

## «Организация центров уединения в детском саду в соответствии с ФГОС»

### **Уголок уединения, где хорошо мечтается и конечно отдыхается...**



*В уголке уединения  
Можно в тишине побыть  
Исчезнут все твои волнения,  
Ведь можно маме позвонить.*



Развивающая ППС должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Вариативность среды предполагает: наличие в группе различных пространств (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;

Центр уединения, призван решать одну из задач стандарта дошкольного образования - создания благоприятных условий для реализации индивидуальной потребности ребенка в покое.

Отличия по ФГОС. Название: сейчас «*Центр уединения и релаксации*» вместо «*Уголок уединения*».

#### Оснащение:

«*Уголок уединения*» насыщался игровыми пособиями и предметами, «*Центр уединения и релаксации*» - целая система профилактических мероприятий: точечный массаж, дыхательные, кинезиологические, мимические, пальчиковые игры, улучшающие эмоциональное состояние. Аромо-фито-цветотерапия (подбор специальных растений, цветовое решение интерьера, способствующая снятию психоэмоционального напряжения. Работа с природным материалом – глиной, песком, водой. Музыкальная терапия – музыкальные паузы, музыкальное сопровождение занятий, игры на детских музыкальных инструментах.

## Центры уединения в РППС ДОУ.

Дети гораздо больше, чем взрослые, подвержены переменам настроения. Их легко как развеселить, так и огорчить. Поскольку они ещё мало знают себя и не умеют владеть собой.

Для полноценного развития ребенка большое внимание следует уделять его эмоциональной сфере. Дети дошкольного возраста очень восприимчивы, они испытывают более десятка эмоций в день. Эти эмоции бывают, как положительными, так и отрицательными. Задача педагога - не подавлять и искоренять негативные эмоции у ребенка, а уметь грамотно отрегулировать эмоциональную сферу ребенка посредством его уединения от остальных детей.

Группа детского сада – пространство коллективной жизни. Здесь ребенок находится в условиях коллективных отношений, независимо от своего настроения, переживаний и событий. Бывает время, когда хочется остаться одному, со своими мыслями, настроением, переживаниями. Маленький ребенок также имеет на это право. Для формирования психологической стабильности ребенка пригодятся специальные центры настроения или уединения; центры эмоциональной разгрузки и «островки примирения», где ребенок может расслабиться и справиться с неприятными эмоциями, а затем снова продолжить играть в коллективе. Такие тематические зоны дают ребёнку дополнительные возможности для того, чтобы расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищённым.

Согласно существующим требованиям к организации развивающей среды в образовательных учреждениях, является необходимым создание в ДОУ комфортных условий не только для активной деятельности воспитанников, совместных игр, занятий под руководством педагога, но и для психологической разгрузки, отдыха детей. При пребывании целый день в шумном коллективе ребенку может потребоваться личное пространство. Для этого создаются Центры уединения. У детей дошкольного возраста часто меняется настроение в связи с недостаточной сформированностью эмоционально-волевой сферы. Малыши еще не умеют контролировать проявления своих чувств. Поэтому нередко происходит демонстрация таких эмоциональных проявлений, как гнев, злость, грусть. Для ребенка изменение обстановки, пребывание целый день в шумном кругу людей при отсутствии мамы, а также исполнение требований педагогов и восприятие большого объема новой информации является серьезным стрессом. Поэтому для сохранения психологического комфорта дошкольника в группах создают специальные центры или уголки, где малыш может побыть в одиночестве. В таком уголке малыш может «спрятаться» от окружающих, выразить свои накопившиеся негативные эмоции, отвлечься от суеты с помощью интересных спокойных игр и просто отдохнуть в тишине. Центры уединения в детском саду помогают решить следующие психолого-педагогические задачи: сформировать условия для развития эмоциональной сферы дошкольника; помочь малышам адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам; создать в детском коллективе положительный микроклимат; предупредить нервное перенапряжение воспитанников, снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

**Цель:** преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников, посредством создания в группах центров психологической разгрузки - "уголков уединения".

### **Задачи:**

- Создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- Формировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым;
- Организовать систематическую работу по нормализации и развитию эмоциональной сферы детей;

- Способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе;
- Облегчить привыкание к детскому саду, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня.

Содержание центра

***Центр психологической разгрузки может содержать:***

- места для уединения (палатки или шатра, раскинутого над стулом, где малыши могут посекретничать, помечтать, посмотреть картинки, фотографии;
- стола (*полки, открытого шкафчика*) с материалами.

Поскольку суть понятия «психологическая разгрузка» сложна для детского понимания, уголок обычно называют так, чтобы малышам стало ясно его назначение:

- «*Моё настроение*»;
- «*Маленькая страна хороших людей*»;
- «*Страна эмоций*»;
- «*Остров счастья*»;
- «*Страна дружбы*»;
- «*Уголок уединения*».

