

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №66**



**Территориальный конкурс «Лучший уголок уединения и
релаксации»**



**Номинация «Центр снятия
эмоционального напряжения»**

**Участник: Секерина Алина
Дмитриевна, воспитатель**



Центр снятия эмоционального напряжения

Центр психологической разгрузки в детском саду — это пространство, где ребёнок ощущает покой, комфорт и безопасность. Пребывание в таком центре снимает стресс, улучшает психофизическое состояние.

В центре находятся:

1. Уголок отдыха.
2. Книги и спокойные игры.
3. Творческая зона.
4. Музыка и звук.
5. Зона для дыхательных упражнений.
6. Спокойные игрушки.
7. Кубики для мимики.



Творческая зона

- Материалы для творчества (краски, карандаши, бумага и т. д.), доступные в любое время.



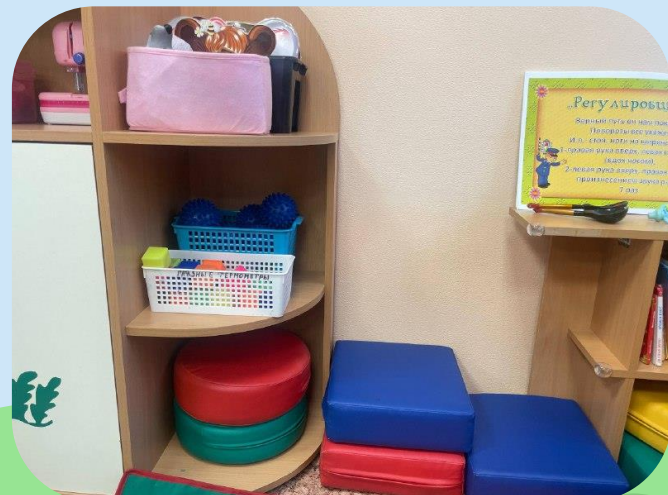
Музыка и звук

- Специальный уголок с мягкой музыкой, где дети могут послушать успокаивающую мелодию.
- Инструменты, такие как маракасы или бубны, для создания звуков и ритмов.



Зона для дыхательных упражнений

- Инструкции для простых дыхательных упражнений, которые дети могут выполнять под руководством воспитателя.
- Игры на внимание, например, "попробуй втянуть в себя аромат", когда они должны ясно представлять себе легкий и приятный аромат.



Уголок отдыха

- Мягкие подушки и коврики, где дети могут полежать или посидеть.
- Кресло для спокойного чтения.

Книги и спокойные игры

- Книги с картинками и сказками, которые помогут отвлечься.
- Пазлы и настольные игры, требующие спокойной концентрации.

Кубики для мимики

- Кубики и карточки с разными эмоциями, которые дети могут использовать для обсуждения своих чувств.

