

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Саратовская область, город Балашов  
Администрация Балашовского муниципального района Саратовской области

---

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Рябинка»  
города Балашова Саратовской области»



412306, Саратовская обл.,  
г. Балашов, ул. Марины Расковой, 32  
Тел.: 8-845-45-5-42-72  
Эл. почта:  
nadya.nadezhda.1953@mail.ru

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УГОЛКАМ УЕДИНЕНИЯ В ДОУ

методические рекомендации по уголкам уединения в ДОУ:

1. В младшем дошкольном возрасте актуален дизайн «Норка» — небольшое пространство с маленьким входом, которое подарит ребёнку ощущение уюта и безопасности. Обязательные атрибуты «норки» — мягкий коврик и подушки.
2. 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.
3. Цветовая палитра уголка не предполагает слишком ярких цветов, освещение должно быть приглушённым. На полу обязателен мягкий коврик, подушки.
4. Предметная среда в уголке должна носить развивающий характер, побуждать дошкольников к самосовершенствованию и творчеству.
5. Наполнение зоны релакса должно быть вариативным. Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.
6. При подготовке пособий воспитатель обязательно учитывает возрастные особенности дошкольников. Игрушки, атрибуты и развивающие материалы также должны отвечать эстетическим и гигиеническим показателям.
7. Нельзя забывать о технике безопасности: в уголке недопустимы острые и легко бьющиеся предметы.
8. 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.

Наполняемость уголка: (по возрастам)

Младший возраст:

Уголок уединения, как правило, наполняют предметами, к которым ребенок испытывает теплые чувства, которые ему близки. Рекомендуется положить в него фотографии родных и близких, игрушечный телефон, по которому можно "позвонить" маме с папой.

Если позволяет форма уголка, его расположение, на стену можно повесить пейзажи, обладающие терапевтическим эффектом.

Всем известно, что сильным умиротворяющим свойством обладает вода, именно поэтому различные световые и шумовые водопады также займут достойное место в «нише уединения».

Обязательным атрибутом такого уголка будут мягкие, красивые подушки, на которые ребенок сможет прилечь отдохнуть и, к примеру, послушать плеер с расслабляющей музыкой (дуновение ветра, шум воды, пение птиц, звуки дождя). Желательно также «населить» уголок и мягкими игрушками.

Старший возраст:

Полезно положить в уголок уединения дидактические игры, шнуровки, пластилин и т. п. - все то, что способно отвлечь внимание ребенка на некоторое время.

Нестандартное оборудование в уголке уединения

Отдельная категория игрушек и пособий уголка может быть направлена на то, чтобы ребенок смог выплеснуть все свои негативные эмоции.

С этой функцией отлично справятся:

- Подушки для битья.
- Коробочка «Спрячь все плохое».

В нее дети выбрасывают всю свою «злость и обиду» (сжав предварительно кулачки и собрав в них все, что накопилось «нехорошего»)

- «Островок примирения».

При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот "островок" (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт по «Мирилке».

- «Коврик злости».

Помогает детям избавиться от возникшего внезапно чувства гнева. Он представляет собой обыкновенный коврик для прихожих с шероховатой поверхностью или связанный из грубых ниток, с небольшими разноцветными бантиками на нем. Ребенок снимает обувь, заходит на такой коврик и вытирает ножки до тех пор, пока ему не захочется улыбнуться.

- «Стаканчик для гнева».

Представляет собой красиво оформленный темный стакан. Если ребенок проявляет агрессию, воспитатель предлагает ему отойти в уголок уединения и оставить все нехорошие слова и мысли, всю свою злость, гнев в этом стаканчике. После чего ребенок имеет возможность выговориться, а стаканчик затем плотно закрывается и прячется.

К нестандартному оборудованию можно отнести и так называемые «уголки настроения», помогающие ребенку проработать и отпустить свои негативные эмоции:

- «Доска настроения»

Каждый ребенок в группе, при желании, может нарисовать на этой доске свое настроение, эмоции, переживаемые чувства и пр. Кроме того, дети могут рассмотреть иллюстрации, изображающие разные эмоции, поразмышлять и выбрать себе ту картинку, которая соответствует его текущему настроению.

- «Зеркало моего настроения»

Если у ребёнка плохое настроение, можно предложить ему сесть перед зеркалом, в уголке уединения, посмотреть на себя внимательно и улыбнуться. Настроение обязательно улучшится.

#### Игры для психологической разрядки

Так, в детском саду "Уголок уединения" должен содержать различные материалы, направленные на разрядку скопившейся негативной энергии у малыша. Например, это может быть мягкая детская боксерская "груша", специальная подушка с грустным смайликом, коробочка, в которую можно рвать бумагу, барабан, игрушечные громкоговорители. Наполнение выбирается в зависимости от возможностей ДОУ и поставленных конкретных целей.

