

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

Леонова Екатерина Александровна

*заместитель заведующего по ВМР,
АНО ДО «Планета детства «Лада»,
д/с № 124 «Мотылек» г. Тольятти;*

Кравцова Людмила Анатольевна,

*воспитатель,
АНО ДО «Планета детства «Лада»,
д/с № 124 «Мотылек» г. Тольятти;*

Яковец Елена Сергеевна,

*воспитатель,
АНО ДО «Планета детства «Лада»,
д/с № 124 «Мотылек» г. Тольятти*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЗДОРОВЬСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ
В АСПЕКТЕ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА
К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ**

Аннотация. В данной статье рассматриваются практический опыт по решению вопроса успешной адаптации ребенка к условиям детского сада.

Ключевые слова: адаптация, здоровьесберегающие технологии, психологическое здоровье, релаксационные упражнения.

Однажды Бернард Шоу изрек: «Здоровое тело - продукт здорового рассудка» [3, 201]. Не согласиться с этим высказыванием, на наш взгляд, невозможно. Очень многие люди, сами того не понимая, говорят о том же, но другими словами: «Все болезни от нервов».

Упоминание нервной системы в данном контексте не случайно, а именно вегетативной нервной системы. Под ее влиянием происходит сложный процесс регулирования всех внутренних процессов организма. Вегетативная (автономная) нервная система обеспечивает постоянство внутренней среды организма - гомеостаз.

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

Важно отметить, что в результате постоянных нервных перегрузок у человека нарушается сон, аппетит, понижается сопротивляемость к заболеваниям, более длительным и тяжелым становится их течение, сокращается продолжительность жизни. Все это, естественным образом, отрицательно влияет на здоровье человека.

Здоровье... Это, несомненно, многогранное понятие и существует очень много его определений. Мы придерживаемся формулировки, указанной в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов».

Для нас, как работников сферы образования, наиболее актуальным является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. С этой целью используются различные здоровьесберегающие технологии.

Мы придерживаемся следующей классификации здоровьесберегающих технологий (С.Г. Семенова):

- медико-профилактические (организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания и др.);

- физкультурно-оздоровительные (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки и др.);

- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка (обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье: технологии психологического или

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ);

- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования (технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни);

- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду (технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников).

- валеологического просвещения родителей (задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ).

Учитывая все многообразие технологий, не следует забывать, что здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении – это не только оздоровительные медицинские мероприятия, но и соответствующие возрасту детей образовательные нагрузки, и специально организованные формы взаимодействия.

Особое внимание в своей работе мы уделяем сохранению психологического здоровья детей 2-3 лет, так как поступление в детский сад детей раннего возраста является для них сильной психологической травмой. У ребенка, начавшего посещать дошкольное учреждение, могут проявляться беспокойство, страх, повышенная возбудимость, раздражительность, негативизм и упрямство, депрессивные реакции. Эти негативные проявления, несомненно, влияют на здоровье детей.

Учитывая вышеизложенные отрицательные аспекты адаптации в процессе подгрупповой работы с детьми 2-3 лет, мы используем следующие приемы:

- ритуалы приветствия и прощания;

НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: методология, теория и практика

- дыхательные гимнастики;
- упражнения на развитие психофизической регуляции;
- упражнения на развитие двигательной координации;
- динамо-статические упражнения на развитие выразительности мимики и жестикуляции;
- релаксация.

Рассмотрим примеры использования дыхательной гимнастики и релаксационных упражнений с детьми раннего возраста.

В качестве упражнений для дыхательной гимнастики дети с удовольствием выполняют следующие задания:

«Комарик»: попросите малыша приподнять указательный пальчик и выполнить спиралевидные движения, изображающие полет комарика. При этом малыш произносит: «З-З-З». Упражнение заканчивается хлопком в ладошки: «Поймали комарика!».

«Насос»: руки следует соединить в локтях, пальчики сжать в кулачки, наклониться вперед и при этом произнести долгий звук: «С-С-С».

«Любимая игрушка»: вместе с малышом можно погладить его любимую игрушку (кошку, мишку и т.п.), проговаривая: «А-А-А», «О-О-О», «У-У-У», а затем сливая звуки: «А-О-У».

«Шарик»: ладошки малыша плотно прижаты друг к другу. Говорим: «Ш-Ш-Ш» - и ладошки расходятся, показывая, как «надувается» шарик. Вот какой шарик получился!

«Волшебник»: каждый малыш становится настоящим волшебником. Взмахнем руками и задержим их наверху. Теперь плавно опускаем их и повторяем: «М-М-М-А». Продолжаем игру, повторяя: «М-М-М-О», «М-М-М-У», «М-М-М-Ы».

Эти и другие упражнения мы используем в разные моменты совместной деятельности с детьми: в начале (в качестве создания положительно-

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

го настроения на предстоящую деятельность), между разными этапами деятельности (в качестве динамических пауз).

В конце любой совместной деятельности с детьми нами используются релаксационные упражнения на разные части тела.

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног:

«Спящий котёнок»: представьте себе, что вы весёлые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят потихоньку поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2 - 3 раза).

«Холодно - жарко»: представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замёрзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам - греетесь. Согрелись, расслабились...Но вот снова подул холодный ветер...(повторить 2 - 3 раза).

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц лица:

«Улыбка»: представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

Все релаксационные упражнения выполняются под спокойное музыкальное сопровождение (например, «Элегия» Жюль Массне, «Лебедь (Карнавал животных)» К. Сен-Санс, «Соната До мажор» Вольфганг Амадей Моцарт и др.

**НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:
методология, теория и практика**

Используемые приемы, разумеется, оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние детей. Тем самым, мы стараемся сохранить здоровье каждого ребенка в процессе прохождения адаптации к дошкольному учреждению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] / Л.В. Гаврючина. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 160 с.*
- 2. Макарова, З.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учреждениях [Текст] / З.С. Макарова, Л.Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 270 с.*
- 3. Шойхер, В.Ю. Антология мудрости [Текст] / В.Ю. Шойхер. – М.: Вече, 2007. – С. 201.*