

Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования
Администрации города Екатеринбурга
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»



Центр уединения и релаксации воспитанников ДОУ

Сборник методических разработок
победителей и призёров районного конкурса



Екатеринбург

2020

Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»

Центр уединения и релаксации воспитанников ДОУ

**Сборник методических разработок победителей и номинантов
районного конкурса**

Екатеринбург
2020

УДК 372.32
ББК 74.14
Ц382

Редактор:
Плотникова Е.В.

**Оргкомитет конкурса методических разработок
«Центр уединения и релаксации воспитанников ДОУ»**
Рыбалко Н.М., Рахматуллина Р.Х., Попова Н.Л., Плотникова Е.В.

Составитель: Плотникова Е.В.

Центр уединения и релаксации воспитанников ДОУ: сборник методических разработок. - Екатеринбург: МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2020. – 98 с. Электронное издание

Ц382

В настоящем сборнике представлены методические разработки педагогических работников дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района г. Екатеринбурга - участников районного конкурса «Центр уединения и релаксации воспитанников ДОУ», который проходил в 2020 году.

Материалы представляют собой описания Центров уединения и релаксации воспитанников ДОУ, включающие фотоиллюстрации и методические комментарии к ним, в которых показана целесообразность организации пространства и оборудования Центра, раскрыты методы и приемы руководства воспитателем посещением Центра (вход и выход детей), показано позитивное влияние использования Центра на развитие саморегуляции воспитанников и конструктивного взаимодействия в группе.

Материалы сборника могут быть полезны руководителям и педагогам дошкольных образовательных организаций, а также родителям (законным представителям) дошкольников.

ББК 74.14

© Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования Администрации города
Екатеринбурга, 2020

© МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2020

От составителя

В период с апреля по июнь 2020 года для воспитателей дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района был подготовлен и проведен конкурс методических разработок «Центр уединения и релаксации дошкольников в ДОУ». В конкурсе приняли участие педагоги 17 дошкольных образовательных учреждений (ДОУ №№ 25, 28, 43, 72, 128, 152, 302, 338, 356, 430, 444, 462, 466, 511, 516, 532; МБОУ СОШ №25 д/о). Авторы представили материалы, включающие методическое описание Центра и комплект фотографий с комментариями.

Фотографии отобраны так, чтобы дать визуальное представление о центре в целом, о способах организации пространства и границ Центра, обеспечивающих уединение ребенка и его релаксацию, о предметах, доступных ребенку в Центре, о видах деятельности, которую ребенок может выполнять в Центре.

Комментарии содержат конкретизацию целей и задач, для решения которых используется пространство Центра, обоснование выбора оснащения и оформления Центра, способы регуляции входа, пребывания и выхода ребенка из Центра уединения.

Одним из критериев оценки разработки являлась новизна и оригинальность структуры и элементов центра.

Члены жюри отметили достойный уровень всех работ и рекомендовали для включения в сборник разработки победителя конкурса и победителей в номинациях.

Участники приобрели методический опыт, обогатили профессиональный инструментарий, обменялись инновационными идеями.

Опыт, представленный в сборнике, может представлять интерес для воспитателей и руководителей дошкольных образовательных организаций, а также для родителей (законных представителей) дошкольников.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников в МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

**Саярова Г.И., воспитатель
Победитель конкурса (1 место)**

Пояснительная записка

Детский сад - первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, участвует в общих событиях, но при этом каждый имеет свое восприятие, мысли, настроения и переживания. Поскольку нервная система дошкольника развивается, его психическое состояние весьма неустойчиво. Ребёнка легко удивить, развеселить, обидеть. Педагог должен уметь регулировать детскую эмоциональную сферу. Ведь, как утверждают психологи, подавление эмоции способно спровоцировать невроз в его различных проявлениях. Ребёнка ни в коем случае нельзя стыдить и тем более наказывать за проявление чувств (гнева, страха, бурное веселье и т.п.), поскольку он не умеет их контролировать в силу своего возраста.

Одна из задач современного дошкольного учреждения – обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда. В каждой групповой комнате воспитатель обустраивает особое место, где воспитанник может побыть наедине с собой, расслабиться, переработать негативные эмоции. Называется такое место уголком уединения (или, согласно ФГОС, центром уединения и релаксации).

Уголок уединения в подготовительной группе №1 «Веснушки»

«ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»

Цель: обеспечение детям психологического комфорта в группе

Задачи:

- Создать положительный эмоциональный микроклимат в группе.
- Научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой, безопасной форме, предупредить чрезмерное возбуждение нервной системы, что чревато переутомлением.
- Помочь дошкольникам освоить приёмы регуляции своего настроения, игровыми способами обрести уверенность в себе.
- Повысить самооценку тревожных и застенчивых детей.
- Научить ребят бесконфликтному общению друг с другом, свести к минимуму возможные ссоры в детском коллективе.



Описание уголка уединения

Ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт маленькое по размеру пространство. Наш уголок уединения зонировуют шторы, закреплённые на карнизе. Цветовая палитра уголка не слишком ярких тонов, освещение приглушённое. На стене наклеены фотообои «На лесной опушке». Сказочный сюжет на фоне летней природы, пушистый коврик, подушки, плюшевые игрушки создают ощущение домашнего уюта и комфорта. Также в уголке есть стеллаж, где в доступе для ребят расположены игры и пособия. Ребёнок может расположиться в уголке на ковре или присесть в кресла за столик.

➤ Среда в уголке носит развивающий характер и содержит не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть, - всё наполнение уголка побуждает дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

➤ Наполнение уголка носит вариативный характер. Периодически меняются атрибуты и игры, однако некоторые вещи несут свои традиции и символичность, и дети возвращаются к ним почти ежедневно, что даёт им ощущение стабильности.

➤ При подготовке пособий учитываются возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы отвечают эстетическим и гигиеническим показателям.

➤ Также не забываем о технике безопасности: в уголке отсутствуют острые и легко бьющиеся предметы.

➤ Педагог обстоятельно знакомит воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрирует способы взаимодействия с ним. Ведь от этого зависит эффективность деятельности дошкольника в уголке уединения.

Всё содержимое уголка условно делится на *три основные группы*.

1 группа. **Предметы для выражения негативных эмоций**

Отрицательные переживания воспитанники могут выразить с помощью ряда предметов.

«Баночка гнева»

Это яркая банка с крышкой, в которую ребёнок может «покричать», «пошептать», «поворчать», попросту оставить свои «нехорошие» мысли и слова. Когда ребёнок выговорится, он плотно закрывает и возвращает на полку. Пройдёт немного времени и по легенде всё плохое из банки исчезает и она снова готова к использованию.



«Коврик злости»

(коврик с шероховатой поверхностью). Ребёнок разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.

Ощущение мягкого массажа ступней успокаивает ребёнка и приводит его состояние в порядок. Игровой момент очень нравится ребятам, они часто в течение дня оказываются на коврике и по собственному желанию «борются с обидами и злостью».



«Мирилка»

Это красиво оформленная коробочка, сделанная своими руками. Назначение такой «мирилки» - преобразовать детский конфликт в увлекательное действие примирения.



«Зеркало хорошего настроения»

Глядя на своё отражение в окружении забавных рожиц, ребёнок успокаивается.



Кружка «Кричалка»

Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку.



«Эмоциональные мешочки»

(«гнев, злость» и «радость»)

Можно предложить ребёнку поменять своё настроение, положив плохое настроение в один мешок и взять хорошее из другого.



Мягкий модуль для битья:
подушка-«поплакушка»



2 группа. **Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию.**

Для расслабления дошкольников могут использоваться:

Фотоальбом с групповыми и семейными фото

Рассматривание фотоальбома помогает ребёнку успокоиться.



Корзиночка с клубочками

Один из приёмов саморегуляции. Сматывая яркую пряжу в клубки, и перебирая мягкие атрибуты, ребёнок успокаивается.



Песочные часы



«Ласковое солнышко»

Манипуляции с лучиками-ленточками помогут успокоить или помирить поссорившихся ребят.



Материалы для изодеятельности

(в первую очередь, для лепки: пластилин, цветное тесто)



- Сенсорные игрушки - шнуровки, мозаики, паззлы.
- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя, пение птиц.
- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- Массажеры (небольшие мячики-ёжики).
- Коллекция морских ракушек (слушать шум моря).
- Мягкие игрушки.
- Калейдоскоп.

Пребывания в уголке уединения позволяет ребятам расслабиться, восстановить силы, а интересные игры помогают развивать мелкую моторику.

3 группа. **Пособия для развития эмоциональной сферы.**

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний.

«Куб настроения»

На каждой стороне куба изображена определённая эмоция. Ребёнок выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать.



«Градусник настроения»

Ребёнок выбирает настроение в соответствии со значком («весёлый, радостный», «задумчивый», «грустный, печальный»), в котором он находится в данный момент или хотел бы находиться, двигая красную бусинку по атласной ленте. Настроение может меняться в течение дня.



«Ларец добрых дел»

Ребенок рассказывает о своем хорошем поступке и кладёт фишку в ларец.



- Дидактические игры: «Где чей гриб», уроки для самых маленьких «Эмоции», «Игры и упражнения на формирование знаний об эмоциях», набор «Измени настроение».
- Карточка заданий для релаксации (для совместной работы педагога и воспитанников)
- «Книга доброты». Альбом с изображениями только добрых сказочных и мультяшных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.
- «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах.

Основные виды деятельности в уголке уединения

С каждым предметом и атрибутом в уголке уединения можно развернуть целую игру. Всё здесь зависит от фантазии и заинтересованности воспитателя. Обозначим основные направления:

➤ Игры-манипуляции с предметами. Например, «Ласковое солнышко». Если какой-то ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка - ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно 2 поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова.

➤ Другой пример: занятия с разноцветными клубками. Нитки помогают дошкольнику научиться приёмам саморегуляции: когда малыш сматывает нитки в клубок, он успокаивается. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.

➤ Дидактические игры. Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.

➤ Речевые игры с использованием предметов. Например, «Ларец добрых дел». Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в шкатулку (при этом всё проговаривается вслух).

➤ Изобразительная деятельность. Например, «Нарисуй своё настроение» (здесь важную роль играет выбор цвета), «Нарисуй или слепи из пластилина свой страх» (это уже элементы арт-терапии - затем малыш может порвать картинку, а пластилиновую фигурку смять в комок).

В уголке уединения ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума.

Пребывая в стенах ДОУ, ребята получают огромное количество информации и эмоциональных впечатлений, что каждый воспринимает по-разному. Задача воспитателя - помочь детям привести в порядок свои мысли и чувства. Уютный уголок уединения поможет дошкольникам обрести уверенность в себе и даст им ощущение безопасности. В зависимости от возраста воспитанников педагог продумывает интересный дизайн «домика», подбирает необходимые атрибуты и дидактические игры, многие из которых легко сделать своими руками. На их основе детям предлагаются эффективные виды деятельности, которые помогут снять напряжение и поднять настроение.

*Релаксационные упражнения для детей подготовительной к школе группы
(примеры карточки)*

«Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

«Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

«Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Корабль и ветер»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

«Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!» Упражнение можно повторить 3 раза.

«Подарок под елкой»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

«Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и

откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто, о чем мечтает.

«Дудочка»

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

«Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!». Все перечисленные упражнения можно выполнять в группе, сидя или стоя за столами.

«Цветок»

Цели: снятие психоэмоционального напряжения.

