

«Акватерапия как средство снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста в адаптационный период»

Е.В. Овсиенко, воспитатель,

МАДОУ «Детский сад № 24, Пермский край, г. Краснокамск.

Цель:

Обеспечение сохранения психоэмоционального здоровья детей раннего возраста в период адаптации средствами акватерапии.

Задачи:

1. Способствовать стабилизации эмоционального фона и снятию психоэмоционального напряжения в период адаптации к детскому саду
2. Снизить уровень тревожности, регуляции процессов возбуждения и торможения нервной системы;
3. Развивать любознательность детей раннего возраста в процессе игр с водой;
4. Развивать навыки взаимодействия детей друг с другом с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
5. Учить детей проявлять к сверстникам доброжелательность.

Проблема адаптации ребенка раннего возраста к детскому учреждению – одна из самых острых в педагогике. Этот возраст является наиболее ответственным периодом жизни человека, когда формируются фундаментальные способности, определяющие дальнейшее развитие человека, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, общая жизненная активность и многое другое.

Чтобы малыши могли легче адаптироваться к дошкольному образовательному учреждению, я в своей работе использую элементы акватерапии. Под термином «акватерапия» подразумевается излечение водой, а именно наблюдения, игры, закаливание. Игра с водой это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Это то, чем ребенок любит заниматься, что не вызывает у него страха, дискомфорта.

При организации игр с водой, рекомендуется использовать художественное слово: потешки, стихи, сопровождать прослушиванием аудиозаписей - шума дождя, водопада, журчания ручейка, рокота прибоя. Вода завораживает малышей, помогает увлечь и успокоить.

Акватерапию проводят индивидуально или подгруппами (3-4 человека) в утреннее или в вечернее время, используют как часть непосредственно образовательной деятельности, так и в свободной деятельности. Но прежде чем приступать к играм, нужно запомнить правила работы с водой:

- Нельзя играть там, где мокрый, скользкий пол;
- Нельзя намеренно выливать воду на пол;
- Нельзя брызгаться водой;
- После игры вытереть руки насухо.

Для проведения акватерапии понадобятся:

- Контейнеры или тазики;
- Вода комнатной температуры;
- Бумажные полотенца или салфетки;
- Непромокаемые фартуки;

- Предметы для игр с водой (заводные игрушки; воронки, брызгалки; природный материал (ракушки, камешки, орехи, желуди); сачки, удочки-игрушки, ложки, половники, пинцеты, пластмассовые водоросли для аквариумов и т. д.

Варианты игр:

«Где же наши ручки?» - опустить руки в теплую воду и вынуть;

«Плავает – тонет» - определение плавучести предметов;

«Фонтанчики» - наливают воду в стакан, в котором сделано много дырочек;

«Налей воду в бутылочку» - наливают с помощью взрослого;

«Теплая – холодная» - в одном тазу теплая вода, а в другом холодная, поочередно опуская ручки в тазы, дети определяют, где теплая, где холодная.



«Вылови игрушку!» - в воду можно кидать игрушки и вылавливать те, которые будут плавать на поверхности одной или двумя ладошками, двумя пальчиками или ситом, дуршлагом, сачком, половником. Можно зачерпнуть стаканчиком, мячик будет плавать в нем, а если ситом, то вода выльется, а игрушка останется на дне. Не так-то просто выловить игрушку ладошкой.



«Достань со дна камешки» - достать из воды камешки красного, желтого, синего или другого предложенного цвета; камушки круглой, квадратной, овальной формы или другой, предложенной воспитателем формы; камушки большие, маленькие



«Выжми губку» - одну емкость заполните водой. Покажите ребенку, как с помощью губки можно переносить воду из одной посуды - в другую. Предложите попробовать самому сделать то же самое.



«Непроливайки» - расставьте перед ребенком стаканы и предложите наливать в них воду из кувшина. Переливание воды из емкости в емкость даст ребенку жизненный навык, чтобы впоследствии он смог налить себе воды, не разлив ее по столу и не облив ею себя.



Пальчиковые игры в воде – это инсценировка каких – либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Вода $t\ 37\ C$, с понижением до $34\ C$, постепенно снижаем до комнатной температуры. Продолжительность игр с водой от 5 – 7 минут, постепенно доводим до 20 минут.

Лодочка

Две ладошки прижму

И по морю поплыву.

Две ладошки – друзья,

Это – лодочка моя.

Паруса подниму

Синим морем поплыву

А по бурным волнам

Плывут рыбки тут и там.

«Рыбки» (кулачки)

Рыбки весело резвятся

В чистой тёпленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То «зароются» в песке.

«Пароход»

Посмотрите пароход,

По морям плывёт вперёд

(Кончики пальцев соединяем, большие пальцы – вверх)

В результате использования акватерапии я обратила внимание на положительные изменения у детей: стабилизировался общий эмоциональный фон; снизился уровень

тревожности; повысилась познавательная и игровая активность, уровень взаимодействия со взрослыми и сверстниками; дети стали более спокойными и уверенными.

Эффективность использования игр с водой подтверждается положительными результатами диагностики уровня адаптации ребенка к детскому саду, из 15 детей у 12 – лёгкая степень адаптации, у 3 - средняя.

Таким образом акватерапия является быстродействующим, успокаивающим методом стабилизации эмоционального состояния детей раннего возраста в адаптационный период.

Список используемой литературы:

Аксарина Н.М. «Воспитание детей раннего возраста»

Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. - Спб: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2010

Соколовская Н.В. Адаптация ребенка к условиям детского сада. Волгоград, Издательство «Учитель», 2008.

Интернет-источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2016/03/12/akvaterapiya-kak-sredstvo-adaptatsii-k-detskomu-sadu>

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/12/28/opyt-raboty-tehnologiya-akvaterapii-kak-sredstvo>