#### Игры для повышения настроения

"Выпустив пар", малышу нужно успокоиться, зарядиться положительной энергией. Поэтому центральное место в такой зоне занимает комфортный диван с подушками. Рядом можно поставить небольшой столик для настольных игр. Кроме того, в детском саду "Уголок уединения" может содержать следующие предметы: сенсорные подушечки и другие игры для развития мелкой моторики (например, сортеры, игры-вкладыши, коробочки с крупами, кинетический песок, массажные шарики); фотоальбомы; материалы для развития и творчества (карандаши, фломастеры, бумага, книги); "коробочка пожеланий" для детских рисунков; куклы, с которыми малыш может поделиться своими "секретами"; игрушечный телефон для "звонков маме".

#### Дидактические игры

Общеразвивающие материалы направлены на отвлечение ребенка от негативных мыслей. Можно предложить разместить в такой зоне отдыха следующие дидактические игры: "У кого какое настроение?" "Дорисуй смайлик". "Собери пазл". "Наши эмоции" и другие. Любимые книги также помогут ребенку справиться с плохим настроением. Материалы в зоне отдыха следует регулярно обновлять.

Но основные элементы рекомендуется оставить без изменения - для того чтобы малыш комфортно чувствовал себя в знакомой обстановке. педагогу необходимо прислушаться к своим воспитанникам, их пожеланиям, предпочтениям и создать совершенно уникальную зону комфорта, психологической безопасности и хорошего настроения.

Важно помнить, что все эти игры и игрушки не должны храниться в уголке постоянно. Вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости.

Эффективность работы зависит от того, насколько дети осведомлены с предназначением уголка, его оснащённостью и умением пользоваться атрибутами. Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним.

**Центр уединения** – это зона где ребенок может побыть в одиночестве, расслабиться и справиться с неприятными эмоциями, устранить беспокойство, возбуждение, скованность, сбросить излишки напряжения, восстановить силы, увеличить запас энергии, почувствовать себя защищённым, а затем снова продолжить играть в коллективе.

**ФГОС ДО п. 3.3.2.** Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

**Центр уединения**, призван решать одну из задач стандарта дошкольного образования – создания благоприятных условий для реализации индивидуальной потребности ребенка в покое.

### **Основная цель и задачи организации «уголка уединения»**

**Основная цель** «уголка уединения»: преодоление эмоционального дискомфорта дошкольников.

#### **Задачи:**

- Облегчить привыкание к **детскому саду**, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня.
- Предупреждать нервно-психическое перенапряжение у детей.
- Создавать положительный эмоциональный микроклимат в группе;
- Формировать позитивное отношение ребенка к сверстникам и взрослым, снижать вероятность возникновения конфликтных ситуаций.
- Сформировать условия для нормализации и развития эмоциональной сферы детей;
- Способствовать сплочению детского коллектива, формируя позитивные дружеские отношения в группе.

### **Особенности организации «уголка уединения»**

Основное правило оформления «уголков уединения» – учёт возрастных особенностей воспитанников.

#### **Правила оформления «центра уединения» с учётом требования ФГОС ДО:**

- *Размер*: он не должен быть слишком большим по размеру (ведь ощущение уюта и спокойствия ребёнку даёт именно миниатюрный домик, шатёр или палатка).
- *Дизайн*: существует несколько видов (дизайнов) «уголков уединений»

**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.

**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).

- На полу обязателен мягкий коврик, подушки (как вариант — детское кресло), приветствуются мягкие модули.
- *Цветовая палитра* должна быть привлекательной для ребенка, но в тоже время не рекомендуется использовать слишком яркие цвета. Ребенок в уголке должен отдыхать, а не дополнительно раздражаться агрессивными яркими тонами. Освещение должно быть приглушённым.
- Возможно размещение пейзажных картин, размещение различных световых и шумовых водопадов.

– 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.

– Воспитатель периодически меняет атрибуты для игр, однако некоторые вещи присутствуют постоянно: это даёт ребёнку ощущение стабильности.

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

Ребенок может самостоятельно проявить желание отправиться в уголок уединения, а может пойти туда по подсказке воспитателя: если педагог видит, что малыш чувствует себя дискомфортно, зажато или, напротив, ведет себя вызывающе, агрессивно.

### **Основные группы предметов «уголка уединения»**

При оснащении уголка можно выделить несколько основных групп:

➤ Предметы для выражения негативных эмоций. Атрибуты (материал) для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в допустимой форме.

➤ Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию. Материалы для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции.

➤ Эмоционально-развивающие игры, направленные на обучение детей бесконфликтному общению.

➤ Пособия для развития эмоциональной сферы.

### ***Предметы для выражения негативных эмоций.***

*Атрибуты (материал) для обучения агрессивных детей способам выражения гнева в допустимой форме.*

Отдельная категория игрушек и пособий в уголке уединения может быть направлена на то, чтобы ребенок выплеснул негативные эмоции.

С этим отлично справятся подушки для битья, коробочки «Спрячь все плохое», стаканчики для крика.

Отрицательные переживания воспитанники могут выразить с помощью ряда предметов:

✓ Подушки для битья, подушки-поплакушки (чтобы выплакаться), «Подушки с упрямыми».

✓ «Стаканчик для крика», 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, а 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.

