ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АНТИСТРЕССОВОЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Жизнь современного человека все больше и больше наполняется стрессовыми ситуациями. Избежать их невозможно, ибо тогда придется спрятаться от жизни. В хорошем здоровье подрастающего поколения заинтересованы все - и родители, и педагоги, и врачи, но практика показывает, что они прикладывают недостаточно усилий для его сохранения и тем более развития.

 «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» (Г. Сигерист).

Как быть, когда замечаешь, что ребенок, пережив эмоциональное потрясение, плохо спит и ест, испытывает трудности в общении, с трудом усваивает учебный материал? Как уберечь его от пагубного влияния стресса? И возможно ли «уберечь»?

Ребёнок – это человек, который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей бывает довольно тяжело. Его запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако всё же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребёнок пребывает в состоянии стресса.

Родоначальник теории стресса Г. Селье давал следующее определение этому понятию: "На воздействия разного рода - холод, усталость, быстрый бег, страх, потерю крови, унижение, боль и многое другое - организм отвечает не только защитной реакцией на данное воздействие, но и неким общим однотипным физиологическим процессом, вне зависимости от того, какой именно раздражитель действует на него в данный момент. Организм с помощью этого процесса как бы мобилизует себя целиком на самозащиту, на приспособление к новой ситуации, на адаптацию к ней".

Многочисленными исследованиями было доказано, что стресс приводит к разнообразным изменениям в организме, личности и ее отношениях с окружающим миром. Разные стрессоры, активизируя гормональные системы, приводят к разным типам заболеваний.

Анализ проблемы тревожности в различных аспектах содержат работы А. Фрейда, К. Хорни, Ч. Спилбергера, Р. Тэммла, М. Дорки, В. Амена; Л.И. Божович, А.И. Захарова, В.Р. Кисловской, В.С. Мерлина, А.М. Прихожан, Т. И. Чирковой, А.В. Спиваковской и других исследователей.

Основные источники стресса можно условно разделить на две группы: внешние и внутренние.

***К внешним источникам следует отнести:***

1. Манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности: Это проявляется в том, что взрослые стремятся все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в деятельности, так и в принятии решений.

2. Индивидуально-личностные особенности персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми.

3. Межличностные отношения детей в группе. Бывает так, что детское сообщество отвергает кого-то из сверстников, а воспитатели долгое время этого не замечают или не находят достаточно эффективных средств для устранения такого явления. В результате у отвергаемых детей появляется чувство дезориентации в микросоциуме, каковым является для ребенка дошкольное учреждение. Кроме того, в детском коллективе уже в раннем возрасте могут проявляться грубость и жестокость, на которую также нет должной реакции педагогов.

4. Враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка.

5. Несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений и, в первую очередь, отсутствие режима проветривания.

6. Интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразие будней.

7. Нерациональность и скудость питания, его однообразие и плохая организация.

8. Неправильная организация общения. Преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых.

9. Недооценка значения закаливания, сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе.

10. Отсутствие понятных ребенку правил, регулирующих его поведение в детском обществе.

11. Неблагоприятные погодные условия.

12. Невнимание к ребенку со стороны родителей, асоциальная семейная микросреда и т. п.

***Внутренними источниками стресса для ребенка могут быть:***

1. Сформировавшиеся в результате неправильного воспитания в семье привычки негативного поведения. В результате малыш сознательно отвергается детьми и подсознательно взрослыми.

2. Осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности. Это способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению такого, например, отрицательного чувства, как зависть.

3. Отсутствие автономности. Прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности, когда приходится действовать самостоятельно.

4. Индивидуально-личностные особенности ребенка, например сформировавшиеся (не без помощи взрослых) боязливость или привычка постоянно быть в центре внимания.

5. Патология физического развития, например нарушение зрения, слуха и т. п.

Общим же источником стресса является информация, которая неадекватно отражает окружающий его мир, т. е. вводит его в заблуждение, в мир иллюзий. Проще говоря, когда взрослые обманывают ребенка. И это может привести к психологическому срыву. Например: убеждают, что мама скоро придет, и малыш находится в состоянии напряженного ожидания.

Признаки стрессового состояния малыша при нарушении его психологической безопасности могут проявляться:

- в трудностях засыпания и беспокойном сне;

- в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его не утомляла;

- в беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;

- в рассеянности, невнимательности;

- в беспокойстве и непоседливости;

- в отсутствии уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жмется к ним;

- в проявлении упрямства;

- в том, что он постоянно сосет соску, палец или жует что-нибудь, слишком жадно без разбора ест, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);

- в боязни контактов, стремлении к уединению, в отказе участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой, не находя себе занятия);

- в игре с половыми органами;

- в подергивании плеч, качании головой, дрожании рук;

- в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;

- в повышенной тревожности;

- в дневном и ночном недержании мочи, которых ранее не наблюдалось, и в некоторых других явлениях.

