*Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста*

02 Июнь 2014

[0](http://planetadetstva.net/vospitatelam/rannij-vozrast/fizkulturno-ozdorovitelnaya-rabota-s-detmi-rannego-vozrasta.html#respond)

[Ранний возраст](http://planetadetstva.net/pedagogam/rannij-vozrast) является наиболее благоприятным для формирования многих психических функций. Этот возраст представляет собой важный этап с точки зрения эффективности психолого – педагогического воздействия и рассматривается как уникальный в плане решения обучающих, развивающих, воспитательных задач.

Существенной особенностью раннего возраста является взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно – психического развития детей. Важными в психопрофилактической работе с детьми раннего возраста является предупреждение перегрузок, обеспечение условий для возникновения положительных эмоциональных переживаний, создание оптимального психологического климата в группе.

Дети раннего возраста эмоциональны и впечатлительны. Им свойственно заряжаться как положительными, так и отрицательными эмоциями взрослых и сверстников. Поэтому к работе по профилактике эмоциональных напряжений мы приступаем ещё до прихода детей в детский сад. Прежде всего, посещаем семьи воспитанников на дому, чтобы узнать в какой атмосфере воспитывается ребёнок, а когда малыш приходит в детский сад, провожу анкетирование родителей. Это даёт возможность проанализировать степень готовности ребёнка к посещению ДОУ, выяснить проблемы, которые могут возникнуть и дать соответствующие рекомендации родителям. Кроме этого мы предлагаем родителям во время адаптации некоторое время посещать детский сад вместе с ребёнком: приходить с малышом на прогулки, познакомиться с групповой комнатой.

По опыту работы с детьми раннего возраста мы видим, если ребёнок активный, подвижный, имеющий положительный опыт общения, как с взрослыми, так и с детьми, то он охотно идёт в детский сад. Но даже хорошо привыкающие к детскому саду дети всё равно испытывают сильные переживания. Стараясь справиться со стрессом, организм ребёнка ослабевает. Страдает иммунная система, ребёнок больше подвергается к воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

Поэтому, создавая условия ***для преодоления сложного момента адаптации, мы ставим перед собой цель:***

*- Сохранение физического и психического здоровья в адаптационный период.*

Исходя из этой цели, передо нами стоят***следующие задачи:***

- Способствовать повышению сопротивляемости защитных свойств организма ребёнка

- Укреплять и сохранять психо – эмоциональное здоровье детей

- Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности

*Условия поставленных задач таковы:*

Детский сад – система воспитания, обеспечивающая физическое, психическое, эмоциональное благополучие ребёнка.

**Средствами реализации цели являются:**

- Организация пространственной предметно – развивающей среды

- Систематизация видов деятельности

Надёжным показателем психологической безопасности служит хорошее, бодрое настроение детей, проявляемые ими чувства радости, уверенности. Поэтому, для обеспечения психологической безопасности ребёнка, в группе действует ***система психологической защиты:***

- Организация режимных моментов комфортных для психологического состояния детей

- Профилактика психо – эмоционального состояния детей:

1. Средствами физического воспитания (утренняя гимнастика, дневная прогулка, двигательная активность на занятиях и вне их, закаливающие процедуры)

2. Средствами музыкального воспитания (музыкальные занятия, музыкальные паузы в режиме дня, развлечения, игры на детских музыкальных инструментах)

3. Средствами экологического и художественно – эстетического воспитания (цветовое и световое решение интерьера, наличие комнатных растений)

- Содружество ДОУ и семьи в воспитательно – образовательных процессах, направленных на укрепление и развитие психофизического здоровья малышей (анкетирование, консультации, индивидуальные беседы, родительские собрания)

Остановимся на каждом пункте поподробней:

*1. Организация режимных моментов комфортных для психологического состояния детей.*

В условиях детского сада трудно организовать режим так, чтобы учесть индивидуальные особенности каждого ребёнка. Поэтому, при организации режима дня мы учитываем только повторяющиеся компоненты, которые обязательны: время приёма пищи, общая длительность пребывания детей на воздухе, укладывание на сон и другое. А остальные компоненты адаптируем под детей: некоторым детям, чьи родители вынуждены приводить их очень рано, к 7 часам, мы даём возможность полежать ещё до завтрака, другим необходимо увеличить незначительно продолжительность дневного сна, чтобы они чувствовали себя активными и бодрыми. Значение полноценного отдыха для детей раннего возраста трудно переоценить. Потребность во сне у всех детей разная. Чтобы дети хорошо засыпали, а значит не испытывали чувства тревоги, укладывание детей проходит в спокойной обстановке, часто дети засыпают с любимыми игрушками, некоторые дети любят, когда их гладят по спинке, голове. Детей, которые ещё не привыкли к условиям детского сада, мы укладываем в последнюю очередь, чтобы ребёнок видел, как ложатся спать остальные дети.

*2. Профилактика психо — эмоционального состояния детей.*

- Средствами физического воспитания

Эмоционально — стимулирующая гимнастика позволяет детям обрести положительное эмоциональное состояние на весь день. Она проста по своей структуре и доступна детям, доставляет им удовольствие и не требует специального оборудования.

