

# Уголок уединения в ДОО

## Как оформить центр уединения для дошкольников разного возраста

До 4 лет



По типу кокона или «норки»,  
закрытого пространства

От 5 до 7 лет



По типу ширмы или шатра,  
полузакрытого пространства

## 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 обязателен 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.

## 1. ПРЕДМЕТЫ ДЛЯ ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

- ▶ **Подушки для битья, подушки-поплакушки** (чтобы выплакаться).
- ▶ **«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.
- ▶ **«Коврик злости»**. Это маленький коврик из грубой пряжи или из шероховатой ткани. Дошкольник разувается и вытирает ножки до тех пор, пока не перестанет злиться.
- ▶ **«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.
- ▶ **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.
- ▶ **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.

- ▶ 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).

Педагог обстоятельно знакомит воспитанников с каждым атрибутом и пособием, демонстрирует способы взаимодействия с ним.

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.