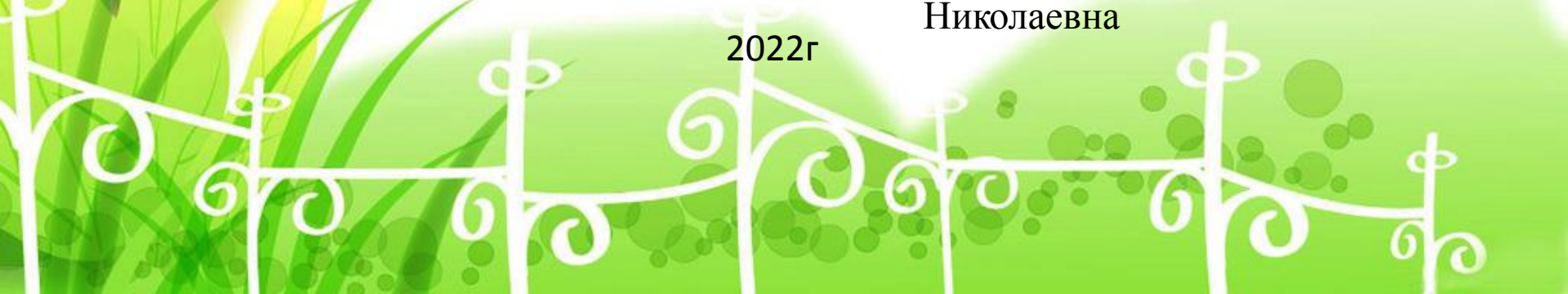



Прибайкальский район
МДОУ Татауровский детский сад «Родничок»

Центр психологической разгрузки
«Спокуша»

Выполнил: воспитатель
первой квалификационной
категории Осоткина Марина
Николаевна

2022г

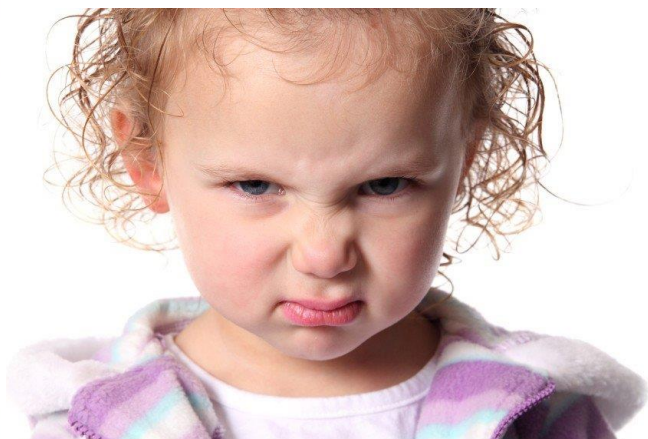




Детский сад — первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, вне зависимости от своих мыслей, настроения и переживаний. Вместе с тем одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда. Поэтому с целью обеспечения психологического комфорта в группах ДОУ создаются специальные уголки уединения, зоны релакса, или центры психологической разгрузки. Центр психологической разгрузки это место в группе, где ребёнок может побыть наедине с собой, расслабиться, выплеснуть негативные эмоции, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу или просто помечтать.

Уголок уединения необходим для снятия переживаемых детьми стрессовых ситуаций.

Для эмоциональной разгрузки детей старшей группы мы создали такой уголок и назвали его «Спокуша»





*«Коврики –
мирилки»*



*С помощью ковриков
у детей получается
помириться и
договориться
быстрее.
Скручивание лучиков
из ленточек
позволяет
отвлечься,
успокоиться и
примириться.*

«Солнышко»



«Разноцветные клубочки»

Занятия с разноцветными клубочками помогают научиться приемам саморегуляции. Когда ребенок сматывает клубок он успокаивается.



Конструктор «Змейка»
*развивает усидчивость,
концентрацию внимания.*





В подушку можно поплакать, ее можно обнять и даже «пожамкать». Вот такая «подушка – подружка»

Калейдоскоп – способен создать настроение и разогнать тоску.



Иногда можно уединиться от шумной компании детей и рассмотреть фотоальбомы или пожалеться с любимой игрушкой



«Тактильные
подушечки»,
наполненные
разными
материалами
полюбившиеся
детям новая
игрушка поп –
ит, а также
спинер подходят
для релаксации



**Свет мой зеркальце –
Скажи...
Для создания хорошего
настроения.**



Использование акустической колонки для прослушивания любимых сказок или релаксирующей музыки позволит снять внутреннее напряжение, восстановить силы - особенно детям с повышенной тревожностью.

«Банка – кричалка» и «Коврик злости» помогут деткам выпустить отрицательные эмоции. В банку можно громко крикнуть, а об коврик вытирать ножки, пока ребенок не перестанет сердиться.