Под спокойную расслабляющую музыку покажите ребёнку фотографии различных цветов, если есть комнатные цветы – пусть он подойдёт к ним, потрогает листочки. Можете предложить полить цветы. Спросите, какой цветок ему понравился больше всего? Каким бы цветком он хотел стать? Затем скажите:

Ты выбрал замечательный цветочек! И сейчас ты можешь превратиться в него. Давай попробуем! Сядь на корточки, опустите голову и руки. Представь, что ты маленькое семечко, из которого вырастет большой и красивый цветок. Представил? Отлично! Теперь тёплый-тёплый луч солнца достиг земли и согрел тебя. Тогда проклюнулся росток. И вот, из ростка стал вырастать прекрасный цветок. Стал расти ты! Начинай медленно вставать. Растирасти...и вот ты уже какой большой! Теперь разведите руки в стороны. Ты нежишься на солнышке, подставляешь теплу и свету каждый лепесток. Улыбнись, приподними подбородок, представьте, что ты смотришь на солнышко, медленно поворачивай голову вправо-влево. Тебе спокойно, приятно. Тебе очень хорошо. Теперь соедини свои ладони. Пусть это будет бутон. На него дует ветерок – подуй на свои ладони. Бутон не раскрывается. А ветер всё продолжает дуть. Он усиливается. Дуй на ладони всё сильнее и сильнее! Но вот выглянуло солнышко, ветер стих. Согрей своим дыханием ладошки. Стало тепло и хорошо. Бутон начал раскрываться. Начинай медленно разводить свои пальчики в сторону. Бутон раскрылся! Улыбнись ему.

Примечание: По завершении упражнения можно предложить ребёнку нарисовать цветок, которым он был, и придумать про него историю.

«Буря на море»

Цель: расслабить мышцы тела, рук, развивать пластику.

Дети встают в круг, изображая бурное волнение моря, часть детей изображает рыбок, которые прячутся на дно морское, чаек, которые быстро машут крыльями и прячутся на берегу.

«Гроза»

Цель: расслабить мышцы рук и ног, развивать пластику.

Дети становятся в круг. Воспитатель говорит детям, что перед грозой обычно очень тихо, и просит детей замереть. Затем слышатся отдаленные тихие звуки: дети трут ладошку о ладошку. Звуки постепенно усиливаются: дети хлопают в ладоши, вначале тихо, потом громче. Вот уже слышна гроза: дети топают ногами. Гроза в разгаре: дети громко топают ногами и хлопают в ладоши. Но вот гроза начинает убывать: все движения в обратном порядке.

«Слепой танец» *(игра проводится под музыку)*

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

«Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет «слепой». Другой останется «зрячим» и сможет водить «слепого». Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку». В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами. По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

«Дерево»

Стоя или сидя за столом, ноги поставьте вместе, стопы должны быть прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойный вдох и выдох, успокойте дыхание и плавно поднимите руки вверх. Держите их на уровне ушей, ладонями друг к другу, пальцы вместе. Потянитесь всем телом. Внимание сосредоточьте на позвоночнике. Дыхание произвольное, спокойное. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное дерево. Оно корнями глубоко вросло в землю. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Держите позу 15-20 секунд. Затем плавно опустите руки и расслабьтесь, сделав два-три спокойных вдоха и выдоха, удлиняя выдох.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников «Маленькое счастье» в МБДОУ детский сад № 72

Биккинина С.Д., воспитатель

**Победитель в номинации: «Комплексный подход к организации Центра
уединения и релаксации детей в ДОУ»**

Паспорт Центра

Показатели	Характеристика Центра
Название Центра уединения и релаксации дошкольников в МБДОУ	«Маленькое счастье»
Целесообразность организации пространства и оборудования центра	<p>Предназначение Центра «Маленькое счастье» состоит в том, чтобы дать воспитанникам возможность отдохнуть от напряжения, перевозбуждения, вызванных большим количеством детей в современных группах ДОУ. Это уголок, то место, где один или два ребенка могут играть, уединившись от других детей.</p> <p>Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья ребенка.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ создать условия для сохранения психологического здоровья каждого ребенка; ➤ создать условия для предупреждения нервного перенапряжения воспитанников; ➤ помочь дошкольникам преодолеть эмоциональный дискомфорт; ➤ научить ребенка выражать негативные эмоции социально приемлемым способом; ➤ развивать у детей саморегуляцию эмоциональной сферы; ➤ снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.
Возрастная группа дошкольников, для которых предназначен Центр уединения	Центр уединения и релаксации «Маленькое счастье» создан для работы с детьми от 5 до 7 лет.
Оснащение и наполнение Центра	<p>Центр «Маленькое счастье» — это «ниша покоя», состоящая из комплекса островков уединения и релаксации, представленная по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Островок переработки негативных эмоций»: снятие и проработка негативных эмоций (злости, обиды, стыда, др.); - «Островок силы»: овладение приемами саморегуляции; - «Островок отдыха и фантазий»: материалы, дидактические игры, направленные на релаксацию и успокоение; - «Островок положительных эмоций»: игры на развитие эмоциональной сферы.

Показатели	Характеристика Центра
Этапы работы в Центре	<p>Этап 1: Организационный Цель: подготовка Центра уединения и релаксации дошкольников к использованию (выбор места расположения для центра, его оформление, подготовка оборудования, материалов и пособий).</p> <p>Этап 2: Мотивационный Цель: знакомство детей с центром (показ и рассказ детям о Центре; создание игровых, проблемных ситуаций).</p> <p>Этап 3: Знакомство с оборудованием, пособиями и материалами Центра (показ способов действия, использование игр и пособий).</p> <p>Этап 4: Совместная деятельность воспитателя и детей. Установление правил для детей по использованию пространства для уединения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ в Центр уединения можно приходить тогда, когда тебе грустно, ты устал, злишься, или просто хочешь побыть один; ➤ в Центр уединения можно пойти в любой момент, если захочется, если уголок не занят. ➤ в Центре уединения могут находиться только один или два человека; ➤ ты можешь уйти из Центра в любой момент, когда захочешь. Когда ты уходишь, то убираешь за собой все игрушки на место; ➤ Центр «Маленькое счастье» — это место для фантазий: отлежался, отсиделся, успокоился – можно вылезать и снова включаться в общую суету. <p>Этап 5: Самостоятельное использование детьми Центра.</p>
Методы и приемы руководства посещением Центра	<ol style="list-style-type: none"> 1. Наблюдение с целью отслеживания эмоционального состояния ребенка, пришедшего в уголок. 2. Беседа с ребенком о причинах его эмоционального состояния (при необходимости). 3. Озвучивание чувств, испытываемых ребенком. 4. Предложение ребенку использовать для обретения душевного равновесия то или иное оборудование, пособие. 5. Нахождение вместе с ребенком выхода из сложившейся ситуации (конфликт со сверстником, расставание с родителями).
Содержание предметно-пространственной среды Центра «Маленькое счастье»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Материалы для снятия негативных эмоций (злости, обиды, грусти, др.): <ul style="list-style-type: none"> - для выражения агрессии: груша для битья, барабан, коврик злости, корзинка злости, бумага, пластилин, раскраски, фломастеры, трафареты, «Зеркало эмоций»; - для проживания чувства обиды: телефон, шатер, мягкая игрушка; - для проживания чувства грусти: кресло-мешок, магнитофон с фонотекой релаксационной музыки, настольный фонтан, мигающие огоньки, музыкальные игрушки, сенсорные подушечки; «коробочка пожеланий» для детских рисунков; куклы, с которыми ребенок может поделиться своими «секретами», подушки-игрушки с

Показатели	Характеристика Центра
	<p>гранулами.</p> <p>2. Материал для саморегуляции:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бусы для нанизывания, мандалы для раскрашивания, пластиковый контейнер с фасолью, горохом и мелкими игрушками; - сувениры, внутри которых находится жидкость, «искусственный снег», мелкие блески; - клубочки разноцветных ниток, цветные ленты (для разматывания и сматывания); мячики-ежики разного цвета и размера, массажные кольца; - тактильные, сенсорные игрушки, коврики; - разнообразные маленькие коробочки, которые можно открывать-закрывать, сундучки. <p>3. Эмоционально-развивающие игры, направленные на развитие эмоциональной сферы, умению разрешать конфликты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры «Азбука эмоций», «Мир эмоций», «Как поступают друзья», «События и эмоции» и др.; - картотека хороших и плохих поступков; - альбомы «Мы друг другу помогаем», «Играем вместе»
<p>Новизна, оригинальность, авторский подход к структуре и содержанию Центра «Маленькое счастье»</p>	<p>Оригинальность и новизна Центра «Маленькое счастье» в том, что он представлен некой нишей покоя, состоящей из комплекса островков уединения и релаксации («Островок переработки негативных эмоций», «Островок силы», «Островок положительных эмоций», «Островок отдыха и фантазий»).</p> <p>Многообразие направлений Центра способствует развитию эмоционально-чувственного мира ребёнка, где он ощущает себя защищённым и свободным в своих суждениях; позволяет ребёнку «отлежаться, отсидеться, успокоиться» и снова включаться в общую суету.</p>

Таким образом, Центр «Маленькое счастье» является значимым и эффективным элементом развивающей предметно-пространственной среды группы, соответствует государственному стандарту, шкале оценки качества образования и психологическим особенностям детей дошкольного возраста. С его помощью происходит улучшение эмоционального состояния ребенка, умение проявлять негативные эмоции социально-приемлемым способом, развитие эмоциональной саморегуляции у детей, реализация права на отдых. Трудности при длительной работе Центра «Маленькое счастье» заключаются в поддержании комплекса островков релаксации и уединения (своевременном их обновлении, расширении, добавлении игр и пособий), соблюдении правил эффективного использования центра детьми, осознанной вовлеченности дошкольников в эту деятельность.

Постоянное присутствие и использование в группе Центра уединения и релаксации поможет сохранить психологическое здоровье ребенка, предупредить его нервно-

психическое перенапряжение, даст возможность детям отдохнуть в условиях насыщенной групповой жизнедеятельности, улучшить психологический климат в группе, что, в конечном итоге, позволит каждому ребенку с еще большим удовольствием посещать детский сад.

Источники:

Шадрина Н. Как оборудовать места для уединения детей по ФГОС и СанПиН/Н. Шадрина // Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2017. — № 10. — С. 22-30.

Особенности организации Центра уединения и релаксации «Маленькое счастье»

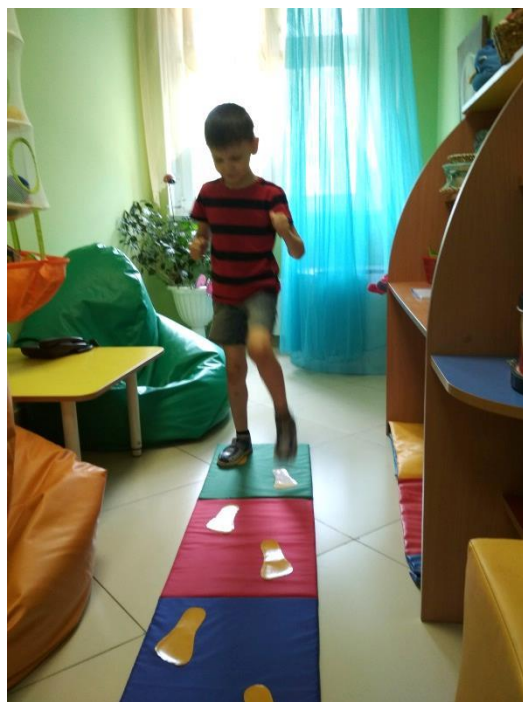
Центр уединения и релаксации «Маленькое счастье» в МБДОУ - детский сад № 72 в старшей группе.



