

# Уголок психологической разгрузки



МБДОУ Детский сад №29  
гр.№4

\* Уголок психологической разгрузки-это пространство, организованное особым образом. Это целый мир, находясь в котором ребенок чувствует себя комфортно, спокойно и безопасно.



\* Малыши еще не умеют контролировать проявления своих чувств. Поэтому нередко происходит демонстрация таких эмоциональных проявлений, как гнев, злость, грусть.



- \* Детский сад -это второй дом для ребенка, здесь он находится большую часть времени. Наша задача: сохранять и укреплять здоровье детей, чтобы каждому ребенку было психологически комфортно, почти как дома.
- \* Пособия, используемые для этих целей могут варьироваться, меняться время от времени. Расскажем о них подробнее.

\* Прийдя в детский сад, ребенок проходит период адаптации-непростое время, когда он ощущает множество стрессовых факторов. На помощь приходят игры и игрушки, способные снять напряжение, отвлечь и переключить восприятие ребенка на позитивное:  
*заводные игрушки, игрушки-забавы, шумящие мешочки, коробочки, погремушки.*

# \* Заводные игрушки





\* Дети  
очень  
увлечены.  
Такие  
игрушки  
приносят  
массу  
положи-  
тельных  
эмоций!

# \*Игрушки-забавы





\* Цветные клубочки  
пряжи разных  
размеров и текстур.

Разматывая и  
сматывая клубочки,  
дети овладевают  
приемом  
саморегуляции.



\***Стаканчики-кричалки** нужны для того, чтобы справиться с негативными эмоциями, выплеснуть агрессию, обиду, напряжение

# \* Игрушки-жалелки





**Мягкие и приятные  
на ощупь  
способны утешить  
любого кроху,  
подарить тепло  
и психологический  
комфорт**

\* Сухой бассейн для пальчиков из «киндер-яиц», цветных пробок - легкий массаж для ребенка подарит приятные ощущения и снимет напряжение



\*Также в уголке есть массажные мячики, в том числе со световыми эффектами



\* Для сохранения психологического комфорта малыша в группе мы создали специальные зоны, где ребенок может побыть в одиночестве. В таком уголке кроха может "спрятаться" от окружающих, выразить свои накопившиеся негативные эмоции, отвлечься от суеты с помощью интересных спокойных игр и просто отдохнуть.

# Наши уголки уединения- ширмы





\* Кроме того, уголки уединения могут наполняться следующим материалом: сенсорные подушечки и другие игры для развития мелкой моторики (например, сортеры, игры-вкладыши, коробочки с крупами, кинетический песок, массажные шарики); фотоальбомы; материалы для развития и творчества (карандаши, фломастеры, бумага, книги) Для достижения психологического комфорта включаем успокаивающую музыку (звуки природы).

\*Такого рода ширмы очень мобильны, легко устанавливаются в любом месте группы и дарят детям частичку уюта и душевного равновесия. Таким образом, микроклимат в нашей группе улучшается



Игрушки-вертушки для успокоения и снятия напряжения у детей, восстановления дыхания. Кроме того, довольно часто мы используем мыльные пузыри.



## \*Сортировка по цвету. Цветотерапия



Шнуровки и мягкие тактильные игрушки с разными текстурами обогащают сенсорный опыт и благотворно влияют на психику ребенка



## \* Шумящие мешочки и коробочки



# Аквариум с плавающими рыбками и подсветкой



Карточки «Эмоции» помогают ребенку «отзеркалить» собственное настроение



# Игры с водой приносят массу удовольствия нашим деткам



## \* Игры с песком



\* Очень загадочен песок, он обладает способностью завораживать ребенка, своей легкостью, пластичностью, способностью принимать любые формы.

Люди познают мир через 5 органов чувств и самое древнее из них тактильное ощущение. Первое ощущение ребенка в мире – это тактильное ощущение.

Игры с песком очень полезны для психического здоровья и всестороннего развития детей.

\* Песочная терапия очень близка малышам, ведь с самого детства они сидят в песочнице, и первые слова, первые его межличностные связи и общение с детьми у них происходят именно там - в песочнице.

Поэтому игры с песком помогают детям раскрепоститься, снимают мышечную напряженность.



Сказкотерапия для детей - отличный и замечательный помощник, который помогает улучшить психическое состояние ребенка, эмоциональное настроение ребенка.



\* Перчаточные, пальчиковые и другие виды театров способствуют улучшению настроения, помогают детям выразить свои ЭМОЦИИ



\* Варежки-мирилки помогают наладить мир в детском коллективе, разрешить конфликтные ситуации



\* *Альбом с семейными фотографиями* позволяет детям вновь пережить положительные эмоции, стабилизировать свое внутреннее состояние.



Фетровые пособия полезны не только для познавательной деятельности ребенка, но и для улучшения психо-эмоциональной сферы. Простые и незатейливые сюжеты помогут расслабиться (например, перед сном), снять нервное напряжение, увлечь в мир игры. Разработка сюжетов и выкройки авторские.



# \* Фетровый огородик



*Story Handmade*

# \* Цветик-семицветик



# \* Лесные истории



Таким образом, "Уголок психологической разгрузки" в детском саду помогает решить следующие задачи:

- сформировать условия для развития эмоциональной сферы ребенка;
- помочь малышам адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам;
- создать положительный микроклимат в группе;
- предупредить нервное перенапряжение, снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.