Методическая разработка :"Составление плана проведения мероприятий по профилактике дезадаптации детей на основе здоровьесберегающих технологий"

Автор : Боровлёва Екатерина Сергеевна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение комбинированного вида Детский сад № 79 (МДОУ №79)

Московская область ,Раменский район, посёлок Дубовая роща

Воспитатель

Наблюдая за детьми дошкольного возраста, я сделала для себя следующие выводы, что с поступлением ребёнка в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей, новые требования к поведению, новое помещение. Все эти изменения обрушиваются на ребёнка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям.

Под адаптацией принято понимать способность организма приспосабливаться к различным изменениям внешней среды. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами.

Проанализировав опыт дошкольного учреждения, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей раннего возраста, я разработала план мероприятий по профилактике дезадаптации детей на основе здоровьесберегающих факторов. Я подобрала и внедрила здоровьесберегающие педагогические технологии, такие как: технология сохранения и стимулирования здоровья (гимнастика пальчиковая, дорожки закаливания, гимнастика дыхательная), технология обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия, игровой массаж), коррекционно – развивающие технологии (арт - терапия, технология воздействия цветом).

*Технологии сохранения и стимулирования здоровья.*

После пробуждения детей после дневного сна я провожу закаливающие процедуры - ходьба по дорожке «здоровья». Схема дорожки очень проста и эффективна, это может быть и ребристая дорожка, и следы из меха разной структуры, и йодно-солевая дорожка, и массажные кочки (следы из круп), и дорожка из пуговиц. Детям моей группы очень нравится ходить по дорожке из меха и массажным кочкам. Это развивает тактильные ощущения на стопе ноги, развивают сенсорные ощущения путём воздействия на биологически активные точки стопы.

Дыхательная гимнастика способствует укреплению мускулатуры, улучшает кровообращение в верхних отделах дыхательных путей и повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, а также выносливость при физических нагрузках. В своей работе использую такие упражнения, как «Сдуй листочек», «Полёт бабочки» и другие.

Также для снятия эмоционального напряжения применяю пальчиковые игры и упражнения, такие как «Рыбка», «Птичка», «Улитка», «Зайчик строит дом», «Месим тесто». Разучивание текстов с использованием пальчиковой гимнастики стимулирует развитие мышления, внимания, воображения, воспитывает эмоциональную выразительность, быстроту реакции.

*Технология обучения здоровому образу жизни*

Физкультурные занятия проводятся мною 3 раза в неделю с инструктором по физическому воспитанию в хорошо проветриваемом помещении. Время проведения физкультурных занятий соответствует санитарно – гигиеническим требованиям. Во время этих занятий я использую нетрадиционное оборудование, такое как «Сенсорные мешочки» и «Дружелюбный питон» - мягкая игрушка длиной 2 метра, служащая не только физкультурным оборудованием, но и эффективным средством для поднятия настроения ребёнка.

Игровые массажи обеспечивают сенсорное развитие ребёнка, влияют на физическое развитие, тонизируют или расслабляют, поднимают настроение. Детям моей группы очень нравятся массажи с использованием нетрадиционного материала: кисточки, пёрышки. Также игровой массаж способствует установлению эмоционального контакта, сплочению детского коллектива, если проводить его в парах или по кругу. Массажные игры: «Весёлая кисточка», «Превращение», «Гусёнок Тимошка», «Дождик», «Барабан», «Дятел», «Маляр».

*Коррекционные здоровьесберегающие технологии.*

С помощью арт-терапии помогаю ребенку погасить отрицательные эмоции, пробудить чувство симпатии к пока еще чужим для него людям, отвлечься и успокоиться. В течение дня включаю в работу «Рисование пальчиками», «Рисование ладошками», «Рисование на большом листе бумаги», «Рисование пластилином».

Для эмоционального развития детей используютехнологию воздействия цветом. Цвет служит мощным стимулятором. Необходимо учитывать, что дошкольное детство является еще и периодом интенсивного сенсорного развития. Дети по своей природе более восприимчивы к цветовому разнообразию нашего мира и особо остро в нем нуждаются. Поэтому цвет для ребенка – особая «палочка-выручалочка» в любых критических ситуациях.

В своей работе использую такие игры с цветом, как «Покрывало феи», «Цветная водичка», «Зажги радугу», игры с атласными лентами.

Применяя в работе здоровьесберегающие технологии для профилактики дезадаптции детей, я надеюсь, что это повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, а, самое главное, сохранит и укрепит детское здоровье.