**Роль центра психологической разгрузки « Моё настроение»**

**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.

Исходя из вышесказанного, 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 само принятие во многом определяет характер взаимодействия с другими людьми.

Для решения данной проблемы необходимо создать соответствующие условия, организовать развивающую предметно-пространственную среду. С этой целью в нашей группе был создан Центр психологической разгрузки «Моё настроение».

Перед содержательным наполнением центра психологической разгрузки стоит следующая **цель:** обеспечение условий для развития произвольной саморегуляции двигательной активности детей, а также их психофизического, эмоционального состояния (с помощью игр, тренажёров).

Центр психологической разгрузки применяется для достижения релаксации и отдыха. Он способствует личностному развитию детей, гармонизирует эмоциональный фон.

Умение полноценно и правильно расслабиться – важная составляющая в формировании психологического здоровья. Поэтому материал для центра 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.

**В основу создания центра были положены следующие принципы**:

1. Разнообразие материалов. Игры и игрушки для детей разного темперамента.
2. Доступность. Все материалы находятся в свободном доступе.
3. Безопасность. Материалы центра не угрожают здоровью и безопасности детей, а также способствуют накоплению положительных эмоций (игрушки без острых углов, даже отрицательные эмоции на средствах наглядности должны быть скорее смешными, чем злыми).
4. Актуальность. Содержание центра подбирается под те проблемы, с которыми сталкиваются дети в группе.
5. Креативность. Основное требование к оформлению пространства группы в полной мере относится и к созданию центра психологической разгрузки: оригинальные материалы, интересная комбинация элементов и пр.

**Материалы и их назначение:**

**Релаксация:**

* кресло для чтения, просмотра фотографий;
* аудиозаписи со звуками природы (шум моря, шорохи леса и т.д.) для отдыха;
* «колпак для размышлений» (для того, чтобы ребенок смог вспомнить забытые им правила поведения, если обидел кого-то);
* фотоальбомы, мягкие игрушки, гидрошарики, цветные камешки, чтобы перебирать эти предметы в руках.

**Обучение способам приемлемого выражения агрессии:**

* «подушка-кусачка» ( которую ребёнок кусает, когда зол);
* «баночки-кричалочки» (ребёнок кричит в баночку, потом закрывает её, чтобы плохие слова и настроение не разлетелись по группе);
* «копилка плохого настроения» (эмоции в виде смайликов, «складываем» в коробку).

**Обучение самообладанию, приёмы саморегуляции своего настроения:**

* корзинка с клубочками разноцветных ниток;
* волшебные витамины для хорошего настроения (важно, чтобы ребенок знал, что если лекарство не подействует, больше его давать не будут);
* игры с песком, киндер игрушки (для заполнения сюжета рисунка);
* крупа (для сортировки);
* «коробка добрых дел» (чтобы отвлечься от негативных эмоций, вспоминаем, что было сделано сегодня хорошего и «кладём» этот поступок в коробку);
* игрушки -антистресс (для снятия нервного напряжения).

**Эмоционально-развивающие игры для обучения навыкам бесконфликтного общения:**

* «коробка-мирилка» (поссорившиеся жмут руки, продев их в коробку с вырезанными отверстиями);
* «подушка примирения» с пришитыми к ней на резинке перчатками (дети садятся на подушку вдвоём и продевают по одной руке в перчатку).

**Снижение уровня тревожности, повышение самооценки:**

* картонный круг, куда приглашаются дети, отличившиеся в том или ином виде деятельности, например, самый быстрый бегун в соревнованиях на прогулке, затем их фотографии вешают на стенд «Герой дня» (создавать мотивацию для стараний);

**Обучение навыкам сотрудничества в коллективе:**

* Игры - «Твистер», «Шлеп усы», «Один лишний», «Кто Яжка?»

**Воспитание эстетических чувств, возможность продемонстрировать своё настроение:**

* стенд, на котором дети под своей фотографией приклеивают смайлик, соответствующий их настроению.

Для родителей в приёмной располагаются консультации, рекомендации и **“Шкатулка добрых посланий”,** в которой они оставляют своим детям добрые послания и пожелания. Воспитатель зачитывает их ребенку в течение дня по мере необходимости, таким образом, успокаивая его.

Таким образом, созданная нами РППС позволяет обеспечить максимальный психологический комфорт для каждого ребенка, создать возможности для развития познавательных процессов, эмоционально-волевой и личностной сфер.