

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ИВНЯНСКИЙ РАЙОН»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
(МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»)**

**Рекомендации по насыщению развивающей  
предметно-пространственной среды элементами  
«доброжелательного пространства»**

**Уголок уединения – как условие  
создания психологического комфорта и эмоционального  
благополучия дошкольников  
(для педагогов дошкольных образовательных организаций)**



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА «ИВНЯНСКИЙ РАЙОН»  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рекомендации по насыщению развивающей предметно-пространственной среды элементами «доброжелательного пространства»

Уголок уединения – как условие создания психологического комфорта  
и эмоционального благополучия дошкольников  
(для педагогов дошкольных образовательных организаций)

Составители:

Батырева М.А., старший администратор отдела методического сопровождения по внедрению инновационных технологий и реализации проектов МКУ «Центр развития и оценки качества образования»;  
Нестерова Н.В., старший администратор отдела дошкольного и общего отдела МКУ «Управление образования»;  
Шабалина В.И., старший воспитатель МБДОУ детский сад общеразвивающего вида «Родничок» с. Верховенье Ивнянского района;  
Печеная С.П., старший воспитатель МДОУ Центр развития ребенка- детский сад «Сказка» п. Ивня.

С 2019 года на территории Ивнянского района реализуется проект «Организация детствосберегающего пространства дошкольного образования Ивнянского района («Дети в приоритете»).

Рекомендации разработаны в рамках данного проекта и ориентированы на педагогов дошкольных образовательных организаций.

Авторами был подобран, систематизирован и обобщён материал по насыщению развивающей предметно-пространственной среды элементами «доброжелательного пространства», а именно по оформлению и оснащению уголков уединений в ДОО.

Мы надеемся на творческий, креативный подход и инициативность педагогов при внедрении данных рекомендаций в образовательный процесс.

Детский сад — первый социальный институт ребёнка. Здесь он постоянно находится в коллективе, вне зависимости от своих мыслей, настроения и переживаний. Вместе с тем одна из задач современного дошкольного учреждения — обеспечение эмоционального благополучия воспитанников. Содействовать этому должна развивающая среда. В каждой групповой комнате воспитатель обустроивает 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.

**С целью обеспечения детям психологического комфорта в группах ДОУ создаются специальные уголки уединения, или зоны релакса.**

На достижение этого направлено решение ряда задач:

- В младшем дошкольном возрасте основное предназначение центра уединения - облегчить процесс адаптации, помочь малышам пережить расставание с мамой и привыкнуть к требованиям педагога. Уголок уединения наполнен предметами, к которым ребёнок испытывает тёплые чувства, мягкие красивые подушки и игрушки позволяют малышу отвлечься и расслабиться.

- Научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой, безопасной форме, предупредить чрезмерное возбуждение нервной системы, что чревато переутомлением. Так, в уголке могут быть специальные подушки для битья, коробочка или стаканчик, куда выбрасывают злость и обиду и т. п.

- Помочь дошкольникам освоить приёмы регуляции своего настроения, способам обрести уверенность в себе. С этой целью в уголке размещают доску настроения, где можно нарисовать свои эмоции или дидактические пособия, иллюстрации различных эмоциональных переживаний.

- Повысить самооценку тревожных и застенчивых детей.

- Научить ребят бесконфликтному общению друг с другом, свести к минимуму возможные ссоры в детском коллективе. В этом поможет островок примирения — специальный коврик, на котором дети мирно решают конфликт.

В младшем возрасте воспитатель в нужный момент предлагает малышу отправиться в уголок уединения (например, когда замечает, что он утром очень скучает по маме, чувствует себя зажато, некомфортно либо, наоборот, ведёт себя агрессивно, обижает других детей). В среднем же и старшем звене ребята уже сами проявляют желание отправиться в зону отдыха (а воспитатель, в свою очередь, делает всё для того, чтобы они полюбили это

место). Они уже прекрасно знают, что там можно делать и как помочь самим себе обрести покой или просто поднять настроение.

### **Как оформить центр уединения для дошкольников разного возраста**

**При общем оформлении уголка уединения педагог должен ориентироваться на возраст воспитанников.** Так, в младшем дошкольном звене будет актуален дизайн «Норка» — небольшое пространство с маленьким входом, которое подарит ребёнку ощущение уюта и безопасности. Там малыш сможет отсидеться или отлежаться в компании плюшевых игрушек, которые можно обнять (ведь в 3–4 года очень важен тактильный контакт) и других предметов. Обязательные атрибуты «норки» — мягкий коврик и подушки.

Для среднего и старшего возраста подойдёт дизайн «Шатёр». Домик уже будет более высоким и объёмным. Место маленького круглого входа занимают занавески или ширма. Мягких игрушек здесь уже гораздо меньше (а может и вовсе не быть). Оформление такой зоны даёт возможность воспитателю проявить всё своё творчество и фантазию. Шатёр может трансформироваться в сказочную пещеру, дом гномика, солнечную комнатку, подводное царство и т. д.

