

Таблица 4 – Причины низкого уровня двигательной активности студентов

№ п/п	Причины	Ранг по частоте выбора причины	
		девушки	юноши
1	Нет свободного времени	3	7
2	Отсутствие настойчивости, терпения	5	4
3	Просто лень	4	13
4	Высокие цены за пользование спортивно-оздоровительными услугами	2	7
5	Нет компании для занятий	0	0
6	Я и так устаю	6	3
7	Загруженность по работе, семье	0	4
8	Отсутствие спортивных сооружений, секций вблизи дома	4	6
9	Меня устраивает мое здоровье и физическое состояние	2	10
10	Есть более важные и интересные дела	3	3
11	Отсутствие собственного инвентаря	3	11
12	Нет ни каких причин	7	20
13	Отсутствие знаний и умений	11	14

Выводы.

Большая часть студентов очень редко занимаются физкультурой и спортом в свободное время. Наиболее предпочтительными видами спорта для юношей являются: силовые упражнения, футбол и легкая атлетика. Для девушек же это: волейбол, плавание, аэробика и легкая атлетика.

Физическая культура и спорт формирует у юношей такие личностные качества как выдержка, целеустремлённость, коллективизм. У девушек: целеустремлённость, уверенность и выдержка. Причинами низкого уровня двигательной активности, как отмечают юноши: нет ни каких причин, отсутствие знаний и умений, просто лень. Для девушек: отсутствие знаний и умений, нет ни каких причин, я и так устаю.

Немытова Ю.В.

МБОУ ДОУ №50

г. Ревда, Свердловская область, Россия

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ВОСПИТАННИКОВ

Аннотация. Сохранение здоровья воспитанников является приоритетной задачей дошкольной образовательной организации. Особое значение решение данной задачи имеет в период адаптации воспитанников к условиям детского сада.

Ключевые слова. Адаптация. Здоровьесбережение. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.

Важным событием 2014г. стало принятие Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Основной ценностью нового нормативного документа стала его ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из базовых ценностей ФГОС ДО является поддержание и укрепление всех компонентов здоровья каждого малыша: физического, нервно-психического и социально-психологического. Эта задача в условиях современного детского сада является приоритетной, особенно в адаптационный период, когда ребёнок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения. Базовая ценность - здоровье - превращается в воспитательную задачу, которая предполагает создание в стенах детского сада для вновь пришедших детей особой атмосферы, основанной на создании комфортных и уважительных условий для каждого малыша.

С поступлением ребенка 3-4-летнего возраста в дошкольное учреждение в его жизни происходит множество изменений: строгий режим дня, отсутствие родителей в течение 9 и более часов, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, таящее в себе много неизвестного, а значит, и опасного, другой стиль общения. Все эти изменения обрушиваются на ребенка одновременно, создавая для него стрессовую ситуацию, которая без специальной организации может привести к невротическим реакциям, таким, как капризы, страхи, отказ от еды, частые болезни, психическая регрессия и т.д. Положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования акцент делают на создании наиболее благоприятных для ребенка психолого-педагогических условий, где особое внимание уделяется условиям взаимодействия педагога и ребенка.

Адаптация – это процесс активного взаимодействия организма со средой для наилучшего приспособления организма к окружающей среде. Адаптация включает в себя биологический и социальный фактор, характерный для людей (приспособление к новой социальной среде, социальной роли).

Наблюдения показали, что в первые дни детям приходится достаточно трудно, даже если дома ребёнка планомерно готовили к детскому саду. Они плохо чувствуют себя без мамы, их пугает новая обстановка. Малыш не может выразить словами, что ему не нравится, чего ему не хватает, поэтому он плачет, требуя тем самым удовлетворения своих желаний и потребностей. У детей ухудшается аппетит, их не всегда можно заинтересовать игрушками, их часто не удаётся уложить спать.

В адаптационный период малышу надо помочь привыкнуть к новой обстановке, поэтому к нему следует относиться особенно бережно. Успешная адаптация детей достигается за счёт внедрения в работу комплекса мероприятий, основанных на следующих принципах:

- Эффективное использование пространства детского сада и специальной предметно-развивающей среды, способствующей полноценному развитию ребёнка, удовлетворяющей его двигательную и познавательную активность, обеспечивающей психическую и физическую безопасность ребёнка;

- Формирование доверительного отношения родителей к детскому саду, осуществляемое через тесное взаимодействие с семьями через предварительное ознакомление детей и родителей с условиями пребывания в детском саду во время посещения

Дня открытых дверей, знакомство с будущими воспитателями и специалистами, работающими с детьми раннего возраста;

- Личностно-ориентированный подход всех специалистов ДООУ к каждой семье и к каждому ребёнку на всех ступенях дошкольного образования.

Педагог наряду с родителями становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьями воспитанников во многом зависит эффективность адаптации. Вот почему перед педагогическим коллективом ДООУ встаёт задача, используя современные методы взаимодействия с родителями, сделать их нашими партнерами, заинтересованными в качественном образовании в дошкольном учреждении как ступени успешного перехода ребенка на следующий уровень - в школу.

Эффективная организация условий сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей возможна при непосредственном участии всех участников образовательного процесса: образовательное учреждение – обеспечение необходимого уровня; родителей, как заинтересованных субъектов, способствующих созданию предметно – развивающей среды группы и детского сада; и детей, чьи интересы и желания учитываются в первую очередь.

Библиографический список

Демина А.Ю. Социальная адаптация личности ребенка в меняющемся мире. Личность в меняющемся мире. Махачкала: Издательство «Алеф», 2011. С. 106-109

Нигматова А. А., Чуб Я. В.
Уральский государственный
университет путей сообщения
г. Екатеринбург, Россия

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ГИБКОСТИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. Рассмотрена проблематика негативного воздействия факторов профессиональной деятельности на опорно-двигательный аппарат будущих инженеров-электриков, -связистов. Проведен анализ физической подготовки и выявлены направления самостоятельных занятий физическими упражнениями инженерно-технических работников способствующих сохранению их профессионального здоровья.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, гибкость, сила.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение гармоничного уровня развития и сохранения профессионального здоровья. Профессиональное здоровье – это обобщенная характеристика здоровья индивида, рассматриваемая в конкретных условиях его профессиональной деятельности, или процесс сохранения и развития регуляторных свойств организма, его физического, психического и социального благополучия.

Анализ профессиональной деятельности будущих инженеров-электриков и связистов показал, что им часто приходится сталкиваться с проблемами работы опорно-