Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раннего возраста в адаптационный период.

 Любой ребенок рано или поздно знакомится с детским садом. Оторванный от мамы, оказываясь в новом социальном окружении, он испытывает колоссальное потрясение, стресс. Попадая в незнакомую среду дошкольного учреждения, ребенка буквально пугает всё, что встречается на пути. И в данной ситуации зависит от педагога, насколько правильно он сможет оценить состояние ребёнка и грамотно организовать его пребывание в детском саду, используя индивидуальный подход и тесно сотрудничая с родителями. Тихое звучание спокойной музыки, ласковая интонация воспитателя, проявление заботы к каждому малышу, большие мягкие игрушки создадут у ребенка ощущения комфорта и уюта. Создавая условия для преодоления сложного момента адаптации, мы определили приоритет в воспитании младших дошкольников – сохранение здоровья в адаптационный период.

 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.

 Мы подметили, что дети активные, подвижные, любознательные, имеющие положительный опыт общения, как со взрослыми, так и со сверстниками, охотно идут в детский сад и в меньшей степени переживают расставание с родителями. Но даже хорошо привыкающие к детскому саду дети, несмотря на кажущееся внешнее спокойствие, испытывают сильные переживания. Внутреннее напряжение заставляет ребенка длительное время находиться без движения, в пассивном состоянии, что несвойственно для данного возраста. При обследовании детей подтвердился факт закономерной взаимосвязи между состоянием здоровья ребенка и его двигательной активностью. Стараясь справиться со стрессом, организм ребенка ослабевает. Больше всего страдает иммунная система, ребенок становится уязвим к внешним воздействиям инфекций и как следствие чаще болеет.

 При правильной организации режима дня даже у часто болеющих детей появляется потребность и силы к движению. Подвижная деятельность при правильном подходе становится оружием против болезней и стресса. Тем более, уровень развития двигательных умений – один из показателей правильного нервно-психического развития в раннем возрасте. Чем разнообразнее движения, тем интенсивнее происходит интеллектуальное и социально-эмоциональное развитие ребенка.

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

— Укрепление здоровья детей. Сохранение физического и психического здоровья в адаптационный период.

Исходя из этой цели, передо нами стоят следующие задачи:

- Обучение правильной ходьбе

-Развитие чувства равновесия

-Профилактика плоскостопия

-Формирование правильной осанки

-Развитие координации движения

Средствами реализации цели являются:

— Организация пространственной предметно – развивающей среды

— Систематизация видов деятельности

* Утро радостных встреч;
* Динамическая пауза
* Подвижные игры;
* Релаксация;
* Пальчиковые гимнастики;
* Гимнастика для глаз;
* Бодрящая гимнастика;
* Физкультурное занятие;
* Коммуникативные игры;
* Сказотерапия;
* Предметно развивающая среда - технология воздействия цветом;

Не менее 50-60% всего периода бодрствования должно быть отведено организации двигательной активности малышей. Потребность в движениях у маленьких детей проявляется ярче, и ограничить ее бывает значительно труднее. Это обусловлено тем, что в данном возрасте детей характеризует действенная позиция познания окружающего мира. Детям свойственна частая смена движений и поз до 550-1000 раз в день, благодаря чему происходит поочередное напряжение и отдых различных групп мышц, поэтому дети и не устают. Учитывая эту особенность, следует обеспечить разнообразную деятельность детей, создать условия для различных видов движений.

 Задача воспитателя - сосредоточить внимание детей на посильной двигательной деятельности и постепенно целенаправленно активизировать её. С этой целью в групповой комнате, создаётся особенная обстановка – организуется полоса препятствий которая заставляет детей всё время по-разному приспосабливаться к ней, применяя разные способы преодоления пространства и разнообразные движения.

 В то же время по ряду объективных причин активность детей двух-трех лет ограничивается. Так, много времени в этих группах уходит на кормление, переодевание, гигиенические процедуры: у малышей слабо развиты навыки самообслуживания. На повышение двигательной активности оказывают влияние достаточная площадь для игр, правильное размещение оборудования и игрушек, новизна игровых и физкультурных пособий.

 Во многом подвижность детей зависит не только от их двигательных умений, но и от положительного отношения к занятиям. Поэтому воспитателям немаловажно использовать подвижные игры, физкультминутки, игры на основе стихов и потешек на развитие мелкой моторики и координации движений, чтобы наполнить движения эмоциональной привлекательностью.

 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.

 Знание воспитателями и родителями особенностей двигательной активности детей поможет в рациональном построении двигательного режима в детском саду и семье.

 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)