«Островок переработки негативных эмоций»



«Шатер одиночества» (возможность уединиться, когда сердишься на всех, обижен, не хочешь никого видеть).



«Дорожка злости» (отреагирование эмоций злости, гнева). «Груша для битья» (проявление злости, гнева).



«Пещерка уединения» (возможность уединиться, когда сердишься на всех, обижен, не хочешь никого видеть).

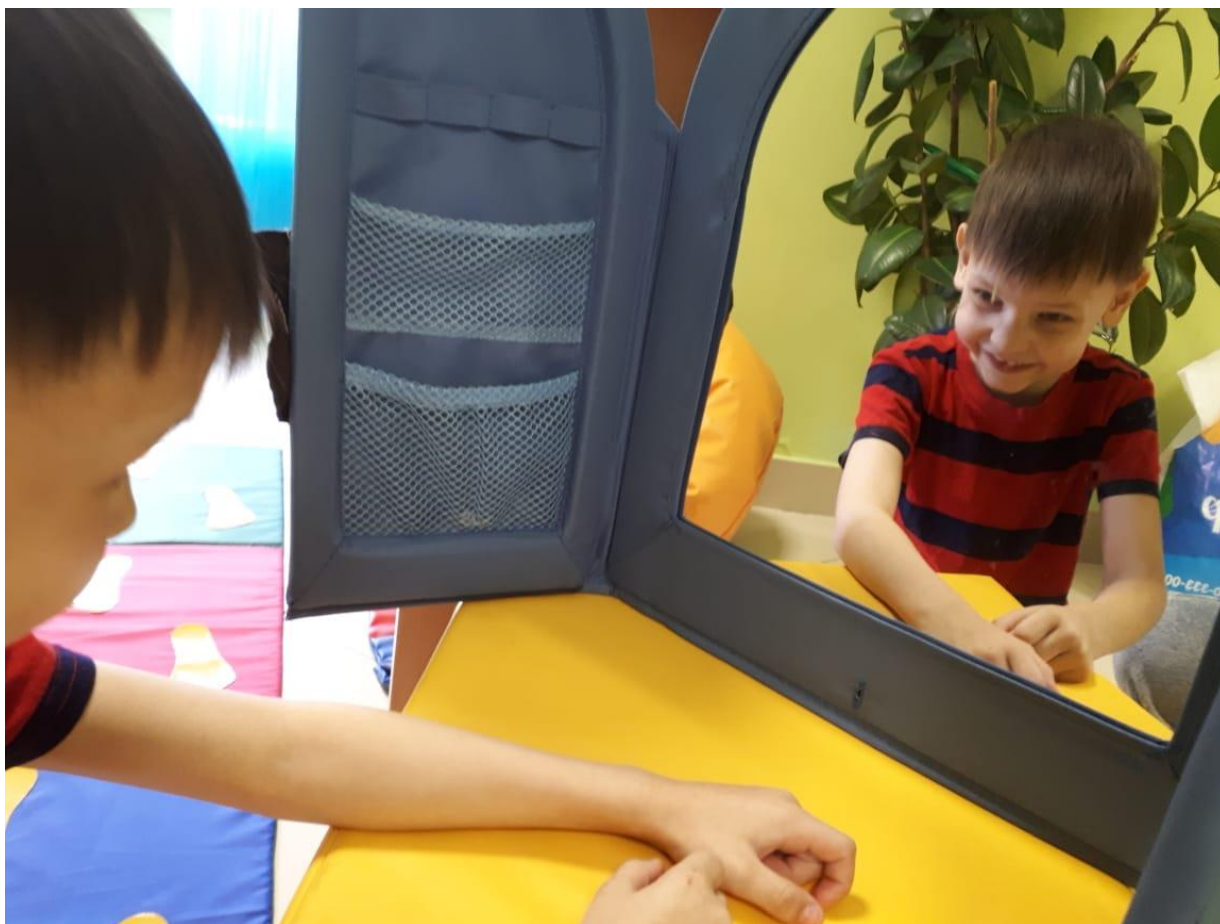


«Коробка злости» (возможность прокричать, проговорить свою обиду, злость, раздражение).

«Островок силы»



Раскрашивание мандал в целях коррекции эмоционального состояния, нормализации поведения, развитие навыков саморегуляции.



«Зеркало моих эмоций» (умение распознавать, выражать, контролировать свои эмоции, повышать настроение).



Использование бус, мелких деталей для развития концентрации внимания, саморегуляции, коррекции поведения.

«Островок отдыха и фантазий»



Игры с песком, взаимодействие с игрушками, наполненными гранулами, кресло-мешок, «звонок маме», релаксационная музыка помогают детям погрузиться, расслабиться, отдохнуть, успокоиться.

«Островок положительных эмоций»



Развивающие эмоционально-коммуникативные игры помогают познакомить детей с эмоциональным миром людей, учат распознавать свои эмоции и выражать их. Игры и общение с воспитателем учат детей понимать, что такое радость, скука, удивление, страх, причины, вызывающие эти чувства. Педагог, обращаясь к внутреннему миру дошкольника, помогает ему лучше осознавать себя.



Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МАДОУ ЦРР - детский сад № 152 «Аистенок»

Дурович Е.Ю., воспитатель

Победитель в номинации: «Высокий методический уровень организации и оснащения Центра уединения и релаксации детей»

Назначение уголка уединения в детском саду - помогать детям жить в гармонии с собой и коллективом сверстников.

Актуальность. В детском сад ребенок постоянно находится в коллективе (хочет он того или нет). А ведь у него есть свои мысли, чувства, переживания, может быть плохое настроение. Содействовать эмоциональному благополучию дошкольников, само собой разумеется, помимо стилия взаимодействия педагога с детьми, должна развивающая предметно-пространственная среда в группе. В частности, должно быть особое место в группе, где дошкольник может побыть наедине, успокоиться, расслабиться. Таким местом в группах нашего учреждения стали уголки уединения и релаксации.

Требования к оснащению уголка уединения:

1. Ориентация на возраст воспитанников.

Мы представляем уголок уединения в группе детей старшего дошкольного возраста. В отличие от уголка в младшей группе, пространство уголка достаточно объемное (высокое и широкое), меньше мягких подушек, наличие кресла.

Шире представлены дидактические материалы для разных видов деятельности (продуктивной, познавательной, чтения, рассматривания книг).

Мы помним о том, что кроме пособий, которые хотелось бы просто потрогать, испытывая приятные расслабляющие ощущения, в уголке должны быть пособия, развивающие детей, побуждающие их к творчеству.



2. Расположение в группе.



Уголок расположен в той части группы, где снижена двигательная активность детей (в стороне от места ролевых игр) и перемещения взрослых (столовая зона, моечная, туалет). Уголок оптимален по размеру, чтобы создавать ощущение комфорта. Приглушенное освещение за счет штор, при необходимости используется естественно освещение со стороны

окон.

3. Дизайн оборудования.

Для ограничения пространства используется ткань пастельных тонов. Расставлены мягкое уютное кресло, мягкие подушки, пушистый коврик.

Все тона, текстура вещей располагают к спокойствию и расслаблению.

4. Безопасность нахождения ребенка в уголке.

Физическая безопасность.



Ткань, которой ограждено пространство, прозрачна, чтобы взрослый мог наблюдать за поведением ребенка.

В доступе у ребенка нет опасных (острых, тяжелых) предметов, с учетом того, что ребенок может находиться в возбужденном состоянии.

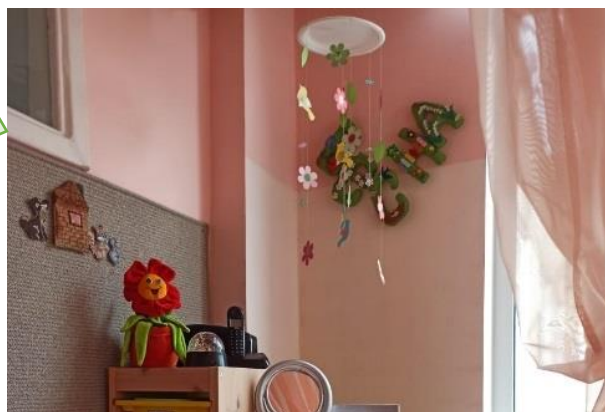
Психологическая безопасность. Материалы и игрушки отвечают эстетическим и гигиеническим требованиям.

Нет игрушек возбуждающих цветов, и изображением выражения агрессивности.



5. Вариативность оборудования.

Уголок может выглядеть по-разному: замок феи, домик гномика, шатер фокусника, - все зависит от того, как будет оформлено пространство.



Мягкое кресло может быть заменено пушистым ковриком и мягкими подушками. Дидактические пособия периодически

сменяемы, но часть пособий постоянна (ребенок, часто испытывающий тревогу, за счет присутствия в уголке одних и тех же пособий, ощущает стабильность пространства и ситуации вокруг него).

б. Доступность для детей с разными эмоциональными состояниями.

Дидактические пособия разнообразны по своему назначению (снятие эмоционального напряжения, релаксации), но в тоже время они носят развивающий характер (развитие эмоциональной сферы).

- Предметы для выражения негативных эмоций:



Коробочка примирения



Коробочка переживаний
«Шепталочка»

Зеркало хорошего настроения



Подушка-поплакушка



- Предметы для успокоения и релаксации:



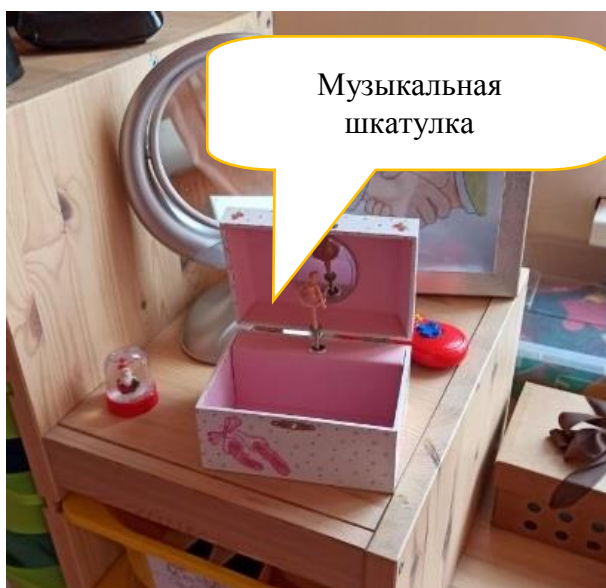
Игрушечный телефон,
светящийся шар,
музыкальная колонка с фонотекой,
музыкальная игрушка «Цветок»