Важно научить ребенка управлять своим состоянием, своими эмоциями. Дать каждому ребенку в руки «ключ», основу саморегуляции. Лучше быть готовым к преодолению любых стрессов, преобразуя их энергию во внутреннюю энергию жизненной силы, а не ждать, когда в зрелом возрасте застрессованный человек начинает искать выход из гнетущих его обстоятельств.

  Поэтому так важно с дошкольного возраста обучать ребенка умению регулировать свое состояние, правильно преодолевать преграды жизненных обстоятельств.

Работая воспитателем в детском саду, нужно стремиться помочь детям овладеть эффективными приемами снятия стресса, повысить защитные силы организма.

Поэтому первый шаг наших действий - это антистрессовая гимнастика для детей дошкольного возраста.

## Методика, предлагаемая О.И Артюковой и Т.В.Теличко построена в виде игровых комплексов, насыщенных образными представлениями, которые легко воспринимаются и с удовольствием осваиваются детьми. Эти методики очень просты (они не требуют разучивания), безопасны и эффективны. «Игры для здоровья», предложенные в этой книге, позволят детям управлять стрессом и справляться с жизненными событиями, выходящими из-под контроля.

В основе предлагаемой методики лежат несколько аспектов.

*Первый аспект*-это упражнения, позволяющие развивать в детях более тонкое восприятие и чувствование самих себя, своего состояния, ощущений тела.

Известно, что чем меньше активизирована внутренняя энергетика человека, тем "уже интервал устойчивости и наоборот, чем выше внутренняя энергетика человека, тем шире интервал устойчивости человека к различным влияниям окружающей среды.

Поворот внимания ребенка на самого себя - путь активизации внутренних ресурсов.

Осваивая техники «целительных рук», дети учатся управлять своим вниманием, сосредотачивать внимание на тех зонах собственного тела, где находятся руки, учатся чувствовать себя, свое тело, ощущать внутренние процессы - всё это относится к внутренним возможностям саморегуляции.

*Второй аспект* методики - это освоение детьми навыков самомассажа и «коллективного» массажа стрессозависимых зон тела.

Стрессозависимые зоны - это:

* голова, задняя поверхность шеи;
* плечи и воротниковая зона;
* ягодицы;
* пятки.

Исследования показывают, что в этих зонах наиболее часто встречаются нарушения, возникающие как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса, что в свою очередь ведет к нарушению функций внутренних органов, снижению адаптивных возможностей организма. Прямым следствием подобного неблагополучия является снижение работоспособности, отклонения в поведении, проблемы роста и развития ребенка.

Дети с помощью элементарного массажа учатся снимать мышечные напряжения себе и друг другу, помогая тем самым избежать пагубных последствий стрессов.

*Третий аспект* предлагаемой методики - вибрационные упражнения (виброгимнастика, вибротанец, звуковибрация).

В основе вибрационных упражнений, используемых в данной методике, лежат естественные движения детей и ритм.

Занятия антистрессовой гимнастикой следует проводить босиком или в тонких носочках. Упражнения в положении сидя проводятся на паласе, коврике. Летом комплексы желательно проводить на свежем воздухе, стоя на песке или траве. В холодное время года занятия проводятся в помещении, которое следует предварительно тщательно проветрить.

Рекомендуется заниматься антистрессовой гимнастикой 2-3 раза в неделю. При желании можно заниматься ежедневно. Продолжительность занятия – 15-20 минут.

Таким образом, предлагаемая антистрессовая методика для дошкольников представляет собой гармонично связанные между собой игровые оздоровительные тренинги. Следует особо подчеркнуть важность применения антистрессовой гимнастики в условиях дошкольного воспитания. Это позволит укрепить стартовые возможности дошкольника и наиболее благоприятно использовать данный период для формирования здоровья ребенка перед поступлением в школу.

Использованная литература.

## 1. Артюкова О.И, Теличко Т.В. Антистрессовая гимнастика для детей (оздоровительные игровые комплексы и методические рекомендации). Самара: Изд-во «НТЦ», 2003. - 48с.

2.Левис Ш.К. Ребёнок и стресс. - СПб: Питер Пресс, 1996. - 208 с.

3.  Немов Р. С. Психология: Учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений: Кн.2. Психология образования. М., 1994г.

4. Полякова О. Н. Стресс: причины, последствия, преодоление / Под ред. А. С. Батуева. – СПб.: Речь, 2008.