

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
Колпинского района Санкт-Петербурга

**Паспорт уголка уединения
«Островок отдыха»
во 2 подготовительной группе
«Затейники»**



Подготовили: Парфенович А.Л.
Иванова И.Е.

2020-2021

Актуальность.

У детей дошкольного возраста часто меняется настроение в связи с недостаточной сформированностью эмоционально-волевой сферы. Дети еще не умеют контролировать проявления своих чувств. Поэтому нередко происходит демонстрация таких эмоциональных проявлений, как гнев, злость, грусть. Для ребенка изменение обстановки, пребывание целый день в шумном кругу людей при отсутствии мамы, а также исполнение требований педагогов и восприятие большого объема новой информации является серьезным стрессом. Поэтому для сохранения психологического комфорта дошкольника в группах создают специальные уголки, где малыш может побыть в одиночестве. В таком уголке дошкольник может "спрятаться" от окружающих, выразить свои накопившиеся негативные эмоции, отвлечься от суеты с помощью интересных спокойных игр и просто отдохнуть в тишине.

«Уголок уединения» — это место, где ребёнок в детском саду может ощутить себя в полной безопасности, может успокоиться, расслабиться, поиграть с любимой игрушкой, рассмотреть фотографии, книги, «позвонить» маме, или просто помечтать. Такое «детское место» позволяет предупредить непомерное возбуждение ребёнка, ведущее к утомлению его нервной системы.

Уголок уединения в детском саду необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Эмоциональное благополучие обеспечивает дошкольнику высокую самооценку, формирует самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт.

Цель:

Преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

Задачи:

1. Создать положительный эмоциональный микроклимат в группе.
2. Научить ребят бесконфликтному общению друг с другом,
3. Помочь детям адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам. Обеспечить ребёнку состояние эмоционального благополучия
4. Предупредить нервное перенапряжение воспитанников, снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Оснащение «Островка отдыха»:

Материалы для снятия у детей психоэмоционального напряжения:

- «Сенсорные игрушки» (ладошки, мозаика, чудесный мешочек) для развития тактильных ощущений.
- «Фотоальбомы»: семейный, групповой с изображениями ребят группы, для создания благоприятного психоэмоционального состояния.
- «Телефон» для воображаемых звонков маме и папе, что помогает ребенку чувствовать себя комфортно.
- «Коробочка с клубочками разноцветных ниток» для успокоения расшалившихся детей, учит приему саморегуляции. Сматывая пряжу в клубки, ребенок начинает успокаиваться.
- «Материалы для изодеятельности» («мягкие цветные модули, для составления узора, цветные карандаши, раскраски-релакс, «Волшебный экран») для снятия психоэмоционального напряжения, для ослабления негативных эмоций.
- «Игрушки тянучки, тактильные игрушки, в виде сердечек, звездочек, солнышка, мякиши, , цветная радуга, браслеты массажеры» используются для успокоения детей, для отвлечения их от грустных мыслей и негативных эмоций ,а так же для расслабления и улучшения эмоционального состояния.
- «Калейдоскоп, музыкальные игрушки, чудесный мешочек с веселыми игрушками», помогает отвлечь ребенка от грустных мыслей и ослабить негативные эмоции.
- «Вертушки», на восстановление дыхания.
- «Картотека игр на дыхание».



Материалы для снятия у детей агрессии:

- «Боксерская груша с боксерскими перчатками» помогает ребенку выразить негативные эмоции, выплеснуть гнев, снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное «созидательное» русло, настроиться на спокойный и позитивный лад.

- «Баночка крика» для выхода наружу отрицательных эмоций. Ребенок может в открытую баночку покричать, может высказать в нее свои негативные мысли.
- «Коврик гнева» помогает избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Ребенок снимает обувь, заходит на коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.
- Подушка «Плаксушка». Обняв такую подушку, ребенок может поделиться с ней своим настроением, поплакать, погрузиться.
- «Мешочки для метания», помогают выразить ребенку негативные эмоции, выплеснуть гнев.
- «Зеркало настроения». Если у ребенка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.
- «Попробуй порви». Бумага для разрывания помогает снять мышечный тонус и избавиться от негатива.
- «Волшебная коробочка», в которую ребенок может положить нарисованное свое плохое настроение, взять эту коробочку с собой на улицу и выбросить в урну свой рисунок с плохим настроением.



Материалы для умения владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции:

- «Аудиозаписи» (шум моря, голоса птиц, звуки леса) помогают настроиться на положительный лад.
- «Фоторамка с изображением природы и птиц» для отдыха и релаксации.
- Доска «Нарисуй своё настроение», помогает ребенку снять психологическую нагрузку. Каждый ребенок, при желании, рисует на этой доске свое настроение, эмоции, переживаемые чувства и прочее.
- «Вертушка – тренажёр», для снятия мышечного напряжения кистей рук.
- «Вертушка» для дыхательной гимнастики на восстановление дыхания.
- «Кресло для размышлений» служит средством релаксации.
- «Массажёры» (небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки, браслеты).

- «Подушка радости (смайлик)», помогает ребенку успокоиться, расслабиться.
- Игры с песком, водой помогают снять мышечное напряжение.



Эмоционально развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению:

- Театр – «Эмоций» («Театр настроения» - маски); пальчиковый театр, помогают ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний.
- «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Для понимания своего эмоционального состояния.
- «Лягушка-обнимушка» - игрушка позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах, по обниматься.
- Дидактические игры: «Уголки эмоций», «Подбери эмоцию», «Нарисуй эмоцию», «Что такое хорошо, что такое плохо», «Найди пару», «Чувства и эмоции» служат для обогащения эмоциональной сферы.
- Рубашка- мирилка, ладошки дружбы, коврик дружбы побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их, обсуждением проблемы друг с другом. При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "коврик" и решить свой конфликт с помощью «Рубашки- Мирилки» с картотекой игр «мирилки». Помогает поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже, побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их, обсуждением проблемы друг с другом. Выбатывают коммуникативные навыки.



Материалы для повышения самооценки тревожных, не уверенных в себе детей:

- «Почетное кресло (с короной)» служит для того, чтобы, сидя на нем ребёнок почувствовал себя особенным.
- «Коробочка добрых дел», «Экран добрых дел» для повышения уровня самооценки. Ребята отмечают смайликом под своей фотографией, если они сделали какое-нибудь доброе дело.
- «Кукольные человечки в волшебном мешочке», веер, наушники для создания сказочных ситуаций, с помощью которых ребенок совершает сказочное и чудесное путешествие, насыщенное приятными сюрпризами.
- «Пальчиковый театр», дает возможность раскрыться в сочиняемых диалогах между героями.



Вывод:

Создание уголка уединения, как элемента РППС имеет в себе огромные возможности педагогического воздействия на ребенка, обеспечивая ... познавательную деятельность детей, обеспечивает эмоциональное благополучие каждого ребенка, развивает его положительное самоощущение, компетентности в сфере отношений к миру, к людям, к себе, включение в различные формы сотрудничества, что является основными целями дошкольного обучения и воспитания в условиях внедрения ФГОС.

Отмечается, что воспитанники меньше конфликтуют между собой. Положительный эмоциональный настрой дошкольников свидетельствует об их жизнерадостности, открытости, желании посещать детский сад. Ну, а главное: детям обеспечен психологический комфорт в группе.