

# Зона психологической разгрузки



МАДОУ д/с № 65  
Средняя группа № 3

Воспитатели:  
Мещерякова Ольга  
Николаевна,  
Овчинникова  
Валентина Петровна

- **Зона психологической разгрузки** – это пространство, организованное таким образом, что находящийся в нем ребенок ощущает покой, комфорт и безопасность.

Пребывание в такой зоне снимает стресс, улучшает психофизическое состояние.

- **Зона психологической разгрузки нацелена на:**

создание условий для сохранения психологического здоровья каждого ребенка.

В состав зоны психологической разгрузки в нашей  
группе входит:

## **1. Уголок уединения.**



- Группа детского сада – пространство, в котором дети пребывают до 12 часов в сутки, независимо от своего настроения.

В группе ребенку необходимо такое место, где он может расслабиться, уединиться

Мы для этих целей используем палатку, внутри которой постелено одеяло и размещены большие мягкие игрушки, которые ребенок может обнять, лечь на них.



## 2. Сухой душ.



- **Шелковые ленты** спускаются вниз, словно струи воды; их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом.
- Иногда неуверенному, тревожному ребёнку сложно рассказать что-либо о себе окружающим.
- За лентами **сухого душа**, спрятавшись от «мира» он как бы разговаривает сам с собой. При этом чувствует себя более комфортно.

# 3. «Коробка-мирилка».



- «Коробка-мирилка» – это коробка с прорезями для рук, дети вставляя в нее ручки могут держать друг друга, могут гладить.
- При этом они проговаривают стихотворение – мирилку, повторяя вслед за взрослым.
- Мирилки меняем 1 раз в неделю.



# 4. Музыкальная картина «Водопад».



- Спокойное журчание воды, шум водопада, пение птиц. Прекрасный уголок природы среди повседневной суеты.

*«Завораживает  
взгляд  
ниагарский  
водопад... Воды  
спокойные,  
нежные, плавные...»*



## 5. **Стаканчик гнева, секрета.**



- Ребенку необходимо выплескивать свой гнев, ведь эмоции естественны.
- Только делать это надо правильно.
- Мы приспособили для этого особые **стаканчики**, куда при случае можно крикнуть, выражая свой гнев!
- Все это нужно для того, чтобы ребенок направлял свой гнев не на людей, а переносил его на неодушевленные предметы.

## 6. Разноцветная мозаика.



**Мы сегодня и  
гуляли**

**И в мозаику играли.**

**Собралась мозаика**

**Получился - зайка!**



# 7.Тактильная дорожка.



- **Дорожка** предназначена для ходьбы по разнородным покрытиям.
- Сделана из кусочков тканей различной фактуры, бусинок, пуговиц, ленточек, молний, шнурочков и т.д.
- Способствует снятию психомоторного напряжения.
- Является увлекательным игровым элементом.



# 8. Волшебные нитки.



- В коробке находятся **разноцветные нитки, шнурки, пластиковые колечки, каштаны и т.д.**
- Эта коробочка приходит на помощь, когда дети расшалились или рассердились.
- В таком случае мы можем предложить детям сделать бусы, клубочки из ниток, продевать нитки в колечки или перекладывать содержимое.

# 9. Мешочек смеха.



# 10. Игра «Ложка эмоций».



# КОПИЛКА МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



# НАША ДРУЖНАЯ СЕМЬЯ!



**Спасибо за внимание!**

