

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гомзякова Яна Сергеевна

воспитатель

МБДОУ Д/С №35 «Алые паруса»

г. Улан-Удэ, Республика Бурятия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

***Аннотация:** в статье рассматриваются вопросы адаптации детей к условиям дошкольного учреждения. Акцентируется внимание на оказании сильного влияния на психическое и физическое здоровье ребенка процесса адаптации к условиям в детской группе. Автор делится педагогическим опытом сохранения здоровья ребенка в период адаптации посредством разработки системы «По дорожке здоровья», направленной на предупреждение дезадаптации детей при приеме в ДОУ. Описываются методы, используемые в рамках данной системы адаптации ребенка к условиям детского сада, отмечается их эффективность. Автор делает вывод о результативности введения в практику системы «По дорожке здоровья», поскольку процесс привыкания детей к режиму детской группы проходит очень успешно и бесстрессово.*

***Ключевые слова:** адаптация, здоровьесберегающие образовательные процессы, дети дошкольного возраста, эмоциональное благополучие, детский сад, дезадаптация детей.*

В адаптационном периоде эмоциональное благополучие детей раннего дошкольного возраста в целом зависит от развития его личности и в большей степени определяется его отношениями со сверстниками и взрослыми. Необходимо эмоциональное и социальное развитие для обогащения положительного опыта общения ребенка с окружающими людьми, чтобы ребенок стремился к общению, игре, приобретал гибкость и пластичность в социальном поведении и развитии.

Одной из приоритетных задач Федеральных Государственных Образовательных Стандартов является сбережение и укрепление здоровья детей раннего и дошкольного возраста, формирование здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье детей.

На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье, как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни.

В этом году я начала работать с детьми младшего дошкольного возраста. Дети раннего возраста – очаровательные существа. Они деятельны, любопытны, искренни, забавны. Наблюдать за ними одно удовольствие. От маленьких детей к взрослым идут волны умиротворения и расслабленности. Но и ребенок вправе рассчитывать на бескорыстную любовь, доброжелательность и ласку. Когда ребенку хорошо и спокойно, он быстро развивается. Что для этого нужно? Прежде всего – обеспечить внутреннее эмоциональное благополучие малыша.

Детский сад – это новый период в жизни ребенка. Для него это, прежде всего, первый опыт коллективного общения. Новую обстановку, незнакомых людей не все дети принимают сразу и без проблем. Большинство из них реагируют на детский сад плачем. Одни легко входят в группу, но плачут вечером дома, другие – соглашаются идти в детский сад с утра, а перед входом в группу начинают капризничать и плакать.

Общеизвестно, степень адаптации ребенка к детскому саду определяет его психическое и физическое здоровье. Резкое предъявление нового помещения, новых игрушек, новых людей, новых правил жизни – это и эмоциональный, и информационный стресс.

В нашем детском саду разработана целая система мероприятий по предупреждению дезадаптации детей при приеме в ДОО. Важной составляющей этой системы является психологическое обеспечение адаптационного процесса.

Система работы учитывает возрастные психологические и индивидуальные особенности детей.

Название системы образное – «По дорожке здоровья», а составляющие ее части – это так называемые шаги. *Восемь шагов* – это отрезки времени в режиме дня, содержанием которых является разнообразная деятельность педагога и детей по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни.

Цель: формирование предпосылок и начальных представлений о здоровом образе жизни при условии реализации развивающего потенциала педагогического взаимодействия воспитателя с детьми. «По дорожке здоровья».

Шаг 1: Утро радостных встреч.

Шаг 2: Я сам! Я умею!

Шаг 3: Чистюлькины в гостях у детей.

Шаг 4: Мы прогулку любим очень, каждый быть здоровым хочет!

Шаг 5: Сон приходит на носочках...

Шаг 6: Закаляйтесь, малыши!

Шаг 7: Вечерний калейдоскоп.

Шаг 8: Здоровый ребенок – счастливая семья!

По результатам проведенного анкетирования родителей я обозначаю для себя семьи воспитанников с повышенной тревожностью. В дальнейшем данные анкетирования позволяют грамотно построить профилактическую и консультативную работу с родителями. Основная задача здесь – не просто проинформировать родителей об особенностях протекания периода адаптации у их ребенка, но и дать рекомендации, как общаться с ним в этот период.

2. Второй этап включает в себя *психопрофилактическую и коррекционно-развивающую работу*, направленную на снятие проблем, возникающих в начальном периоде адаптации детей к условиям образовательного учреждения.

