

«Акваметод» - эффективный способ снижения адаптационного стресса у детей

Вода – основа всего живого на Земле. Она является главной составляющей оболочкой земного шара- океанов, морей, рек, озёр. Она относится к числу важнейших «геологических деталей» и, что особенно важно, является неперменным элементом всех организмов растительного и животного мира. Невозможно переоценить физиологическое и гигиеническое значение воды. Её роль в нормальном течении сложнейших физиологических процессов в человеческом организме, в создании людям наиболее благоприятных условий жизни.

Наш профессиональный и жизненный опыт подсказывает, что вода благотворнейшим образом влияет на детский организм и в частности на его психику. Игры с водой давно вошли в практику детских садов. Но в период адаптации, когда малыши предельно напряжены, они приобретают особую важность. И не надо бояться, что ребенок намочит одежду, это можно предусмотреть, в конце концов, переоденьте его. Дайте малышу пластмассовые бутылочки с водой, баночки и пусть он переливает воду. Это очень успокаивает.

Вода как что - то живое, завораживает малышей, помогает увлечь и успокоить. Она принимает на себя целый поток отрицательной энергии, очищает и увлажняет воздух в группе. Каждый ребенок по-своему переносит трудности, связанные с поступлением в дошкольное учреждение. Чем младше ребенок, тем труднее он привыкает к новой обстановке. Многие зависят от особенностей его нервной системы. Малыши не владеют еще речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и в конце концов прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, потому что никаких внешних причин для того проявления эмоций нет. Ребенок капризничает, временно нарушается сон, пропадает аппетит, – все это проходит через две-три недели, а порой затягивается и месяцами.

Для этого необходимо создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, в которой бы ребёнок чувствовал себя комфортно и защищено, где мог бы проявлять творческую активность. Строя свою работу с детьми раннего возраста, педагоги используют различные методы и приемы.

Игры и упражнения с водой

Цель игры: Создание радостного настроения, снятие психоэмоционального и физического напряжения, разнообразие детских игр, что способствует заинтересованности жизнью в ДООУ.

«Веселые кораблики»- дети запускают в воду (минибассейн) разные предметы- лодочки, щепочки, кораблики; наблюдают за ними, делают «волны», «ветер», отправляют в плавание мелкие игрушки.

«Нырки»- дети погружают в таз или ванночку мелкие мячи, резиновые надувные игрушки, шарики от пинг-понга, разжимают пальцы - и игрушки выпрыгивают из воды.

«Ловкие пальчики»- дети мочат в воде поролоновые губки разного цвета и формы и отжимают их, переливают воду из одной ёмкости в другую.

«Бульбочки»- дети булькают воздухом из резиновых игрушек и наблюдают за пузырьками воздуха, булькают разными бутылочками, погружая их в воду и наполняя водой, наблюдают, в каких случаях получается больше «бульбочек».

«Тонет - не тонет»- дети экспериментируют с различными предметами. Бросая их в воду, отмечают, что плавает, а что тонет.

«Морские сокровища»- дети достают со дна емкости («моря») «сокровища»- камушки, ракушки, крупные блестящие пуговицы и разные необычные мелкие предметы. Усложнение – достать с помощью совочка, ложечки, ситечка.

«Веселые зверушки» - игры с механическими водными игрушками, наблюдение за траекторией движения.

Игра «достань ракушку» («Достань камешек»)

Цель: развитие внимания, координация движений.

Содержание: на дно ёмкости с водой взрослый выкладывает несколько камешков, ракушек. Затем предлагает ребенку достать «клад». Для этого он выбирает очень красивый камень или ракушку, разглядывает их вместе с малышом. Затем камешек или ракушка опускается на дно (глубина не больше 15-20 см), и ребенок должен попытаться достать его, отыскав нужный предмет среди других камней и ракушек. Водный слой обычно затрудняет процесс доставания, поэтому взрослый может помочь малышу. Такое занятие можно рекомендовать родителям для игр с ребенком на берегу реки, моря.

Игра «поймай льдинку»

Цель: развитие координации движений, знакомство со свойствами воды.

Содержание: воспитатель опускает в емкость с водой 5-10 небольших льдинок и говорит ребенку: «Смотри, смотри, что происходит. Льдинки были большими, а становятся маленькими. Давай их спасать!»

Малыш сачком или черпаком достает из воды льдинки покрупнее и складывает их в отдельную посуду. После того как все льдинки будут извлечены, воспитатель спрашивает: «Куда делись остальные льдинки? Что с ними стало? - Они растаяли, превратились в воду».

Игра «Тёплый – холодный»

Цель: закрепление понятий «тёплый», «холодный».

Материал: игрушки двух видов, по 2-3 штуки каждого, желательно резиновые или пластмассовые (например: утята и рыбки, пингвины и крокодилы, кораблики и дельфины, небольшие мячики – красные и синие, красные и жёлтые, зелёные и белые и т. п.).

Содержание: воспитатель наполняет одну емкость тёплой водой, другую – холодной. Говорит ребёнку: «Утята любят купаться в холодной воде, а рыбки - в тёплой. Давай их

«покупаем». Малыш опускает утят в емкость с прохладной водой, а рыбок – в емкость с тёплой водой.

Игра «Что как плавает»

Цель: знакомство детей со свойствами различных материалов.

Материал: для игры – экспериментирования нужен набор предметов из разных материалов (пластмассовый кораблик, резиновая уточка, металлическая ложка, камешек, бумажная лодочка, скорлупка грецкого ореха, лоскуток ткани, деревянная палочка и т.д.). **Содержание:** воспитатель предлагает ребёнку опустить все предметы в воду: « Какой красивый кораблик! Готов отправиться в плавание. Опusti его в воду, пусть плывёт. Как много у нас других предметов! Они тоже хотят плавать. Давай их отправим в плавание». Во время игры взрослый обязательно просит малыша назвать предметы и помогает комментировать действия.

Игра «капитаны»

Цель: активизация мышц губ, формирование умения чередовать длительный, плавный и сильный выдохи.

Содержание: воспитатель наполняет емкость водой, пускает в неё бумажный кораблик. Ребенок садится на стульчик рядом. Взрослый предлагает малышу прокатиться на кораблике от одного берега к другому. Показывает, что берега обозначены полосами разного цвета. Объясняет, что, для того чтобы кораблик двигался, нужно дуть на него. Можно дуть, просто вытягивая губы трубочкой, но, не надувая щеки. Показывает, как это можно сделать. Обращает внимание ребенка на звук, который при этом получается: «Ф». Малыш повторяет.

«Но вот налетел ветер, он дует не ровно. Вот так!» - взрослый дует на кораблик отрывисто, неровно: «П - П - П». Обращает внимание малыша на то, какой звук слышится теперь – «П». Предлагает подуть так же и пригнать кораблик к другому берегу. Игра повторяется несколько раз. Воспитатель следит за тем, чтобы ребенок не надувал щеки, не дул очень сильно.

Во время игр педагог обязательно должен похвалить малыша за правильное выполнение задания, поддержать или помочь, ни в коем случае не укорять ребенка за то, что он пролил воду, рассыпал песок, намочил одежду.

Игры с песком и водой должны приносить детям радость.