

1. Резер, Т. М. Здоровьесбережение в профессиональной подготовке специалиста: учебное пособие / Т. М. Резер. Екатеринбург: УрГЭУ, 2005. 120 с. Текст: непосредственный.
2. Young, Ian S. Foreword // Scandinavian Journal of Clinical and Laboratory Investigation. – 2014. – Т. 74. – С. 1. – DOI:10.3109/00365513.2014.936671. – PMID 25083884.
3. Третьякова, Н. В. Качество здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций: теория и технология обеспечения: монография / Н. В. Третьякова, В. А. Федоров. Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2014. 208 с. Текст: непосредственный.
4. Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (ред. От 29.12.2017) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» Электронный источник /http: [www.consultant.ru/cons\\_doc\\_LAW\\_121895/](http://www.consultant.ru/cons_doc_LAW_121895/) (дата обращения 16.03.2020) Текст: электронный
5. Дружилов С. А. Профессиональное благополучие человека и психологические аспекты профессиональной адаптации и профессиональных деструкций / С.А. Дружилов. Текст: непосредственный // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 12. С. 189–211.
6. Gronowski, Ann M.; Schindler, Emily I. Women's Health // Scand J Clin Lab Invest Suppl. 2014. Т. 244. С.2–7. Text: print.

УДК 37.02

Никитина Т.П., Черных С.В.

Nikitina T.P., Chernykh S.W.

МАДОУ детский сад «Страна чудес»,

г.Новоуральск, Свердловская область, Россия

MADOU kindergarten "Wonderland",

t. Novouralsk, Sverdlovskay region, Russia

[ktp84@bk.ru](mailto:ktp84@bk.ru)

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО  
ВОЗРАСТА В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ  
THE PROBLEM OF EARLY CHILDHOOD HEALTH CARE  
DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO THE DOW

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

*Annotation.* The article highlights the problem of health saving in the period of adaptation of an early child to pre-school EDUCATION, as well as describes the tasks and methods for implementing this direction in kindergarten.

*Ключевые слова:* дети раннего возраста, здоровьесбережение, адаптация.

*Keywords:* kids, health-saving, adaptation.

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 события 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, воспитания 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 ДОУ.

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 ДОУ /Л.В. Белкина. Практическое пособие. Воронеж, 2004г. Текст: непосредственный.
2. *Гаврюченко, Л.В.* Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврюченко. Москва: Сфера, 2008 г. Текст: непосредственный.
3. *Печора, К.Л.,* Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. Москва, 2002г. Текст: непосредственный.