3. На третьем этапе проходит *контрольная диагностика* (повторная) – по окончании периода адаптации и повторное анкетирование родителей.

На основании первичной диагностики составляется заключение, в котором дается предварительная оценка адаптационного периода каждого ребенка.

По итогам заключения и по наблюдениям психолога и воспитателей определяется круг детей, нуждающихся в помощи при прохождении адаптации.

Наиболее эффективным, по моему наблюдению является игровая терапия, проводимая как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Дети раннего возраста любят играть с игрушками, бытовыми предметами. В процессе игры они приобретают новые знания и навыки, познают окружающий мир, учатся общаться. Поэтому акцент в выборе игр для детей раннего возраста мы делаем на сенсорные и моторные игры.

Сенсорные игры дают ребенку опыт работы с самыми разнообразными материалами: песком, глиной, бумагой. Они способствуют развитию сенсорной системы: зрения, вкуса, обоняния, слуха, температурной чувствительности. Все органы, данные нам природой, должны работать, а для этого им необходима «пища».

Сенсомоторный уровень является базовым для дальнейшего развития высших психических функций: восприятия, памяти, внимания, мышления, речи. Сенсомоторное развитие возможно лишь при взаимодействии ребенка со взрослым, который обучает его видеть, ощущать, слушать и слышать, т. е. воспринимать окружающий предметный мир.

Не меньше удовольствия детям раннего возраста приносит рисование. Оно нравится всем без исключения малышам. Может быть, именно поэтому, пока родители не догадаются купить ребенку краски, первые живописные этюды ему приходится выполнять подручными средствами – манной кашей на кухне или мыльной пеной в ванной. Можно научить ребенка рисовать мокрыми ладошками или папиным кремом для бритья, который наносится на ладони.

Задачами коррекционной работы с детьми в период адаптации являются:

- создание для ребенка атмосферы безопасности и комфортной обстановки;
- понимание внутреннего мира ребенка и принятие его таким, какой он есть;
- предоставление ребенку большей свободы и самостоятельности.

При проведении образовательной деятельности учитываю специфику работы с маленькими детьми: ребенок раннего возраста не способен самостоятельно заявить о своих проблемах, поэтому они часто проявляются косвенно, через отставание в развитии, капризность, агрессивность и т. д. Это обуславливает необходимость активности со стороны самого психолога по выявлению психологических проблем у детей, в т. ч. и в период адаптации.

Отсутствие у детей раннего возраста рефлексии, с одной стороны, облегчает, а с другой - усложняет диагностическую работу и постановку общей проблемы ребенка. Коррекционная работа, связанная с переживаниями ребенка, осуществляется по принципу «здесь и теперь» с акцентом на немедленном закреплении тех позитивных процессов, которые проявляются в ходе коррекционного процесса.

По окончании второго этапа работы проводится заключительная диагностика степени адаптации детей раннего возраста, а также сравнительный анализ показателей первичной и заключительной диагностик.

По окончании периода адаптации в дошкольном учреждении собирается медико-психолого-педагогический консилиум с расширенным составом. Туда входят: заведующая, старший воспитатель, педагог-психолог, медсестра, воспитатели групп раннего возраста и воспитатели других групп (по приглашению). На нем обсуждаются результаты проведенной работы в период адаптации, положительные моменты, анализируются итоги, корректируются планы по организации адаптации и намечается дальнейшая работа.

Анализ работы ДООУ за последние несколько лет показывает, что процесс привыкания детей проходит очень успешно. Степень адаптации в основном легкая и средняя. Положительным является и то, что дети раннего возраста, а особенно второго года жизни, привыкают к детскому саду безболезненно. Эти данные позволяют судить о правильно построенной работе педагогического коллектива по организации и проведению адаптации детей к условиям детского сада.

Список литературы

1. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Москва. Мозайка-Синтез, 2012 г.
2. Е.О. Смирнова «Психология дошкольника. Первый год жизни». Абакан. 2000 г.
3. Д.Б. Эльконин «Детская психология развития ребенка от 1 года до 3-х лет», Москва. 2001 г.
4. Е.О. Смирнова «Подготовка ребенка к детскому саду от 1 года до 3-х лет» Абакан. 1997 г.
5. Л.Н. Павлова, Е.Б. Волосова «Раннее детство. Методическое пособие». 2004 г.