Релаксационные игрушки, которые
можно мять, пересыпать



Игрушка с падающим бисером
внутри

Музыкальная
шкатулка



Мини коллекции



Корзинка с клубочками ниток



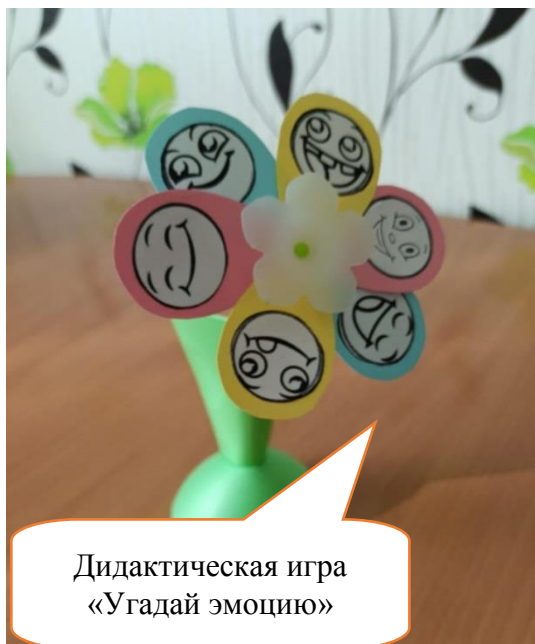
- Пособия для развития эмоциональной сферы:



Маски грустного и веселого клоуна



Подушка-обнимашка



Дидактическая игра
«Угадай эмоцию»



«Мягкие вещицы»
(приятные тактильные ощущения)



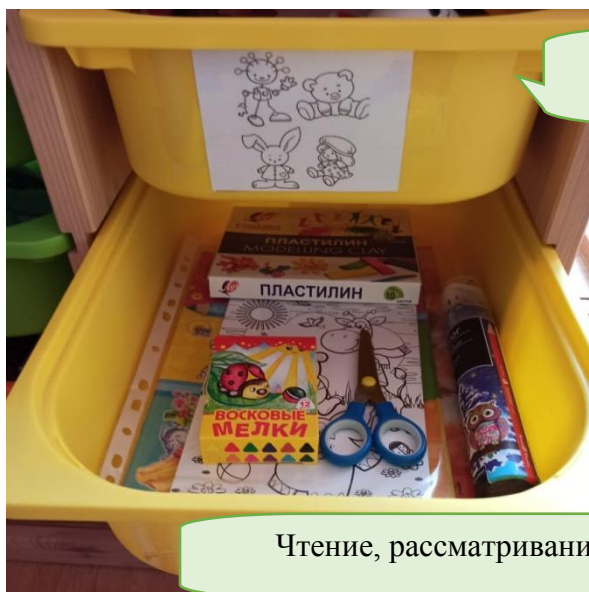
Книга доброты
(картинки из знакомых мультиков)

Дидактические игры на развитие эмоциональной сферы



О том, как пользоваться пособиями, рассказывает и показывает педагог. Именно педагог направляет выбор ребенком игрушки или пособия. От правильно подобранной деятельности зависит эффективность пребывания ребенка в уголке уединения.

С каждым пособием в уголке уединения ребенок может развернуть игру или творческую деятельность, сначала совместно с педагогом, а потом самостоятельно. Например, игры-манипуляции с предметами, дидактические игры, речевые игры, изобразительная деятельность (особое внимание к лепке и раскрашиванию), пальчиковая и дыхательная гимнастика.



Лепка, раскрашивание, аппликация, рисование

Чтение, рассматривание иллюстраций



Театрализация, конструирование





И, наконец, расслабление и отдых

Таким образом, в уголке уединения может находиться как один ребенок, так и 2-3 ребенка одновременно. Они играют в спокойные игры, тихо общаются, отдыхают от суеты и шума группы. Для некоторых детей объем информации, получаемый в ДООУ, может оказаться слишком большим, восприятие и эмоциональный отклик на информацию у каждого ребенка свой. Тем более, серьезным раздражителем для определенной категории детей может быть наполнение групп (28-30 детей). Уголок уединения для таких детей будет островком безопасности, стабилизации эмоциональной сферы.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 532

Пыжова Н. А., воспитатель

**Победитель в номинации: «Целесообразный выбор методов и приемов
руководства деятельностью детей в Центре уединения и релаксации»**

Одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда.



В каждой групповой комнате воспитатель обустраивает особое место, где дошкольник может побыть наедине с собой, расслабиться, выплеснуть негативные эмоции. Называется такая зона уголком уединения.



В группе создан уютный уголок уединения, в котором каждый ребенок может отдохнуть и расслабиться. Интересный дизайн из ярких ленточек и вуали, приглушенный свет создает ощущение защищенности и спокойствия, но в то же время помогает дошкольникам обрести уверенность в себе и дает им ощущение безопасности.

В уголке уединения ребята играют в спокойные игры, занимаются творческой деятельностью, тихо общаются или просто отдыхают от шума. Предметная среда в уголке носит развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и рассмотреть), побуждает дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности. Уголок уединения безопасен для ребенка, воспитатель через ленточки и вуаль всегда может видеть, чем занимается ребенок.

Основной целью создания уголка уединения в группе является преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

Задачи:

1. Создание благоприятного микроклимата в группе ДОУ.
2. Обучение детей способам выражения гнева приемлемым способом.
3. Обучение детей приемам регуляции своего настроения.
4. Повышение самооценки тревожных и застенчивых детей.
5. Обучение детей бесконфликтному общению друг с другом.
6. Сплочение детского коллектива.

Наполнение уголка уединения

Зона релаксации и саморегуляции

В зоне релаксации для создания атмосферы домашнего уюта и комфорта находится удобный мягкий диванчик, на котором размещены подушки. Уставший ребенок может отдохнуть на диванчике, поиграть в игры.

«Игрушечный телефон»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, облегчение адаптационного периода.

Описание: с помощью игрушечного телефона ребенок может совершать воображаемые звонки маме или папе.



«Коллекции морских ракушек, шишек и пуговиц»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения, расслабление, развитие воображения.

Описание: если ребенок испытывает психоэмоциональное напряжение, то ему можно предложить поиграть в уголке уединения с камушками, ракушками или пуговицами, выкладывая на столике разные узоры.



«Стаканчик для криков»

Цель: Обучение детей приемам саморегуляции, умению владеть собой в различных ситуациях. Снижение психоэмоционального напряжения, избавление от негативных эмоций.

Описание: стаканчик с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда ребенок выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.



«Груша для битья»

Цель: Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме, снижение психоэмоционального напряжения.

Описание: когда дети ссорятся, может произойти драка, то воспитатель предлагает детям выплеснуть свои эмоции на груше для битья.



«Подушка для релаксации»

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, успокоения нервной системы.

Описание: если ребенок переживает стрессовую ситуацию, можно предложить подушку для релаксации, перебирая шарики внутри подушки, ребенок быстро успокаивается.



Дидактическая игра «Собери бусы»

Цель: Снижение психоэмоционального и мышечного напряжения, развитие мелкой моторики.

Описание: для снятия нервного напряжения и агрессии воспитатель может предложить ребенку собрать бусы из камушков в определенном порядке.

«Цветные клубочки»

Цель: Обучение способам саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения.

Описание: если ребенок расшалился, или испытывает негативные чувства, можно предложить ему сматывать нитки в клубок, это поможет ему успокоиться. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пением песенки.



«Подушка-плакушка»

Цель: Помогает восстановить психическое равновесие (сменить состояние торможения, угнетения на более позитивное) и улучшить эмоциональное состояние ребёнка.

Описание: время от времени поплакать хочется каждому человеку независимо от пола и возраста. Нередко это происходит и с детьми дошкольного возраста, для которых была придумана «подушка-плакушка». Подушка сшита из ткани голубого цвета с капельками. Обняв такую подушечку, ребенок может поделиться с ней своим настроением.

Игровая ситуация: если у ребёнка грустное настроение, и он хочет поделиться этим с другими, рассказать, в чём причина, или просто хочет, чтоб на него обратили внимание и пожалели, он берёт эту подушку, поворачивает к себе стороной, где капельки. Тогда совместно с другими детьми мы подходим к ребенку, узнаем причину и пытаемся оказать посильную помощь, чтоб вернуть ребёнку весёлое настроение: говорим ласковые слова и улыбаемся, успокаиваем и смешим, делимся игрушками и т.д.

Когда к нему возвращается весёлое настроение, ребёнок переворачивает подушку на другую сторону, на которой изображены цветы, и говорит, что его слёзы превратились в прекрасные цветы – в белые ромашки, и мы вместе со всеми детьми радуемся этому волшебству.



«Зеркало эмоции»

Цель: Улучшение настроения, закрепление знаний детей об эмоциях.

Описание: если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится. Воспитатель может предложить ребёнку игру «Угадай эмоцию», «Изобрази эмоцию».



«Аудиотека с расслабляющей музыкой»

Цель: Снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, расслабление.

Описание: в течение дня воспитатель включает для детей расслабляющую музыку, чтобы снять чрезмерное эмоциональное напряжение.

Зона повышения самооценки



«Волшебные предметы»

Цель: Повышение самооценки тревожных и неуверенных детей. Снятие у ребенка чувства скованности, зажатости.

Описание: с помощью волшебной палочки ребенок перевоплощается в разных героев, тем самым поднимая настроение себе и другим детям.

Зона коммуникативного развития

Очень важна задача развития общения детей, их умения понимать друг друга, различать настроения своего товарища, приходить на помощь и др. Поэтому в зоне коммуникативного развития находятся игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие.





«Дидактические игры»

Цель: Развитие эмоциональной сферы детей дошкольного возраста.

Описание: дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции».

Ребёнок может самостоятельно поиграть в настольную игру на обогащение эмоциональной сферы, например, распределить на 2 группы карточки с изображениями хороших и плохих поступков.

«Коврик дружбы»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, обучение детей бесконфликтному общению.

Развитие навыков сотрудничества.

Описание: это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся, используя мирилки.



«Ласковое солнышко»

Цель: Развитие коммуникативных навыков.

Описание: если ребёнок рассердился или слишком расшалился, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, — накручивая их на палочку. Это также могут делать одновременно два поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками, одновременно говоря друг другу добрые слова.



«Коробочка со сказками»

Цель: Развитие коммуникативных навыков, творческих способностей.

Описание: ребенок может самостоятельно сочинять и выкладывать сказку на панно, а может пригласить для игры друзей и разыграть сказку по ролям. Разыгрывая сказку, неуверенный ребенок может брать на себя главные роли, тем самым повышая свою самооценку.


В нашей группе уголок уединения появился сравнительно недавно, но уже стал любимым местом, где создается легкое и хорошее настроение, где ребенок может оставить негативные эмоции, побыть наедине с самим собой, успокоиться и расслабиться. Благодаря уголку уединения, ребята стали сплоченными, доброжелательными, отзывчивыми друг к другу, стало меньше конфликтных ситуаций. Застенчивые дети стали более уверенными в себе, активнее идут на контакт с взрослыми и детьми.

Уголок уединения - это и настоящий помощник для воспитателя в группе. Педагог может предложить ребёнку пройти в зону уединения, если видит, что он не справляется со своим эмоциональным состоянием (чрезмерная агрессия по отношению к другим детям, затянувшиеся переживания по поводу разлуки с родителями, ярко выраженное нежелание контактировать с другими детьми, сильная застенчивость), найти индивидуальный подход к каждому ребенку.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 444

Богданова Н.А., воспитатель

**Победитель в номинации: «Мобильность и трансформируемость
Центра уединения и релаксации детей»**

Фотоиллюстрации	Комментарии
<p style="text-align: center;"><i>Общий вид уголка</i></p> 	<p>Центр уединения и релаксации (далее – "Центр уединения") создан для сохранения психологического комфорта детей старшего дошкольного с ОВЗ в группе компенсирующей направленности.</p> <p>"Центр уединения" помогает решить следующие задачи: сформировать условия для развития эмоциональной сферы дошкольника; помочь ребенку адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам; создать в</p>



детском коллективе положительный микроклимат; предупредить нервное перенапряжение воспитанников; снизить вероятность возникновения конфликтных ситуаций.

