

## Что такое адаптация



**Адаптация** - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке.

В период адаптации дети нередко заболевают (это связано и с психическим напряжением, и с тем, что ребенок сталкивается с новыми вирусами).

Только в Ваших силах помочь своему малышу пройти этот период легко.

Прежде всего, необходимо максимально приблизить домашний режим к распорядку дня в ДОУ, упорядочить часы сна, питания, бодрствования; при проведении режимных процедур поощрять и развивать детскую самостоятельность; повысить роль массажа, гимнастики и закаливающих мероприятий. (А.С. Русаков)



## Адаптационная гимнастика

### Потягивание «ПРОСНУЛИСЬ»

ИП: Стоя, ноги слегка расставить, руки вниз. **ВЫДОХ** – скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку, правая - на левом, как будто держим края майки). **ВДОХ** – медленно поднимая руки вверх (как будто снимаем майку через голову), и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх, не поднимаясь на носках, **ВЫДОХ** – потягиваясь в стороны медленно опускаем прямые руки (ладонями вниз) в стороны и вниз, возвращаясь в ИП. Повторить 3 раза. Продолжительность выполнения: 25 секунд.

### «БАБОЧКА»

ИП (см. упр.2). Повернуть стопы вправо, сделав упор вперед на согнутую в колене правую ногу, пятка прижата у полу, руки в стороны, согнуты в локтях, кисти вверх развернуты как крылья бабочки, грудь вперед «колесом» – **ВДОХ**. Не разворачиваясь приседаем на левую ногу – спину сгибаем «кошечкой» – руки согнуты в локтях, прижаты к груди, кисти почти касаются грудины, сложены тыльными сторонами (мизинцами к груди) – **ВЫДОХ**. Вниз не нагибаться! Повторить 4 раза. Затем возвращаемся в ИП. Так же выполняется влево (4 раза). Продолжительность выполнения: 56 секунд.

### БЕГ НА МЕСТЕ.

Упражнение выполнять на месте – на носках, бесшумно, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперед. Дыхание через нос. Продолжительность выполнения – 1 минута 45 секунд.

**Массаж, гимнастика, закаливание в период адаптации.**



МБДОУ Детский сад № 15  
«Родничок»

# Что такое массаж, гимнастика, закаливание.

**Массаж** (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание).

Ожидаемые результаты: ускорение циркуляции крови и лимфы; расширение капилляров кожи; влияние на обменные процессы; усиление функции потовых и сальных желез; улучшение подвижности связочного аппарата, побуждение к активности.

## Рекомендации.

- ◆ Поглаживание—выполняется только при массаже кожи. Это легкий поверхностный прием, при котором кисть руки, плотно прилегая к телу, скользит медленно, ритмично, всегда по ходу тока лимфы.
- ◆ Растирание проводится энергично, со значительным давлением на массируемые ткани. Кожа растирается в различных направлениях.
- ◆ Разминание—основной прием во всех видах массажа. Осуществляется короткими движениями рук, но с большим, чем при растирании давлением.
- ◆ Поколачивание—выполняется подушечками пальцев как одной руки, так и двух рук.

**Закаливание** (водные процедуры, обтирание, обливание)

Ожидаемые результаты: повышение защитных сил организма к действию неблагоприятных метеорологических факторов; благотворное воздействие купания на сердечно-сосудистую систему, солнечных и воздушных ванн— на обмен веществ, на улучшение качественного состава крови, что помогает организму эффективней противостоять различным заболеваниям.



## Рекомендации:

- ◆ Подбирайте методы закаливания под индивидуальные особенности вашего ребенка.
- ◆ Обязательно соблюдайте постепенность и систематичность процедур.
- ◆ Для лучшего эффекта можно сочетать с разнообразными гимнастическими упражнениями, играми, развлечениями.

**Гимнастика** - система физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья, как маленьких детей, так и взрослых людей.

Ожидаемые результаты: пробуждение организма, заряд бодрости на целый день, тренировка и развитие мускулатуры тела, за счет выполнения физических упражнений, ускоряется циркуляция крови, которая обогащает мозг и органы кислородом, что улучшает общее состояние организма.

Видов гимнастики много, но в работе с детьми в детском саду и дома, применяются такие как:

- ◆ Утренняя гимнастика
- ◆ Гимнастика после сна (побудка)
- ◆ Гимнастика для глаз
- ◆ Дыхательная гимнастика
- ◆ Умственная гимнастика (психогимнастика)

