**«Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми раннего возраста в период адаптации к условиям ДОУ»**

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).

Под адаптацией принято понимать способность организма приспосабливаться к различным изменениям внешней среды.

При этом различают три степени тяжести прохождения фазы адаптационного периода:

Лёгкая адаптация - поведение нормализуется в течение 10 - 15 дней, ребёнок соответственно прибавляет в весе, адекватно ведёт себя в коллективе, не болеет в течение первого месяца посещения дошкольного учреждения;

Адаптация средней тяжести - сдвиги нормализуются в течение месяца, ребёнок на короткое время теряет в весе; может наступить однократное заболевание длительностью 5-7 дней, есть признаки психического стресса;

Тяжёлая адаптация - длится от 2 до 6 месяцев; ребёнок часто болеет, теряет уже полученные навыки; может наступить как физическое, так и психическое истощение организма.

Из устава Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье - это не только отсутствие болезней, но и состояние полного физического, духовного и социального благополучия. В большей степени здоровье человека зависит от него самого».

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 ребёнка 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.

Одной из задач, которая является главной в воспитательно-образовательном процессе - **здоровьесбережение**. Оберегать - значит беречь, оградить от плохого, помочь, научить. **Здоровье детей** в детском саду зависит не только от состояния иммунитета, но, еще и от того, насколько им психологически комфортно в стенах дошкольного учреждения. Если ребенок идет в сад со слезами, если никак не может привыкнуть к коллективу, то и на его **здоровье** это скажется не лучшим образом.

Только **здоровый** ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Так как приходящие дети в детский сад из домашних **условий** всегда испытывают определенные трудности с **адаптацией**, то задачей воспитателя, в первую очередь, является обеспечить максимально комфортное пребывание ребенка в детском саду с минимальным ущербом для психического и физического **здоровья** ребенка и только потом решать воспитательно - образовательные задачи.

При поступлении в дошкольное учреждение у детей происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки ребенок попадает в непривычную среду детского сада. Четкий режим дня, новые требования, другой стиль общения, постоянный контакт со сверстниками создают для ребенка стрессовую ситуацию.

В детском саду **необходимо использовать следующие виды здоровьесберегающих технологий**: **технология** сохранения и стимулирования **здоровья** (гимнастика пальчиковая, гимнастика пробуждения, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, подвижные игры, релаксация; **технология обучения здоровому образу жизни** *(утренняя гимнастика, физкультурные занятия)*; коррекционно-развивающие **технологии** (артикуляционная гимнастика, **технология** музыкального воздействия).

Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у **детей** полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Умывание водой комнатной температуры, своего рода закаливающая процедура и массаж ладошек, пальчиков.

Завтрак, обед, полдник, любой прием пищи это короткие беседы о пользе продуктов, из которых приготовлены блюда и повторение правил этикета используя фольклор.

Свежий воздух, плюс солнечные ванны, движение, общение друг с другом, общение с природой, подвижные и хороводные игры, игры с природным материалом, закаливание, все это способствует **оздоровлению организма детей во время прогулки**.

Для того, чтобы ребенок в **адаптационный** период с желанием пошел спать, **используют следующие методы**: колыбельные песенки, чтение простых сказок, предложить малышу взять с собой любимую игрушку, говорить ласковые, добрые слова, это способствует расслаблению, отдыху **детей**, сохранению и укреплению физического и психического **здоровья**.

Развивающая предметно-пространственная среда также является средством сбережения **здоровья детей**, так как способствует развитию личности ребёнка, является источником его индивидуальных знаний и социального опыта, обеспечивает физическую активность **детей**, является основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

Информационная работа с родителями ведется через папки раскладушки, папки-передвижки, информационные стенды, консультации, беседы в течение утреннего приёма и в вечернее время, что также является **здоровьесберегающим фактором**.

Применение в работе **здоровьесберегающих педагогических технологий** повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, а у ребенка - стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.

Таким образом, необходимым **условием** для деятельного 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.