

## **Укрепление эмоционально-личностной сферы и здоровья детей, их адаптация к социальной среде**

**Н.В. Воронина**

Качканарский центр образования «УРАЛ», д/с №30 «Журавлик»,  
г. Качканар

Проблема развития и воспитания эмоций принадлежит к числу наиболее важных. Она появилась довольно давно, но более остро встала перед современными ДООУ в данное время, так как современные дети стали более агрессивны, нервозны, замкнуты, тревожны, так же согласно данным НИИ гигиены за последнее десятилетие здоровье дошкольников ухудшилось. От 20 до 40% детей дошкольного возраста имеют невротические проявления. Так же данные НИИ гигиены свидетельствуют, что в детский сад дети приходят с плохим здоровьем уже в раннем возрасте. Так, в нормативных документах сохранение здоровья и благополучия детей выходит на первый план, а в реальной жизни состояние здоровья детей находится в плачевном состоянии. Данная ситуация нашла подтверждение и в моей практике. Выпустив семилетних детей в школу, я приняла детей ясельного возраста. Проработав с ними неделю, я выявила, что дети в группе с затяжной адаптацией к детскому саду. Исследуя проблему адаптации обнаружила, что у большинства детей высокий уровень тревожности, агрессивности и неуверенности. Познакомившись с историями их развития, узнала, что почти все дети относились к 2 и 3 группе здоровья, часто болели. Уже известно, что повышенная заболеваемость детей зависит не только от инфекций, но и от неблагоприятного для ребенка психологического климата, вызывающего тяжелые переживания, так же известно, что травмы, наносимые здоровью ребенка, различными негативными факторами тем опаснее, чем он моложе по возрасту. Поэтому, понимая необходимость применения методов, снижающих стрессогенное воздействие окружающей среды на ребенка, поставила перед собой цель: создать такие условия организации детской деятельности, которые способствовали бы преодолению негативных эмоциональных проявлений, улучшению эмоциональной сферы детей, и как следствие, укрепляли их здоровье. Мною была составлена система психолого-педагогических мероприятий, в которой особое внимание было уделено здоровьесозидающим природным факторам, таким как звук, цвет, запах. Цвет, звук, аромат оказывают большое внимание на нашу жизнь независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет. А целенаправленное вызывание тех или иных эмоций, позволяет достаточно эффективно управлять своим здоровьем. Поэтому в своей практике я применяю «мягкое» оздоровление с помощью формирования сильных эмоций

слуховыми, вкусовыми и яркими зрительными образами. Начала с применения звуко- и аромаоздоровления, направленных на повышение защитных сил организма и улучшение эмоционального благополучия. Начала с пропевания гласных звуков, применяла ароматические масла и палочки, такие как сандал, пачоли, роза, жасмин. При переходе к следующей возрастной группе, в результате наблюдений за детьми и проведения исследования эмоционального состояния детей, совместно с психологом, нами было установлено, что улучшились такие показатели: дети стали реже болеть, быстрее засыпали, снизилась тревожность, агрессивность, наблюдалось спокойное, ровное настроение. Все это позволило нам сделать вывод о том, что адаптационные процессы у детей в основном закончились благополучно.

Работа была продолжена с этими же детьми в следующих возрастных категориях. Опять стала применять ту же систему, но только более усложненную. Для детей были изготовлены карточки с буквами. Здесь мы уже пропевали не только гласные звуки И,О,Е,А,У,Э,Ю, но и различные звукосочетания: НГ, МН, ЮЯ, СИ, ОЙ, ОУ, ПА, АУОУМ, позволяющие снизить эмоциональную тревогу, повысить уверенность в себе, укрепить здоровье. А так как в данной возрастной категории в основном дети были с задержкой речевого развития, то применяли и такие звукосочетания, как АП, АМ, АТ, ИТ, УТ, исправляющие речь. Увеличила и разнообразие ароматов в виде ароматических палочек и эфирных масел, ввела лимон, пихту, сосну, кедр, лаванду, апельсин, ромашку. Чаще использовала те, которые нравятся детям. В этих возрастных группах уже использовали в коробочках салфетки, пропитанные эфирными маслами. Этими коробочками дети могли пользоваться по своему желанию, самостоятельно, под наблюдением взрослого. В их доступе было по 2-4 коробочки. Коробочки были подписаны и наклеены на них картинки тех растений, запахом которых были пропитаны салфетки в них. Поэтому дети сами находили коробочку с нужным для них запахом и вдыхали аромат. Роза, сандал, ромашка, цитрусовые - это полюбившиеся детьми запахи.

В старшей и подготовительной к школе группах уже была внедрена вся система мероприятий, включающая в себя как звуко- и аромаоздоровление, так и цветооздоровление. Научно доказано, что правильное применение цвета - это сила, способная укрепить и исцелить нервную систему и внутренние органы, в значительной мере повысить иммунитет человека.

Провели цветодиагностику детей. С учетом этой диагностики ввели недостающие цвета в интерьер группы, дали рекомендации родителям по использованию нужного цвета в одежде детей. А так же применяли

различные игровые упражнения с цветом. В данное время используем «цветовой релаксатор», который способствует снятию психического напряжения.

Проводя каждый год диагностику, выявили, что показатели эмоциональной сферы претерпели положительные изменения. Дети стали более увереннее, спокойнее, могут вступать в сотрудничество с взрослыми и со сверстниками, а так же стали более коммуникабельными. И по состоянию здоровья получили положительные результаты. С каждым годом уменьшалось количество случаев заболевания, количество дней, пропущенных по болезни. Таким образом, целенаправленное использование разработанной мною системы мероприятий способствовало положительному общению детей со сверстниками и оказало большое влияние на общее развитие и укрепление эмоционально-личностной сферы и здоровья детей.

### ***Определение биологического возраста – оценка функциональных возможностей организма***

А.М. Дуров, О.А. Алеева, Т.В. Аминова, А.Е. Долгушин  
Тюменский государственный университет,  
г. Тюмень

Хорошо известно, что физическая работоспособность спортсменов обнаруживает закономерные изменения с возрастом. В возрасте 20-25 лет спортсмены, как правило, достигают наивысших спортивных результатов. После 40 лет показатели физической работоспособности постепенно понижаются и к 60 годам становятся примерно вдвое меньше, чем в зрелом возрасте. Однако, это речь идет о хронологическом или паспортном возрасте, который может существенно отличаться от биологического. Биологический возраст – это истинный возраст человека, характеризующий его адаптационные возможности и функциональные резервы. Определение биологического возраста – одна из актуальнейших задач в физиологии. Оценка биологического или истинного возраста человека необходима для разработки многих теоретических аспектов биологии и медицины, геронтологии и гериатрии, спортивной медицины. Однако, определение биологического возраста – задача очень сложная и требует своего решения. Существующие в настоящее время способы определения биологического возраста человека имеют ряд недостатков и это приводит к необходимости поиска новых более информативных методов.