

**Мастер-класс по теме:
«Организации центра психологической разгрузки»**

Воспитатель Горина Л.А.

Психологический комфорт ребенка в детском саду – это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате взаимодействия его с образовательной средой.

Показатели психологического комфорта детей:

- Устойчивое бодрое состояние; доминирование положительных эмоций, радостное настроение; высокий физический тонус; отсутствие тревожности; высокие показатели адаптивности; хороший сон, аппетит; высокая познавательная и творческая активность; дружелюбность, открытость, готовность к взаимодействию с окружающими людьми; отсутствие агрессии; низкая заболеваемость.
- Психологический комфорт обеспечивает сохранение психофизиологического здоровья детей;
- Высокую продуктивность образовательного процесса;
- Высокие показатели качества образования детей; успешную социализацию: при поступлении в школу адаптация к новым условиям проходит быстро и безболезненно; успешность школьного обучения.

Одной из основных задач ФГОС ДО является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей» (ФГОС ДО п. 1.6.). «Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых, двигательной активности детей, так же возможности для уединения» (ФГОС ДО п. 3.3.2.). Данный пункт стандарта не только предъявляет требования к условиям пребывания детей в ДОУ, но и требует от педагогов высокого уровня компетенции.

Проблема создания благоприятной психологической среды в дошкольном учреждении, которая бы способствовала укреплению психического здоровья дошкольников, на сегодняшний день стоит особо актуально. Очень важно и просто необходимо, чтобы у дошкольника было свое личное пространство, место уединения, где он мог бы восстановить силы и прийти в себя, расслабиться, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишнее напряжение, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищенным.

К сожалению, на сегодняшний день не каждое дошкольное учреждение имеет специально оборудованную комнату психологической разгрузки. Поэтому для сохранения психического здоровья детей в группе детского сада должен быть создан свой центр психологической разгрузки.

При организации центра необходимо руководствоваться следующими принципами:

- Гибкость и управляемость среды. Учитывая то, что пространство групповой комнаты ограничено, все материалы должны быть распределены в

зависимости от удобства использования в групповой комнате или спальне. Необходимо выбирать не яркие цветовые сочетания.

- Активность, самостоятельность. Дети должны иметь свободный доступ к материалам. Педагогу необходимо поощрять инициативу и потребность дошкольника самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку. При организации центра необходимо учитывать особенности личности каждого ребенка (темперамент, настроение, интеллектуальные возможности).

Психологический уголок располагается в групповой комнате и оснащен игровым материалом, который можно применять на занятиях и в свободной игровой деятельности. Материалы и игры для уголка подбираются с учетом его основного назначения:

- Для психологической разгрузки детей;
- Для обучения способам выражения гнева в приемлемой форме;
- Для обучения воспитанников умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции;
- Для обучения детей бесконфликтному общению в коллективе;
- Для повышения у тревожных, неуверенных в себе детей самооценки
- Для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Зона для психологической разгрузки:

Уголок уединения в детском саду просто необходим, ведь он обеспечивает возможность уединения ребенка во время длительного пребывания среди большого числа сверстников. Это важный момент, позволяющий предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущее к утомлению его нервной системы.

Уголок уединения может быть готовым, купленным в магазине: детский шатер, палатка, домик-трансформер. А может быть и самодельным: шатер из штор, различные переносные ширмы. Он должен больше всего напоминать норку, где полутемно, тесно и мягко. Это - место для фантазий. Это место, где ребенок ощущает себя в полной безопасности. Здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться, расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть любимую книгу или просто помечтать.

Уголок уединения может быть оформлен в форме разноцветного зонтика, с краёв которого спускаются разноцветные ленточки, имитирующие разноцветные водные струи (душ). «Сухой душ» предназначен для создания положительного эмоционального настроения, усиления тактильной чувствительности. Данное изделие можно так же использовать для игр и занятий, которые доставляют детям огромное удовольствие, формируют устойчивый интерес к самостоятельному решению сенсорных задач. Виды уголков уединения: «Норка» (младший возраст), «Шатёр» (средний, старший возраст), «Ширма» (используется в любом возрасте. Применяется там, где не позволяет пространство).

Стул размышлений служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 минут, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит ее на место после того, как поиграет и так далее. Самое главное: стул не должен быть наказанием для детей.

«Почётный стул» стимулирует повышение самооценки, уверенности в себе, снятие тревожности.

Мягкое детское кресло или диванчик в организованном уголке дает возможность малышу расслабиться.

«Воспоминание о лете» помогают обрести покой, расслабиться, снять мышечное напряжение. «Водяные часы» (в пластиковые бутылочки наливается гель для душа, добавляется бисер). Дети наблюдают за медленно падающими цветными каплями, любят смотреть, как при переворачивании по гелю медленно бежит вверх пузырь воздуха, а вниз медленно-медленно падают бисеринки). Тепло и заботу маминых рук ощущают малыши, надев свою варежку «Мамины ладошки».

