

воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000, 480 с.

2. Мануков С. Бегом за интеллектом // Ассоциация СибАкадемИнновация, 2012.

3. Гармония силы и интеллекта // Спортивное обозрение. СПб., 2008.

4. Марчук С.А. Образовательно-оздоровительные технологии в психофизической подготовке студентов инженерных специальностей. «Инновационный транспорт» // Научно-публицистическое издание. № 3 (9) Екатеринбург : ФГБОУ ВПО УрГУПС, 2013, С 38-43.

Ващенко О.С.

Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Новосибирская область, Россия

ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ №2 «БЕРЕЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г. ОБИ

Аннотация. В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и бла-

гоприятно влияют на эмоциональное состояние детей. Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является утренняя гимнастика. Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднятие на носки, на пятки. Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка. В перерывах между занятиями проводится двигательная разминка. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Во время занятий проводятся физкультминутки. Они повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение. Длительность составляет 3-5 минут. Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится и гимнастика после дневного сна, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики. Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Дыхательная гимнастика. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения её эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Точечный массаж – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является про-

филактикой простудных заболеваний.

Оздоровительную работу в детском саду необходимо проводить и в летний период, осуществляя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма. Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, одним из аспектов укрепления здоровья участников педагогического процесса ДОУ выступает создание здоровьесберегающей среды.

Библиографический список:

1. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17.1Ф.2013 года №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" - [Электронный ресурс] Российское образование. Федеральный образовательный портал: нормативные документы,
http://www.edu.ru/db/mo/Data/d_13/m1155.html (дата обращения 21.10.2013).

Вебер М.Н.

Челябинский гуманитарный педагогический университет,
г. Челябинск, Челябинская область, Россия

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ В ГРУППЕ КРАТКОВРЕМЕННОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ДОУ

Аннотация. Под адаптацией понимается процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к её условиям. Это универсальное явление всего живого, которое можно наблюдать как в растительном, так и в животном мире.

Адаптация является активным процессом, приводящим или к позитивным результатам, или негативным (стресс). При этом выделяются два основных критерия успешной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворённость) и внешняя адекватность поведения (способность легко и точно выполнять новые требования). У ребёнка начинается новый этап в его жизни с приходом в ясли.

Проблема социальной адаптации ребёнка не нова, однако до сих пор остаётся одной из актуальных в силу трансформации определённых ценностных ориентаций и в социальной политике государства, и в про-