### **Из чего сделать каркас для уголка уединения**

Варианты каркасов центра уединения могут быть различными:

- Простой вариант — один угол групповой комнаты отгораживается с помощью портьеры, закреплённой на карнизе, или же обычной ширмы. Ткань следует украсить бумажными цветами, звёздочками, бабочками, смайликами.
- Можно соорудить каркас домика из пластиковых труб и обшить его тканью.
- Роль ведущей конструкции может исполнить обычный большой зонт (идеальный вариант — пляжный), к которому крепится ткань или занавес из ленточек: это может смотреться весьма оригинально. Также можно использовать большой абажур.

Если в группе не очень много места, то для создания зоны уединения можно использовать ширму. Это удобно, поскольку такой уголок получится мобильным: его можно переносить с места на место по желанию детей и воспитателя.

### **Правила оформления уголка уединения по ФГОС**

ФГОС предъявляет определённые требования к оформлению уголка уединения в ДОУ:

- Он не должен быть слишком большим по размеру (ведь ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).
- Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым.
- На полу обязательны мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули.
- Предметная среда в уголке должна носить развивающий характер (а не только красивые и милые вещицы, которые приятно потрогать и

рассмотреть), побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.

- Наполнение зоны релакса должно быть вариативным. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.

- При подготовке пособий воспитатель обязательно учитывает возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы также должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям.

- Никогда нельзя забывать о технике безопасности: в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.

*Чтобы педагог в любой момент мог убедиться в безопасности и нормальном самочувствии воспитанника, в уголке уединения желательно сделать «окошко», которое не будет нарушать личное пространство ребёнка.*

### **Паспорт уголка уединения**

**На каждый центр уединения и релаксации воспитатель обязательно оформляет паспорт.** Там прописываются следующие моменты:

1. Название зоны (например, «Островок уединения», «Уютный домик», «Гнёздышко», «Остров отдыха» и т. п.).

2. Цели организации уголка уединения и конкретные задачи, которые он выполняет.

3. Перечень имеющегося в уголке оборудования и краткое описание способов взаимодействия с каждым дидактическим пособием.

### **Наполнение уголка уединения в детском саду**

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:

1. Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться).

2. «Стаканчик гнева» (как вариант, это может быть коробка, корзина, сундук и т. п.). Это красиво оформленный стакан (лучше с чёрным фоном) с крышкой, в котором ребёнок может оставить свои нехорошие слова и мысли. Когда малыш выговорится, он плотно закрывает стакан и прячет его.

3. «Коврик злости». Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.

4. «Островок примирения». Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся. Для аналогичных целей можно использовать трубочку или варежки: картонная труба интересно раскрашивается или декорируется аппликацией, двое детей просовывают в трубу руку каждый со своей стороны, во втором случае это варежки, связанные верёвочкой.

5. 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.**

6. 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.

**Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию.** Для расслабления дошкольников могут использоваться:

- Сенсорные игрушки. В младшем дошкольном возрасте это шнуровки, мозаики, деревянные пазлы-вкладыши. В более старшем возрасте сюда можно добавить картины, которые ребята формируют своими руками: с помощью липучек присоединяют на общий фон отдельные элементы (цветы, растения, насекомых).

- Красивый настольный фонтан, водопад.

- Плеер с релаксационными композициями: шум моря, звуки леса, дождя. В младшем возрасте его включает воспитатель, старшие дошкольники способны делать это самостоятельно.

- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).

- Фотоальбом с групповыми и семейными фото (интересно разглядывать семьи всех воспитанников), фото 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 песком, мукой, крупой, солью и пр.).

- Коллекции морских ракушек, магнитов.

- Корзинка с клубочками разного цвета и фактуры.

- Бутылочки с гелем для душа (можно развести глицерин с водой), в которых плавают бисер, новогодняя мишура. Когда ёмкость переворачивается, то элементы красиво опадают вниз — наблюдение за этим успокаивает нервную систему.

- Материалы для изобразительности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).

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

### **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.

- Маски (например, грустный и весёлый клоун), волшебные предметы (шляпа, башмачки, плащ, палочка). Назначение этих предметов — снять с

ребёнка чувство скованности, зажатости, помочь перевоплотиться из грустного в весёлого.

- «Куб настроения», на каждой стороне которого изображена определённая эмоция. Дошкольник выбирает ту, которую он чувствует в данный момент или хотел бы почувствовать. Аналогичное пособие — «Цветок 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).

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

### **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, «Мои добрые дела». **Педагог предлагает воспитаннику вспомнить свой хороший поступок и положить фишку в специальную коробочку (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).

- Физическая деятельность. В старшем дошкольном возрасте ребята в уголке уединения могут выполнить знакомую им пальчиковую или дыхательную гимнастику (здесь пригодятся карточки-схемы), сделать себе

точечный массаж. Всё это способствует расслаблению и улучшению эмоционального состояния.

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

Пребывая в стенах ДОО, 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.