра в любой момент, когда захочешь. Когда ты уходишь, то убираешь за собой

Показатели	Характеристика Центра
	<p>все игрушки на место;</p> <p>➤ Центр «Маленькое счастье» — это место для фантазий: отлежался, отсиделся, успокоился — можно вылезать и снова включаться в общую суету.</p> <p>Этап 5: Самостоятельное использование детьми Центра.</p>
<p>Методы и приемы руководства посещением Центра</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение с целью отслеживания эмоционального состояния ребенка, пришедшего в уголок. 2. Беседа с ребенком о причинах его эмоционального состояния (при необходимости). 3. Озвучивание чувств, испытываемых ребенком. 4. Предложение ребенку использовать для обретения душевного равновесия то или иное оборудование, пособие. 5. Нахождение вместе с ребенком выхода из сложившейся ситуации (конфликт со сверстником, расставание с родителями).
<p>Содержание предметно-пространственной среды Центра «Маленькое счастье»</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Материалы для снятия негативных эмоций (злости, обиды, грусти, др.): <ul style="list-style-type: none"> - для выражения агрессии: груша для битья, барабан, коврик злости, корзинка злости, бумага, пластилин, раскраски, фломастеры, трафареты, «Зеркало эмоций»; - для проживания чувства обиды: телефон, шатер, мягкая игрушка; - для проживания чувства грусти: кресло-мешок, магнитофон с фонотекой релаксационной музыки, настольный фонтан, мигающие огоньки, музыкальные игрушки, сенсорные подушечки; «коробочка пожеланий» для детских рисунков; куклы, с которыми ребенок может поделиться своими «секретами», подушки-игрушки с гранулами. 2. Материал для саморегуляции: <ul style="list-style-type: none"> - бусы для нанизывания, мандалы для раскрашивания, пластиковый контейнер с фасолью, горохом и мелкими игрушками;

Показатели	Характеристика Центра
	<ul style="list-style-type: none"> - сувениры, внутри которых находится жидкость, «искусственный снег», мелкие блестки; - клубочки разноцветных ниток, цветные ленты (для разматывания и сматывания); мячики-ежики разного цвета и размера, массажные кольца; - тактильные, сенсорные игрушки, коврики; - разнообразные маленькие коробочки, которые можно открывать-закрывать, сундучки. <p>3. Эмоционально-развивающие игры, направленные на развитие эмоциональной сферы, умению разрешать конфликты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры «Азбука эмоций», «Мир эмоций», «Как поступают друзья», «События и эмоции» и др.; - картотека хороших и плохих поступков; - альбомы «Мы друг другу помогаем», «Играем вместе»
<p>Новизна, оригинальность, авторский подход к структуре и содержанию Центра «Маленькое счастье»</p>	<p>Оригинальность и новизна Центра «Маленькое счастье» в том, что он представлен некой нишей покоя, состоящей из комплекса островков уединения и релаксации («Островок выброса негативных эмоций», «Островок силы», «Островок положительных эмоций», «Островок отдыха и фантазий»).</p> <p>Многообразие направлений Центра способствует развитию эмоционально-чувственного мира ребёнка, где он ощущает себя защищённым и свободным в своих суждениях; позволяет ребенку «отлежаться, отсидеться, успокоиться» и снова включаться в общую суету.</p>

Таким образом, Центр «Маленькое счастье» является значимым и эффективным элементом развивающей предметно-пространственной среды группы, соответствует государственному стандарту, шкале оценки качества образования и психологическим особенностям детей дошкольного возраста. С его помощью происходит улучшение эмоционального состояния ребенка, умение проявлять негативные эмоции социально-приемлемым способом, развитие эмоциональной саморегуляции у детей, реализация права на отдых. Трудности при длительной работе Центра «Маленькое счастье» заключаются в

поддержании комплекса островков релаксации и уединения (своевременном их обновлении, расширении, добавлении игр и пособий), соблюдении правил эффективного использования центра детьми, осознанной вовлеченности дошкольников в эту деятельность.

Постоянное присутствие и использование в группе Центра уединения и релаксации поможет сохранить психологическое здоровье ребенка, предупредить его нервно-психическое перенапряжение, даст возможность детям отдохнуть в условиях насыщенной групповой жизнедеятельности, улучшить психологический климат в группе, что, в конечном итоге, позволит каждому ребенку с еще большим удовольствием посещать детский сад.

Источники:

1. Шадрина. Н. Как оборудовать места для уединения детей по ФГОС и СанПиН / Н. Шадрина // Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2017. — № 10. — С. 22-30.
2. <https://nsportal.ru>

2. Описание особенностей организации «Центра уединения и релаксации «Маленькое счастье» в форме фотоиллюстраций и комментариев

Центр уединения и релаксации «Маленькое счастье» в МБДОУ - детский сад № 72 в старшей группе.



«Островок выброса негативных эмоций»



«Шатер одиночества»
(возможность уединиться,
когда сердишься на всех,
обижен, не хочешь никого
видеть).



«Груша для битья»
(проявление злости, гнева).



«Дорожка злости»
(отреагирование эмоций
злости, гнева).



«Пещерка уединения»
(возможность уединиться,
когда сердишься на всех,
обижен, не хочешь никого
видеть).



«Коробка злости»
(возможность прокричать,
проговорить свою обиду,
злость, раздражение).

«Островок силы»



Раскрашивание мандал в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения, развитие навыков саморегуляции.

«Зеркало моих эмоций»
(умение распознавать, выражать, контролировать свои эмоции, повышать настроение).



Использование бус, мелких деталей для развития концентрации внимания, саморегуляции, коррекции поведения.



«Островок отдыха и фантазий»



Игры с песком, взаимодействие с игрушками, наполненными гранулами, кресло-мешок, «звонок маме», релаксационная музыка помогают детям погрузиться, расслабиться, отдохнуть, успокоиться.



«Островок положительных эмоций»



Развивающие эмоционально-коммуникативные игры помогают познакомить детей с эмоциональным миром людей, учат распознавать свои эмоции и выражать их. Игры и общение с воспитателем учат детей понимать, что такое радость, скука, удивление, страх, причины, вызывающие эти чувства. Педагог, обращаясь к внутреннему миру дошкольника, помогает ему лучше осознавать себя.