Дети дошкольного возраста с ОВЗ подвержены частой смене настроения, в связи с недостаточной сформированностью эмоционально-волевой сферы. Неумение контролировать проявления своих чувств нередко влечет за собой демонстрацию таких эмоциональных проявлений, как гнев, злость, грусть. Для большинства таких детей характерна повышенная утомляемость. Они быстро становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом сосредотачиваются. У некоторых детей в результате утомления возникает двигательное беспокойство, у других отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству.

Организованная работа в *«Центре уединения»* позволяет осуществить коррекцию поведенческих проявлений, выразить свои накопившиеся негативные эмоции, отвлечься с помощью интересных спокойных игр и просто отдохнуть в тишине.

Площадь *«Центра уединения»* небольшая, что дает ощущение уюта и



Способы входа и выхода ребенка из «Центра уединения». Модуль позволяет ребенку самостоятельно обозначить границы именно "своего" уголка. При этом ребенок может самостоятельно проявить желание уединиться, а может пойти туда по подсказке воспитателя (педагог оказывает направляющую помощь, если видит, что ребенок чувствует себя дискомфортно, зажато или, проявляет агрессию).

спокойствия, но в тоже время достаточная для уединения и релаксации, а также для осуществления разнообразной детской деятельности. **«Центр уединения»** дает возможность находиться в его границах как одному ребенку, так и двум.

Границы Центра обозначены полифункциональным модулем «Волшебный домик» (см. Комментарии).

«Центр уединения» содержит пособия, направленные на осуществление психологической разгрузки, и игры, направленные на физическую активность, так как детям с ОВЗ необходима частая смена деятельности, даже в рамках уединения.

При первоначальном знакомстве ребенка с **«Центром уединения»** педагог проводит предварительную работу, показывает, как можно использовать атрибуты, элементы, игры и пособия.



Полифункциональный модуль «Волшебный домик» является элементом **«Центра уединения»**, отвечающим всем требованиям ФГОС ДО. Модуль представляет собой 3-х секционную ширму и позволяет использовать его в разнообразных видах детской деятельности. Каждая из секций выполняет определенную функцию в зависимости от ситуации и



задачи, поставленной педагогом. Секции модуля сменные, в зависимости от темы и направления содержания образования в данный конкретный момент.



В данной методической разработке две секции модуля используются в качестве выставочного стенда, на котором представлены работы детей по направлению

«Художественно-эстетическое развитие» в технике «Узелковый батик». Данная техника выбрана не случайно: создание абстрактных композиций способствует развитию ассоциативных связей, помогает развивать у детей ценностно-смысловое восприятие, создает психологический комфорт, через восприятие цвета, что особенно ценно в рамках деятельности в «Центре уединения». Созданию галереи традиционно предшествует серия мастер-классов, как с детьми, так и со взрослыми, что создает атмосферу инициативности и творчества.

Центральная секция представляет собой **панно-конструктор «Времена года»**.

Панно дает возможность ребенку самостоятельно конструировать композицию, включая в панно элементы, соотнося их с тем или иным временем года. Панно выполнено из разнообразных материалов спокойных,



естественных тонов (фетр, фоамиран). Деятельность, в рамках работы с панно, интегрирует познавательное и художественно-эстетическое развитие. Дает возможность выбора ребенку, не ограничивая его фантазию. Вертикальное расположение основы панно и его масштаб (в рост ребенка) создают атмосферу нетрадиционного творчества (не так как в процессе НОД).



Переносной модуль «Светлячок» представляет собой световую панель, имеющую два варианта положения: горизонтально (на столе) и вертикально (настенное расположение).

Мягкий матовый свет способствует достижению релаксационного эффекта. В данной методической разработке модуль «Светлячок» представлен в сочетании с проектом **«Теплые истории»**.



Проект **«Теплые истории»** направлен на развитие тактильного восприятия у детей дошкольного возраста с ЗПР, прежде всего на развитие чувствительности рецепторов руки.

В результате реализации проекта «Уголок уединения» пополнился специально изготовленными вязаными элементами, среди которых особое место занимает ажурное вязаное полотно, которое дополняет световой модуль **«Светлячок»**, являясь





одновременно основой лентографии.

Лентография – техника работы с лентами различной ширины, направленная как на реализацию тактильных практик («Проведи рукой по ленточкам»), так и на развитие мелкой моторики («Проследи за дорожкой», «Проложи свою дорожку»). Соприкосновение с элементами и объектами, направленными на развитие тактильной чувствительности, в сочетании с лентографией способствует компенсации сенсорной депривации, особенно у детей со сложными и множественными психофизическими нарушениями, для которых характерно более позднее становления сенсорных функций.

Атрибуты, элементы, игры и пособия



"Подушка для гнева" помогает детям избавиться от возникшего чувства гнева. Она представлена в виде несуществующего сказочного героя "Монстрик". Подушка сшита из разных видов ткани, с шероховатой поверхностью, с небольшими разноцветными бантиками на нем. "Подушка для гнева" кладется перед ребенком. Педагог читает стихотворение, демонстрируя игровые

	<p>действия, затем предлагает ребенку повторить их: ударять по «подушке для гнева» расслабленными кулачками. При ударах можно выкрикивать слова, выражающие чувство гнева.</p>
	<p>"Коробочка примирения" научит детей разнообразным способам примирения после ссоры. Поссорившиеся дети просовывают руки с разных сторон коробочки, внутри находят руки друг друга, здороваются и мирятся, произнося разные стихимирилки.</p>
	<p>"Мячики-ёжики", коллекции морских ракушек, помогут детям успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение. Тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.) - яркие мешочки скрывают в себе множество «секретиков», а значит, побуждают к проявлению познавательного интереса. Ребенок пытается нащупать содержимое – стимулирует развитие воображения, крупной и мелкой моторики (что неразрывно связано с речевой функцией), описывает предполагаемую форму через ткань, свойства предметов, — развивает навыки связной речи, расширяет активный словарь, работает над грамматическим строем речи. В зависимости от содержимого мешочки могут оказывать стимулирующее и расслабляющее воздействие.</p>

	<p>Тактильные мешочки подходят как для индивидуальной, так и для групповой работы. Варианты игр с сенсорными мешочками: "Угадай, что внутри", "Найди пару", "Опиши, не называя".</p>
 	<p>"Материалы для изодейтельности" (волшебный пластилин, бумага, цветные карандаши, кинетический песок). Ребенок может самостоятельно нарисовать свое настроение, здесь важную роль играет выбор цвета. Слепить фигуру из пластилина, обозначающую его страхи, затем может порвать рисунок или смять пластилиновую фигуру в комок.</p>
	<p>"Калейдоскоп эмоций" научит детей понимать свои эмоции и распознавать эмоции другого человека. В ходе данной игры дети упражняются в умении находить сходные черты между эмоциональными состояниями своих сверстников. На круг с картинками-эмоциями, ребенок прикрепляет фото того ребенка, который вызывает у него ту или иную эмоцию.</p>
<p>Дидактические игра «Эмоции в сказках» выполнена в виде домика с окошечками.</p>	<p>Данная игра развивает навык выражения эмоций с помощью жестов и мимики.</p>



Дети рассматривают картинки со сказочными героями, порассуждая кто из них хитрый, добрый, злой и т.д. и после этого соотносят их с картинками - эмоциями.



«Кубики настроения». На каждой стороне кубика изображена определённая эмоция. Ребенок выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Игры с «кубиками настроения» развивают у детей умение составлять из частей целое и определять основные человеческие эмоции; умение показывать свое эмоциональное состояние; творческие способности; навыки игрового общения.



"Волшебные лучи" - игра-манипуляция с разноцветными ленточками. Если ребёнок демонстрирует негативные поведенческие реакции, педагог предлагает ему поиграть в уголке с лучиками игрушечного солнышка — ленточками, накручивая их себе на пальчики. Это также могут делать одновременно два поссорившихся ребёнка: они играют с ленточками,

	<p>одновременно говоря друг другу добрые слова (Игра «Передай доброе словечко»).</p>
	<p>"Мое настроение" развивает эмоциональную сферу ребенка, учит различать основные эмоциональные состояния, сравнивать эмоциональные ощущения как свои, так и своих сверстников. Ребенок прикрепляет прищепку на тот круг, который соответствует его настроению.</p>
	<p>Световое оборудование «Радужный фонтан» расслабляет и создает комфортную атмосферу. Воздействие лучей «Радужного фонтана» оказывает на детей положительные эмоционально-моторные реакции.</p>
	<p>«Корзинка с разноцветными клубками». Ребенок имеет возможность выбрать клубок по цвету, в зависимости от своего желания и настроения. Сматывание ниток в клубок, перекладывание клубка из руки в руку способствует регуляции эмоционального состояния ребенка. Действия с пряжей можно сочетать с чтением стихотворения или пропеванием мелодии.</p>
	<p>Игралочка-искалочка «Птички-невелички». По условиям игры необходимо найти предметы, которые</p>



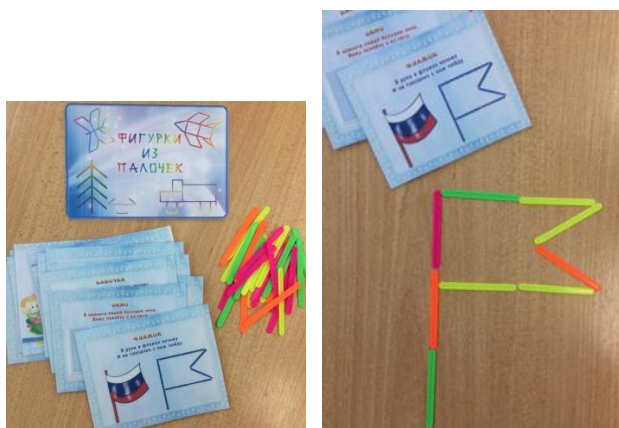
нарисованы на карточке. Игрушки, пуговицы и прочие мелкие детали спрятаны в наполнителе. Перебирая наполнитель, ребенок ищет нужный предмет, сопоставляя его с карточкой. Игра направлена на формирование положительного эмоционального фона и благоприятно воздействует развитие психических процессов.

Игры, направленные на физическую активность




Игра с резиночками. По условиям игры ребенок надевает на свою руку (левую или правую, зависит от карточки) цветные резиночки так, как это показано на карточке.

Нестандартное использование «подручного» материала способствует повышению интереса, развитию мышления, мелкой моторики, обогащению сенсорного опыта, усидчивости.



Игры с палочками. Ребенок выкладывает соответствующий рисунок с помощью счетных палочек, опираясь на карточку с изображением фигуры.

