

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18 г. Йошкар-Олы «Изюминка»**

**«ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ
ВОСПИТАННИКОВ ДОУ КАК ОДНА ИЗ ГЛАВНЫХ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЗАДАЧ»**

Подготовила:
Е.С. Герасенкова, воспитатель
первой квалификационной категории

Йошкар-Ола, 2018

Эмоциональное благополучие ребенка и забота о его здоровье является одной из главных здоровьесберегающих задач в воспитании и развитии детей раннего и дошкольного возраста.

В современное время кризисов и социальных перемен все больше появляется детей, которые нуждаются в психологической поддержке. В связи с этим педагоги образовательных учреждений в своей работе большое внимание должны уделять именно профилактике и укреплению психического здоровья детей. На сегодняшний день стоит особо актуально проблема создания психологической благоприятной среды в дошкольном образовательном учреждении, которая бы способствовала укреплению психического здоровья дошкольников. Что непосредственно связано с реализацией Государственного стандарта (ФГОС). Отсюда вытекает необходимость создания в каждой группе специально организованной психоэмоциональной среды. Для расширения профилактической работы по психологической поддержке детей, нами был организован психологический уголок эмоциональной разгрузки в группе.

Целью психологического уголка является создание здоровьесберегающих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей.

В связи с этим для себя мы выделили такие направления в работе как:

- Необходимость создания атмосферы эмоционального благополучия и психологического комфорта, что непосредственно влияет на сформированность свободной, активной и творческой личности;
- Созданные условия должны способствовать развитию произвольной двигательной активности детей и саморегуляции психофизического состояния;
- Сформированные условия в свою очередь обязаны помогать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;
- Психоэмоциональная среда способствует развитию и коммуникативной компетентности детей.

У детей которые находятся в таком уголке заметно улучшается психофизическое состояние.

Принцип психологической комфортности, которого придерживаемся мы, предполагает снятие по возможности всех стрессообразующих факторов образовательного процесса, и помогает нам создавать такую атмосферу в группе, в которой дети чувствуют себя раскованными «как дома».

Уголок психоэмоциональной разгрузки это специально организованное пространство особым образом. Это целый мир, созданный для ребёнка находясь в котором он ощущает себя спокойно, безопасно и комфортно. Пребывание в таком специально отведённом месте улучшается психофизическое состояние каждого побывавшего там ребёнка. Полезен такой уголок и для создания благоприятного психолого-социального микроклимата в группе и для комфортной организации всех режимных моментов. Умение правильно и полноценно расслабиться – одна из главных составляющих в формировании психологического здоровья воспитанников.

Материал для уголка психоэмоциональной разгрузки подбираем с учётом его основного назначения: для выполнения одной из главных задач здоровьесберегающих технологий, а именно психологической разгрузки воспитанников. Подобранный материал помогает педагогу в обучении ребёнка способам выражения гнева в приемлемой форме. В психоэмоциональном уголке дети приобретают умение владеть собой в различных ситуациях, и знакомятся с приёмами саморегуляции. Обучение детей бесконфликтному общению помогают специально подобранные атрибуты. Правильно подобранные материалы так же помогают детям в повышении самооценки тревожных, неуверенных в себе детей, обучение дошкольников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Так, в психоэмоциональных уголках существует три зоны: зона для саморегуляции и релаксации куда входят такие материалы как:

— уголок для уединения или зонт для уединения;
— мягкие подушки, кресло капелька или мягкая детская мебель. Фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями. Так же для саморегуляции и релаксации мы используем игры с песком, рисование на крупе, цветные клубочки, камни, пуговицы, сухой бассейн.

Для выражения гнева: — коврик злости. Наши дети знают, что для избавления от злости нужно потопать по коврику и злость пройдет;

— стаканчики для крика. В такие стаканчики дети могут высказать свою обиду и ему станет легче;

— ведерки для страхов. Избавиться от страха дети могут нарисовав свой страх и выбросив его в ведро;

— набор бумаги для разрывания;

— волшебный пластилинчик тоже помогает детям успокоиться катая, отщипывая и разминая пластилин.

— овладеть приемом саморегуляции помогают цветные клубочки пряжи разного размера: разматывая и сматывая клубочки, дети учатся регулировать своё поведение;

— массажные мячи- «ежики» помогают ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

— незаменимый атрибут это мешочки настроений. С помощью которых ребёнок может без особых усилий поменять себе настроение.

В зоне повышения самооценки воспитанников есть шкатулка доброты, куда дети собирают свои добрые дела, полученные от воспитателя. По ритуалу, заведённому в группе, дети вместе с педагогами в конце каждой недели подсчитывают добрые дела, и дети, у которых больше всех добрых дел, попадают на своеобразную доску почёта. Общение детей одна из важных проблем, для того что бы они умели понимать друг друга, различать настроение своего товарища, мы организовали для детей в группе «Полянку настроения».

В зоне для развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков находятся игры, направленные на формирование взаимодействия и навыков общения, а также на эмоциональное развитие: «Коврик дружбы» «Кукла - мирилка», «Варежки - мирилки» и «Коробочка для примирения» помогают детям находящимся в ссоре.

Благодаря такому уголку психологической разгрузки организованном в нашей группе появилась возможность регулировать и контролировать интеллектуальные, психологические и физические нагрузки, настроение детей и их самочувствие, что способствует своевременно корректировать состояние каждого ребёнка.

С помощью психоэмоционального уголка дети могут снять состояние гиперактивности, усталость, напряжение, приобрести спокойное состояние, повысить эмоциональный настрой, а воспитатель в свою очередь может грамотно помочь детям по мере необходимости.