***Работа в центре или уголке психологической разгрузки.***

Для создания ситуации успеха — реализации основного принципа в работе с детьми - используются индивидуальные, парные и групповые формы работы. А также элементы театрализации, когда малыши играют роли и положительных, и отрицательных персонажей, стараются дать оценку и тем, и другим.

Рекомендации по оформлению В ДОУ центр должен представлять собой закрытое комфортное пространство. Ребенку необходимо ощущать себя в безопасности, быть уверенным в том, что его никто не потревожит. Поэтому чаще всего такой угол оформляют в виде шалаша, палатки, домика. Важно создать атмосферу домашнего уюта, спокойствия. Поэтому рекомендуется, чтобы внутри пространства был приглушенный свет, много подушек, мягкий удобный диванчик, картины и другие мелочи, которые помогут реализовать идею. Безусловно, необходимо позаботиться и о безопасности детей. Так, ни в коем случае нельзя размещать в центре мелкие, острые и бьющиеся предметы, краски и другие химические вещества. Следует заранее предусмотреть «окошко» - для того, чтобы в отдельных случаях педагог, не беспокоя малыша и не нарушая его личного пространства, убедился в его безопасности и хорошем самочувствии. Оформление зависит от интерьера группы, а также предпочтений самих детей. Воспитанники могут принимать непосредственное участие в изготовлении и декорировании такой зоны.

***Наполнение центров или уголков должно соответствовать следующим принципам:***

1.Разнообразие материалов. Игры и игрушки для детей разного темперамента (вряд ли флегматика заинтересует игра «*Твистер*», книги разных жанров, наглядные пособия по актуальным для каждого возраста вопросам (как нельзя обращаться с товарищами по игре для первой, второй младших групп, правила поведения в школе для подготовительной группы и т. д.).

2.Доступность. Все материалы должны быть понятны ребятам конкретной возрастной группы, так, например, ребята 6–7 лет могут выплеснуть свою злость, мутузя боксёрскую грушу, а вот малышам 1,5–4 лет даже дотянуться до неё может быть проблематично. Поэтому им удобнее использовать «*баночки-кричалочки*» (ребёнок кричит в баночку, потом закрывает её, чтобы плохие слова и настроение не разлетелись по группе).

3.Безопасность. Материалы центра не должны угрожать здоровью и безопасности детей, а также способствовать накоплению негативных эмоций (игрушки без острых углов, даже отрицательные эмоции на средствах наглядности должны быть скорее смешными, чем злыми и пр.).

4.Актуальность. Содержание уголка подбирается под те проблемы, с которыми сталкиваются малыши в группе. Так, если в первой младшей дети кусаются, то часть материалов должна способствовать искоренению такого способа выражения эмоций (например, «подушка-кусачка» — резиновая игрушка, которую ребёнок кусает, когда зол).

5.Креативность. Основное требование к оформлению пространства группы в полной мере относится и к созданию центра психологической разгрузки: оригинальные материалы, интересная комбинация элементов и пр.

### ***Нельзя перенасыщать центры и уголки!***

#### **Виды:**

- «Норка», «Беседка» (младший возраст)
- «Шатёр» (средний, старший возраст)
- «Ширма» (используется в любом возрасте, применяется там, где не позволяет пространство)

#### ***Рекомендации по созданию:***

- Уголок уединения должен быть небольшого размера.
- Цвета, используемые в уголке, должны быть пастельных оттенков, спокойными, не кричащими. Ребенок в нем должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться агрессивными яркими тонами.

- На пол обязателен мягкий коврик и красочные подушки, или уютное детское кресло, можно использовать мягкие модули.

- Желательно «населить» уголок мягкими игрушками (*при этом важно выбрать такие игрушки, которые можно легко постирать*).

- Возможно размещение пейзажных картин, размещение различных световых и шумовых водопадов.

- Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями.

- Телефон.

- Куклы (*в том числе народные, сшитые из ткани*).

- Калейдоскопы (*неизбежно улучшают настроение*). Созерцание любого «волшебства», отвлекает от тревожных мыслей даже взрослых людей.

- Клубочки разноцветных ниток (*для разматывания и сматывания*).

- Игрушки для снятия психического напряжения. Это могут быть: стаканчики для крика, бумага, которую можно порвать, подушка для битья, массажные игрушки. Массажные мячи (*могут иметь самую разную форму, размеры*). На больших мячах ребенок лежит, маленькие мячики сжимает, перекачивает в ладошках. Массажные кольца, которые выполнены их прочного материала. Их можно сворачивать в «восьмерку», только вот выполнять эти действия не так легко.

Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя: если педагог видит, что малыш чувствует себя дискомфортно, зажато или, напротив, ведет себя вызывающе, агрессивно.

#### ***Наполняемость уголка: (по возрастам)***

##### **Младший возраст:**

Центр уединения, как правило, наполняют предметами, к которым ребенок испытывает теплые чувства, которые ему близки:

- рекомендуется положить в него фотографии родных и близких;
- игрушечный телефон, по которому можно "позвонить" маме с папой;

- если позволяет форма уголка, его расположение, на стену можно повесить пейзажи, обладающие терапевтическим эффектом;

- всем известно, что сильным умиротворяющим свойством обладает вода, именно поэтому различные световые и шумовые водопады также займут достойное место в «*нише уединения*»;

- обязательным атрибутом такого центра будут мягкие, красивые подушки, на которые ребенок сможет прилечь отдохнуть и, к примеру, послушать плеер с расслабляющей музыкой (*дуновение ветра, шум воды, пение птиц, звуки дождя*);

- желательны также «*населить*» уголок и мягкими игрушками;

- помимо мягких подушек, игрушки-обнимашки, релакс – подушечки, наполненные шариками;

- ростовые куклы, изображающие семью, чтобы ребенок не ощущал себя одиноким, сувенирные маятники. Повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, чрезмерно активного.

### **Средний возраст:**

- столик, полка для дидактических и сенсорных игр, коробочки злости, крика, релакс – подушечки, наполненные шариками, коробочка–мирилка, дидактические игры;

- коробочки (*мешочки*) с разнообразными картинками, наполненные шумовым материалом (*камни, жёлуди, пуговицы, семечки, горох.*). Они должны быть плотно закрыты или запаяны!

- разнообразные куколочки, с которыми дети разговаривают;

- семейные альбомы и альбомы групповые;

- игрушечный телефон;

- игрушки-обнимашки;

- массажные мячики, эспандеры, которые хорошо снимают мышечное напряжение.

мешочки с изображением эмоций наполняются материалами разной фактуры (что-то грубое в мешочек с эмоцией «*гнев, злость*», что-то мягкое в «*радость*» и т. д., сувенирные маятники. Повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, чрезмерно активного;

- «*Островок примирения*». При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "островок" (*самодельный, красиво оформленный коврик*);

- «*Коврик злости*». Помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой обыкновенный коврик для прихожих с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток, с небольшими разноцветными бантиками на нем. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

### **Старший возраст:**

- тактильные, сенсорные коврики;

- мозаика, пазлы, игры для развития мелкой моторики (*нанизывание, перебирание по форме, по цвету*);

- шнуровка;

- клубочки разноцветных ниток (*для разматывания и сматывания*);

- лоскутное панно;

- дидактические игры по изучению эмоциональных состояний: «*Чувства и эмоции*», «*Как поступают друзья*», «*Угадай эмоцию*», «*Найди друзей*», «*События и эмоции*», «*Мои чувства*», «*Эмоции в сказках*»;

- «*волшебный сундук*», в котором хранятся различные атрибуты для театрализованной деятельности. Ребенок запросто может превратиться в любого персонажа сказок;

- «Книга доброты» – альбом с размещёнными только добрыми сказочными, мультипликационными героями, сюжетные картинки, где изображены сцены хороших поступков;

- подушка-плакучка, подушка-думалка;

Отдельная категория игрушек и пособий уголка может быть направлена на то, чтобы ребенок смог выплеснуть все свои негативные эмоции.

С этой функцией отлично справятся:

- подушки для битья;

- коробочка «Спрячь все плохое» В нее дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «нехорошего»)

**«Островок примирения»**

При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "островок" (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт по «Мирилке».

**«Коврик злости»**

Помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой обыкновенный коврик для прихожих с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток, с небольшими разноцветными бантиками на нем. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

**«Стаканчик для гнева»**

Представляет собой красиво оформленный темный стакан. Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом стаканчике. После чего ребенок имеет возможность выговориться, а стаканчик затем плотно закрывается и прячется.

**«Стулчики плохого и хорошего настроения»**

К нестандартному оборудованию можно отнести и так называемые «уголки настроения», помогающие ребенку проработать и отпустить свои негативные эмоции:

**«Доска настроения»**

Каждый ребенок в группе, при желании, может нарисовать на этой доске свое настроение, эмоции, переживаемые чувства и пр. Кроме того, дети могут рассмотреть иллюстрации, изображающие разные эмоции, поразмышлять и выбрать себе ту картинку, которая соответствует его текущему настроению.

**«Зеркало моего настроения»**

Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.

Стоит отметить, что содержимое уголка или центра следует периодически обновлять, однако некоторые предметы должны находиться в уголке постоянно. Это будет придавать ребенку чувство уверенности и постоянства.

