

ЧЕК-ЛИСТ «НАПОЛНЕНИЕ УГОЛКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ»

ПРОСТРАНСТВО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УГОЛКА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ ТРИ ЗОНЫ:

- **ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО УЕДИНЕНИЯ** (предоставление условий для отдыха в течение дня, необходимых для выражения переживаемых детьми стрессовых ситуаций)
- **САМОРЕГУЛЯЦИИ И РЕЛАКСАЦИИ** (снижение излишнего эмоционального возбуждения, регуляция эмоционального состояния)
- **РАЗВИТИЯ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ** (формирование навыков бесконфликтного, продуктивного общения, обучение приемам конструктивного взаимодействия)

Задачи организации уголка психологической разгрузки являются универсальными для всех групп детского дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), однако некоторые нюансы, связанные с возрастом воспитанников всё же есть.

1. Обучение саморегуляции, общению, решению конфликтов. Эта задача особенно актуальна для детей младшего дошкольного возраста, которые пережили или только вступили в кризис трёх лет, когда характерное «Я сам, моё» сталкивается с таким же посылом у сверстников, отчего возникают неизбежные конфликты.
2. Повышение самооценки детей. Повышенное внимание к этой задаче центра уделяется в средней и старшей группах, когда малыши оказываются очень зависимы от оценки авторитетных взрослых, то есть родителей и воспитателя.
3. Обучение социально приемлемым способам поведения, то есть как ответить на просьбу, как отказать, если она неприемлема и пр. Если в младшем дошкольном возрасте (особенно в 1,5–3 года) у малышей оценочная шкала приемлемости состоит только из «хочу» и «не хочу», то с возрастом она расширяется до «надо, потому что так делают все», «так сказал взрослый». Ребёнка необходимо научить ориентироваться в этой системе.
4. Воспитание навыка сотрудничества, чувства эмоционального единения с коллективом. Особую значимость этот аспект приобретает в старшей и подготовительной группах, так как дети готовятся к переходу на новый жизненный этап — обучение в школе, где на принципе сотрудничества построена вся образовательная система.

Масштабность задач, стоящих перед организацией уголка психологической разгрузки, определяет требования, которые должен учитывать педагог при содержательном наполнении этого блока предметно-развивающей среды.

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

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

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

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

Оснащение психологического уголка

Назначение	Материалы
Зона для психологической разгрузки	Уголки для уединения, подушки-«плакушки», подушки-«думки», светильники-ночники, место релаксации, мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, телефон, любимая вещь мамы, островок радости, мягкие и пищание игрушки, сухой бассейн, сухой душ, дидактические игры «Собери бусы», «Собери букет»
Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме	Боксерская груша и перчатки, штанга, хоп-мяч, панно для метания мяча, сухой бассейн, подушки для битья, стаканчики, кружки для крика, мишени, «Коврик злости», коробочка гнева «Спрячь все плохое»
Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции	Аудио-, видеозаписи, цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, дудочки, веера, маска, цветик-семицветик, шкатулки и волшебные коробочки)), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, элементы арт-терапии «Тактильные мешочки», массажеры, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел»
Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально развивающих игр	«Азбука настроений», «Коврик дружбы», настольные, дидактические игры: «Что такое хорошо? Что такое плохо?», «Мои чувства», «Чувства и эмоции», «Угадай эмоцию», «Эмоции в сказках», «Найди друзей», «Как поступают друзья», шкатулка с маленькими человечками, «Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска, календарь, дерево настроений», «Зеркало эмоций», «Театр эмоций», оборудование для совместных игр и игр драматизаций
Повышение самооценки	Подиум, медали, «сонные игрушки»
Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде	«Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик».

2 группа раннего возраста

- уголок для уединения;
- телефон «Позвони маме»;
- груша для битья, поролоновые подушки;
- мягкие мячики «Веселые смайлики»;
- аудио диск «Колыбельные».

Младшая группа

- уголок для уединения;
- телефон «Позвони маме»;
- груша для битья, поролоновые подушки;
- мякиши «Веселые смайлики»;
- коврик злости;
- стаканчики для крика;
- аудио диск «Колыбельные».

Средняя группа

- уголок для уединения;
- массажные мячи (суджок)
- коврик дружбы;
- стаканчик для крика;
- груша для битья, поролоновые подушки;
- тактильные смайлики (рис, мука, горох);
- гусеница из пуговиц;
- рукавички для примирения;
- аудиодиск «Музыка для сна. Релаксация».

Старшая группа

- массажные мячи-ёжики 2-3 шт.;
- коврик злости;
- обруч для примирения;
- стаканчик для крика;
- корзина с бумагой для разрывания;
- толстая веревка для узелков;
- теннисные мячики;
- груша для битья;
- тактильные смайлики (рис, мука, горох);
- зеркало;
- рукавички для примирения;
- аудиодиск «Музыка для сна. Сказки. Релаксация».

Подготовительная к школе группа

- фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями;
- коврик злости;
- коробочка примирения;
- обруч для повышения самооценки;
- стаканчик для крика;
- корзина с бумагой для разрывания;
- толстая веревка для узелков;
- стул размышлений;
- мешочки настроения;
- груша для битья;
- зеркало;
- рукавички для примирения;
- аудиодиск «Музыка для сна. Сказки. Релаксация».

ЖЕЛАЮ ВАМ ТВОРЧЕСКИХ УСПЕХОВ!