

Муниципальная бюджетная дошкольная образовательная организация  
Центр развития ребёнка - детский сад № 34 станицы Старотитаровской  
муниципального образования Темрюкский район

**Методические рекомендации  
по организации развивающей  
предметно-пространственной среды  
в соответствии с ФГОС ДО  
«Зоны психологической разгрузки»  
в группах детского сада**



**Разработала:  
Педагог-психолог  
Шефер Нина Васильевна**

**2023 год**

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Страница</b>
1	Предисловие Введение	3 3-4
2	Основная часть <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Требования к развивающей предметно-пространственной среде по ФГОС ДО</li> <li>2. Основные принципы организации развивающей предметно-пространственной среды по ФГОС ДО</li> <li>3. Цели создания зоны психологической разгрузки</li> <li>4. Задачи организации зоны психологической разгрузки</li> <li>5. Принципы оформления зоны психологической разгрузки</li> <li>6. «Уголок уединения». Основные требования к «Уголку уединения». Используемые материалы и их назначение</li> <li>7. «Уголок настроения». Основные требования к «Уголку настроения». Используемые материалы и их назначение</li> <li>8. Что можно сделать своими руками</li> <li>9. Как назвать зону психологической разгрузки</li> <li>10. Работа в зоне психологической разгрузки</li> <li>11. Виды игр в зоне психологической разгрузки</li> <li>12. Практическая деятельность в зоне психологической разгрузки</li> </ul>	4-5 5-6 6-7 7-8 8-9 9-11 11-13  13 14 14 14-16  16
3	Заключение Вывод	17 17
4	Список используемой литературы	18

## **Предисловие**

*Удивительный мир детства,  
когда малыши живут в мире чудес  
и воспринимает их как радостное,  
веселое и совершенно естественное явление.*

В настоящее время взрослые, зачастую заботясь о физическом и познавательном развитии ребенка, забывают о важности его эмоционально – личностного развития, которое напрямую связано с психологическим и социальным благополучием малыша.

В дошкольный период маленький ребенок не умеет управлять своими эмоциями. Чувства малыша быстро возникают и также быстро исчезают. Настроение ребенка во многом зависит от взаимоотношений с взрослыми и сверстниками. У детей наблюдается недостаточно сформированные умения распознавать и описывать эмоции, выражать свое эмоциональное состояние. Психоэмоциональное состояние ребёнка дошкольного возраста отличается нестабильностью: малыши ещё не умеют адекватно выражать свои чувства, срываются на агрессию, закрываются в негативных переживаниях. Из-за этого возникают конфликты в группе среди детей, появляются внутри личностные проблемы, которые переходят в тревожность и агрессивность или в застенчивость и замкнутость. Это отражается не только на психическом, но и на физическом здоровье детей.

## **Введение**

Эмоциональное развитие ребенка дошкольного возраста - одно из важных направлений в работе педагога-психолога ДОО. Дети, как и взрослые, должны передавать эмоции, делиться своими переживаниями. Очень важно формировать у детей умение осознанно понимать свои личные эмоции и замечать эмоциональное состояние окружающих.

Психологическая работа включает не только коррекционную и развивающую, но и психолого-просветительскую работу, которая не маловажна и дает очень действенный инструмент – знания, как поступать в различных стрессовых ситуациях.

К сожалению, педагог-психолог не всегда может обеспечить сиюминутную поддержку взрослым и детям. И педагоги сталкиваются с необходимостью – обучить детей эмоциональной саморегуляции, научить успокаиваться, выходить из конфликта, комфортно взаимодействовать с другими детьми, взрослыми. Ребенка можно научить управлять своим настроением, но для этого нужно научить его отслеживать свое эмоциональное состояние и правильно его оценивать.

В дошкольном детстве важную роль в формировании эмоциональной культуры отводится именно целенаправленному обучению детей под руководством педагогов. Так возникла необходимость создания в каждой группе детского сада зоны психологического комфорта, задача которой заключается в достижении релаксации и отдыха детей, гармонизации эмоционального фона настроения ребенка, овладение умением полноценно и правильно расслабиться, уметь определять своим эмоциональным состоянием. Что является важной составляющей в формировании психологического здоровья каждого ребенка.

