

**Формирование здоровьесберегающего образовательного процесса  
как одно из благоприятных условий адаптации  
детей дошкольного возраста**

*Автор: Онищенко Е.Ю.,  
воспитатель МБДОУ ДС №10 «Светлячок»*

Дошкольный возраст – возраст, когда закладывается и укрепляется фундамент здоровья, развиваются физические качества, необходимые для участия ребенка в двигательной активности, что в свою очередь формирует психические и интеллектуальные способности дошкольника.

Анализ состояния здоровья детей показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей сократилось. Дети, начиная с раннего возраста, страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом, недостаточно бывают на воздухе в силу объективных причин, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих чад (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков).

Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ — это сложный процесс приспособления организма, который происходит на разных уровнях (физическом, психическом, социальном).

К сожалению, стресс, которому подвергается организм малыша на данном этапе, сказывается на его здоровье. Как правило, дети начинают чаще болеть, защитные функции их организма ослабевают, и именно в этот момент очень важно поддержать малышей и создать благоприятные условия для поддержания их физического здоровья.

С целью снижения заболеваемости в период адаптации предпринимается ряд мер:

*Пальчиковые игры и самомассаж.*

Как было отмечено выше, при поступлении в дошкольное образовательное учреждение все дети переживают адаптационный стресс. Основной целью игр в этот период становится формирование эмоционального контакта, доверия детей к воспитателю.

Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождаемых улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы к каждому малышу. Такие условия создают пальчиковые игры. Для большей эффективности мы часто совмещаем их с применением массажного оборудования и элементов суджок терапии. Доказано, что самомассаж оказывает на организм благотворное воздействие: развивает мускулатуру пальцев рук, рефлекторно стимулирует соответствующие зоны коры головного мозга, помогает нормализовать состояние нервной системы, оказывая наряду с успокаивающим еще и общеоздоровительный эффект.

Помимо традиционного массажного оборудования, мы часто используем и нетрадиционное: шишки, грецкие орехи, зубные щетки и т.д.

*Дыхательная гимнастика.*

Находясь в новой обстановке, ребенок испытывает различные эмоции. Природа подарила человеку возможность управлять своими эмоциями с помощью регуляции дыхания. Дело в том, что у вдоха и выдоха есть своя психофизиологическая роль. Вдох возбуждает, мобилизует, усиливает мышечное напряжение; выдох же, наоборот, успокаивает, рассеивает отрицательные эмоции,

способствует расслаблению мышц. Успокоительный эффект достигается за счет увеличения времени выдоха по отношению к времени вдоха и брюшного (диафрагмального) типа дыхания.

Брюшное дыхание зарекомендовало себя в качестве победителя стресса. Оно уменьшает тревожность, возбуждение, гасит вспышки отрицательных эмоций, повышает тонус блуждающего нерва (основного звена парасимпатической нервной системы), что в конечном счете приводит к общему расслаблению организма. В данном случае мы говорим о срабатывании универсального защитного механизма, заложенного в нашей нервной системе самой природой: замедление ритма различных физиологических и психических процессов, способствует достижению более спокойного и уравновешенного состояния. Такое дыхание поможет ребенку быстрее уснуть после разнообразных ярких впечатлений, полученных в течение дня.

Именно поэтому мы часто используем дыхательную гимнастику в качестве эффективного средства поддержания организма малышей в период их адаптации.

#### *Гимнастика для глаз.*

В детском саду, как и в школе, увеличивается нагрузка на зрительный аппарат ребенка. Происходит это, потому что он больше времени, чем дома, проводит за рисованием, лепкой и другими занятиями, требующими напряжения зрения.

С целью профилактики снижения зрения актуально использование простейших зрительных упражнений. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности.

#### *Игры с песком.*

Песок обладает поистине магическими свойствами – погружая ручки в прохладную песочную ванну, малыш испытывает массу тактильных ощущений, благотворно влияющих на его общее эмоциональное состояние. Быстрота изменений, происходящих во время игр с песком, завораживает малышей и отвлекает от переживаний. В условиях дошкольного учреждения песок достаточно легко заменить манной крупой.

#### *Ароматерапия.*

Доподлинно известно с давних времен, что эфирные масла – сильнейшие антисептики.

Именно поэтому целесообразно их использование в ДОУ, особенно в период адаптации малышей, а также во время вспышек сезонных заболеваний. Так, эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра прекрасно стимулируют иммунную систему малышей.

Во время дневного сна можно использовать эфирное масло лаванды: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышей спать и не переживать по поводу вирусов.

Однако эта форма работы предполагает согласие родителей и отсутствие аллергических реакций у воспитанников.

#### *Подвижные игры.*

Подвижные игры имеют особенное значение для развития малышей. С момента своего рождения каждый ребенок стремится к движению. Он познает мир, ползая, лазая, карабкаясь, бегая. Через подвижные игры он учится владеть своим телом, его движения становятся красивыми и уверенными. А в момент физического

и эмоционального напряжения эти игры помогут «выплеснуть» негативную энергию приемлемым способом.

#### *Релаксация.*

Для расслабления мышц и снятия накопившегося эмоционального и нервного напряжения нами эффективно используется метод релаксации. Минутки релаксации помогают снять умственное, нервное необходимо и при чрезмерной активности малышей, и при их явной вялости (апатии).

Подводя итоги, хочется отметить, что важнейшим условием применения здоровьесберегающих технологий в ДОУ становится постоянный контроль за самочувствием детей. Все упражнения выполняются на фоне позитивных ответных реакций малышей. Здесь действует принцип «Не навреди!». Задача педагога - обеспечить эмоциональное тепло и поддержку каждому ребенку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к нему.

Таким образом, необходимым условием для эффективного руководства процессом привыкания к детскому учреждению и сохранению здоровья ребенка в адаптационный период является продуманная система педагогических воздействий, в которых главное место занимает организация деятельности ребенка, отвечающая потребностям, которые определяют его поведение.

Исходя из принципа «здоровый ребенок - успешный ребёнок», является невозможным решение проблемы воспитания социально адаптированной личности без осуществления системы мероприятий по оздоровительной работе и физическому воспитанию детей. Вырастить здорового ребёнка - вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов.

***Будьте здоровы сами и воспитывайте здоровое поколение!***

