

Последние следует признать наиболее значимыми из всех перечисленных по степени влияния на здоровье учащихся молодежи [1, с.65].

*Библиографический список:*

1. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001. - 160 с.
2. Найн А.А. Проблема здоровья участников образовательного процесса / А.А. Найн, С.Г. Сериков // Педагогика. - 1998. - № 6. - С.58 - 66.
3. Попова А.И. Здоровьесохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. - 2001. - № 4. - С.80-84.
4. Чепурных Е.Е. Национальная концепция охраны здоровья в системе образования / Е.Е. Чепурных // Магистр. - 1999. - № 3. - С.3-13.

**Никитина Т.П., Черных С.В.**

Дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Страна чудес»,  
г. Новоуральск, Свердловская область, Россия

## **ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ**

*Аннотация.* В статье освещена проблема здоровьесбережения в период адаптации ребенка раннего возраста к ДОУ, а также изложены цель, задачи и методы по реализации данного направления в детском саду.

Ранний возраст детства является особым периодом в жизни ребенка. По темпам развития мозга, нервной системы и опорно-двигательного аппарата, которые влекут серьезные изменения в познавательных, волевых, эмоциональных и физических процессах, этому периоду нет равных. Часто именно в это время малыш поступает в детский сад, где его организм подвергается новому испытанию – адаптации [1, 15].

Адаптация – процесс развития приспособительных реакций организма в ответ на новые для него условия. Сложность процесса адаптации напрямую зависит от степени готовности ребенка к поступлению в детский сад. В период адаптации происходит перестройка ранее сформированного динамического стереотипа, физиологии и иммунной системы. Появляется необходимость преодоления психологических преград. В период адаптации наблюдаются нарушения сна, аппетита, повышается заболеваемость, отмечаются неадекватные реакции на окружающие собы-

тия и трудности в поведении (Аксарина Н.М., Гриднева Г.В., Голубева Л.Г., Печора К.Л.) [3, 7]. Следует обратить особое внимание на те моменты поведения малыша, которые будут наиболее значимы в период адаптации: состояния здоровья, сформированность предметной деятельности, умение общаться с взрослыми и сверстниками.

В первую очередь на адаптацию влияет физическое состояние ребенка. Здоровый, физически развитый малыш обладает лучшими возможностями системы адаптационных механизмов, он лучше справляется с возникающими трудностями.

Существует определенная закономерность между развитием предметной деятельности ребенка и процессом привыкания малыша к детскому саду. Для ребенка, который умеет плодотворно играть, не составляет труда войти в контакт с любым объектом, будь то взрослый или сверстник, т.к. он владеет необходимыми для этого средствами.

Не менее важным фактором, влияющим на характер адаптации, является степень сформированности у ребенка умения общаться с окружающими. На смену непосредственным, эмоциональным контактам ребенка с близкими людьми, имеющими личную основу, приходят контакты, во главе угла которых стоит предмет. У малыша, владеющего навыками ситуативно-делового общения, процесс адаптации протекает благополучнее.

Опираясь на вышеизложенное, можно отметить, что особенно важно в этот период создать в группе детского сада такую здоровьесберегающую среду, которая полностью будет отвечать потребностям и способностям ребенка, а также уровню его физического и психического развития [2, 35].

Физическое здоровье и психологическое состояние ребенка тесно связаны между собой, охрана и укрепление которых является одной из основных задач Федерального государственного образовательного стандарта. Ощущение своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству душевного комфорта. Часто у детей раннего возраста психическое напряжение вызывает мышечный тонус и, наоборот, мышечное напряжение приводит к эмоциональному всплеску. А расслабление мышц вызывает снижение эмоционального напряжения и приводит к успокоению, восстановлению учащенного дыхания. Поэтому крайне важно уделять внимание не только созданию благоприятных условий для развития физического здоровья, но и психологического благополучия малыша.

Вся работа с детьми раннего возраста нашего детского сада заключается в создании условий для развития целостной личности малыша, его активности, самостоятельности, эмоциональной отзывчивости. Этому способствует:

- обеспечение полноценного физического развития детей, вос-

питания привычек здорового образа жизни;

- создание условий для социальной адаптации и ранней социализации детей;
- содействие оптимизации детско-родительских отношений через включение родителей в образовательный процесс;
- организация предметной деятельности, обеспечивающей развитие познавательной активности и психических процессов (восприятие, речь, внимание, память, мышление).

Для реализации здоровьесбережения мы используем следующие методы: пальчиковые и артикуляционные упражнения, подвижные и хороводные игры, игры с песком и водой, сказко- и музыкотерапии, бодрящую гимнастику, а также возможность познакомиться с детским садом, группой, воспитателями до первого посещения ребенка ДОО.

Таким образом, использование в работе с детьми раннего возраста здоровьесберегающих технологий повышает результативность образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентиры, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, способствует поддержанию позитивного психоэмоционального состояния в группах детского сада, а значит, создает все необходимые условия для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения.

#### *Библиографический список:*

1. Белкина Л.В. Адаптация детей раннего возраста к условиям в ДОО: Практическое пособие. Воронеж, 2004г.
2. Гаврюченко Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОО. Сфера. Москва, 2008г.
3. Печора К.Л., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2002г.

**Николаева Е.А., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет  
Екатеринбург, Россия

## **О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

На сегодняшний день большинство школьников и подростков имеют хронические заболевания, а так как спортивные школы стали