Игры на поддувание "Угадай эмоцию". Дыхательная гимнастика успокаивает нервную систему, регулирует эмоциональное состояние ребенка. Карточки с эмоциями

 <p>The image shows several green, crinkled paper masks with cutouts for eyes and a mouth. Two masks have small white cards attached to them. One card features a cartoon cat and the word 'ОТВРАЩЕНИЕ' (Disgust), and the other features a cartoon cat and the word 'РАДОСТЬ' (Joy). The masks are laid out on a light-colored wooden surface.</p>	<p>«замаскированы» легкой гофрированной бумагой, чтобы отгадать ту или иную эмоцию, ребенок должен подуть.</p>
--	--

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ ЦРР - детский сад № 516

Лашкевич А.В., воспитатель

Победитель в номинации: «Сообразность мобильного Центра уединения и релаксации возрастным особенностям младших дошкольников»

В нашей групповой комнате обустроено особое место - уголок уединения «Теремок» (или, согласно ФГОС, центр уединения и релаксации), который соответствует младшему дошкольному возрасту и способствует успешной адаптации малышей в группе. Для конструирования уголка применены маркеры игрового пространства. Используются современные, доступные и безопасные для детей материалы – напольные плиты спокойной расцветки. Уголок получился мобильным и трансформируемым (легко складывается, переносится и обрабатывается).

Использование небольшого пространства с маленьким входом позволяет ребёнку ощутить уют и безопасность. В нем ребёнок сможет посидеть и полежать в компании плюшевых игрушек, которые периодически обновляются, а мягкие модули, мягкий коврик и подушки создадут ощущение комфорта.

Наполнение зоны уединения вариативно. Периодически меняются атрибуты для игр, однако некоторые игрушки присутствуют постоянно, что создает у ребёнка ощущение стабильности. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы отвечают эстетическим и гигиеническим требованиям. В уголке нет острых и легко бьющихся предметов. Предметная

среда в уголке носит развивающий характер, побуждая дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

Общие сведения об уголке уединения

Уголок уединения и релаксации «Теремок» – место, где дети могут отдохнуть от детского коллектива. Таким образом получается создать «свое» личное пространство, где у ребенка появляется возможность расслабиться, устранить беспокойство, почувствовать себя защищённым, поскольку бывает такой момент, когда необходимо уединиться.

Цель: создание благоприятных условий для преодоления эмоционального дискомфорта дошкольников.

Уголок уединения «Теремок» помогает решить следующие **задачи:**

- создать в детском коллективе положительный микроклимат;
- снимать эмоциональное и мышечное напряжение, учить детей осознанно воспринимать свои собственные эмоции, чувства и переживания, а также понимать эмоциональное состояние других;
- помочь малышам адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам;

Учитывая вышесказанное, в младшей группе «Почемучки», появился многофункциональный, мобильный, уголок уединения небольшого размера. Он, скорее, напоминает небольшой домик, в котором ребенок переживает стресс, неприятные эмоции, расслабляется, а затем снова идет навстречу коллективу. Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, но иногда это происходит по подсказке воспитателя, если педагог видит, что малыш чувствует себя некомфортно, зажато или, наоборот, ведет себя вызывающе, агрессивно.

Наполнение уголка уединения и релаксации «Теремок»

Предметы для выражения негативных эмоций.

Отрицательные переживания дети могут выразить с помощью ряда предметов:

- ✓ «мешочек злости», «ушко-шептушко», цветные листочки (где ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает мешочек или рвет листочек и бросает в стаканчик);
- ✓ зеркало для хорошего настроения: если малыш не в духе, то предлагаем ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.
- ✓ замочек;

Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию.

Для расслабления дошкольников мы используем:

- ✓ альбом «Моя семья»;
- ✓ сундук «Теремок»;

- ✓ шкатулка с пожеланиями;
- ✓ сенсорные игрушки (бусы, цветной дождик);
- ✓ плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя (включает воспитатель);
- ✓ музыкальные игрушки (шкатулка, игрушки, издающие звуки);
- ✓ альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов;
- ✓ игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- ✓ небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные песком, мукой, крупой, солью и пр.);
- ✓ коллекции морских ракушек;
- ✓ корзинка с клубочками разного цвета и фактуры;
- ✓ бутылочки с гелем для душа, в которых плавают бисер. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему

Пособия для развития эмоциональной сферы

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний:

- ✓ дидактическая игра «Мое настроение»;
- ✓ волшебные предметы (шляпа, палочка);
- ✓ картинки только добрых сказочных и мультипликационных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков;
- ✓ калейдоскопы;
- ✓ «Игрушки-обнимашки».

Необходимо ознакомить воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрируя способы взаимодействия с ним. Ведь именно от этого зависит эффективность деятельности дошкольника в уголке «Теремок».

«Мешочек злости»

Цель: Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.

Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом мешочке. Ребенок имеет возможность выговориться, а мешочек затем плотно закрывается и прячется.

В группе я кричать не стану,

Лучше я мешок достану.

Сердитые слова скажу,

И хорошенько завяжу.

И как Джина,
Не выпущу их из кувшина.

Игра «Листочек».

Цель: Снять у детей эмоциональное и мышечное напряжение.

Дать малышу листок бумаги, и помочь ему выполнить действия, о которых говорится в рифмовке:

Листочек взлетел,

Листочек кружится,

Листочек кружится,

Под ноги ложится.

Листочек рвется, рвется, рвется.

Листочек мнется, мнется, мнется.

Под последние две строчки надо разорвать листочек на клочки, собрать их в кучку и, смятая, превратить в подобие бумажного шарика.

«Зеркало»

Цель: Снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Глядя на своё отражение, ребенок успокаивается.

«Замочек»

Цель: Снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

Сигналом для детей и взрослых «Я хочу побыть один» является замок на домике.

На дверях висит замок -

Не мешай ты мне, дружок!

Альбом «Моя семья».

Цель: Эмоциональная разрядка, снятие напряжения, релаксационные компоненты.

Во время адаптации ребенок очень скучает по своей семье. В уголке уединения дети рассматривают фотографии своей семьи и на душе сразу становится теплее.

«Шкатулка добрых посланий»

Цель: Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.

Родители оставляют своим детям добрые послания и пожелания.

Игра «Цветной дождик»

Цель: Снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Ты - волшебная водица,

Лейся на головки.

Превращай скорее деток

В красивые цветочки.

Волшебство сработало! В какие красивые цветы вы превратились! Лепестки нежные, стебельки тонкие, гибкие листья резные! Покачайте своими головками, попробуйте, как гнётся ваш стебелёк, пошевелите пальчиками, листочками. Ветерок вас раскачивает, солнышко пригревает, цветочки улыбаются солнышку, подставляют своё лицо, листочки - ладошки. Как хорошо, как приятно!

Игра «Море»

Цель: Снять лишнее мышечное и эмоциональное напряжение, направить энергию в нужное, «созидающее» русло, настроить на спокойный и позитивный лад.

Ракушки, камешки, морской песок.

Ракушка своим звуком и успокаивает... Как будто хочет рассказать сказку... о том, что там... на дне морском...

Игра «Клубочек»

Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

Описание игры:

Ребенку можно предложить смотать в клубок яркую пряжу. Размер клубка с каждым разом может становиться все больше и больше. Взрослый сообщает, что этот клубочек не простой, а волшебный. Как только мальчик или девочка начинает его сматывать, он успокаивается. Когда подобная игра станет для детей привычной, они сами обязательно будут просить взрослого дать им «волшебные нитки» всякий раз, как почувствуют: огорчение, усталость или «возбуждение».

«Бутылочки с гелем для душа»

Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

Бутылочки с гелем для душа, в которых плавают бисер. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз - наблюдение за этим успокаивает нервную систему.

«Волшебные предметы»

Цель: снятие напряжения, развитие воображения, выразительности движений.

Волшебные предметы: шляпа, палочка помогают воспитателю вместе с детьми совершать чудесные путешествия и превращения, сделав общение с детьми сказочным, насыщенным приятными сюрпризом.

«Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

На цветных лентах – разные эмоции. Ребенок рассматривает их, выбирает ту, где изображено то, что он чувствует, а потом ту, которую хотел бы почувствовать.

«Калейдоскопы»

Цель: концентрация внимания, снятие эмоционального напряжения.

Калейдоскопы неизбежно улучшают настроение. Созерцание любого «волшебства» отвлекает от тревожных мыслей даже взрослых людей.

Результат применения уголка «Теремок» в группе

Уютный уголок уединения помогает дошкольникам обрести уверенность в себе и даёт им ощущение безопасности. Пребывание в уголке уединения позволяет ребятам расслабиться, восстановить силы, интересные игры помогают развивать мелкую моторику, а также снять напряжение, тревожность, и поднять настроение.

Уголок уединения - это место для покоя и отдыха, личных секретов и фантазий. Это место, где можно вспомнить свою семью, погрузиться и подумать, успокоится и расслабиться.



«Уголок уединения в младшей группе»»



«Мешочек злости»



«Ушко-шептушко»



Игра «Листочек»



«Зеркало»



«Замочек»



Альбом «Моя семья»



«Цветной дождик»



«Шкатулка добрых посланий»



«Волшебные предметы»



«Море»



«Звонок маме»



«Калейдоскопы»



«Мое настроение»



«Игрушки-обнимашки»

Методическая разработка «Цветик-семицветик» - центр уединения и релаксации дошкольников МБДОУ компенсирующего вида № 466

**Фадеева С.В., Журавлёва Т.В., воспитатели
Победители в номинации: «Креативность организации пространства
Центра уединения и релаксации детей в ДОУ»**

Одной из важных задач воспитания является формирование навыков саморегуляции эмоциональной сферы у ребенка. Эмоции играют существенную роль в формировании, развитии и активизации мотивов нравственного поведения.

Испытывая определенные чувства, ребенок познает себя, других людей, окружающий мир. Чтобы помочь ребенку в переживаемых им чувствах, надо понять причину их возникновения (детская ревность, обида, зависть, защита от нападок, охрана своей личной территории, страх разлуки с родителями, чрезмерный контроль со стороны взрослых, недостаток внимания, переутомление и др.).

Грамотно построенная организация соответствующей предметно-пространственной развивающей среды в группе детского сада помогает детям научиться справляться со своими эмоциями и управлять ими.

Центр уединения и релаксации позволяет решать следующие задачи:

- организовать работу по развитию и обогащению эмоциональной сферы детей;
- создать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- предупредить чрезмерное возбуждение ребенка, ведущую к утомлению его нервной системы;
- осуществить профилактику тревожности, агрессивности, гиперактивности у дошкольников с нарушением зрения;
- облегчить привыкание вновь поступивших в группу детей к новым условиям жизни.

Паспорт центра уединения и релаксации дошкольников в ДОУ

Показатели качества предметно-пространственной среды	Характеристика центра
Назначение	Формирование механизмов эмоционально-волевой регуляции у дошкольников с нарушением зрения
Возрастная группа дошкольников	6-7 лет
Значение центра в развивающей среде группы	Избавление от стрессов и психологического напряжения
Планируемые результаты развития дошкольников на основе деятельности в центре	Гармоничное развитие ребенка с ОВЗ; развитие навыков коммуникации, успешное взаимодействие детей между собой и с взрослыми; развитие эмоциональной сферы детей; развитие навыков произвольной регуляции поведения; повышение самооценки, развитие уверенности в себе у воспитанников с нарушением зрения.
Чем обеспечивается насыщенность среды в центре развития	<p>На полках стеллажей рядом с центром уединения и релаксации расположены контейнеры с игровым материалом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Книги с различной тематикой. 2. Игровые домики с различными наполнениями: пуговицами, спичками, резинками, шнурками, домик с ароматами в баночках (апельсина, лимона, мускатного лаврового листа, шалфея, лаванды, пихты, розы, гвоздики, корицы, кофе, ромашки, укропа, мяты, грибов, имбиря, какао, орегано, эвкалипта, чеснока, жасмина, чая, душистого перца, ванилина). 3. Дидактические игры: «Лабиринт», «Разноцветная рыба», «Четвертый лишний», «Эмоции», «Камушки», «Цветной горох», «Собери бусы», «Цветик-семицветик» для формирования ровного эмоционального фона. 4. Карточки: азбука эмоций, насекомые, рыбы, животные, транспорт, времена года, человек и т.д.

