

## МАДОУ «Детский сад №29» г. Сыктывкара

Воспитатель: Мамонтова Л.А.

### Использование уголка уединения в средней группе для эмоциональной разгрузки.

Для полноценного развития ребенка очень важна психологическая стабильность. Для ее формирования у ребенка должно быть личное пространство, место для уединения. Такой уголок обеспечивает ребенка возможностью расслабиться, уединиться от окружающих, сбросить мышечное и эмоциональное напряжение. Уголок уединения является местом, где ребенок может рассмотреть любимую книжку, поиграть с любимой игрушкой, подумать, помечтать.

Дети нашей группы впервые пришли в детский сад в 3 года (2 младшая группа). Было много переживаний, трудных утренних расставаний с родителями, привыкание к режиму, к воспитателю. Поэтому такой уголок уединения просто необходим для наших детей, чтобы снять напряжение, отвлечься на время от своих переживаний.

Я с удовольствием приняла участие в педагогическом конкурсе «Закуток» в детском саду. Изучила литературу, принципы создания уголка, определила, какая его наполняемость должна быть в соответствии с возрастом детей нашей группы.

Существуют множество способов создания уголка уединения в группе: в виде шатра, ширмы, палатки, гриба, а может быть и стол, покрытый скатертью или любой тканью и т.п. Все они были интересны, но мой выбор пал на уголок с атласными лентами. Этот способ был выбран неслучайно: разноцветные ленты (спокойных тонов!) спускаются вниз, проходя сквозь них, ощущаешь их



приятное прикосновение по лицу, рукам; атласные ленты приятно трогать, перебирать в руках. За лентами можно спрятаться от окружающих, это необходимо для замкнутых детей. Такие прикосновения на детей воздействуют благоприятно. Декорировала ленты цветами из фетра – материал, приятный на ощупь. На пол постелила коврик спокойных тонов с



элементами пазлов. Дети могут в паре собрать картинку.



Если кому-то из детей необходимо **уединиться**, ребенок прикрепляет с внешней стороны изображение смайлика «Тишина», что является сигналом для других детей и взрослых «*Вход воспрещен*». Это правило одно из главных, которое должны соблюдать все дети. Возможно не только одному находиться в этом уголке, но и со своим другом. Они могут в тишине поиграть вдвоем. На большее количество детей уголок не рассчитан не только по причине маленькой площади, но и по причине того, что они могут мешать друг другу отдохнуть, могут поссориться. Что вызовет новые переживания ребенка.

Итак, определили место для уголка уединения (тихое, располагается вдалеке от зон подвижных, спортивных игр). Внешний вид уголка был оформлен. Пришло время наполнить его различными пособиями, которые помогут детям выплеснуть негативные эмоции, снять эмоциональное и мышечное напряжение, поднять настроение.

Отдел психологической разгрузки включает в себя следующие пособия:

1. **Коврик «злости»**. При входе в уголок уединения ребенок может снять свою обувь, встать на коврик с шероховатой поверхностью, потоптаться на нем, вытирать ноги, пока ему не захотелось улыбнуться. Так ребенок избавляется от плохого настроения.



2. **Подушки-плакушки** нужны для выплескивания негативных эмоций. Они сшиты из ткани, картинка может быть любая: вышита эмоция «Плач», а может быть, как у нас картинка «Грустный цыпленок», вышитая крестиком. Дети обнимают подушку, могут поплакать в нее, могут щечкой прикоснуться к ней (вышитая картинка крестиком приятная на ощупь благоприятно воздействует на эмоциональное состояние ребенка). Дети забывают на время о своих переживаниях, успокаиваются.

3. **Молоточком гнева** дети стучат по шарикам, которые по спирали



спускаются вниз. Наблюдая за шариками, дети успокаиваются, а стуча молоточком по шарикам выбрасывают всю злость и обиду.



4. **Корзинка с клубочками ниток** успокаивает детей, учит приему саморегуляции. Смотывая пряжу в клубок, ребенок успокаивается, эмоционально восстанавливается.

С такой же целью было создано пособие «Солнышко». Ребенок

наматывает лучик солнышка на палец и успокаивается, снимает эмоциональное напряжение



5. Наличие в уголке **мягкого стула** обязательно. Он дает возможность ребенку расслабиться. Рядом можно поставить небольшой столик для настольных игр. На пол можно расположить мягкие подушки, на которые ребенок может не только присесть, но и прилечь отдохнуть.

