

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида № 25

**Методическая разработка**  
**«Центр уединения и релаксации дошкольников в ДОУ»**

**Автор: Беликова Светлана Александровна**  
**Воспитатель, 1 квалификационной категории**

**Екатеринбург, 2020**

Развивающая предметно-пространственная среда является неотъемлемой частью образовательного пространства дошкольной организации. От грамотного ее оформления зависит эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста, их развитие, содержание и качество образовательной деятельности.

Первым и важнейшим требованием Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) к развивающей предметно-пространственной среде является ее **содержательная насыщенность**, которая должна соответствовать возрастным возможностям детей. Для этого группу в дошкольной образовательной организации необходимо оснастить материалами, оборудованием, инвентарем для разных видов деятельности. Еще одно не менее важное требование к развивающей предметно-пространственной среде является ее **трансформируемость**, которая подразумевает возможность изменений пространства, в зависимости от интересов и возможностей детей. Следующее требование – **полифункциональность** – предполагает разнообразное использование различных составляющих предметной среды. **Вариативность** предметно-пространственной среды предполагает наличие игровых пространств, а также разнообразие игрушек и игр, обеспечивающее свободный выбор детей. С этой целью в группе организованы игровые центры, в том числе и центр уединения и релаксации, где ребенок может некоторое время побыть сам с собой в одиночестве. Вариативность также включает периодическую сменяемость игрового материала, появление новых игрушек и предметов вызывает у детей эмоциональный отклик, стимулирует игровую активность и развитие игровой деятельности. Внесение элементов новизны в привычную обстановку, способствует развитию познавательной и исследовательской деятельности. Среди требований к развивающей предметно-пространственной среде также выделяется ее **доступность**, которая предполагает свободный доступ детей к играм, игрушкам, игровым материалам. **Безопасность** развивающей предметно-пространственной среды очень важное требование, все элементы группового помещения должны быть надежными и безопасными в использовании.

Особое внимание, на мой взгляд, необходимо уделять эстетике интерьера групповых помещений. Оформление на высоком уровне помогает собственное художественное творчество педагога и родителей, которое воспитывает в детях чувство прекрасного и эстетического вкуса.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования кроме требований к развивающей предметно-пространственной среде, направлен на решение некоторых задач, одной из которых является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Для решения данной задачи, а также для выполнения требований ФГОС ДО в группе мною был создан Центр уединения и релаксации «В гостях у Красной Шапочки».

Цель создания данного Центра, организация личностного пространства для формирования эмоционального благополучия ребенка, развитие саморегуляции воспитанников и конструктивного взаимодействия в группе со сверстниками.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

- создать благоприятные условия для реализации индивидуальной потребности и эмоционального благополучия дошкольника;
- создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе.

Для организации Центра уединения и релаксации не требуется много места, но он должен находиться вне игрового пространства группы. В своей группе я определила место для уютного, эстетически привлекательного, насыщенного игровым и сенсорным материалом Центра «В гостях у Красной Шапочки». Наш Центр гармонично вписался в групповое пространство. Для его оформления я использовала прозрачные, легкие со спокойной цветовой гаммой ткани, которыми можно закрыть вход в Центр при необходимости.

Тщательно было продумано мною оснащение Центра «В гостях у Красной Шапочки». Наш Центр наполнен всем необходимым для того, чтобы ребенок имел возможность побыть наедине с любимой игрушкой, поиграть в спокойные игры, а также он может пригласить с собой своего друга или подругу и находиться там вместе. Дети сами выбирают время посещения Центра, и этот период, без крайней необходимости, ребенку не прерывается. Не используется это место и принудительно, для изоляции ребенка от других детей с целью наказания. По рекомендациям психолога нашей дошкольной организации в Центре ребенок может снять психологическое напряжение и поднять эмоциональный настрой, что способствует психологической разгрузки воспитанников, обучению способам выражения гнева в приемлемой форме, умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции, бесконфликтному общению, повышению самооценки тревожных, неуверенных в себе детей. Порой нахождение ребенка в группе из 20-ти человек на протяжении 10,5 часов, является достаточно мощной нагрузкой на зрительное и слуховое восприятие, а также эмоциональную сферу. Особенно нуждаются в отдыхе, покое и сенсорной разгрузке дети младшего дошкольного возраста. Дети очень любят уединяться, чувствуют себя спокойно, комфортно, могут подолгу играть в спокойные игры. Атрибуты, пособия, игры периодически обновляются и пополняются по мере необходимости, но некоторые находятся в Центре постоянно, это придает ребенку чувство уверенности, постоянства.



