Здоровье дошкольника и здоровьесберегающие технологии

*Подольская О.А.*

*старший воспитатель*

*МБДОУ №3 «Тополёк»*

*ст.Фастовецкой*

*Тихорецкого района*

*Краснодарского края, Россия*

[olga.podolskaja2007@yandex.ru](mailto:olga.podolskaja2007@yandex.ru)

*Аннотация:* Целью статьи является стремление показать, что проведение мероприятий по адаптации детей младшего возраста к условиям дошкольной образовательной организации и новой ситуации социального взаимодействия с использованием здоровьесберегающей технологии обеспечения социально-психологического благополучия имеет положительное значение в сохранении здоровья дошкольника.

Так, организуя проведение совместной организованной деятельности педагога с детьми в процессе адаптации ребенка к условиям дошкольной образовательной организации и новой ситуации социального взаимодействия, можно достичь следующих целей:

1. Повышать у детей уверенность в себе.
2. Развивать групповую сплоченность.
3. Развивать внимание, память, речь, координацию движений и мелкую моторику пальцев рук.
4. Учить пользоваться жестами, мимикой, интонацией.

*Ключевые слова:* федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, адаптация, психическое здоровье, здоровьесберегающие технологии, игровая ситуация.

Детство – годы чудес. Опыт этого периода во многом определяет в будущем взрослую жизнь человека. Детство – период интенсивного физического и психического развития. По насыщенности овладения навыками и умениями, по темпам развития, младший возраст не имеет себе подобных в последующие периоды жизни ребенка. Малышам присущи повышенная эмоциональность, внушаемость, впечатлительность. Им легко передается настроение окружающих взрослых, детей.

Бесспорно, родители лучше всех других взрослых знают и любят своего ребенка. Но иногда они, не имея опыта воспитания детей, могут принести вред. У молодых родителей нет достаточно глубокого представления о жизни ребенка в дошкольной образовательной организации, о созданных там условиях воспитания и обучения, им жалко «отрывать» свое чадо от себя, им кажется, что только они и самые близкие люди могут дать ребенку все то необходимое, что ему пригодится в дальнейшей жизни. И поэтому молодые мамы и папы как можно дольше оттягивают момент, когда их малыши впервые переступит порог детского сада. Идут на всякие другие ухищрения – лишь бы не в детский сад, только бы рядом. Безусловно, до достижения ребенком трех лет ему лучше оставаться рядом с родными и близкими ему людьми. Но наступает момент, когда ребенку недостаточно общения с ограниченным кругом людей, ему нужны новые друзья и новые впечатления. Здесь на помощь семье приходит дошкольная образовательная организация, в которой созданы различные формы взаимодействия с семьями малышей. Но, безусловно, на первый план выступает взаимодействие с родительской аудиторией на основе педагогического диалога. Четкая, профессионально слаженная и продуманная работа все специалистов дошкольной образовательной организации, взаимодействие с родителями – залог оптимального течения адаптации детей младшего дошкольного возраста к детскому саду. Если родители и сотрудники образовательной организации объединят свои усилия и обеспечат ребенку защиту, эмоциональный комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду и дома, то можно с уверенностью сказать, что произошедшее изменение в жизни ребенка – ему на благо.

Одной из задач, на решение которых направлен Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

С поступлением ребенка в дошкольную образовательную организацию в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д. В возрасте 2–4 лет ребенок имеет ряд специфических возрастных особенностей. Этот период характеризуется обостренной чувствительностью к разлуке с матерью и страхом новизны. Адаптация к дошкольной образовательной организации проходит крайне болезненно.

Привыкнуть к детскому саду не так–то просто. Никто не может предсказать, какие последствия вызовет резкое превращение малыша из «домашнего» в «садовского». Страдают и дети, и родители. Поступление в дошкольную образовательную организацию часто вызывает у ребенка стресс. Это обусловлено тем, что в корне меняется не только режим дня, привычный с рождения, но и полностью изменяется окружающая ребенка среда. Большое число незнакомых людей – основная причина возникающего стресса. Теперь ребенка окружают новые люди, взрослые и дети, которых он раньше не знал и которые совсем не похожи на его семью. Как сделать вхождение ребенка в детский сад безболезненны? Как облегчить его страдания и помочь перенести стресс из-за разлуки с близкими людьми?

В период адаптации с малышами проводится совместная с педагогом организованная деятельность в форме игровой ситуации с использованием здоровьесберегающих технологий (упражнения на мышечную релаксацию, дыхательная и пальчиковая гимнастика, физкультурные минутки), цель которой – через создание зоны ближайшего развития способствовать психическому и личностному росту ребенка, тем самым, помогая ему адаптироваться к условиям дошкольной образовательной организации.

Цикл развивающих адаптационных мероприятий составлен на основе тренинговой программы адаптации Светланы Васильевны Крюковой "Давайте жить дружно!"

Организованная деятельность проводятся с детьми 2 – 4 лет 1 раз в неделю. Продолжительность одной игровой ситуации 5 – 8 минут. Все игровые ситуации имеют гибкую структуру, наполненную разным содержанием.

Каждая организованная деятельность состоит из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Цель вводной части – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы – приветствия, игры с именами.

В рабочую часть входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Завершающая часть предусматривает проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка.

Каждая игровая ситуация обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);

мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

двигательные упражнения, включающие попеременное и ил одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствует межполушарному взаимодействию);

чтение детских потешек с чередованием движений, темпа и громкости речи (способствует развитию произвольности).

По результатам наблюдений установлено, что проводимые развивающие адаптационные мероприятия способствуют более легкому протеканию процесса адаптации детей младшего возраста к условиям группы и дошкольной организации в целом, сохранению психического здоровья и способствуют успешной социализации ребенка.

Список литературы:

* Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ. Практическое пособие./Авт.-сост. Белкина Л. В. – Воронеж: Учитель, 2004 г.
* Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. – М.: Генезис, 1999г.
* Роньжина А. С. Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению. – М.: Книголюб 2003г.