**Уголок настроения необходим для снятия эмоционального напряжения, поднятия настроения.** Его можно наполнить:



**Зеркало.** Ребенок может определить, какое настроение у него сейчас, посмотревшись в зеркало. Если у ребенка плохое настроение, предлагаю ему посмотреться в зеркало, и улыбнуться – и настроение изменится, улучшится. Рядом размещены тучки настроения (весной, осенью), а зимой можно разместить снежинки настроения. Дети



изучают свое эмоциональное состояние.



**Дидактическая игра «Настроение**

**Мишки»**, целью которой является изучение эмоционального состояния. Эта игра состоит из элементов одежды для мишки, а также мордочки мишки. В эту игру могут играть один – два человека. Ребенок выбирает мордочку мишки с определенной эмоцией (эмоций 4 – плач, радость, злость, страх), подбирает мишке одежду (кофточку, штанишки). Складывает полностью мишку. А затем определяет причину выбранной эмоции: радость мишки – подарили чашечку меда, плач мишки – мишка потерял игрушку, злость мишки – кто-то его обидел, страх мишки – рядом мамы-медведицы не оказалось.

Ребенок тем самым определяет и закрепляет, когда и как у него самого такая эмоция возникает.

**Тактильный центр нужен для успокоения детей, отвлечения их от грустных мыслей, негативных эмоций.** Его нужно наполнить пособиями:



**+** **Подушка «Обними меня».** Необходима для снятия эмоционального напряжения детей. Ребенок, потрогав такую подушку с необычным наполнением, успокаивается, отвлекается от грустных мыслей и эмоций. В нашем уголке такая подушка в виде кота, у которого длинные лапы и хвост. С такими лапами котик может обнять тебя полностью.

**+** **Настольная песочница.** Любимое занятие детей – игры с песком. В нашем уголке уединения тоже имеется настольная песочница. Имеются



различные формочки и лопатки, ложки для игр. Прикасаясь к песку, дети отдыхают эмоционально и физически. Ощущают радость при получении куличика, пирога. Поднимается настроение ребенка. Рекомендую использовать с этой целью и сухие бассейны со

следующим наполнением: с крупой любого вида, с яйцами от киндер-сюрпризов. Например, взять контейнер небольшого размера, заполнить его любым материалом (крупой, яйцами от киндер-сюрпризов), поместить в контейнер маленькую игрушку. Предложить ребенку поиграть в игру «Прятки» (поиск игрушки). Ребенок опускает руки в контейнер и на ощупь находит игрушку.



**+** **Сшитые мягкие игрушки, декорированные бусинками и бисером.** Игрушки могут быть сшиты из любого материала, например, из фетра с любым наполнением (крупой, ватой и др.). Можно декорировать игрушку бусинками крупными и мелкими, бусинками любой формы – треугольной, кругами, прямоугольной. Главное условие таких игрушек – безопасность (бусинки, пуговицы, должны быть хорошо закреплены, пришиты). Прикасаясь к ним, ребенок расслабляется. Такие игрушки имеют свойства релаксации.



✚ **Картины, вышитые «Крестиком».** В уголке уединения они занимают особое место не только для красоты и оформления уголка, но и для релаксации. Ребенок может дотронуться до картины, погладить вышитый рисунок и получить приятные ощущения. Ребенок успокаивается. Картины должны быть спокойных пастельных тонов, неагрессивного



содержания, не раздражая ребенка. Картины по возможности меняются.

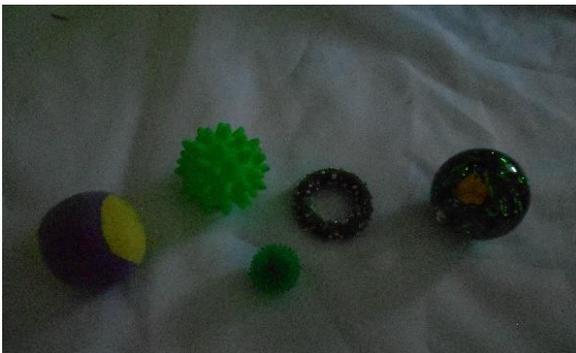


✚ **Игрушка «Мудрая сова»** Игрушка приятна на ощупь, легко стирается, обрабатывается, т.е. соответствует санитарным нормам. Расположена игрушка в центральном месте уголка. Ребенок нажимают на крыло совы и начинает звучать музыка, сказка, песенка, стихи (спокойный тон голоса рассказчика – это важно!). Слушая мелодию, сказку, песню, ребенок расслабляется, все негативные эмоции исчезают.