✓ Панно для метания мяча, дартс с магнитными дротиками различные мишени, мешочки с крупой для метания.

✓ Коробочки «Попробуй порви» – набор бумаги для разрывания.

Содержание уголка подбирается под те проблемы, с которыми сталкиваются дети в группе. Так, если в первой младшей дети кусаются, то часть материалов должна способствовать искоренению такого способа выражения эмоций (например, «подушка-кусочка» — резиновая игрушка, которую ребёнок кусает, когда зол).

### ***Предметы, выполняющие успокаивающую и релаксационную функцию.***

*Материалы для обучения детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции.*

Помогут детям успокоиться, расслабиться, снять мышечное напряжение следующие атрибуты и предметы:

- 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.
- Музыкальные игрушки (например, шкатулка), игрушки, издающие звуки (для младших дошкольников это могут быть обычные «пищалки»).
- Калейдоскопы (*неизбежно улучшают настроение*). Созерцание любого «волшебства», отвлекает от тревожных мыслей даже взрослых людей.
- Сувенирные маятники. Повторяющиеся движения могут отвлечь тревожного ребенка и успокоить агрессивного, чрезмерно активного.
- 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 изодеятельности (в первую очередь, для лепки — пластилин, цветное тесто).
- Зеркало для хорошего настроения («зеркало моего настроения»). Когда воспитатель замечает, что малыш не в духе, то предлагает ему сесть в уголке перед зеркалом, взглянуть на своё отражение и улыбнуться.

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

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др.

Игры и пособия, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия:

- «Островок примирения». Это небольшой коврик, красиво оформленный, сделанный своими руками. Поссорившиеся дети становятся на него и разрешают конфликт, мирятся.
- «Коробка примирения» или «Коробочки Мирилки» – коробка с отверстиями с двух сторон, дети вставляют руки ижимают их друг другу.
- Для аналогичных целей могут использоваться пособия «Подушка примирения», «Коврик дружбы», «Варежка примирения» и т.д.
- «Стул настроения» 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 поиграл.
- «Коврик мира». Само наличие «коврика мира» в группе побуждает детей отказаться от драк, споров и слёз, заменив их, обсуждением проблемы друг с другом. При возникновении конфликтных ситуаций, драк, ссор или споров дети должны зайти на этот «коврик» (самодельный, красиво оформленный коврик) и решить свой конфликт с помощью «Коробочки Мирилки» и книжки-раскладушки со стихами – мирилками.
- Наличие материала для обучения детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям: «Гусеница», «Веселый коврик». Игра «Твистер». Тесное переплетение рук и ног сплачивает детей и позволяет им быть ближе друг к другу.

### ***Пособия для развития эмоциональной сферы.***

В уголке уединения содержатся предметы, помогающие ребёнку лучше понять своё настроение и самочувствие, а также расширить спектр эмоциональных переживаний:

✓ «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).

✓ Фотоколлажи «Калейдоскоп эмоций» с использованием фотографий, где дети или члены семьи проявляют свои эмоции в различных ситуациях, с использованием художественного оформления (стихов, вырезок из газет и т.д.).

✓ Дидактические игры: «Угадай эмоцию», «Хорошие и плохие поступки», «Эмоции в сказках», «Мои чувства», «События и эмоции» и др.

Их можно приобрести в готовом виде либо изготовить самостоятельно.

✓ «Доска, календарь, дерево настроений», «Зеркало эмоций», «Театр эмоций».

Важно помнить, что все эти игры и игрушки не должны храниться в уголке постоянно. Вся атрибутика периодически меняется, обновляется и пополняется по мере необходимости.

Эффективность работы зависит от того, насколько дети осведомлены о предназначении уголка, его оснащённости и умении пользоваться атрибутами.

Поэтому детей знакомят с уголком сразу после его организации, предлагают осмотреться, опробовать игрушки. По мере внесения нового атрибута, детям демонстрируются различные способы манипулирования с ним.

Можно совместно с детьми придумать и обсудить правила поведения в «уголке уединения» (при необходимости эти правила можно дополнить), например,

1. Каждый человек иногда хочет побыть один. Посмотрите на это место. Это – уголок уединения. Место для того, кто захотел побыть один.
1. Если кто-то из вас захотел побыть один, то он просто идет в уголок уединения. Каждый из вас может в любое время зайти в уголок, не спрашивая моего разрешения.
1. Но если место уже кем-то занято, то придется подождать. Можно постучать и спросить разрешения присоединиться к тому, кто там уже есть. Если ответят «нет», то входить туда нельзя.
1. Нельзя беспокоить того, кто сидит в этом месте.
2. Иногда я могу попросить вас быть в месте уединения недолго, если мы скоро собираемся кушать, гулять или спать.
1. Воспитатель следит за тем, чтобы каждый ребенок смог при желании побывать в уголке уединения.
1. Необходимо создать правила нахождения в уголке уединения.

Например, пока идут песочные часы. Либо это будут символические картинки, которые дети будут класть в кармашки, прикреплять магнитом и т.д.