

**«Технология акватерапии как
средство снятия
психоэмоционального напряжения у
детей раннего возраста»**

Николаева Светлана Михайловна

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №4, воспитатель**

С помощью акватерапии значительно быстрее стабилизируется эмоциональное состояние ребёнка, впервые находящегося в детском саду, легче снимается напряжение в моменты осенне-весенней перестройки организма. У детей повышается уровень самооценки, меняется в положительную сторону отношение к детям и взрослым.

«Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.»

Я. Коменский



В моей работе, как воспитателя группы раннего возраста, наиболее важным является сохранение и укрепление психоэмоционального здоровья, особенно для детей в адаптационный период, поэтому в своей педагогической деятельности я использую здоровье-сберегающие и нетрадиционные технологии. Одним из методов, позволяющих сохранить эмоциональное здоровье детей раннего возраста, является акватерапия, так как вода может не просто заинтересовать, но и развлечь ребёнка, поднять эмоциональный настрой, зарядить ребёнка энергией жизни.

Цель: Обеспечение сохранения психоэмоционального здоровья детей раннего возраста средствами акватерапии.

3

Задачи:

- ❖ Стимулировать познавательную активность детей раннего возраста;
- ❖ Стимулировать исследовательскую деятельность детей;
- ❖ Снять психо-эмоциональное напряжение в период адаптации к детскому саду:
- ❖ Развить положительные эмоции у детей раннего возраста через игры с водой;
- ❖ Познакомить с основными свойствами воды.
- ❖ Формировать коммуникативные навыки детей раннего возраста.

Игры и взаимодействие с водой использовались в моей работе с детьми:

- ◆ как профилактика негативных эмоций (агрессии, тревожности, плаксивости и др.)
- ◆ как стимуляция познавательной сферы
- ◆ как релаксационное средство воздействия на детей .



Организация «минуток шалости» с детьми раннего возраста

- ❖ «Радуга – дуга»;
- ❖ «Капельки радуги»;
- ❖ «Фонтанчики»;
- ❖ «Брызги – брызгалочки»

**Блещет радуга-дуга.
Сквозь нее видны луга.
А за самым дальним лугом -
Поле, вспаханное плугом.
А за полем сквозь туман -
Только море-океан,
Только море голубое
С белой пеною прибоя.**



Игра «Достань ракушку»



Игра «Поймай льдинку»

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВОСПРИЯТИЯ

7

«Водяные струйки»

В пробке пластиковой бутылки сделайте дырочку, заполните бутылку водой и, брызгая из нее водой на песок, сделайте с помощью струи разные узоры: круг, квадрат, домик и т. д. Сначала рисует взрослый, а дети отгадывают, потом наоборот.

«Погружение в воду»

Приготовьте емкость с водой и пустую бутылку без крышки. Предложите малышу погрузить под воду не закрытую пробкой бутылку разными способами: горизонтально, вертикально, под наклоном. При этом обратите внимание ребенка на то, как наполняется бутылка - полностью или частично.

Примеры игр с водой для детей раннего возраста:

«**Волшебные пузыри**» способствует формированию представлений у ребенка о свойствах воды (её насыщении воздухом). Обращайте внимание на то, что от силы, с которой мы выдыхаем воздух, изменяется количество пузырьков – дуют в воду с помощью трубочки.

«**Двигается – не движется**» направлена на формировании представления о том, что жидкость может изменяться.

«**Где вода?**» способствует формированию представления о том, что вода может впитываться и просачиваться – игра с помощью губки.

«**Попробуй удержать**» способствует формированию представлений о том, что вода может просачиваться и вытекать – удержание воды в ладонях.

«**Рыбалка**», игры с корабликами.

«**Поглаживание поверхности воды**», «**Пригоршня**», мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде, просмотр видеозаписей движения воды (рек, водопад).

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

«**Вылови игрушку**» — ситечком выловить из воды;

«**Плავает – тонет**» — определение плавучести предметов;

«**Достань со дна камешки**» — достают из воды цветные камешки;

«**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 вода.

ИГРЫ с водой на развитие дыхания

**Ветер по воде «гуляет»,
он кораблик подгоняет.
Он плывёт к вам, ребяташки:
и девчонки и мальчишки.
Вы подуйте на него, чтоб поплыл он далеко.**

Правила поведения во время игр с водой

10

- ❖ играть дружно, не мешая другим;
- ❖ не отбирать игрушки;
- ❖ не выливать воду на детей и пол;
- ❖ не брызгать водой на других детей (если это не предусмотрено игрой);
- ❖ бережно относиться к воде;
- ❖ после игры с водой надо помочь убрать игрушки на свои места.



Таким образом, я считаю, что акватерапия может оказывать существенное влияние на сохранение эмоционального благополучия, так как помогает создать радостное настроение, установить первые контакты с ребенком, повысить жизненный тонус, снимать напряжение, агрессию, состояние внутреннего дискомфорта у детей раннего возраста .

ТРУДНОСТИ

- ❖ Некоторые дети боятся воды

ПУТИ РЕШЕНИЯ

- ❖ Упражнение проводить с ребенком индивидуально, обязательно теплая вода 36,0 градусов и в начале курса очень маленькое количество воды.

Адресная направленность:

молодые специалисты ДООУ, воспитатели с опытом работы, родители.

The background of the slide is a vibrant blue water splash with a large, clear water droplet suspended in the air above a series of concentric ripples. Several bright green, elongated leaves are visible at the top corners, framing the central text area.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!