

# Психологический уголок в группе детского сада.

Подготовила педагог-психолог ГБДОУ № 130  
Невского района Санкт-Петербурга Гачевская Н.А.

Всем известно, что дети дошкольного возраста особо эмоциональны и впечатлительны. Они легко подхватывают сильные, как положительные, так и отрицательные эмоции окружающих их людей. Во многом реакция на обстановку вокруг у детей зависит от создания педагогом у них чувства уверенности и поддержки, внутренней безопасности и свободы. Это зависит еще и от его доброжелательности, принятия детей такими, какие они есть, умение быть для них партнером и товарищем.



Ребёнок, находясь в детском саду, испытывает себе множество стрессовых факторов:

- утреннее расставание с родителями;
- большое количество детей в группе;
- жёстко регламентированный и насыщенный распорядок дня (много занятий и мероприятий, мало свободного времени для спонтанного взаимодействия со сверстниками);
- необходимость постоянно подчиняться требованиям и указаниям воспитателя;
- низкий уровень саморегуляции и коммуникативных навыков (в силу возраста и малого жизненного опыта).





## Задачи психологического уголка в группе:

- снять психоэмоциональное напряжение, усталость;
- помочь успокоиться;
- снять агрессивное состояние;
- повысить настроение.



# Оснащение психологического уголка.

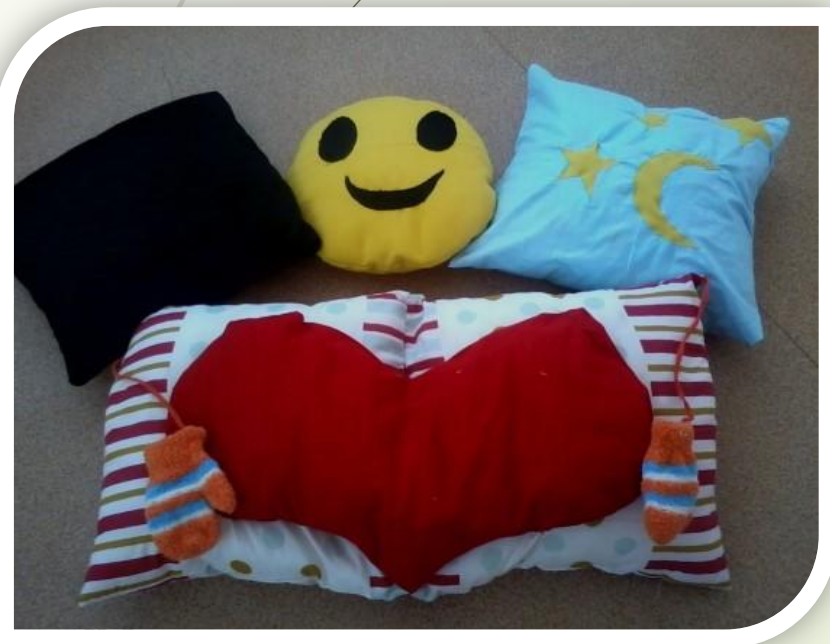


Место для уединения



## Подушки:

- «Подружки»
- для примирения
- «Колотушки»



Когда ребенок дерется, нужно объяснить ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить подушку очень даже можно.



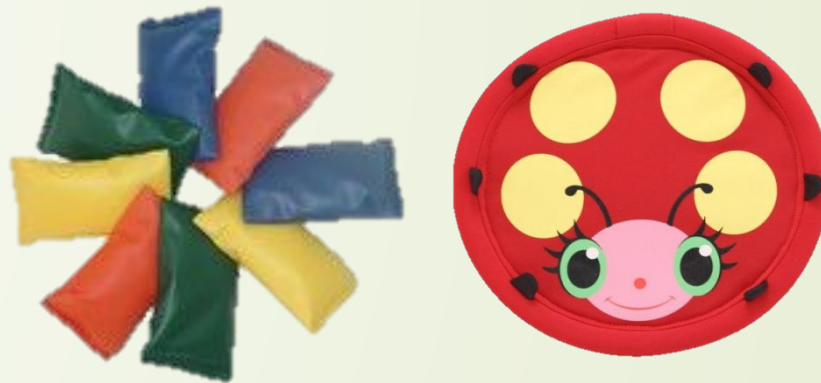
<http://kotico.prom.ua>



**Массажные мячики, разноцветные клубочки, пластилин помогают снять мышечное напряжение и успокоиться. С их помощью дети овладевают приёмами саморегуляции.**