✚ В уголке уединения расположен **телефон**, по которому малыш может позвонить маме или папе, чтобы поделиться с ними своими проблемами, переживаниями. Ребенок после звонка ощущает себя защищенным. Телефон может быть разным: «по старинке» с трубкой и проводом, а может быть и более современный - сотовый игрушечный телефон.

✚ **Мячики-ежики, кольца-массажеры, мешочки для метания.**



При катании **мяча-ежика** в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук развивается не только моторика рук, но и происходит мышечное расслабление ребенка, что положительно действует на его эмоциональное состояние. С такой же целью могут быть использованы мешочки для метания с различным наполнением: крупой разного вида,

песком, ватой и т.д. Ребенок помял в руках мешочки и при прикосновении с ними получил приятные ощущения.



#### ✚ Театр из фетра, кубики-мякиши.

Дети очень любят читать и рассказывать хорошо знакомые им сказки. В помощь им предлагаю пальчиковый театр из фетра. При этом ребенок не только формирует грамматический строй речи, упражняется в рассказывании сказки, но и, прикасаясь руками к куклам, получают приятные

ощущения, отдыхают эмоционально. Рядом расположены кубики-мякиши. Их можно помять (они не теряют форму), сложить картинку, например, веселую обезьянку. Ребенок при этом снимет эмоциональное и мышечное напряжение.



✚ Пособие «Книжка – малышка» на развитие мелкой моторики рук. Совсем недавно появилось это пособие в нашем уголке. Это пособие позволяет ребенку шнуровать, застегивать молнию, пуговицы, соединять элементы на липучках.

Книжка-



малышка изготовлена в форме кота, котик может закрыть глазки лапками, может открыть глазки и улыбнуться, а ребенок ему в ответ улыбается. Пособие предназначено не только для развития мелкой моторики рук, но и снятия эмоционального напряжения.



#### ✚ Фонарь с постепенным выключением и включения света.

Этот предмет очень прост в использовании – включается, нажав на кнопку. Свет не такой яркий, не раздражает глаза ребенка. Цветовая гамма фонаря разная, но не яркая. Цвет меняется умеренно, не напрягая зрение. Ребенок смотрит на фонарь и успокаивается.



**Картины с изображением домашних и диких животных.** Уголок уединения можно оформить картинами с изображением домашних и диких животных. Картины не должны быть агрессивного содержания, должны быть наполнены добротой и нежностью: кошка



умывает своего котенка, слониха обнимает хоботом своего слоненка и т.д. Ребенок при рассматривании таких картинок обязательно вспомнит свою маму, ее нежные руки. Настроение ребенка поднимается.



**«Водопад в бутылке».** Такое пособие можно изготовить из подручных средств: бутылка, бусины разного размера, формы и цвета. Обязательное условие любого пособия – безопасность. Горлышко бутылки необходимо обклеить скотчем, чтобы ребенок не смог самостоятельно открыть бутылку и достать мелкие предметы. Для чего нужен этот водопад? Издавно уже было известно, что вода благоприятно воздействует на эмоциональное состояние человека. А детям особенно очень нравится играть с водой. Ребенок берет в руки бутылку и опракидывает ее. Бусинки начинают плавать и медленно спускаться вниз. Ребенок наблюдает за ними и успокаивается.

Содержимое уголка уединения обновляется периодически. Все игрушки не используются детьми сразу, а вносятся в уголок по мере необходимости. Новые игрушки вносятся после того, как продемонстрирую способы пользования ими. Обязательно необходимо обсудить место положения этой игрушки в уголке уединения.

Детям очень нравится уголок уединения. В следующем году необходимо продумать другие пособия, соответствующие возрастным особенностям детей.

В оснащении уголка уединения большую роль сыграли родители: сшили скатерть для стола, мягкую накидку на стул, вышили картины, сшили книжку-малышку в виде кота и др.

Были проведены консультации с родителями на родительском собрании на тему «Ваш ребенок любит укромные места». Обратила внимание родителей на то, что если ребенок любит укромные места, шкафы, балконы, сидят под столом и играют, это не означает, что ребенок балуется, просто у него появляется желание завести для себя кусочек своего пространства, где будет только он один и его игрушки. В таком уголке очень приятно рисовать, лепить, почитать книжки. Нельзя запрещать ребенку уединяться. Т.к. ребенку нужно отдохнуть от окружающих, помечтать.