

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Современные здоровьесберегающие технологии в период адаптации

ЖАРИЯЛАНДЫ  
03.02.2018СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/28998/>

## АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

***Рысжанова Бакытжан Насипбековна***

Сегодня в дошкольных организациях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить детей в острый адаптационный период. Разная степень социальной готовности обусловлена неодинаковым уровнем развития ребенка, особенностями социального окружения, условиями семейного воспитания и возрастной особенностью детей, что не позволяет им в равной степени привыкать к условиям детского сада. Сегодня количество детей, имеющих отклонения в поведении, агрессивность, тревожность, гиперактивность продолжает расти. Таким детям еще труднее адаптироваться к новым социальным условиям. Для нас проблема адаптации является весьма актуальной.

Главное назначение здоровьесберегающих технологий — объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное — самих детей на сохранение, укрепление, развитие здоровья.

С приходом в детский сад у ребенка начинается новый этап в его жизни. Отрыв от дома общение со сверстниками, взрослыми, чужими для него могут стать для ребенка серьезной проблемой

Исходя из этого, перед нами стоит очень важная задача: как можно в более короткий срок безболезненно освоиться в новой ситуации, почувствовать себя уверенней, научить дошколят совместной деятельности, сплотить их.

Работа идет по следующим направлениям:

— Разъяснительная работа с каждым родителем об особенностях адаптационного

режима;

— Индивидуальная работа с трудно привыкающему к режиму детского сада детьми;

— Групповые мероприятия, направленные на то, что бы познакомить и подружить наших воспитанников, организовать совместную деятельность. Задачи, которые ставит перед собой наш детский сад, принимая малышей – это создание наиболее комфортных условий для них, оказание психолого- педагогической поддержки.

Здоровьесберегающий подход в процессе адаптации к дошкольному учреждению, как мне кажется, начинается в первую очередь с серьезного подхода к ведению и оформлению документации периода адаптации, проведения групповых собраний, выступлений на педсоветах, самообразования воспитателей. В нашем детском саду был проведен семинар-практикум: «Ребенок и его адаптация в дошкольном учреждении». Мы учились по — новому общаться с родителями и детьми, стали нести родителям только положительный образ их ребенка, поддерживать и ободрять самих родителей, по — матерински относиться к детям. Родители ведь отдают ребенка в «чужие руки» и не знают, что с ними происходит в течении дня. Руководством детского сада было решено провести специальные родительские собрания для родителей, дети которых придут в будущем к нами только начали посещать наши группы.

На собраниях мы просто и доступно рассказываем родителям о процессе адаптации, даем практические советы, как сделать момент расставания наиболее болезненным, просим родителей набраться терпения на период адаптации, поскольку чаще всего именно у взрослых не хватает выдержки и сил, предлагаем приблизить домашний распорядок к режиму детского сада.

Для создания адаптивной среды в КГКП «Детскийсад «Балбөбек» создаются условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей:индивидуальный подход к ребенку, учет его индивидуальных особенностей;создание условий для общения со знакомыми вещами и игрушками;побуждение ребенка к общению со сверстниками;релаксация (расслабление определенных групп мышц или всего тела, как правило, выполняются по контрасту с напряжением); пальчиковаягимнастика (традиционная и с использованием различных предметов);игры – упражнения (упражнения, способствующие улучшению кровообращения, снятию напряжения);нетрадиционные методики, направленные на коррекцию и развитие высших психических функций (психогимнастика, арттерапия,куклотерапия, сказкотерапия) и т.д.

Родителям воспитанников мыраздаем памятки: «Страничка психолога», «Советы родителям», «Ваш ребенок поступает в детский сад», где содержится информация о распорядке, рекомендации по подготовке ребенка к детскому саду, проводим индивидуальную работу с родителями в виде бесед, консультаций.

Одним из аспектов успешной адаптации является анкетирование родителей, такие как: «Расскажите о своем ребенке», «Готов ли ваш ребенок к поступлению к школе?» и т.д., где они дают подробную характеристику о своих детях, о его привычках, привязанностях, о готовности ребенка к поступлению к школе, что способствует лучшему пониманию педагогом каждого ребенка.

Для достижения успехов в адаптационный период нами также были выделены следующие основные психологические приемы работы с детьми:

- Тактильный контакт способствует улучшению самочувствия ребенка как элемент телесной терапии: обнять, погладить, успокоить и т.д.
- Упражнения на релаксацию важны как способ расслабления для нервной системы, находящейся в состоянии повышенного напряжения. Релаксация позволяет восстановить кровообращение, потраченные силы и энергию.
- Музыка, с использованием музыки в любом виде (записи на магнитофоне, игра на музыкальных инструментах, пение и др.) Мы считаем, что в период адаптации имеет музыкальная деятельность. Применение музыки дает возможность активизировать ребенка, преодолевать неблагоприятные установки и отношения, улучшать эмоциональное состояние.
- Применение малых форм фольклора – потешек, песен и т.д., которые развивают и отвлекают детей, доставляют им радость.
- Игра на музыкальных игрушках, повтор музыкальных движений, звукоподражание животным и т.д. позволяет улучшить психологическое состояние дошкольников.
- Театрализация вызывают у детей положительные эмоции.
- Психогимнастика, направлена на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка, как познавательной, так и эмоционально-волевой сферы.
- Ролевые игры позволяют в доступной игровой форме закрепить общечеловеческие ценности и знания об элементарных законах окружающей жизни.
- Сказкотерапия, в процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки у ребенка развиваются необходимые для эффективного существования фантазия, творчество. Он усваивает основные механизмы поиска и принятия решений.
- Игровые методы работы с предметами, игрушками формируют более тесный эмоциональный контакт между детьми и педагогом (отношения в системе «ребенок — ребенок», «ребенок — взрослый»).
- Эмоциональное общение, которое возникает на основе совместных действий, сопровождается улыбкой, ласковой интонацией, проявлением заботы в

отношении каждого малыша.

- Упражнения для развития мелкой моторики способствующие развитию речи и т.д.

Уверена, что только комплекс мероприятий для родителей, детей и педагогов, формирование у детей навыков здорового образа жизни, обязательный анализ периода адаптации, обязательно даст положительный результат в воспитании и развитии ребенка. Дети легче адаптируются за короткий промежуток времени, меньше болеют, становятся активными, коммуникабельными. В результате использования приемов здоровьесберегающих технологий в детском саду корректируется поведение, и преодолеваются психологические трудности, повышается обучаемость, развивается внимание, восприятие, дети учатся рассуждать. У детей снимается эмоциональное напряжение и тревожность. И, что очень важно, ребенок приобретает веру в себя, в свои возможности.

### Литература:

1. Адаптация ребенка к детскому саду. / Составитель А.С.Русаков.- СПб.; М., 2011.
2. Григорьева А. Игра как способ адаптации детей дошкольного возраста// Воспитание дошкольников. – 2010.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ребенка – М.Просвещение.- 2013.

**ҚМ АА** Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.