Для того, чтобы дети понимали, что можно делать в Центре «В гостях у Красной Шапочки», как играть, сколько человек могут там находиться, как использовать предложенный материал, с ними было проведено знакомство, предложено рассмотреть игровой материал, подержать в руках, а также узнать о правилах нахождения в Центре. Руководство педагога заключается в том, чтобы осуществлять контроль за пребыванием детей в центре, отсутствие одиночного длительного

пребывания одного ребенка или свыше трех детей. Для этого использую игровой прием считалочки, если свыше трех человек находятся в центре, то любая считалочка подскажет детям, кому нужно попрощаться с Красной Шапочкой. Кроме считалочки может совершенно неожиданно появиться герой с важным письмом к ребенку, с просьбой о какой-либо помощи. Герой может принести посылку для одного или двух детей загостившихся у Красной Шапочки. По мере появления нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним. Поскольку Центр способствует и умственному развитию детей, побуждает интерес к исследованию то и материал подобран с учетом необходимых запросов.

Центр уединения и релаксации «В гостях у Красной Шапочки» оснащен следующим оборудованием и материалами:

- В первую очередь был оборудован гимнастическим матом, на котором находятся мягкие подушечками в виде зверушек (носорог, крокодил, улитка) для релаксации и снятия напряжения. Эти подушечки наполнены специальным наполнителем, который приятно перебирать пальчиками. Ребенок может прилечь на них и послушать аудиозапись с релаксирующей расслабляющей музыкой, например шум воды, пение птиц, либо классическую музыку. Для этого в Центре находится переносной магнитофон, диски и наушники. Маленькие мягкие игрушки, используемые детьми в игре после занятий или в период проявления негативных эмоций, после конфликтов со сверстниками, утром после ухода родителей также служат средством релаксации и успокаивают ребенка.

- Для создания уюта в Центре, родителями были сшиты настенные декоративные панно Времена



года и панно для развития мелкой моторики рук. Дети, находясь в уединении, могут спокойно, не торопясь рассмотреть и вспомнить времена года, их отличия, краски каждого времени, а на панно по сенсорике, дети

могут поиграть с собачкой, которая бежит по дорожке, преодолевая препятствия в виде пуговиц, замочков, липучек, петелек. Ребенок за игрой отвлекается от своего плохого настроения, к нему возвращается комфорт и он опять готов вернуться к играм с детьми группы.



- Центр наполнен играми для развития мелкой моторики - это корзинка с разноцветными клубочками. Сматывая яркую пряжу в клубочки, ребёнок успокаивается и невольно воспитывает у себя усидчивость. Шнуровка в виде геометрических фигур, камушки для переключивания из одной коробочки в другую, цель которых успокоить перевозбудившихся детей, научить одному из приёмов саморегуляции.



- В Центре имеется семейный альбом, который ребенок может рассматривать, находить фото своих родных и испытывать спокойствие и чувство уверенности, что сопровождается улыбкой и приятными воспоминаниями. Кроме рассматривания альбома ребенок может позвонить по игрушечному телефону своим родным (маме или папе, бабушке и дедушке) и поговорить с ними, рассказать о своем настроении или чем он занимается в садике.