## **Основная часть**

### **1. Требования к развивающей предметно-пространственной среде по ФГОС ДО.**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования (ФГОС ДО п.3.3.1) предметная среда должна обеспечивать и гарантировать:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья и эмоционального благополучия детей, а также проявление уважения к их человеческому достоинству их чувствам и потребностям, формировать и

поддерживать положительную самооценку, в том числе и при взаимодействии детей друг с другом и в коллективной работе, уверенность в собственных возможностях и способностях;

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации, группы и прилегающей территории, приспособленной для реализации Программы ФГОС, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;
- построение вариативного развивающего образования, ориентированного на возможность свободного выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения, как с детьми разного возраста, так и со взрослыми, а также свободу в выражении своих чувств и мыслей.

В каждой ДОО развивающая предметно-пространственная среда обладает свойствами открытой системы и выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции.

В процессе взросления ребенка все компоненты (игрушки, оборудование, мебель и пр. материалы) развивающей предметно-пространственной среды также необходимо менять, обновлять и пополнять. Как следствие, среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

## **2. Основные принципы организации развивающей предметно-пространственной среды по ФГОС ДО**

*В соответствии с ФГОС ДО и общеобразовательной программой ДО, развивающая, предметно-пространственная среда создается педагогами для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов. Для выполнения этой задачи РППС должна быть:*

*содержательно-насыщенной – включать средства обучения (в том числе технические), материалы (в том числе расходные), инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий детей, экспериментирование с материалами, доступными детям; двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.*

Главная задача – спроектировать такую среду, которая: соответствует содержанию программы образования для определенной возрастной группы; отвечает психолого-педагогическим, эргономическим и санитарно-гигиеническим нормам; обеспечивает своевременное и полноценное развитие ребенка; способствует развитию в детях самостоятельности; побуждает малышей к творческой, интеллектуальной деятельности.

При формировании РППС ДОО важно учитывать актуальные требования к организации воспитательно-образовательного процесса. Оборудование и материалы, наглядные пособия, которые отбирает педагог, должны соответствовать Перечню средств воспитания и обучения.

Четко определенные требования к наличию в группе того или иного оснащений отсутствуют – необходимость в них педагог определяет исходя из интересов и потребностей дошкольников.

Согласно положению ФГОС, один из модулей предметно-развивающей среды — зона психологической разгрузки, которая способствует эмоциональному благополучию детей и социально-коммуникативному развитию.

### **3. Цели создания зоны психологической разгрузки:**

- создание атмосферы психологического комфорта и обстановки положительной эмоциональности для активной, творческой личности;

- обеспечение условий для развития произвольной регуляции двигательной активности малышей, а также их психофизического, эмоционального состояния;
- организация работы по развитию коммуникативной компетентности детей.

**4. Задачи организации зоны психологической разгрузки** являются универсальными для всех групп ДОО, однако некоторые нюансы, связанные с возрастом воспитанников всё же есть:

1. **Обучение регуляции, общению, решению конфликтов.**  
Овладение детьми приёмами психологической регуляции. Эта задача особенно актуальна для детей младшего дошкольного возраста, которые пережили или только вступили в кризис трёх лет, когда характерное «Я сам, моё» сталкивается с таким же посылом у сверстников, отчего возникают неизбежные конфликты относительно того, кто будет играть с той или иной игрушкой, кто будет «водой» в игре и т.д.
2. **Повышение самооценки детей.**  
Повышенное внимание к этой задаче зоны уделяется в средней и старшей группах, когда малыши оказываются очень зависимы от оценки авторитетных взрослых, то есть родителей и воспитателя.
3. **Обучение социально приемлемым способам поведения.**  
Как ответить на просьбу, как отказать, если она неприемлема и пр. Если в младшем дошкольном возрасте (особенно в 1,5–3 года) у малышей оценочная шкала приемлемости состоит только из «хочу» и «не хочу», то с возрастом она расширяется до «надо, потому что так делают все», «так сказал взрослый». Ребёнка необходимо научить ориентироваться в этой системе.
4. **Воспитание навыка сотрудничества, чувства эмоционального единения с коллективом.**

Особую значимость этот аспект приобретает в старших и подготовительных группах, так как дети готовятся к переходу на новый жизненный этап — обучение в школе, где на принципе сотрудничества построена вся образовательная система.

