Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Чухломский детский сад "Родничок"

Чухломского муниципального района

Костромской области

**Благоприятная среда в группе ДОУ как средство сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников (организация психологического уголка)**

**Консультация для педагогов**

**Подготовила:**

**Горева М.В.**

**педагог-психолог**

Первостепенное значение в воспитании и развитии детей дошкольного возраста имеют: забота о здоровье и эмоциональном благополучии ребенка, создание атмосферы гуманного и доброжелательного отношения к детям. Забота о его физическом и психическом здоровье.

В психологическую литературу понятие «психическое здоровье» стало входить сравнительно недавно.

Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Как же сохранить психическое здоровье малышу?

 Пребывание ребенка в детском саду предполагает удовлетворение следующих потребностей:

1. Физиологические потребности: первичные потребности человека, необходимые для жизни и существования. Включают: потребность в еде, убежище, отдыхе, движении. Для ребенка – дошкольника -это самые насущные и самые мощные потребности. Неудовлетворенность физиологического уровня вызывает у ребенка негативные эмоции, состояние дискомфорта.

2. Потребность в безопасности и защите, в организации стабильности, в законе и порядке. Для ребенка очень важным является ощущение того, что он находится под защитой взрослых, готовых в любой момент оградить его от неблагоприятных условий внешней среды. Гарантом удовлетворения потребности в безопасности является порядок, режим, комплекс здоровьесберегающих мероприятий (медицинское обслуживание, гигиена)

3. Потребность в принадлежности и любви (дружба, семья, принадлежность к группе, общение). Чем старше становится ребенок, тем ярче выражается потребность иметь друзей, семью, общение. Ему очень важно знать, что его окружают доброжелательные люди, которые его понимают и любят.

4. Потребность в уважении и признании (самооценка, отношение окружающих): стремление к признанию и одобрению со стороны окружающих людей, к признанию его успехов и достижений. Очень значимым для состояния комфорта ребенка является потребность ощущать уважение и признание не только со стороны близких людей, но и со стороны сверстников и других взрослых. Удовлетворение этой потребности порождает у ребенка чувство уверенности, собственной значимости, повышает самооценку, формирует положительную Я - концепцию (Я нужен в этом мире). Очень важно понимать, что ребенку крайне необходима похвала, положительная оценка взрослого.

5. Потребность в самоактуализации (самовыражении): потребность быть в мире с самим собой, быть тем, кем хочешь быть. Потребность выражается в стремлении ребенка реализовать свои познавательные интересы и потребности, потенциальные возможности, показать, что он может. Важным является создание условий для того, чтобы ребенок мог осуществлять свои первые «пробы» в различных видах деятельности.

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

Показатели психологического комфорта детей:

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

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

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

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

При организации центра необходимо руководствоваться следующими принципами:

* Гибкость и управляемость среды. Учитывая то, что пространство групповой комнаты ограничено, все материалы должны быть распределены в зависимости от удобства использования в групповой комнате или спальне. Необходимо выбирать не яркие цветовые сочетания.
* Активность, самостоятельность. Дети должны иметь свободный доступ к материалам. Педагогу необходимо поощрять инициативу и потребность дошкольника самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
* Индивидуальный подход к каждому ребенку. При организации центра необходимо учитывать особенности личности каждого ребенка (темперамент, настроение, интеллектуальные возможности).

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

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

***Зона для психологической разгрузки:***

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*«Гусеница настроения»* помогает определить эмоциональное состояние каждого ребенка в группе, выделяя детей, которым необходима эмоциональная поддержка, выяснить причины положительного или отрицательного эмоционального состояния.Варианты названий и оформления календарей настроения могут быть различны (при определении названия должно присутствовать одно из основных определений – «настроение» или «эмоции»: Календарь настроения, Часики настроения Эмоциональный календарь, Эмоциональная корзина и т. д.

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

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

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

***Материалы для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде***

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

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

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

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

**Памятка для педагогов**

**Материалы психологического уголка**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Материалы** |
| **1.Зона для психологической разгрузки** |
| **1.1** | Уголок для уединения (шатер, палатка и так далее) |
| **1.2** | Мягкая мебель |
| **1.3** | Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями |
| **1.4** | Мягкие игрушки и пищащие игрушки |
| **1.5** | Игрушечный телефон, чтобы «позвонить маме»; любимая вещь мамы |
| **1.6** | «Стул размышлений», «Почётный стул» |
| **1.7** | «Воспоминание о лете» |
| **1.8** | «Водяные часы» |
| **1.9** | «Мамины ладошки». |
| **1.10** | Релакс-подушечки,подушки-«плакушки» |
| **1.11** | Светильники-ночники |
| **1.12** | «Островок радости» |
| **1.13** | Дидактические игры (Например: «Собери бусы», «Собери букет») |
| **2.****Материал для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме** |
| **2.1** | Боксерская грушаи перчатки |
| **2.2** | Куклы «бо-бо» |
| **2.3** | Поролоновые подушки для битья,  |
| **2.4** | Стаканчики для крика, «Баночка-кричалка» |
| **2.5** | Мишени, дротики |
| **2.6** | Штанга |
| **2.7** | Хоп-мяч, панно для метания мяча |
| **2.8** | «Молоточек гнева» |
| **2.9** | «Коврик злости» |
| **2.10** | «Волшебные бутылочки», |
| **2.11** | Коробочка «Попробуй порви» |
| **2.12** | Коробочка гнева «Спрячь все плохое» |
| **3.Материал для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции** |
| **3.1** | Аудио-, видеозаписи (шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации) |
| **3.2** | Цветные клубочки |
| **3.3** | Волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, башмачки, дудочки, веера, маска, цветик-семицветик, шкатулки, волшебные коробочки и т.д.) |
| **3.4** | Свечи, фонтаны |
| **3.5** | Сухой бассейн |
| **3.6** | Игры с песком, водой, крупами и пуговицами |
| **3.7** | «Мешочки настроений» |
| **3.8** | «Коробочки добрых дел» |
| **3.9** | Элементы арт-терапии (лепка из глины, рисование пальчиками, ладошками, тычками) |
| **3.10** | Плеер |
| **3.11** | Музыкальные игрушки с релаксирующей и расслабляющей музыкой |
| **3.12** | Аудио-сказки |
| **3.13** | «Тактильные мешочки», массажеры |
| **4.Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению** |
| **4.1** |  |
| **4.2** | «Коврик дружбы» |
| **4.3** | Настольные дидактические игры «Что такое хорошо? Что такое плохо?»,«Мои чувства», «Чувства и эмоции», «Угадай эмоцию», «Эмоции в сказках», «Найди друзей», «Как поступают друзья», «Азбука настроений» |
| **4.4** | Шкатулка с маленькими человечками |
| **4.5** | «Подушка примирения»,«Остров примирения», |
| **4.6** | «Коробочка примирения» |
| **4.7** | «Гусеница настроения» |
| **4.8** | «Зеркало эмоций» |
| **4.9** | «Театр эмоций» |
| **4.10** | Оборудование для совместных игр и игр драматизаций |
| **5.Материал, направленный на повышение самооценки для тревожных, неуверенных в себе детей** |
| **5.1** | Подиум  |
| **5.2** | Медали  |
| **5.3** | «Сонные игрушки», подушки-сплюшки |
| **5.4** | Стенд «Герой дня»,  |
| **5.5** | Маски |
| **5.6** | Разные виды театров |
| **6.Материалы для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде** |
| **6.1** | «Твистер» |
| **6.2** | «Парашют» |
| **6.3** | «Гусеница» |
| **6.4** | «Воздушный змей» |
| **6.5** | «Веселый коврик» |