**Муниципальное казенное дошкольное**

**образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида №3**

**Барабинского района Новосибирской области**

**Методическая разработка**

**«Уголок уединения как средство формирования психологической разгрузки ребёнка»**

Выполнила: Мария Михайловна Герман

Уголок уединения как средство формирования психологической разгрузки ребёнка

Всем известно, что дети дошкольного возраста особо эмоциональны и впечатлительны. Они легко подхватывают 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 ребёнка важно в группе иметь личное пространство, место уединения или интимную зону. Благодаря интимной зоне у ребенка появляется возможность уединиться, расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, пополнить запас энергии, почувствовать себя защищённым. *«****Уголок уединения****»* в группе - это место, где ребёнок может поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

**Уголок уединения** в детском саду необходим для снятия переживаемых детьми стрессовых ситуаций, например, утреннего расставания с родителями, привыкания к новому режимному моменту и т. п.

Поэтому, моей целью стало создание условий личного пространства для формирования психологической стабильности ребёнка.

Основные задачи:

1. Создать **уголок уединения** в группе в соответствии с ФГОС

2. Создать психолого–педагогические условия для психологической стабильности ребёнка.

3. Расширить возможность личного пространства, места **уединения** для детей в групповом помещении.

4. Обеспечить индивидуальные потребности ребенка и благоприятные условия го развития.

Уголок уединения совмещает в себе уголок психологической разгрузки, который предназначен для отдыха и релаксации, выплескивания негативных эмоций.

Уголок настроения необходим для снятия эмоционального напряжения, поднятия настроения. Тактильный центр нужен для успокоения детей, отвлечения их от грустных мыслей, негативных эмоций.

В нашей группе уголок уединения изготовлен из пластикового каркаса. В нем находятся близкие, знакомые ребенку вещи, эстетически оформленные и аккуратно располагающиеся на своих местах.. Для релаксации и снятия напряжения у детей мы используем массажные шарики. Обязательный атрибут — мягкие подушки, на которые ребёнокможет прилечь и отдохнуть: например подушки-обнимушки. Обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением. При этом, ребёнок может послушать аудиозапись с релаксирующей расслабляющей музыкой, например шум воды, пение птиц, шелест листьев, дуновение ветра. *(что для этого есть)*

Для выплескивания негативных эмоций, дети могут использовать подушки - плакушки, а так же подушки для битья. Здесь же располагается коврик *«злости»*, вытирая ноги, о который дети могут потоптаться и избавиться от плохого настроения. В коробочку гнева дети выбрасывают всю свою *«злость и обиду»*, сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось *«нехорошего»*.

Для обогащения эмоциональной сферы, в уголке размещены различные дидактические игры по изучению эмоциональных состояний. Например, такие игры, как *«Как поступают друзья»*, *«Угадай эмоцию»*, *«Найди друзей»*, *«Мои чувства»*, *«Эмоции в сказках»*. Каждая игра подбирается в зависимости от ситуации. Если мы видим, что ребёнок чувствует себя некомфортно, то сначала пытаемся мягко выяснить причину его состояния. И только потом, предлагаем ребёнку поиграть в ту или иную игру.

Тактильный центр в нашем уголке уединения используется – для успокоения детей, отвлечения их от грустных мыслей, негативных эмоций. Он включает в себя: пластилин, шнуровки, тактильные мешочки, шумовые коробочки, сухой бассейн из крупы, клубочки ниток, сенсорную игрушку *«Море в коробке»*, настольную песочницу, всевозможные мелкие игрушки.

В уголке уединения имеется зона обогащения новыми впечатлениями и знаниями, которая включает в себя различные дидактические игры, книги, поделки детей, так как создание детьми красивых вещей помогает ребёнку быть в гармонии с собой.