**Уголок психологической разгрузки**

**Зона психологического уединения**

 мягкая мебель (кресло-капелька, диванчик) или сухой

бассейн или мягкое ковровое покрытие;

 стул (или подушка) «размышлений» - служит для того, чтобы, сидя на нем не более 5 мин, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок ее положит на место после того, как поиграет, и т.д.

 маска для сна – создаст иллюзию полного уединения;

 ночник или даже проектор звездного неба - поможет скоротать

минуты одиночества, особенно в зимнее время года, когда темно,

все дети разошлись, а мама еще не пришла.

 фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями.

**Зона саморегуляции и релаксации.**

 боксёрская груша для битья или подушки;

* массажные мячи-«ежики». Мы обучаем детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;

 мягкий дартс, кегли или мешочки с крупой для метания, что является

одним из приемов выражения агрессии;

 набор бумаги для разрывания;

 коврик «злости», научите детей, что если у него плохое настроение нужно потереть свои стопы об поверхность волшебного (слегка колючего) коврика и злость пройдет;

 стаканчики «Крик души» - если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик и ему станет легче;

 ведерки для страхов (дети рисуют свои страхи и избавляются от них, выбрасывая их в ведерко);

 мешочки настроений: если у ребенка плохое настроение, он

может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение.



 дидактическая игра «Собери бусы» - нанизывание бусин, способствует сосредоточению и успокоению;

 цветные клубочки пряжи разного размера (разматывая и сматывая

клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции);

* [Пластилин](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=m_lepka&kod=164681), глина, кинетический песок, резиновые игрушки, мозаики, [наборы самоцветов](https://www.igrocity.ru/gift_spisok.php?kod_groop=minerals), рамки-вкладыши, игры с камушками, [тактильные игрушки](https://www.igrocity.ru/gift_spisok.php?kod_groop=taktilnie). Главное, чтобы на какое-то время руки ребенка были заняты повторяющимися движениями: нажатием, сжиманием, поглаживанием перемещением и т.д.
* Дидактический материал «эмоции»: картинки «Чувства и эмоции», [«Семейка Гномс»](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=psychology&kod=169109), «Мемо эмоции», «Лица и эмоции», [Развивающая 3D доска "Как настроение?"](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=ramki-vkladishi&kod=167376), [кубик эмоций](https://www.igrocity.ru/gift.php?kod_groop=psychology&kod=172619) и др. С помощью этих пособий дети могут познавать мир чувств и эмоций, а правильное понимание эмоций – шаг к контролю над собой.

 Шары ньютона «Эврика» (небольшая настольная кинетическая

скульптура в собранном виде демонстрирует закон сохранения энергии) или другие игрушки-маятники -завораживающее медитативное постукивание блестящих шаров поможет сосредоточиться при обдумывании или наоборот, расслабиться после активных игр;

 Магнитные, песочные, водяные - часы-иллюзия - наблюдение за процессом перетекания способствует снижению эмоционального возбуждения;

* Аудио записи ( шум моря, звуки леса, музыка для отдыха, релаксации)

**Зона развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.**

 коробочка добрых дел, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за свершенный добрый поступок. Подведите итоги вместе с детьми в конце недели, и, например, повесьте фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «доску» почета. Коробочка добрых дел поможет повысить уровень самооценки, воспитать такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

 «Коврик дружбы», «Коробочка для примирения» или любой

другой предмет, направленный на оказание помощи

поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с

другом;



* дидактические игры: « Что такое хорошо? Что такое плохо?» и т.д.,
* игра «почта» - причем ребенок может сам изготовить открытку для друга с целью с ним помериться, или даже оставить послание себе, чтобы исправить неправильные моменты своего поведения;

 панно «Мое настроение», помогающее ребенку в течение дня при помощи эмоциональных картинок выразить свое настроение (может располагаться в зоне приема детей или на двери в спальную комнату).