

## Зона отдыха (релаксации) для детей в ДОУ.

В рамках здоровьесберегающего направления перед педагогами детского сада стоит задача - способствовать эмоциональному благополучию участников воспитательно-образовательного процесса: детей и родителей. Одним из методов работы, используемых при решении данной задачи, является метод релаксации.

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в работе с дошкольниками использовать зону релаксации. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами релаксации и медитации для борьбы с «перегрузками».

Релаксация детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

В нашем детском саду расположены разнообразные уголки детской активности. А также важным элементом предметно-пространственной среды является уголок уединения (зона отдыха для детей). В каждой возрастной группе создана такая уютная зона, находиться воспитанникам в ней приятно. Красочное оформление уголков уединения вызывает у детей положительные эмоции.





## **Зона отдыха (релаксации) для педагогов в ДОУ.**



В нашем детском саду создан центр отдыха (релаксации), где любой сотрудник дошкольного учреждения может отдохнуть в тишине, послушать спокойную мелодичную музыку. И всё это происходит в окружении множества комнатных растений. Ведь всем известно, что зелёный цвет в психологии рассматривается в качестве успокоения, позволяющего расслабиться. Считается, что он исцеляет человеческий организм, нормализует повышенное давление.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587500

Владелец Генкель Есения Юрьевна

Действителен с 07.10.2022 по 07.10.2023