## 5. Принципы оформления зоны психологической разгрузки

- **Актуальность.** Содержание уголка подбирается под те проблемы, с которыми сталкиваются малыши в группе. Так, если в первой младшей дети кусаются, то часть материалов должна способствовать искоренению такого способа выражения эмоций. Стандартными для групп любого возраста являются мешочки настроения: в плохой можно высказать плохое, а из хорошего взять хорошее.
- **Креативность.** Основное требование к оформлению пространства группы в полной мере относится и к созданию центра психологической разгрузки: оригинальные материалы, интересная комбинация элементов и пр.
- **Разнообразие материалов.** Игры и игрушки для детей разного темперамента (вряд ли флегматика заинтересует игра «Твистер»), книги разных жанров, наглядные пособия по актуальным для каждого возраста вопросам (как нельзя обращаться с товарищами по игре для первой, второй младших групп, правила поведения в школе для подготовительной группы и т.д.).
- **Доступность.** Все материалы должны быть понятны ребятам конкретной возрастной группы, так, например, ребята 6–7 лет могут выплеснуть свою злость, мутузя боксёрскую грушу, а вот малышам 1,5–4 лет даже дотянуться до неё может быть проблематично. Поэтому им удобнее использовать «баночки-кричалочки» (ребёнок кричит в баночку, потом закрывает её, чтобы плохие слова и настроение не разлетелись по группе).



- **Безопасность.** Материалы центра не должны угрожать здоровью и безопасности детей, а также способствовать накоплению негативных эмоций (игрушки без острых углов, даже отрицательные эмоции на средствах наглядности должны быть скорее смешными, чем злыми и пр.).
- Зона психологической разгрузки может быть составлена из двух частей – «Уголка уединения» и «Уголка настроения».

**б. «Уголок уединения»** - (палатка или шатер, раскинутый над, диванчиком или мягкими подушкам), где малыши могут посекретничать, помечтать, посмотреть картинки, фотографии, поиграть антистрессовыми игрушками. В зоне уединения дети могут спокойно посидеть в одиночестве, отдохнуть. Дети с удовольствием в одиночестве занимаются с камушками, прищепками, конструкторами, делают бусы из макарон, играют с меховыми предметами, рвут бумагу для выхода гнева и т.д.

#### **Основные требования к «Уголку уединения»**

- Место, отгороженное ширмой или занавеской.
- Использование игровых материалов для снятия эмоционального напряжения, гнева и отрицательных эмоций (коврики, подушки, стаканчики для крика, массажные мячики, куклы — мирилки и т.д.).
- «Уголок уединения» используется в воспитательно-образовательном процессе, так и в коррекционной и самостоятельной игровой, поисково-экспериментальной деятельности дошкольников с целью научить детей регуляции, навыкам избавляться от плохого настроения, обучению детей бесконфликтному общению.

#### **Используемые материалы и их назначение**

<b>Назначение</b>	<b>Средства</b>
Релаксация	Уголок уединения (шатер, палатка, накидка на стол)
	Мягкий стул или небольшое кресло для чтения,