-В Центре находится «Зеркало эмоций», которое привлекает детей и помогает разобраться наглядно, какое сейчас у них настроение, дети с удовольствием смотрятся в зеркало, могут соорудить рожицы, улыбнуться и пошутить. Зеркало привлекает детей и помогает им понимать собственные эмоции, эмоциональные состояния других, способствует овладению средствами эмоциональной выразительности.



- «Доска настроения» в Центре помогает каждому ребенку изобразить свое настроение, свои чувства, ребенок может нарисовать смайлик в соответствии со своей эмоцией. Доска предусматривает рисование маркером, а ластиком удаляет рисунок. Рисовать можно вдвоем поочередно, поднимая себе и другу настроение забавными рисунками. Также на доску можно поместить свой рисунок, прикрепив его магнитиками.

- В Центре «В гостях у Красной Шапочки» детям предложены «Маски настроения». Детям очень интересно и забавно примерять на себе разные эмоции и показывать друг



другу, какое настроение у ребенка в данную минуту, а каким становится настроение спустя некоторое время. Масками они могут обмениваться, это вызывает положительные эмоции и радость. Во время таких игр дети забывают о своих переживаниях, плохом настроении и обидах.



- А еще пользуется спросом в Центре «Стаканчик гнева». Дети, еще не могут справиться со своими эмоциями, могут громко кричать или возмущаться, оттаивать игрушку, могут говорить обидные слова друг другу. Для того чтобы избежать отрицательных эмоций детей, я оформила стаканчик для гнева. «Стаканчик гнева» - это красиво оформленный стакан с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда ребенок выговорится, он плотно закрывает стаканчик крышкой.



- Немаловажный атрибут Центра уединения «Коробочка Мирилка», целью которой является научить детей разнообразным способам примирения после ссоры. Поссорившиеся дети засовывают с разных сторон руки в чудо-коробочку, находят друг друга



и произносят разные стихи – мирилки. Мирилки – это короткие рифмованные строчки, которые помогают детям помириться. Дети сцепляют мизинцы друг друга в знак примирения и ритмично вместе говорят слова мирилки. Обиды быстро проходят, а на смену им появляется улыбка. Дети легко прощают и легко мирятся, и это очень важное умение в жизни – умение прощать, восстанавливать лад и мир в жизни.

Тёплый лучик Солнце выйдет из -за тучек,  
Нас согреет тёплый лучик.  
А ругаться нам нельзя, Потому что мы друзья.  
Пальчик за пальчик Крепко возьмем  
Раньше дрались, А теперь ни по чем.

Заканчивается учебный год... . В следующем учебном году для детей старшего дошкольного возраста я планирую пополнить Центр уединения и релаксации «В гостях у Красной Шапочки» шкатулкой добрых дел, альбомом с изображением любимых героев сказок и мультфильмов и коллекцией морских ракушек.

Дети очень любят центр «В гостях у Красной Шапочки», а для педагога это место настоящий помощник, с помощью которого можно понять и разобраться во всех чувствах и эмоциях детей, которые они испытывают в течение дня в детской дошкольной организации.

## Литература

1. Атемаскина Ю. В., Богославец Л. Г. Современные педагогические технологии в ДОУ//С.-П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

2. Справочник педагога – психолога №2, 2016г. Уголок психологической разгрузки «Комната Фей».

### Источники:

1. file:///C:/Users/HP/Desktop/уголок%20уединения/1407a8482c71b0ee0330be859453ed08.pdf

2. file:///C:/Users/HP/Desktop/уголок%20уединения/gbdou\_16\_ugolki\_uedineniya.pdf

3. file:///C:/Users/HP/Desktop/уголок%20уединения/ug\_uedinenij.pdf

4. file:///C:/Users/HP/Desktop/уголок%20уединения/уголок%20уединения.pdf

5. <https://infourok.ru/ugolki-uedineniya-v-rpps-dou-rekomendacii-dlyavospitateley-1300012.html>

6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/03/04/mirilki-dlya-deteydoshkolnogo-vozrasta>

7. <http://otkrowenie.com/page/detskie-stishki-mirilki-i-smeshilki>