Мешочки с крупой для метания, мишени тоже являются способом безопасного проявления агрессии.



Коврик для злости. Дети знают, что если они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет.



Банки, стаканы для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче.



Ведёрко для страхов. Дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко.





Пиктограммы с разными настроениями.

Утром и в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение.

Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребенку и оказать ему поддержку.

А какое Настроение сегодня у тебя?



01



02



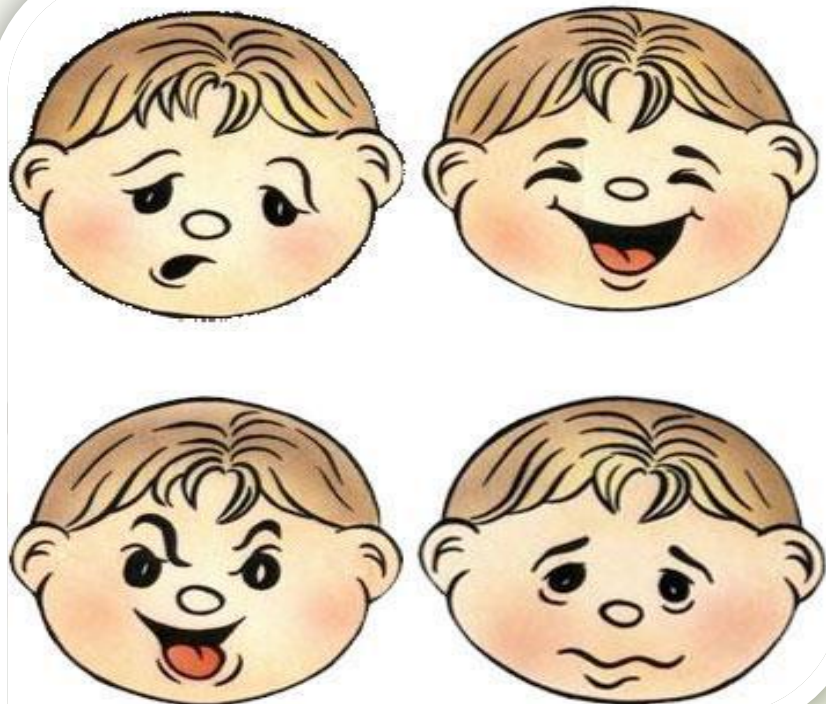
03



04



05



Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.



**В психологическом уголке  
можно разместить различные  
весёлые приспособления  
для дыхательной гимнастики.**





# Психомышечная гимнастика.

Упражнение «Буратино»



Упражнение «Бяка-Бука»



Упражнение «Бабочка»





**Обучаем детей безопасно проявлять гнев,  
снимать психоэмоциональное напряжение.**



**Подушка-колотушка**

**Бросаем остатки злости  
в мишень**



**Банка для криков**

## Психогимнастика для педагогов.

Я очень собой горжусь, я на многое гожусь.

Я бодра и энергична, и дела идут отлично.

Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче.

Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего.

Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача.

Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу.

Вселенная мне улыбается, И все у меня получается.

На пути у меня нет преграды, все получится - как надо!

Я на свете всех умней. Не боюсь я никого.

Чудо, как я хороша. Проживу теперь сто лет!



**Спасибо за внимание!  
Пусть в вашей жизни будет  
больше позитива!!!**