Релакс-подушечки, наполненные шариками, подушки-«плакушки», светильники-ночники, мягкие и пищащие игрушки, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, игрушечный телефон, чтобы «позвонить маме», любимая вещь мамы, «Островок радости», дидактические игры (Например: «Собери бусы», «Собери букет») помогут успокоиться.

Материал для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме:

Боксерская груша и перчатки, штанга, хоп-мяч, панно для метания мяча, поролоновые подушки для битья, мишень, дротики, куклы бо-бо, «молоточек гнева» помогают детям справиться с отрицательными эмоциями, снять напряжение, выплеснуть накопившуюся энергию.

Выпустить негативные эмоции так же помогут: «Баночка-кричалка», которая открывается и дети могут покричать в нее, рассказать все, что у них накопилось; «стаканчик крика»; а также «коврик злости» (агрессивно настроенный ребенок снимает эмоциональное напряжение и злость, в приемлемой форме топая ногами/с усилием вытирая ноги о коврик), «Волшебные бутылочки», коробочка гнева «Спрячь все плохое», коробочка «Попробуй порви».

Материал для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции:

Аудио-, видеозаписи (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации), плеер, музыкальные игрушки с релаксирующей и расслабляющей музыкой (шум воды, пение птиц, дуновение ветерка, шелест листьев), аудио-сказки помогут малышу отвлечься и успокоиться.

Цветные клубочки могут успокоить расшалившихся детей, обучить одному из приемов саморегуляции.

Волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, башмачки, дудочки, веера, маска, цветик-семицветик, шкатулки и волшебные коробочки и т.д.) помогают перевоплотиться, действовать от лица героя в той или иной ситуации.

Свечи, Фонтаны. Шум и вид стекающей воды настольного фонтана, горящего пламени помогает детям успокоиться, обрести душевное равновесие и получить заряд положительной энергии.

Сухой бассейн несет в себе не только развлекательную функцию, он еще и благоприятно влияет на здоровье: нормализует деятельность центральной нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата, активизирует течение обменных процессов, оказывает благотворное сенсорное воздействие, создает положительный психо-эмоциональный фон.

Игры с песком, водой, крупами и пуговицами. Песочная терапия является одной из форм такой здоровьесберегающей технологии, как арт-терапия, от других форм этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Игры с водой вызывают положительные эмоции.

Элементы арт-терапии (лепка из глины, рисование пальчиками, ладошками, тычками); «Тактильные мешочки», массажеры способствуют релаксации, помогают отыграть отрицательные и положительные эмоциональные состояния.

«Мешочки настроений» помогут научить детей в приемлемой форме избавляться от плохого настроения.

«Коробочки добрых дел» способствуют воспитанию у детей доброжелательного отношения друг к другу, положительного эмоционального настроения в коллективе, умения замечать и ценить положительные поступки, совершенные другими.

Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению:

«Коврик дружбы» может служить «островком примирения» для поссорившихся друзей помогает научить стратегии разрешения конфликтов в группе с помощью переговоров и дискуссий.

Настольные дидактические игры, например: «Что такое хорошо? Что такое плохо?», «Мои чувства», «Чувства и эмоции», «Угадай эмоцию», «Эмоции в сказках», «Найди друзей», «Как поступают друзья», «Азбука настроений» способствуют развитию эмоционального мира ребенка.

Шкатулка с маленькими человечками, «Подушка примирения», «Остров примирения», «Коробочка примирения». При помощи стихов-мирилок друзья забывают все ссоры.

«Гусеница настроения» помогает определить эмоциональное состояние каждого ребенка в группе, выделяя детей, которым необходима эмоциональная поддержка, выяснить причины положительного или отрицательного эмоционального состояния. Варианты названий и оформления календарей настроения могут быть различны (при определении

названия должно присутствовать одно из основных определений – «настроение» или «эмоции»: Календарь настроения, Часики настроения Эмоциональный календарь, Эмоциональная корзина и т. д.

«Зеркало эмоций», «Театр эмоций», оборудование для совместных игр и игр драматизаций способствует передаче эмоционального состояния с помощью средств эмоциональной выразительности.

Материал, направленный на повышение самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей

Подиум, Стенд «Герой дня», Медали, «Сонные игрушки», подушки-сплюшки, разные виды театров, мягкие игрушки, маски способствуют повышению самооценки, закреплению «ситуации успеха» у детей, ощущению безопасности.

Материалы для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде

«Твистер», «Парашют», «Гусеница», «Веселый коврик», «Воздушный змей» направлены на развитие коммуникативных навыков, эффективного взаимодействия в коллективе.

Содержимое центра психологической разгрузки должно периодически обновляться, и пополняться по мере необходимости, но какие-то предметы здесь могут находиться постоянно. Это придаст чувство уверенности, постоянства малышу.

Очень важно, чтобы воспитатель объяснил назначение уголка детям, научил пользоваться атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации.

При правильной организации психологического уголка это место станет настоящим помощником воспитателя в группе, а для ребенка целым «миром», в котором каждый ощущает себя спокойно, комфортно и безопасно.