	просмотра фотографий.
	«Стул для размышлений» (для того чтобы малыш смог вспомнить забытые им правила поведения, если обидел кого-то). Важный элемент центра для любого возраста.
	«Волшебный стул» (для поднятия настроения к грустному ребёнку, сидящему на стуле, подходят товарищи, поглаживают его по плечу, говорят ласковые слова). Дошкольники младшего и среднего возраста так ещё и развивают активный словарный запас.
	Фотоальбомы, мягкие игрушки, «Мамины ладошки» (сшитые мамой варежки), ракушки, морские камешки, чтобы перебирать эти предметы в руках. В младших группах такая работа — это ещё и отличный вариант развития мелкой моторики.
Обучение способам приемлемого выражения агрессии	Боксёрская груша, «подушка-кусачка», «баночки-кричалочки», мишени для сублимации негативной энергии. Эти материалы подходят больше для старших групп, в младших лучше использовать «агрессивный коврик».
	«Копилка плохого настроения» (плохие слова, поступки «складываем» в копилку/банку/коробку).
	«Агрессивный коврик» (колючий коврик, чтобы, положив на него руку, малыш почувствовал, как может быть неприятно от чьей-то злости).
Обучение самообладанию, приёмам регулировать своё настроение	Аудиозаписи со звуками природы (шум моря, шорохи леса и т.д.) для отдыха.
	Цветные клубочки для сматывания ниток и успокоения.
	Волшебные предметы (шляпа, башмачки, накидка), чтобы почувствовать себя магом и поднять настроение.
	Игры с песком (лучше, если это будет небольшая готовая песочница с формочками), водой, пуговицами (для заполнения сюжета рисунка по контуру), крупой (для сортировки).
	«Мешочки с настроением» (в «плохой» выдуваем

	<p>плохое, из «хорошего» берём хорошее).</p> <p>«Коробка добрых дел» (чтобы отвлечься от негативных эмоций, вспоминаем, что было сделано сегодня хорошего и «кладём» этот поступок в коробку). Работа с этими материалами будет понятна старшим дошкольникам, которые уже вполне осознанно могут дать оценку чужим и своим поступкам.</p>
Эмоционально-развивающие игры для обучения навыку бесконфликтного общения	«Коробка-мирилка» (поссорившиеся жмут руки, продев их в коробку с вырезанными отверстиями), «Подушечка примирения» с пришитыми к ней на резинке перчатками (дети садятся на подушку вдвоём и продевают по одной руке в перчатку), «Остров примирения» (принцип тот же, что и подушечки, но только в качестве острова используется покрывало).
Снижение уровня тревожности	Принадлежности для арт-терапии (краски, мягкий пластилин, цветные карандаши, бумага.
Обучение навыкам сотрудничества в коллективе	Игры «Твистер», «Гусеница», «Весёлый коврик».
Воспитание эстетических чувств	«Выставка рисунков» (дети выражают на бумаге свои чувства и крепят зарисовки магнитом на небольшую магнитную доску).

**7. «Уголок настроения»** (настенное панно, стол, полки, открытый шкафчик с диагностическими пентаграммами). С помощью уголка настроения отслеживается эмоциональное состояние детей, мотивируется их хорошее настроение и активное участие в продуктивной и игровой деятельности и т. п. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

## Основные требования к «Уголку настроения»

- Уголок настроения организуется в старших и подготовительных группах ДОО.
- Уголок настроения должен находиться на уровне глаз ребенка.
- Внесение изменений в уголок настроения производится самим ребенком под руководством педагога.
- Фиксация настроения в уголке ведется каждый раз по приходу ребенка в детский сад или организации продуктивной и игровой деятельности детей в группе.
- Для отслеживания эмоционального состояния в течение месяца можно вести таблицу-календарь.
- Перед началом каждого занятия воспитанники выбирают ту пентаграмму настроения, которая соответствует эмоциональному состоянию ребёнка на данный момент.

## Используемые материалы и их назначение

Назначение	Средства
Повышение самооценки	Игры «Азбука настроений», «Что такое хорошо, что такое плохо?».
	«Доска настроений» (например, в виде светофора с кармашками-эмоциями, выражающими разные настроения — веселье, грусть, нейтральное, ребёнок берёт свою фотографию, прикрепленную на палочку, и ставит в подходящий кармашек).
	Подиум, куда приглашаются дети, отличившиеся в том или ином виде деятельности. Например, самый быстрый бегун в соревнованиях на прогулке.
	Стенд «Герой дня»/«Звезда дня», куда определяются 1–2 фотографии детей, отличившихся чем-то положительным сегодня (в учёбе, на прогулке и пр.). В младших и средней группе менять «героев» стоит дважды в день, чтобы у детей создавалась правильная мотивация для стараний. «Звезда

	недели» .
	«Почётный стул» — альтернатива подиуму (при нехватке пространства), для которого используется «волшебный стул» — достаточно набросить покрывало.
Возможность продемонстрировать своё настроение	«Выставка рисунков» (дети выражают на бумаге свои чувства и крепят зарисовки магнитом на небольшую магнитную доску).