	<p>5. Мячи: массажные, антистресс, мякиши. 6. Бутылки спокойствия. 7. Бусы для массажа рук, пальчиковый бассейн. 8. Клубочки разных размеров. 9. Тактильные коврики для рук и ног. 10. Кулёчки для крика и гнева. 11. Мешочек «Хорошее настроение» 12. Материалы для практической деятельности: бумага, карандаши, фломастеры, мелки, пластилин и т.д. 13. Аудиоколонка с наушниками. Аудиотека (сказки, шум моря, леса, птиц и т.д.) 14. Электронная фоторамка с групповыми и семейными фотографиями. 15. Гимнастики для глаз по Аветисову Э.С. 16. Игра для зрительного восприятия «Разноцветный фонарик».</p>
Чем обеспечивается трансформируемость среды в центре развития	Возможность изменений, позволяющих, по ситуации, вынести на первый план ту или иную функцию пространства. Наполняемость центра представлена в разных зонах.
Чем обеспечивается полифункциональность и вариативность среды в центре развития	Игровую среду можно видоизменять в зависимости от обучающей ситуации, объединять с другими зонами, обыгрывать, драматизировать, использовать разные персонажи и оборудование, которые систематически обновляются и пополняются.
Чем обеспечивается доступность и безопасность среды в центре развития	Ребёнок самостоятельно проявляет желание отправиться в центр уединения, а может пойти туда по подсказке педагога. Все игрушки и пособия подобраны в соответствии с требованиями к их безопасности.
Методические материалы в оснащении центра	Комплексная система включает в себя методы арома-фито-цветотерапии, музыкальной терапии и массаж, способствующие снятию психо-эмоционального напряжения. Тренажёр для зрительного восприятия, дыхательные, мимические, артикуляционные, пальчиковые игры, улучшающие эмоциональное состояние ребёнка.
Новизна, оригинальность, авторский подход к структуре и содержанию центра художественно-эстетического развития	Использование электронных гаджетов и цветowych, шумовых предметов, природного и бросового материала, бутылок спокойствия, которые помогают преодолеть беспокойство и снять стресс у детей. Рисование песком и крупой, камнями, бусинками, палочками, пуговицами. Применяются авторские пособия: тактильные книги «Времена года», «Театр», «В гостях у сказки». Ароматный домик. Мягкие тактильные игрушки.

В нашей группе центр уединения называется «Цветик-семицветик». Он изготовлен из обруча, подвешенного к потолку, с атласными цветными лентами. Внутри сверху висят различные предметы, которые меняются в зависимости от времени года и ситуаций (балеринки, снежинки, птички, листики, цветочки, музыка ветра).

Внутри лежит мягкая подушка в форме черепахи с разными сенсорными заданиями (завяжи шнурок, застегни пуговицы, липучки, застежки), на которой можно посидеть или прилечь.

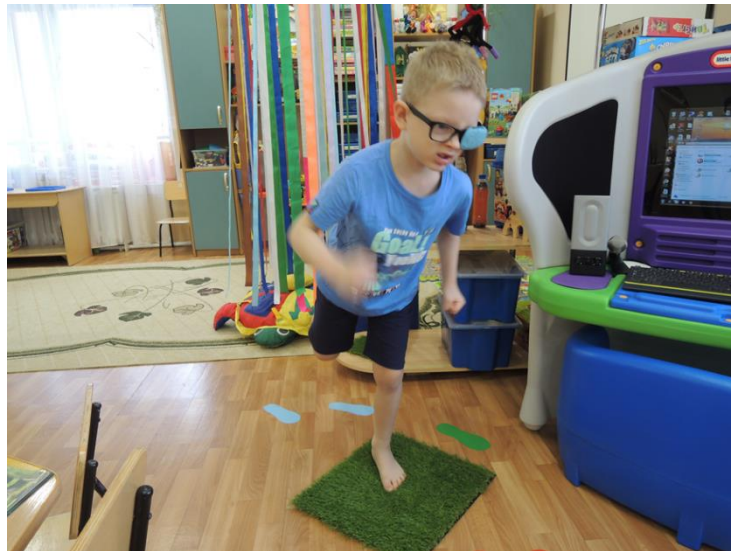
Также рядом стоят мягкие модули в виде куба и прямоугольника, которые можно использовать как стол и стул, чтобы выполнять различные действия с предметами центра уединения. Рядом на полке стоит коробочка, наполненная различными предметами, игрушками, пособиями для деятельности в центре.



В коробке находятся большинство предметов и игр для различной деятельности в центре уединения и релаксации, но также можно брать что-то и в других центрах группы (книжки, домики с различным наполнением, дидактические игры, карточки и др.



«Коврик злости» с шероховатой поверхностью травы предназначен для снятия агрессивного состояния, плохого настроения ребенка. Дошкольник может, сняв обувь, вытереть об него ноги, пока у него не пройдет состояние злости, гнева или обиды.



Травка щекочет ступни, то и настроение быстро улучшается.



«Кулёчки для крика и гнева» представляют собой разноцветные бумажные пакеты, свернутые в виде кулечка с нарисованными на каждом из них отрицательными эмоциями. Они служат для той же цели – ребенок может покричать или выговорить все обиды в кулёчек. А потом вместе с воспитателем «выбросить» все плохое в мусорное ведро. Кроме того, кулечки учат детей распознавать собственные эмоции, состояния, что помогает успешно справляться с ними. А мешочек «Хорошее настроение» (тканевый мешочек с встроенной «кнопкой смеха») рассмешит.



Электронная фоторамка с групповыми и семейными фотографиями, которые ребенок может просматривать и получать положительные эмоции.



Чтение книги, рассматривание иллюстраций, рисование или **слушание аудиотеки** (шум моря, звуки дождя, ветра, пение птиц, сказки и др.), разглядывание **«Бутылки спокойствия»** предлагается детям для преодоления беспокойства и снятия стресса. Они изготовлены из больших пластиковых бутылок и наполнены смесью масла, краски, разноцветных бусин и пайеток. Дети самостоятельно используют их в целях релаксации.



Побывать одному можно и с пользой. Развитие мелкой моторики с различными **играми**: «Бусинки», «Клубочки и ленточки», «Камушки», «Лабиринт», «Горошинка», «Сухой бассейн для пальчиков» и др.



Самомассаж ступней и рук. Используются самостоятельно или с подсказки воспитателя массажные коврики, мячики, игрушки-антистресс, бусы.



К такой деятельности с помощью воспитателя можно подключить цветомузыку или использовать «Домик ароматов».



Ребенок может просто посидеть с любимой мягкой игрушкой, рассказать секретик, поделиться эмоциями, понаблюдать за детьми, поговорить с воспитателем или дефектологом.



Также в центре есть волшебный цветик-семицветик, которому можно загадать доброе, веселое, нежное, защитное или любое другое желание, чтобы формировать у детей представления о хороших и добрых поступках и их значимости в системе человеческих отношений.



Все игры, игрушки и предметы используются не сразу, а вносятся по мере необходимости, либо ребенок сам или с помощью воспитателя выбирает что он будет делать в центре уединения. Атрибуты периодически обновляются и детям демонстрируются способы пользования ими.

Детям очень нравится центр уединения и релаксации «Цветик-семицветик». Он учит их не только отслеживать свое настроение, но и управлять им, развивает желание совершать добрые поступки и получать от этого удовольствие, способствует воспитанию нравственных качеств детей.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 338

Миронова Т. В., воспитатель

**Победитель в номинации: «Креативность организации пространства
Центра уединения и релаксации детей в ДОУ»**

Одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. У каждого бывает такой момент, когда необходимо уединиться, расслабиться, устранить беспокойство, почувствовать себя защищённым. В нашей группе мы создали уголок уединения, в котором где дети могут посидеть или полежать, отдохнуть от детского коллектива, полистать любимую книжку или заняться делом. Наблюдая за детьми, мы выбрали вариант размещения детей в уголке не на предметах мебели, а на подиуме. Для комфортного времянахождения воспитанников в уголке подиум обшили и покрыли его вязаным чехлом (полянка).

Дизайн «Шатёр». Место входа занимают занавески. Стена декорирована панно, которое имеет художественно-эстетический и развивающий характер (цвет, величина, геометрические фигуры, цифры, буквы, названия насекомых, природные явления).



«Моё настроение». Во время утреннего приема, воспитанник, заходя в группу, выбирает именной шаблон и вставляет его в соответствующий настроению кармашек.



Важнейшая составляющая зоны отдыха — наполняющие её предметы. Здесь можно выделить три основные группы:

Предметы для выражения негативных эмоций

Отрицательные переживания воспитанники ДООУ могут выразить с помощью ряда предметов:

- Подушки-поплакушки (чтобы выплакаться).
- «Стаканчик гнева». Это красиво оформленный стакан (с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда воспитанник выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.
- «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
- «Островок примирения». Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей, так же можно использовать коробку примирения, мирилку «Солнышко» и куклу «Милочка – мирилочка» (дети вставляют по одной руке в отверстия и проговаривают мирилку).



- Картотека мирилок.

- Зеркало для хорошего настроения. Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.

- Баночка «Кричалка». Как известно, вместе с криком у человека выходят наружу отрицательные эмоции. Чтобы не создавать шума и не пугать других детей, ребёнку предлагается покричать в такую кружку.

Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию

Для расслабления дошкольников могут использоваться:

- Сенсорные игрушки, пальчиковый театр





- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя.
- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки.
- Фотоальбом домашних питомцев, альбом с изображениями любимых героев сказок и мультфильмов.



- Игрушечный телефон для воображаемых звонков маме и папе.
- Массажёры, небольшие мячики-ёжики, тактильные мешочки (наполненные различными наполнителями), тактильные дощечки, игрушки – антистресс, сквиши.



- Калейдоскопы, песочные часы.
- Коллекции морских ракушек.
- Материалы для изодейтельности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).



Пособия для развития эмоциональной сферы

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний:

- Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции». Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.

- «Кубик настроения» или "Кубик эмоций" на каждой стороне которого изображена определённая эмоция - это дидактическая игра на развитие эмоциональной сферы дошкольников. В ходе игры дети закрепляют знания различных эмоциональных состояний, учатся распознавать эмоции другого человека (что способствует развитию эмпатии, развивают творческое воображение).

Существует несколько вариантов этой игры:

Первый вариант: Один ребенок кидает кубик и изображает в жестах и мимике выпавшую на кубике эмоцию, а остальные участники угадывают ее, затем картинка на кубике показывается остальным.

Второй вариант: Педагог первым бросает кубик, а все дети вместе изображают выпавшую эмоцию. Кто выразительнее всех изображает, тот бросает кубик следующим.

Третий вариант: Дети сидят в кругу. Педагог бросает кубик первому ребёнку со словами: "Привет, почему ты такой?" Ребёнок ловит кубик и называет попавшееся ему изображение. При желании ребёнок придумывает причину настроения, изображённого на попавшейся

- Маски. Назначение этих предметов — снять с ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого. Так же можно проводить дидактические игры, как и с «кубиком эмоций».



- «Книга доброты». Это альбом с изображениями только добрых сказочных и мультяшных героев, сюжетными картинками со сценами хороших поступков.

