

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦПР-  
д/с «Кубэлэк» г. Баймак  
Ягафарова Т.С. *Hand*  
Приказ №240 от 01.11.2021г.



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о работе кабинета психологической разгрузки**  
**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения**  
**Центр развития ребенка - детский сад «Кубэлэк» г Баймак**  
**муниципального района Баймакский район Республики Башкортостан**

## 1. Общие положения

Настоящее положение разработано для муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад «Кубэлэк».

Кабинет психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения – усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в который должны быть созданы оптимальные условия: - для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения и восстановления работоспособности; - проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий по психологической поддержке и социальной адаптации взрослых и воспитанников;

- поддержания здоровья и оптимальной работоспособности;
- ускорения реабилитации после чрезмерных нагрузок, стрессов и переутомления;
- освоения навыков саморегуляции.

## 2. Санитарно – гигиенические требования к кабинету психологической разгрузки

2.1. Площадь кабинета психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения определяется из расчета 3,5 – 4,5 кв. м на человека.

2.2. Микроклиматические параметры кабинета психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения: температура + 22-24°C, скорость воздуха – не более 0,2 м/с, относительная влажность воздуха 60 -70 %.

2.3. В комнате не должны ощущаться шум и вибрация.

2.4. Кабинет психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должен быть удален от физкультурного и музыкального залов, пищеблока.

2.5. Окна кабинета психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должны быть обращены на более освещенные стороны, так как естественный свет - главный фактор, определяющий основу жизнедеятельности размещаемых в кабинете психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения комнатных растений.

2.6. Искусственное освещение кабинета психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должно регулироваться с помощью реостата или затемненных ламп, чтобы при необходимости можно было создавать «мягкий полумрак».

2.7. Кабинет психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должен иметь хорошую звукоизоляцию.

### **3. Оборудование комнаты психологической разгрузки**

3.1. Оснащение комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должно позволять проводить сеансы свето-, аудио-, цвето- и ароматерапии. Комплексное воздействие на все органы чувств гармонизирует, способствует расслаблению, снижению утомляемости, повышению работоспособности, развитию устойчивости к стрессовым ситуациям, активизации собственных сил организма.

3.2. Кабинет психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения оборудуется следующими техническими средствами и мебелью:

- воздушно - пузырьковая колонна;
- кривое зеркало;
- сухой дождь;
- световой стол для рисования песком;
- мягкие кресла;
- музыкальный центр;
- подушки, ковры, игрушки, развивающие игры.

### **4. Оформление комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения**

4.1. В интерьере кабинета психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения должны преобладать пастельные цвета, успокаивающие нервную систему. Желательно, чтобы создавалось впечатление пребывания на лоне природы.

4.2. Пол покрывается линолеумом на мягкой основе, гармонирующем по цвету с окраской стен либо мягким ковровым покрытием. 4.3. Для создания более полной иллюзии пребывания на природе используются пейзажи, вызывающие положительные эмоции. Пейзаж должен быть родным, знакомым с детства. Чужая природа, даже очень красивая, не будет способствовать быстрой релаксации.

## **5. Посещение комнаты психологической разгрузки**

5.1. Посещение комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения показано воспитанникам в случае: - личностного стресса, психо – эмоциональных проблем;

- внутрисемейного напряжения;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

5.2. Посещение комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения показано педагогам в случае:

- личностного и профессионального стресса;
- необходимости в кратковременным отдыхе, активизация ресурсов организма;
- бессонницы, тревожности;
- депрессивных и близких к ним нарушений.

5.3. Противопоказания к посещению комнаты психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения:

- выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже);
- острые нарушения кровообращения (гипертонические кризы); - патологические привыкание и пристрастие к сеансам;
- психозы;
- пограничные состояния;
- припадки органического генеза (эпилепсия);
- болевой синдром неясной этиологии.

5.4. Время пребывания в комнате психологической разгрузки дошкольного образовательного учреждения условно разделяется на три периода: отвлекающий (1,5–2 мин), успокаивающий (7–10 мин), тонизирующий (2 – 3 мин).