

Воронина Людмила Ивановна

педагог-психолог

Д/С «Сказка» СП ГБОУ «СОШ №1»

пгт Суходол, Самарская область

АКВАТЕРАПИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДЕТСКОМУ САДУ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада. Темой материала является использование акватерапии как средства безболезненного привыкания малышей к новой социальной среде. Автор подробно раскрывает вопрос о влиянии игр с водой на психоэмоциональную сферу, снятие напряжения и развитие мелкой моторики у детей в адаптационный период. В статье также описываются практические игровые упражнения и взаимодействие с родителями для достижения положительных результатов.*

***Ключевые слова:** акватерапия, адаптация, ранний возраст, пальчиковые игры, мелкая моторика, психоэмоциональная сфера, психическое развитие, снятие напряжения.*

Период привыкания малышей к новым и непривычным для него условиям детского сада – довольно сложная задача. От того, как пройдет этот этап, зависит его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье. Моя работа как педагога-психолога помочь детям пройти этот период безболезненно, использование акватерапии на занятиях позволило детям расслабиться, освободиться от зажимов, снять запреты, быть свободными, особенно это важно для самых маленьких детей во время адаптации.

Акватерапия – это эффективный метод коррекции психоэмоциональной сферы детей, при котором применяется вода. Игра с водой – это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Ребёнок ощущает приятное массирующее воздействие тёплой воды, испытывает чувство психологического комфорта, расслабляет физически и психически. Важно, что такие игры увлекают

ребенка, вызывают интерес, развивают мелкую моторику руки, аккуратность, усидчивость и умение концентрировать внимание, прекрасно укрепляют нервную систему, снимают напряжение.

Занятия по акватерапии проводились в утреннее время приема детей в детский сад. Детям в период адаптации и нервного напряжения комфортны игры с более теплой водой (от 37 до 37,5 градусов) при 5–7 минутах с погружением только ладошек, так как при этом достигается оптимальное расслабление мелких мышц. На протяжении занятия температура самостоятельно снижалась (остывала) на 1–2 градуса.

На первых занятия проводились простейшие игровые упражнения на знакомство с водой:

- «Где же наши ручки?» – опустить руки в теплую воду и вынуть;
- «Здравствуй, водичка!» – помахать руками в теплой воде;
- «Теплая – холодная» – в одном тазу теплая вода, а в другом холодная, поочередно опуская ручки в тазы, дети определяют, где теплая, где холодная.

Затем проводились занятия с использованием разнообразных игр и упражнений с предметами:

- «Выжми губку» – развиваем тактильные ощущения, дети набирают губкой воду и сильно её отжимают;
- «Собери бусы» – дети собирают в воде бусы;
- «Вылови игрушку» – ситечком, сачком, ложкой, шумовкой выловить игрушку из воды;
- «Пальчиковые игры» – (развиваем мелкую моторику) проводим пальчиковые игры в воде;
- «Самомассаж рук массажными шариками» – (развиваем мелкую моторику) ребёнок проговаривает слова, скороговорки, чистоговорки и массирует ладошки массажными мячиками;
- «Аква-художники» – выкладывают картинку цветными камушками;
- «Достань со дна камешки» – достают из воды цветные камешки;
- «Налей воду в бутылочку» – наливают с помощью взрослого.

Занятия по акватерапии стали мощным ресурсом предметно – развивающей среды в группе раннего возраста, нашли положительный отклик у педагогов и родителей. После серии занятий родители стали шире использовать игры с водой дома. Игры с водой оказали существенное влияние на сохранение эмоционального благополучия, т. к. помогли создать радостное настроение, установить первые контакты с ребенком, снять напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей.

Только в тесном сотрудничестве педагогов и родителей можно достичь безболезненного адаптационного периода для детей раннего возраста, наполнив пребывания в детском саду яркими впечатлениями, что подтверждают наблюдения, показывающие легкую степень адаптации у 67% детей и среднюю степень у 33% детей к условиям детского сада.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Ясли – это серьезно! / В.Г. Алямовская. – М.: Линка-Пресс, 2003. – 120 с.
2. Баряева Л.Б. Игры с водой / Л.Б. Баряева, С.Ю. Кондратьева // Дети с проблемами в развитии. – 2004. – №1.
3. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / А.Е. Белая. – М.: АСТ, 2002. – 48 с.
4. Баранова Е.В. Развивающие занятия и игры с водой в детском саду / Е.В. Баранова. – М., 2005. – 64 с.
5. Громова О.Н. Игры-забавы по развитию мелкой моторики у детей / О.Н. Громова, Т.А. Прокопенко. – М.: ГНОМ и Д, 2001. – 64 с.
6. Граббет Р. Игры для малышей от 2 до 6 лет / Р. Граббет. – М.: РОСМЭН, 1999. – 160 с.
7. Шурховецкая А.Г. Использование элементов акватерапии как здоровьесберегающей технологии в адаптационный период в работе педагога-психолога / А.Г. Шурховецкая. – URL: [https://www.maam.ru/detskijasad/-ispolzovanie-](https://www.maam.ru/detskijasad/-ispolzovanie)

yelementov-akvaterapi-kak-zdorovesberegayuschei-tehnologi-v-adaptacionyi-period-v-rabote-pedagoga-psihologa.html (дата обращения: 14.03.2026).