

**Актуальность** проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников очевидна. Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями психоэмоционального развития, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувств, настроения и эмоций.

Поэтому особое значение приобретает проблема сохранения не только физического, но и психологического здоровья детей дошкольного возраста, формирования их эмоционального благополучия. Очень важно научить дошкольников принимать себя такими, какими они являются в действительности, - признак душевного здоровья и показатель личностного роста. Ведь самопринятие во многом определяет характер взаимодействия с другими людьми. Поэтому развитию этого чувства у детей необходимо уделять серьёзное внимание с самого младшего возраста.

Для решения данной проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать предметную среду. С этой целью нами была разработана модель модернизации предметно – развивающей среды в группе детского сада “Уголок психологической разгрузки “

**Цель проекта:**создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях дошкольного учреждения

**Задачи:**

* Раскрытие потенциальных возможностей ребёнка, коррекция отклонений психического развития
* Воспитание произвольного поведения и управляемости
* Изменение статуса ребёнка в коллективе
* Обогащение опыта межличностного общения детей
* Продуктивное творческое взаимодействие педагогов, детей и родителей

Вид проекта: информационно- творческий, групповой.
Срок реализации: 3 месяца.

**Подготовительный этап:**

1. *Материал для уголка подбирался с учётом его основного назначения*, а именно:

для психологической разгрузки воспитанников;

\*обучение способам выражения гнева в приемлемой форме;

\*обучение дошкольников умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции;

\*обучение детей бесконфликтному общению;

\*повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;

\*обучение дошкольников навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

2. Сбор, анализ и систематизация информации по данной теме

3. Планирование предстоящей деятельности, направленной на реализацию проекта.

**Основной этап:**

* Создание развивающей среды.

 Наличие в уголке шатра позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать,

наличие в  *мягкой мебели* даёт возможность расслабиться, посмотреть *фотоальбом* с групповыми и семейными фотографиями, что способствует снятию напряжения, поднятию настроения.

Эти же задачи решает *«Шкатулкас секретом»*  В ней сложены пуговицы, пушистые кусочки меха, мягкие кисточки, гладкая  стеклянная палочка, кусочек шёлковой ткани. Ребёнок закрывает глаза,  педагог проводит по его руке любым предметом с вопросом «Что это? Угадай?».

 Справиться с отрицательными эмоциями, снять напряжение, выплеснуть накопившуюся энергию дошкольникам помогают подушки для битья,  *стаканчики для крика. И* для выплёскивания негативной энергии *ещё музыкальный молоток.*

В уголке размещены *клубочки разноцветных ниток.* Их цель: успокоить расшалившихся детей, научить их одному из приёмов саморегуляции. Сматывая яркую пряжу в  клубки,  ребёнок успокаивается. Ещё один вариант использования клубков – воспитание чувства принадлежности  к группе, безопасности в коллективе. В этом случае в игре участвует и педагог. Наматывая нитку на большой палец правой руки, педагог начинает петь песенку. Затем передаёт клубок ребёнку, назвав его по имени,  и тот продолжает песенку. К концу песенки все соединены одной ниточкой. Все снимают нитку с пальца и кладут на стол. Внимание детей обращается на то, что ниточка не порвалась, и ребята в группе будут также дружить.

Немаловажный атрибут психологического уголка, целью которого является научить дошкольников разнообразным способам примирения после ссоры – *«Варежкипримирения».* Поссорившиеся дети берутся за руки, произнося разные стихи – мирилки.

Для побуждения детей к нравственным поступкам, научить чуткому, доброжелательному отношению к товарищам в уголке размещены *«коробочки добрых дел»*, в которую они «складывают» добрые дела.

В качестве оборудования для психологического уголка представлены *«Коробочки настроений».* Если у дошкольника плохое настроение, он может взять листочек, нарисовать своё плохое настроение, обиды, злость, а потом тщательно смять его и положить в коробочку волку. Потом из другойкоробочки (с лисой) взять хорошее настроение, смех, улыбку, радость.

     Систематические игры детей с использованием мягких игрушек различных размеров после занятий или в период проявления негативных эмоций (после конфликтов, ухода родителей и т. п.) служат средством релаксации. "Сонные игрушки" активно применяются в период адаптации воспитанников к дошкольному учреждению, его режиму и требованиям, когда эмоциональные дети испытывают чувства тревоги, беспокойства иногда и раздражения, проявляют агрессию.

 Обучение общению, решению конфликтов помогают дидактические игры:

* «Зоопарк настроений»
* Настольные дидактические игры типа «Что такое хорошо, что такое плохо?»
* «Пойми меня»
* «Коврик дружбы»
* «Варежки примирения»
* Дерево настроений
* «Азбука настроений»

 Вуголке психологической разгрузки находятся и материалы, которые использует в своей работе воспитатель. Это*подборка психологическихигр,* направленных на формирование положительногосамопринятия и толерантности.

*Умение полноценно и правильно расслабиться – важная составляющая в формировании психологического здоровья.*

Вследствие стресса происходит мышечный зажим, устранить который можно с помощью методики мышечной релаксации. Умение расслабиться даёт возможность снизить уровень переживаний путём воздействия на состояние тела.

 *Методика расслабления мышц Э. Джекобсона*«прогрессивная мышечная релаксация»поможет ребёнку снять напряжение, успокоиться, ведь полное расслабление мышц несовместимо с негативными эмоциями и как следствие приводит к спокойному и позитивному эмоциональному состоянию. *Подборка релаксирующих игр* и упражнений также являются составляющими *«Уголка психологической разгрузки»и здесь же присутствуют*аудиозаписи для релаксации.

*Для обучения детей навыков сотрудничества и согласованным действиям в команде приобрели«мини Твистер», «пасьянс»,*сшили «гусеницу», «весёлый коврик».

 В уголке заняли своё место *магнитная мозаика, обычная мозаика*, и мелкие игрушки из «*Киндер сюрприза».*

Есть *волшебные предметы* для саморегуляции в различных ситуациях- плащ, грим, атрибуты на голову.

**Работа с родителями:** В современных условиях детскому саду трудно обойтись без поддержки родителей. Многое в группе сделано руками пап и мам детей. Они помогали приобрести пособия, игры, сшили коврик из лоскутков, подушки, аромакуклу, связали варежки. Результат совместного творчества детей и родителей способствовал развитию эмоций детей, вызвал чувство гордости за своих родителей.

**Заключительный этап:**

* Создание мультимедийной презентации.
* Подведение итогов по проекту.
* Организация выставки подобранного материала.

**Результат:**

    Работа по сохранению и укреплению психологического здоровья детей в группе с использованием материалов психологического уголка дала положительные результаты: воспитанники с повышенной активностью приобрели приемы саморегуляции; агрессивные дети стали меньше ссориться и драться; материалы психологического уголка помогли раскрыться тревожным и застенчивым детям; дошкольники научились сотрудничать друг с другом, согласованно действовать в командных играх.Картотека подобранных игр помогла настроить детей на дружеский лад.Работа с родителями ведётся через психологическое просвещение в уголках психолога, размещённых в приёмной и консультирование родителей психологом.

Проект: Уголок психологический разгрузки

«В мире эмоций»

Выполнили: Пузынина Л.В., Горина М.В.