## 8. Что можно сделать своими руками

Средства для организации зоны психологической разгрузки можно купить. Однако такой подход лишит элемент предметно-развивающей среды индивидуальности. Для эстетического воспитания дошколят очень важно видеть вокруг себя предметы, созданные руками человека, особенно, мам, пап, бабушек. Поэтому в оформление центра можно (и нужно) добавить элементы, выполненные самим взрослыми, а в старшей и подготовительной группе — и самими детьми.

1. Для создания стенда можно использовать доску или мягкий коврик. Если материалы крепить на него кнопками или двусторонним скотчем, что содержание можно часто обновлять.
2. Хранить крупу, баночки, камешки и пр. удобно в ящичках небольшого комода.
3. Каждую тару или коробку для материалов можно красиво оформить (наклейками, рисунками, фетровыми аппликациями), не забыв подписать.
4. Картинки в настольных играх для долговечности лучше заламинировать.
5. Мягкие материалы (подушки, игрушки, коврики) могут быть оформлены педагогом или родителями.

## 9. Как назвать зону психологической разгрузки

Суть понятия «психологическая разгрузка» сложна для детского понимания, уголок обычно называют так, чтобы малышам стало ясно его назначение:

- «Моё настроение»;
- «Маленькая страна хороших людей»;
- «Страна эмоций»;
- «Остров счастья»;
- «Страна дружбы»;
- «Уголок уединения».

Обычно зону психологической разгрузки устраивают в углу комнаты. В «Уголке уединения» детям предлагаются разные виды эмоционально-развивающих и дидактических игр. В зоне психологической разрядки обязательно должна быть мягкая мебель, чтобы ребёнок мог расслабиться.

## 10. Работа в зоне психологической разгрузки

Целями и задачами организации зоны психологической разрядки игровая деятельность определяется ведущим способом активности в этой предметно-развивающей зоне. Для создания ситуации успеха — реализации основного принципа в работе с детьми — используются индивидуальные, парные и групповые формы работы. А также элементы театрализации, когда малыши играют роли и положительных, и отрицательных персонажей, стараются дать оценку и тем, и другим.

## 11. Виды игр в зоне психологической разгрузки

Вид игры	Возраст детей	Название	Цель и ход
	Младший дошкольный возраст	«Птицы»	Для развития эмоциональной симпатии друг к другу, тренировки мимических мышц. Воспитатель взмахивает волшебной палочкой, и дети, «превращаются» в птиц. После слов: «Солнце

Дидактические			встало, птицы глазки открыли, крыльями взмахнули и полетели приветствовать друг друга».
	Средний	«Хорошо-плохо»	Для развития умения оценивать свои и чужие хорошие и плохие поступки. Педагог раздаёт детям карточки с изображением плохого поступка (например, мальчик льёт воду с балкона на голову прохожим), малыш должен самостоятельно подобрать из «банка» карточек адекватный ситуации хороший поступок (мальчик поливает цветы на балконе). Как вариант: воспитатель распределяет карточки по двум группам, намеренно перепутав «хорошо-плохо». Дети должны по очереди правильно рассортировать картинки.
	Старший дошкольный возраст	«Ласковое имя»	Для формирования правильного отношения к товарищам, развития интонационной стороны речи. Дети садятся по кругу и передают из рук в руки мяч, ласково произнося имя соседа.
Эмоционально-развивающие	Младший	«Связующая нить» с клубочками	Для освоения навыка работать в группе, воспитания чувства товарищества. Дети садятся по кругу, первый малыш берёт хвостик нитки, отдаёт моточек следующему, который передаёт клубок дальше, держась за свою часть ниточки.
	Средний	«Коробочка секретов»	Для релаксации. Малыш закрывает глаза. Воспитатель проводит по его руке любым предметом и спрашивает:

			«Что это?» Как вариант, ребёнок может просто доставать предметы и рассматривать их. Игра проводится в индивидуальной форме.
	Старший	«Полянка настроения»	Для определения своего эмоционального состояния, тренировки навыка регуляции. Ребёнок заходит на «полянку» в виде покрывала или цветного коврика и рассказывает о своём настроении. Игра проводится для всей группы.

## 12. Практическая деятельность в зоне психологической разгрузки

К этим видам активности относятся:

- рисунки;
- поделки;
- аппликации.

Например, аппликации в виде ладошек или ножек можно разместить под тучкой, если настроение плохое, или под солнышком, если хорошее, а можно таким образом выразить оценку тех или иных действий сказочных персонажей

Отдельный вид работы — психологические тесты, которые проводит воспитатель или психолог. Результаты этих исследований используются для выявления:

- психических отставаний в развитии;
- характера внутрисемейных отношений;
- готовности ребёнка к школе;
- уровня адекватности самооценки;
- способности малыша трудиться в коллективе.

**Это интересно.** Среди самых известных методик диагностирования характерных черт личности ребёнка используются рисунки: «Мы дома»,



«Кактус» — для выявления особенностей семейных отношений, «Дом, дерево, человек» — для определения уровня самооценки, сложностей при адаптации в коллективе и др. Для получения наиболее объективных данных, тесты подкрепляются беседой с малышом по сюжету рисунка.

### **Заключение**

Зона психологической разгрузки — это важная часть предметно-развивающей среды группы, где дети не только получают навыки регуляции, общения в коллективе, но также имеют возможность поиграть в необычные, интересные игры, почитать, расслабиться. Или просто подумать, побыть наедине с собой и передохнуть от шумных игр. А педагог, используя ресурсы центра в методической практике, успешно вырабатывает индивидуальные образовательные маршруты для каждого малыша.

В целях организации зоны психологической разгрузки были проведены следующие консультации для педагогов: «Создание предметной среды для психологической разгрузки детей», «Агрессивное поведение ребенка».

В нашем саду, по результатам консультаций с воспитателями, было решено данные знания и опыт внедрить в работу и организовать предметно-развивающую среду в соответствии с ФГОС для формирования психологического здоровья детей. Мы решили создать зону психологического комфорта в каждой группе.

### **Вывод:**

В результате внедрения в групповое пространство ДОО зоны психологической разгрузки повышается комфортность нахождения детей в групповом пространстве. Снижается тревожность детей, связанная с их взаимодействием в детском коллективе. Коммуникативные навыки детей пополняются большим количеством приёмов психологической регуляции. А с помощью разных атрибутов ребята приобретают навыки выбора адекватного выхода из стрессовых и конфликтных ситуаций. А педагоги направляют негативные эмоции детей в бесконфликтное русло.

### Список используемой литературы:

1. Гордеева О.В. Развитие языка эмоций у детей. –М.: 1995
2. Данилина Т.А., ЗедгенидзеВ.Я. В мире детских эмоций: пособие для практических работников ДОУ. – 4-е изд., М.:Айрис
3. Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет/ сост. Н.Д.Денисова.- Волгоград: Учитель, 2013. – 202 с.
4. Крюкова С. В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие – М.: Генезис, 2000. – 208 с.
5. Люшер Макс Цвет вашего характера.- Пер. с англ.- М.: «РИПОЛ КЛАССИК», «Вече», 1997. – 240 с.

#### Интернет ресурсы:

6. Организация уголка психологической разгрузки в ДОУ  
<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/172199-organizacija-ugolka-psihologicheskoj-razgruzk>
7. Уголок психологической разгрузки  
<https://melkie.net/oformlenie-gruppy/ugolok-psihologicheskoj-razgruzki-v-detskom-sadu-oformlenie.html>