**Консультация для воспитателей:
«Организация уголков уединения,
снятия эмоционального напряжения и релаксации
в возрастных группах ДОУ»**

Согласно ФГОС ДО:

«Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) должны обеспечивать:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- **эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;**
- возможность самовыражения детей».

«Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, **а также возможности для уединения».**

Всем известно, что дети дошкольного возраста очень эмоциональны и впечатлительны. Они легко воспринимают, как положительные, так и отрицательные эмоции окружающих их людей. Кроме того современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. В процессе развития воспитания и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить.

Поэтому для формирования психологической стабильности ребенка важно в группе иметь личное пространство, центр уединения, релаксации или снятия эмоционального напряжения. Это место, где дошкольник может побыть наедине с собой, расслабиться, выплеснуть негативные эмоции, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, пополнить запас энергии, почувствовать себя защищенным.

Цель и задачи создания уголка уединения в ДОУ

Основной целью является преодоление психологического дискомфорта дошкольников, создание положительного эмоционального микроклимата в группе.

На достижение этого направлено решение ряда задач:

- В младшем дошкольном возрасте основное предназначение центра уединения — облегчить процесс адаптации, помочь малышам пережить расставание с мамой и привыкнуть к требованиям педагога. Уголок уединения наполнен предметами, к которым ребёнок испытывает тёплые чувства, мягкие красивые подушки и игрушки позволят малышу отвлечься и расслабиться.

- Научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой, безопасной форме, предупредить чрезмерное возбуждение нервной системы, что чревато переутомлением. Так, в уголке могут быть специальные подушки для битья, коробочка или стаканчик, куда выбрасывают злость и обиду и т. п.

- Помочь дошкольникам освоить приёмы регуляции своего настроения, способы обрести уверенность в себе. С этой целью в уголке размещают доску настроения, где можно нарисовать свои эмоции или дидактические пособия, иллюстрации различных эмоциональных переживаний.

- Повысить самооценку тревожных и застенчивых детей.

- Научить ребят бесконфликтному общению друг с другом, свести к минимуму возможные ссоры в детском коллективе. В этом поможет островок примирения — специальный коврик, на котором дети мирно решают конфликт.

В младшем возрасте воспитатель в нужный момент предлагает малышу отправиться в уголок уединения (например, когда замечает, что он утром очень скучает по маме, чувствует себя зажато, некомфортно либо, наоборот, ведёт себя агрессивно, обижает других детей). В среднем же и старшем звене ребята уже сами проявляют желание отправиться в зону отдыха (а воспитатель, в свою очередь, делает всё для того, чтобы они полюбили это место). Они уже прекрасно знают, что там можно делать и как помочь самим себе обрести покой или просто поднять настроение.

Дошкольник может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя.

Как оформить центр уединения для дошкольников разного возраста

При общем оформлении уголка уединения педагог должен ориентироваться на возраст воспитанников.

Для младшего дошкольного возраста актуален дизайн «Норка» — миниатюрный домик-палатка или небольшое пространство с маленьким входом, которое подарит ребёнку ощущение уюта и безопасности. Там малыш сможет отсидеться или отлежаться в компании плюшевых игрушек, которые можно обнять (ведь в 3–4 года очень важен тактильный контакт) и других предметов. Обязательные атрибуты «норки» — мягкий коврик и подушки.

Для среднего и старшего возраста подойдёт дизайн «Шатёр». Домик уже будет более высоким и объёмным. Место маленького круглого входа занимают занавески или ширма. Мягких игрушек здесь уже гораздо меньше (а может и вовсе не быть). Оформление такой зоны даёт возможность воспитателю проявить всё своё творчество и фантазию. Шатёр может трансформироваться в сказочную пещеру, дом гномика, солнечную комнатку, подводное царство и т. д.

Правила оформления уголка уединения по ФГОС

ФГОС предъявляет определённые требования к оформлению уголка уединения в ДОУ:

- Он не должен быть слишком большим по размеру (ведь ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).

- Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым.

- На полу обязательны мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули. Пушистый коврик, подушки, плюшевые игрушки создадут ощущение уюта и комфорта

- Предметная среда в уголке должна носить развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

- Наполнение зоны релакса должно быть вариативным. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.

- При подготовке пособий воспитатель обязательно учитывает возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы также должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям.

- Никогда нельзя забывать о технике безопасности: в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.

Чтобы педагог в любой момент мог убедиться в безопасности и нормальном самочувствии воспитанника, в уголке уединения желательно сделать «окошко», которое не будет нарушать личное пространство ребёнка. Заглянув в окошко, воспитатель может незаметно оценить состояние ребёнка

Наполнение уголка уединения в детском саду

Важнейшая составляющая зоны отдыха — наполняющие её предметы. Здесь можно выделить три основные группы.

Предметы для выражения негативных эмоций

Отрицательные переживания воспитанники ДОО могут выразить с помощью ряда предметов:

1. Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться).
2. «Стаканчик гнева» (как вариант, это может быть коробочка, корзина, сундук и т. п.). Это красиво оформленный стакан (лучше с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.
3. «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
4. «Островок примирения». Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей можно использовать трубочку или варежки: картонная труба интересно раскрашивается или декорируется аппликацией, двое детей просовывают в трубу руку каждый со своей стороны, во втором случае это варежки, связанные верёвочкой.
5. Зеркало для хорошего настроения. Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.
6. Кружка «Кричалка». Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку.

Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию

Для расслабления дошкольников могут использоваться:

- Сенсорные игрушки. В младшем дошкольном возрасте это шнуровки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).
- Красивый настольный фонтан, водопад.

- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.

- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).

- Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.

- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.

- Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.).

- Коллекции морских ракушек, магнитов.

- Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.

- Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавают бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.

- Материалы для изобразительности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).

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

Пособия для развития эмоциональной сферы

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний:

- Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции». Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.

- Маски (например, грустный и весёлый клоун), волшебные предметы (шляпа, башмачки, плащ, палочка). Назначение этих предметов — снять с ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого.

- «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Дошкольник выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Аналогичное пособие — «Цветок эмоций».

- «Книга доброты». Это альбом с изображениями только добрых сказочных и мультяшных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.

- «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах. Для этих целей можно использовать куклу (желательно мягкую тряпичную).

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

Основные виды деятельности в уголке уединения

С каждым предметом и атрибутом в уголке уединения можно развернуть целую игру. Всё здесь зависит от фантазии и заинтересованности воспитателя. Обозначим основные направления:

- Игры-манипуляции с предметами. Например, «Ласковое солнышко». Если какой-то ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова. Другой пример — занятия с разноцветными клубками. Нитки помогают дошкольнику научиться приёмам саморегуляции: когда малыш сматывает нитки в клубок, он успокаивается. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.

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

- Речевые игры с использованием предметов. Например, «Мои добрые дела». Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в специальную коробочку (при этом всё проговаривается вслух).

- Изобразительная деятельность. Например, «Нарисуй своё настроение» (здесь важную роль играет выбор цвета), «Нарисуй или слепи из пластилина свой страх» (это уже элементы арт-терапии — затем малыш может порвать картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).

- Физическая деятельность. В старшем дошкольном возрасте ребята в уголке уединения могут выполнить знакомую им пальчиковую или дыхательную гимнастику (здесь пригодятся карточки-схемы), сделать себе точечный массаж. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния.

В уголке уединения ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума.

Пребывая в стенах ДОУ, ребята получают огромное количество информации и эмоциональных впечатлений, что каждый воспринимает по-разному. Задача воспитателя — помочь детям привести в порядок свои мысли и чувства. Уютный уголок уединения поможет дошкольникам обрести уверенность в себе и даст им ощущение безопасности.