




Уголок психологической разгрузки в старшей группе № 8

Воспитатели:

Комкова Ирина Святославовна,
Пантелеева Ольга Николаевна



Цель: создание условий для сохранения психологического здоровья каждого ребенка.

Всем известно, что дети дошкольного возраста эмоциональны и впечатлительны. Они легко подхватывают, как положительные, так и отрицательные эмоции окружающих их людей.

Как помочь ребёнку вырасти весёлым и активным, самостоятельным и доброжелательным, помогающим и любознательным, инициативным и уверенным в себе, открытым и сопереживающим – то есть, прежде всего, психологически здоровым?

Большую помощь в этом может оказать уголок психологической разгрузки.

«Уголок психологической разгрузки» в нашей группе - это место, где ребёнок ощущает себя в полной безопасности, здесь он может побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу, фотографии или просто помечтать.



**«Уголок
психологической
разгрузки» в
нашей группе**







**Приятная музыка
и светящийся
шар, успокаивают
и расслабляют.**



**Фонтанчики -
негромкое
журчание и плеск
воды помогает снять
стресс и
настраивает на
ПОЗИТИВ.**



Мирилки, дидактические и настольные игры направлены на формирование положительных эмоций детей.





Сухой бассейн.

Игры в сухом бассейне улучшают психоэмоциональное состояние ребят. Дети испытывают необыкновенное удовольствие и радость, погружаясь в безопасные «волны» бассейна и резвясь среди множества ярких разноцветных шариков.

Палатка

В палатке дети могут побыть наедине с собой, успокоиться и расслабиться, поиграть с любимым предметом или игрушкой, рассмотреть интересную книгу, также посмотреть фотоальбом с фотографиями, на которых они изображены с близкими людьми.





**Мы сделали "варежки -
мирилки" - дети их
одевают и
поглаживают друг
друга от нежных
прикосновений хочешь,
не хочешь, а
появляется улыбка.**



«Баночки – кричалки».

Оформлены баночки с крышками. Детям предлагается, если их кто-либо рассердил, взять баночку и поругать обидчика сердитыми словами, но после этого баночку обязательно закрыть крышкой, чтобы эти сердитые, злые слова не разлетелись бы по нашей группе. Эти баночки помогают детям победить свою агрессию, учат управлять своими эмоциями.

«Волшебный стул».

Грустному ребенку предлагаем присесть на стул, а остальные дети по очереди подходят к волшебному стулу, поглаживают сидящего на нем ребенка, говорят ему ласковые слова, дарят ему игры-забавы, которые имеют способность «заставить» ребенка улыбнуться, придумывают свои способы, как поднять настроение товарищу.













ПОДРУЖКИ

**Мы поссорились с подружкой
И уселись по углам.
Очень скучно друг без дружки!
Помириться нужно нам.**

**Я ее не обижала –
Только мишку подержала,
Только с мишкой убежала
И сказала: «Не отдам!».**

**Я пойду и помирюсь,
Дам ей мишку, извинюсь,
Дам ей мячик, дам трамвай
И скажу: «Играть давай!».**

А. Кузнецова