Каждый этап психического развития ребёнка во многом зависит от уровня его физического развития. Развитость движений является одним из показателей правильного нервно – психического развития в раннем возрасте. В самостоятельной деятельности малыши больше, чем дети старшего возраста двигаются, так как в силу возрастных особенностей не могут долго сосредотачиваться, рисуя, рассматривая книги. Подавляющая часть их самостоятельной деятельности уходит на действие с предметами и игрушками.

*Использование физических упражнений в раннем возрасте имеет свои особенности:*

- все двигательные задания связаны с конкретной задачей : «Прокати мяч в воротики…»

- в играх прибегаем к сравнениям : «Попрыгаем как зайчики…», «Побежим как мышки…»

- обязательно следим за физической нагрузкой, не допускаем перевозбуждения

- учитываем не только возрастные, но и индивидуальные особенности детей

Таким образом, в процессе воспитания двигательной культуры дети приобретают знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевают способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности малышей, их познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Организовать закаливание в дошкольном учреждении гораздо сложнее, чем дома. Дети раннего возраста не обладают достаточной самостоятельностью и самоконтролем. Поэтому мы отдаём приоритет воздушному закаливанию. Когда дети просыпаются, они лежат в своих кроватках и минуты 2-3 выполняют несколько несложных упражнений ( потягивания, перевороты с живота на спинку и другие ). Упражнения выполняются под потешки : «Это кто у нас проснулся? Кто так сладко потянулся?» После этого дети идут в группу по коррекционным дорожкам, всё это тоже сопровождается художественным словом. Далее дети садятся на стульчики и по показу выполняют несложный массаж. Массаж сам по себе не является закаливающим средством, но способен усиливать резистенность организма к перепадам температуры. Самомассаж рук и ног процедура, к которой ребёнок может привыкнуть и проводить самостоятельно. Сначала мы поглаживаем ладошки под потешки, разминаем каждый пальчик, прокатываем между ладоней массажные мячики, затем выполняем массаж лица под художественное слово «Солнышко проснулось, к щёчкам потянулось…»

- Средствами музыкального воспитания.

Положительное воздействие на психические процессы оказывают природные звуки, классическая музыка. Мы активно используем музыкально — речевые игры в период адаптации детей к детскому саду при знакомстве, для запоминания имён детей и создания положительного эмоционального микроклимата в группе. Например, «Кто у нас хороший?», «А кто у нас есть?», «Кто в домике живёт?» и другие. Также музыкальное сопровождение необходимо использовать в качестве звукового фона при проведении занятий, в режимных моментах, для освобождения детей от нагрузок и стрессов. Для этой цели в группе есть диски с музыкой для детей, классической музыкой, с шумами и звуками природного и социального окружения. Уже в раннем возрасте у детей начинают проявляться артистические способности. Игры — драматизации очень полезны. В игре снижается скованность, малыши раскрепощаются, расширяется сфера эмоциональных и мыслительных способностей, развивается фантазия, воображение.

- Средствами экологического и художественно — эстетического воспитания

Цветовое и световое решение интерьера, наличие комнатных растений, электрического мини — аквариума с рыбками — создаёт в группе атмосферу, приближённую к домашней обстановке.

*3. Содружество ДОУ и семьи в воспитательно — образовательных процессах, направленных на укрепление и развитие психофизического здоровья малышей.*

Все усилия, направленные на укрепление психо — эмоционального здоровья малышей не будут иметь ожидаемых результатов без понимания и поддержки наших родителей. Наладить взаимоотношения помогают*разнообразные формы работы :*

- анкетирование (с целью изучения потребностей родителей по вопросам психо — эмоционального здоровья детей)

- индивидуальные беседы (они дают возможность узнать опасения родителей, выяснить возможности семьи по организации первого месяца пребывания ребёнка в учреждении, предлагаются индивидуальные рекомендации)

- педагогические консультации

- тематические родительские собрания (с привлечением родителей к практическим действиям)

Всё это повышает психолого — педагогическую компетентность родителей.

Считаем, что проводимая нами работа в данном направлении даёт хорошие**результаты.** Уровень заболеваемости детей снизился.

Также прослеживается положительная динамика в процессе адаптации к ДОУ, так как увеличилось число детей с лёгкой степенью адаптации. Определяя степень адаптации детей, мы учитываем показатели и физического здоровья (сон, аппетит) и психического здоровья (эмоциональное состояние, социальные контакты с детьми и взрослыми, познавательная и игровая активность)

В 2013 учебном году группу раннего возраста посещало 20 детей. С лёгкой степенью адаптации – 10 человек, со средней степенью – 5 человек, с тяжёлой степенью – 5 человек.

В этом учебном году группу посещают 17 детей. С лёгкой степенью адаптации – 12 человек, со средней степенью – 3 человека, с тяжёлой степенью – 2 человека.

Таким образом, считаем, что действующая в группе система психологической защиты, даёт возможность говорить о положительном влиянии проводимой работы по укреплению психо — эмоционального здоровья детей раннего возраста.