- «Подушка-обнимушка». Если подушка для битья даёт выход отрицательным эмоциям, то этот вариант позволяет ребятам поделиться своим настроением, рассказать о своих мечтах. Для этих целей можно использовать куклу (желательно мягкую тряпичную).

Пребывая в стенах ДОУ, ребята получают огромное количество информации и эмоциональных впечатлений, что каждый воспринимает по-разному. Задача воспитателя — помочь детям привести в порядок свои мысли и чувства. Уютный уголок уединения поможет дошкольникам обрести уверенность в себе и даст им ощущение безопасности. В зависимости от возраста воспитанников педагог продумывает интересный дизайн «домика», подбирает необходимые атрибуты и дидактические игры, многие из которых легко сделать своими руками. На их основе детям предлагаются эффективные виды деятельности, которые помогут снять напряжение и поднять настроение.

Пребывание и выход ребенка из Центра уединения осуществляется по мере его улучшения эмоционально-психологического состояния.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 462

Чечеткина Е.В., воспитатель

**Победитель в номинации: «Креативность организации пространства
Центра уединения и релаксации детей в ДОУ»**

Адаптация к детскому саду может проходить у всех детей по-разному. Некоторые дети долго и тяжело привыкают к новым условиям, режиму и друзьям. Сейчас есть множество средств, призванных облегчить процесс привыкания ребенка к новому коллективу, детскому саду, распорядку дня. Одним из этих средств является центр уединения в детском саду — то место в группе, где ребенок ощущает себя в полной безопасности, где он может отвлечься от событий, сопряженных со стрессом: прощание с родителями, построение отношений с одноклассниками и воспитателями.

Особенно востребованы центры уединения в младших группах, а также во вновь набранных средних, когда дети наиболее остро переживают разлуку с родителями.

Еще несколько десятилетий назад о подобных центрах не могло быть и речи. Если в советское время дошкольное воспитание было основано на лучших традициях

коллективизма, то сейчас, на первое место выдвигается индивидуальность ребенка. Это прописано в федеральном государственном стандарте, определяющем образовательный процесс в ДОУ.



Центр уединения в группе

Основной целью организации «Центра уединения» в группе является преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников, создание условий организации личного пространства для формирования психологической стабильности ребенка.

Центр уединения в моей группе небольшого размера. Он, скорее, напоминает башню крепости, за стенами которой ребенок переживает стресс, неприятные эмоции, расслабляется, а затем снова идет навстречу коллективу.

Наш центр уединения в виде башни сказочной крепости разработан совместно с родителями. Сшит из плотной ткани нежно-зеленого природного цвета, с яркими оранжевыми элементами. Дверь домика сделана внахлест, она плотно закрывает домик от группы, и в то же время удобная и безопасная. За этой дверью ребенок чувствует себя надежно закрытым.



Вход в центр уединения

Домик подвешен на крюк к потолку. Расстояние между полом и домиком 15 см для того, чтобы воспитателю было видно, есть ли в домике кто-то или он пуст. Под домиком на полу лежит физкультурный мат круглой формы, как и сам домик, светло-желтого цвета, выполнен как долька лимона. Мат изготовлен из кожзаменителя и его легко мыть.

В домике имеются 2 окна на разные стороны. На них «растут» яркие оранжевые «цветочки». Окна занавешены тюлем, и дети могут, находясь под защитой тонкой ткани, наблюдать за детьми в группе, но при этом быть незамеченными с внешней стороны.

Оснащен центр следующим материалом:

1. Мягкий модуль
2. Фотоальбом с групповыми и семейными фотографиями;
3. Стаканчики для крика;
4. Куклы БИ – БА – БО
5. Аудио (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации);
6. Коврик из грубой пряжи (коврик злости)
7. Журналы и книги по возрасту.

В центре уединения дети могут полежать на мягком модуле, а также посидеть и посмотреть журналы. Журналы – это периодическая литература, и они часто обновляются, а значит, дети получают новую информацию. Рядом лежат добрые сказки с красивыми картинками В.Сутеева, К.Ушинского.



Отдельная категория игрушек и пособий направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции. С этим отлично справляется **«коврик злости»**, легкие подушки для бросания, стаканчики для крика.



«Коврик злости» — вот потеха!

Ну а если не до смеха?

Топну ножкой: раз-два-три

Улетела злость — смотри!

Это маленький коврик из грубой пряжи. Он помогает избавиться от гнева, показывает, что озлобленный человек тоже бывает таким же колючим, как этот коврик. Ребенок разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться. У нас в группе он связан из шерстяных ниток и «украшен» бахромой, чтоб казался более колючим.



«Стаканчик крика»

Ребенок может взять «Стаканчик крика» с полочки и высказать ему свою обиду, или обидные слова, а затем закрыть крышкой стаканчик, чтоб слова остались внутри, и не вылетели наружу. Если ребенок проявляет агрессию, или ему хочется просто покричать, мы предлагаем ему отойти в сторону, взять стаканчик, и покричать в него, т. е можно сказать, что ребенок в это время выпускает "пар".



«Подушка для бросания»

«Подушки для бросания», также находятся в зоне центра уединения, рядом со шкафом. Ребенок может взять мягкие маленькие подушечки и побросать их об стенку или шкаф, чтобы избежать агрессии по отношению к детям. Ведь подушкам и шкафу не будет

больно и обидно! Подушечки набиты ватой и достаточно легкие и мягкие. Верх выполнен из ситцевой ткани. Подушки легко стирать.



«Альбом с фотографиями»

В центре на полочке имеется **фотоальбом с семейными и групповыми фотографиями**. Ребенок, скучая по родным, может посмотреть на фотографию мамы или папы и поговорить с ними, «побыть дома» и улучшить себе настроение. В первые дни пребывания ребенка в саду эта опция самая востребованная. А рассматривая групповые фото, дети снова переживают веселые моменты групповой жизни (рефлексия).



Зеркало хорошего настроения

Рядом с «Башней», на стене расположено **«Зеркало хорошего настроения»**, оно позволяет ребенку увидеть свое настроение. Когда я замечаю, что малыш не в духе, то предлагаю ему подойти к зеркалу, взглянуть на своё отражение и улыбнуться. Ребенок видит

разницу между своим хмурым и веселым лицом. Это помогает ему выбрать свое настроение дальше.



«Аудиоцентр»

Недалеко от центра **имеется аудиоцентр**, при помощи которого можно услышать любимую музыку, сказку, звуки природы. С появлением технологии Bluetooth стала доступна любая музыка со смартфона. У детей появились предпочтения в музыке для отдыха и веселых танцев. Это произведения Баха и Моцарта или современная танцевальная музыка.



Коврик настроения

На стене справа висит **Коврик настроения**. На нем изображены зверюшки с разными настроениями. Дети видят перед собой грустную и веселую зверюшку и выбирают, кого им сегодня покормить, тем самым показывая свое настроение. Затем кладут карточку с рисунком и «кормят» зверюшку.



Полка с журналами и книгами

В центре уединения дети могут выбрать себе занятие по душе. Около центра расположена **полка с детскими журналами**. В журналах много заданий для детей и веселых комиксов. Журналы предназначены для детей дошкольного возраста.

Например, Рита любит прийти в детский сад первая и сесть в уголок уединения с журналами или книгой. А Андрей любит поиграть в уголке в доктора, взяв с собой куклу и сюжетно-ролевую игру «Больница». Максим любит выбрать детали конструктора определенного цвета «настроения» и с ними уединиться под крышей замка. При этом воспитатель видит, чем заняты дети, и сколько в домике детей.

Дети могут собраться в центре и небольшой группой (2-3 человека), чтобы поиграть в прятки с воспитателем.



Куклы БИ БА БО

Бибабо — простейшая кукла, состоящая из головы и платья в виде перчатки. Дети с удовольствием играют в них в одиночку, или вдвоем. Сказки, поставленные с помощью таких кукол, развивают память, речь, мышление, обогащают эмоциональную сферу.

Помимо этого, можно «населить» центр мягкими игрушками. Очень полезны дидактические игры, различные шнуровки, пластилин — все то, что способно отвлечь внимание дошкольника на некоторое время. Ребенок может принести в центр любую игрушку или игру, которая ему необходима.

«Центр уединения» периодически пополняется и обновляется, помогая ребёнку и взрослому справиться с рядом проблем. Пребывание в таком центре снимает стресс, улучшает психическое и физическое состояние и в результате создаются необходимые условия для сохранения психологического здоровья каждого ребенка.

Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 25

Беликова С. А., воспитатель

**Победитель в номинации: «Тематическая организация
Центра уединения и релаксации детей в ДОУ»**

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 оснащаем материалами, оборудованием, инвентарем для разных видов деятельности. Еще одно не менее важное требование к развивающей предметно-пространственной среде - 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 центр уединения и релаксации, где ребенок может некоторое время побыть наедине с собой. 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 надежны и безопасны в использовании.

Особое внимание мы уделяем эстетике интерьера групповых помещений. ФГОС ДО кроме требований к развивающей предметно-пространственной среде раскрывает цель и задачи дошкольного образования, 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 пространства для достижения эмоционального благополучия воспитанников, развития их саморегуляции и конструктивного взаимодействия в группе со сверстниками.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи:

- создать благоприятные условия для удовлетворения потребности в уединении, необходимом в некоторых ситуациях для эмоционального благополучия дошкольника;
- 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 друга или подругу и находиться там вместе. Дети сами выбирают время посещения Центра, и время пребывания в нем без крайней необходимости не ограничивается. 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 разгрузке воспитанников, обучению способам выражения гнева в приемлемой форме, умению владеть собой в различных ситуациях, приемам 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, мягко корректировать ситуацию в случае 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. Центр может способствовать не только эмоциональному, коммуникативному, но и умственному развитию детей, побуждать интерес к исследованию, поэтому материал подобран с учетом познавательных интересов детей.

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

В первую очередь - гимнастическим матом, на котором находятся мягкие подушечками в виде зверюшек (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 шиты 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 сенсорном панно 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, например, корзинка с разноцветными клубочками. Сматывая яркую пряжу в клубочки, ребёнок успокаивается и невольно воспитывает у себя усидчивость. Шнуровка в виде геометрических фигур, камушки для перекладывания 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. 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 себя 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.



Бывает в некоторых случаях полезным «Стаканчик гнева». Дети еще не могут справиться со своими эмоциями, могут громко кричать или возмущаться, отстаивать 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 ребенок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда ребенок выговорится, он плотно закрывает стаканчик крышкой.



Немаловажный атрибут Центра уединения - «Коробочка Мирилка», целью использования которой является обучение 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 нипочем.



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 педагог с его помощью может понять и разобраться в 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, 2016. Уголок психологической разгрузки «Комната Фей».

Содержание

От составителя	4
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников в МБДОУ детский сад № 28 «Теремок».....	5
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников «Маленькое счастье» в МБДОУ детский сад № 72	18
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МАДОУ ЦРР - детский сад № 152 «Аистенок».....	27
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 532.....	34
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 444.....	44
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ ЦРР - детский сад № 516.....	55
Методическая разработка «Цветик-семицветик» - центр уединения и релаксации дошкольников МБДОУ компенсирующего вида № 466	65
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 338.....	74
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МБДОУ - детский сад № 462.....	80
Методическая разработка центра уединения и релаксации дошкольников МАДОУ - детский сад комбинированного вида № 25	88