**Здоровьесберегающие технологии в условиях адаптации детей раннего возраста**

 **(из опыта работы)**

 Воспитатель: Абдулаева О.С.

 В этом учебном году мы набирали группу детей раннего возраста. Конечно ожидали, что будет сложный период-период стрессов как для детей, так и для воспитателей. Частой причиной болезней человека является стресс, который он получил в младенчестве или раннем детстве. И трудно представить себе более стрессовую ситуацию в жизни ребенка, чем отрыв от привычной домашней обстановки и поход его в детский сад. Негативный опыт адаптации к дошкольному учреждению может отразиться и на физическом, и на психическом здоровье ребенка, и на адаптации к школе, а возможно, скажется и в более поздние возрастные периоды.

 Мы решили, что необходимо изменить существующее положение дел и создать новую систему мероприятий, которая снизит напряжение и нервозность. Создать для детей атмосферу комфорта, окружить их вниманием и заботой. И самый первый вопрос который возник у нас при подготовке к встрече с детьми был: Что же такое «Адаптация ребенка к детскому саду» и как сделать так, чтобы она прошла наиболее безболезненно для малыша?

 Адаптация -это приспособление организма к новым или изменившимся условиям жизни. При этом различают три степени тяжести прохождения фазы адаптационного периода: легкая адаптация (длится 2-3 недели), средняя адаптация (без нервных расстройств) и самый неблагоприятный вариант адаптации это - тяжелая адаптация.

 К встрече детей мы тщательно готовились: изучили методическую литературу по данному периоду, проанализировали опыт нашего учреждения, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, нами была создана здоровьесберегающая среда.

 Подобраны игры для налаживания контакта с детьми. Очень помогали игры с мыльными пузырями, воздушными шарами, заводными и светящимися игрушками. Они легко отвлекают детей и распологают детей к общению со взрослым. Подобрали аудиотеку музыкальных произведений, рекомендуемых для проведения утренней гимнастики, игр с движениями, релаксации и т.д.

   Мы использовали здоровьесберегающие педагогические технологии, такие как:

-Медико-профилактические: антропометрия детей, ежедневный утренний фильтр, проводили профилактические мероприятия.

-Технологии сохранения и стимулирования здоровья: ежедневная утренняя гимнастика; для расслабления мышц и снятия эмоционального и нервного напряжения мы применяли в работе метод релаксации, который помогает детям сохранять и восполнять силы, а при необходимости – успокоиться и дать чрезмерно напряженным мышцам отдохнуть. Для сопровождения использовали спокойную классическую музыку или звуки природы. Так же использовали пальчиковую гимнастику.

 Ходили по дорожке «Здоровья» - схема дорожки проста, но очень эффективна: ребристая дорожка – массажные кочки (следы из круп) - дорожка из пуговиц - коврик из меха. Детям нашей группы очень нравится ходить по коврику из меха и массажной дорожке. Это развивает тактильные ощущения: массажная дорожка – колючая, острая, а длинноворсовой мех весело щекочет ноги детей. Массажные следы с наполнителем из круп (пшено, рис, греча, горох, фасоль) развивают сенсорные ощущения путём воздействия на биологически активные точки стопы и т.д.). В совместной деятельности также использовали подвижные игры. «Солнышко и дождик», «Курочка - хохлатка», «Догони мяч», «Большие ноги шли по дороге», «Воробышки и автомобиль»

-Технология обучения здоровому образу жизни (нод по развитию движений, а так же с целью переключения внимания детей во время проведения нод по другим областям проводили динамические паузы (физкультминутки).

-Коррекционная технология (артикуляционная гимнастика, гимнастика для глаз).

Для создания благоприятной атмосферы перед сном мы использовали чтение, слушание аудиосказок. Стихи, потешки, сказки, прочитанные перед сном, помогают успокоиться и заснуть.

 Вели тесную связь с родителями, чтобы они доверяли, не боялись оставлять детей в руки воспитателей. Проводили родительское собрание – практикум для родителей, которые привели и собираются привести своих малышей в детский сад. На собрании мы рассказывали родителям о периоде адаптации (просто и доступно), давали практические советы, как подготовить ребенка к дошкольному учреждению, как сделать момент расставания наиболее безболезненным, приводили примеры из опыта работы, просили родителей набраться терпения на период адаптации (часто именно у взрослых не хватает выдержки и сил), предлагали приблизить домашний распорядок к распорядку детского сада, просили не пугать детей детским садом и воспитателями и многое другое. Предлагали заполнить анкеты «Индивидуальные особенности моего ребенка», приглашали приходить со своим малышом на участок детского сада, зайти в группу, проводили экскурсию для родителей по группе и дошкольному учреждению. Родителям разработали памятки «Ваш ребенок поступает в детский сад», «Режим дня», «Несколько советов, которые помогут безболезненно оставлять малыша в группе». Родители принимали активное участие в неделях здоровья «Здоровое питание», фотоконкурсах «Зимние развлечения», «Выходной с семьей».

 Мы учились по – новому общаться с родителями и детьми. Придерживались позиций «Мы Вам хотели бы предложить…» или «Давайте попробуем…», «Поверьте, так будет лучше Вашему малышу…», нести родителям только положительный образ их ребенка, хвалить каждый день малыша перед родителями, поддерживать и одобрять самих родителей, по – матерински относиться к детям, первыми идти на контакт с ними, а не ждать, когда плачущий малыш протянет к Вам свои ручки; утешить, погладить по спинке, поговорить с ним. Каждое утро встречали родителей и детей с бодрой, веселой интонацией.

 Сейчас оглядываясь назад, хотелось бы отметить, что вся проделанная нами работа не была напрасной – все детки адаптировались к новым для них условиям, практически все дети ежедневно посещают сад. Отмечено снижение уровня заболеваемости детей. С родителями налажена плодотворная работа, мамы и папы с удовольствием откликаются на просьбу о помощи, активно участвуют в организации оздоровления своих детей. Пополнена предметно-развивающая среда по образовательной деятельности  «Физическое развитие».

 Дети и родители с радостью и хорошим настроением приходят в группу, зная, что здесь их ждут, любят, всегда окружат заботой и лаской, помогут в трудный момент и советом и делом. Такой результат не может не радовать нас, воспитателей! Ведь в этом и заключается наша работа – сделать каждый день наших малышей радостным, счастливым и по - настоящему чудесным! И позволить родителям быть спокойными за своих детей!