

Логиновских Л.В.
МКОУ СОШ «Гимназия №25»,
г. Ревда, Свердловская обл., Россия

СОХРАНЕНИЕ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Аннотация. В статье раскрываются основные моменты адаптационного периода первоклассников, акцентируется внимание на вопросах сохранности здоровья детей в новой для них жизнедеятельности.

Ключевые слова: адаптация, первоклассники, здоровьесбережение.

Начало нового учебного года является непростым периодом для учащихся всех классов. Однако особую заботу и внимание педагоги и родители проявляют к тем, кто только входит в новую для себя жизнедеятельность – к первоклассникам.

Исследователями установлено, что адаптационный период первоклассников может длиться от одного до пяти месяцев. Именно столько времени необходимо ребенку, чтобы принять новые условия, новый режим и новые требования. Сроки адаптации индивидуальны для каждого ребенка и зависят от общей подготовленности первоклассника к учебной деятельности, зрелости всех отделов мозга, темперамента, физического здоровья и других факторов.

Задача педагога и родителей в этот период – создать максимально комфортные условия для включения ребенка в активную учебную жизнь. Именно совместными усилиями возможно минимизировать адаптационные риски, такие, как: эмоциональная напряженность, агрессия, замкнутость, невротические проявления в виде тиков, навязчивых движений, заминок в речи, соматические проявления в виде расстройства сна, стула, аппетита, повышение температуры без видимых причин, обострение хронических заболеваний, общее снижение здоровья, высокая утомляемость.

В практике работы сложился алгоритм действий, способствующий позитивному прохождению естественного адаптационного периода. Так, знакомство с классом учитель начинает до начала учебного года. Первое родительское собрание проходит летом, на этом собрании решаются организационные вопросы, в том числе по вопросам комфортной среды в классном кабинете. В этом учебном году силами родителей был произведен косметический ремонт в кабинете с заменой полового покрытия. Родители озаботились вопросом организации питьевого режима (в школе соблюдается питьевой режим, но кулеры находятся далеко от кабинета) в классе и решили его. Педагог внимательно наблюдал за общением родителей, отмечал не только их активность, но и моменты деятельной заботы о детях. Кроме того, в беседе с родителями отмечались особенности детей, их проблемные моменты, касающиеся здоровья, характера, речи. Еще до первой встречи с детьми прорисовался будущий портрет класса.

Первые недели сентября – период активного знакомства. Самое главное для ребенка – чувствовать, что его замечают, знают его имя, видят в новом коллективе. Для удобства детям были предложены бейджи с их именами. Так и учитель, и сами дети могли обращаться друг к другу по имени. Этот момент, действительно, важен. Ребенок в дошкольном образовательном учреждении часто слышал свое имя, знал

имена своих одноклассников. В новом коллективе для ребенка слышать свое собственное имя является гарантом безопасности, придает ему уверенность. И возможность, прочитав имя на бейдже, обратиться к новому другу по имени так же способствует установлению новых связей, коммуникаций в коллективе.

К концу сентября педагог и родители встречаются на собрании уже объединенными общей задачей, общими интересами. Собрание в этот период необходимо для того, чтобы проговорить сложные моменты адаптации как учеников, так и родителей. Современные родители достаточно грамотные, ориентируются в образовательных программах, знают требования и в своей школе, и в соседней, активно используют интернет-общение, создают группы в соц. сетях и гаджетах. При таком большом потоке информации, как грамотной психолого-педагогической, так и обывательско-истеричной, родители ищут опору в учителе. Именно информация от учителя о конкретном ребенке и классе в целом интересует родителей на этом этапе. Педагог в беседе отмечает все положительные моменты детей, разъясняет некоторые вопросы обучения, показывает перспективы. От педагога требуется мастерство, чтобы менторским тоном не подавить родительский интерес, не нарушить зарождающееся партнерство ребенок-учитель-родитель. Желательно в этот период провести внеклассное мероприятие с привлечением родителей. В традициях школы есть праздник Посвящения в гимназисты, родители принимали активное участие в подготовке и проведении этого дня.

Через 5-7 недель и дети, и родители привыкают к режиму учебной недели, требованиям гимназии. В помощь родителям работает сайт гимназии с актуальной информацией. Родители уже знают, к кому и когда можно подойти, чтобы решить возникающие вопросы. Для детей и педагога на первый план наконец-то выходит учебная деятельность, возрастает информационная нагрузка, ребенок включается в учебный процесс. Игровая деятельность у многих семилеток остается доминирующей, но и она постепенно отходит на задний план, на перемены и послеурочное время. Ребенок прилагает волевое усилие, чтобы слушать учителя, концентрировать внимание, отвечать на заданные вопросы, выполнять задания в тетради. Это сложная работа нервной системы ребенка, психических состояний и свойств. Взрослые иногда недооценивают сложность 8-10 учебной недели, им кажется, что ребенок уже привык к школе, у него появились друзья, учитель хвалит, а значит, все хорошо. Однако педагог отмечает, что в этот период у многих детей происходит незначительный регресс в общеучебных умениях: снижается техника чтения, счета, на письме появляются помарки и ошибки. Дети становятся более эмоциональными, возникают конфликты, слезы без веских на то причин. И дети начинают болеть. Именно 6-8 учебные недели характеризуются повышением заболеваемости у детей. Взрослые привычно жалуются на осенние вспышки вирусных инфекций, а педагог видит и понимает, что именно так протекает адаптация первоклассников.

Календарный учебный план-график гимназии предусматривает каникулы через пять недель учебы. Благодаря такому режиму у детей есть возможность восстановить внутренние ресурсы, и после первых каникул вернуться к учебному процессу более сознательно и спокойно.

К концу третьего учебного месяца большинство детей адаптируются к школьной жизни, перестают испытывать тревогу перед новизной деятельности, приобретают определенную уверенность. Внешне это проявляется в позитивном настрое, общительности, ребенок часто и без тревоги говорит об учебе, гордится успехами перед родственниками и друзьями, проявляет самостоятельность в выполнении задания, сборе портфеля. Педагог отмечает, что в классе появляются лидеры, определяются друзья по интересам. С родителями в этот период желательно планировать и

организовывать совместные внеклассные мероприятия, поездки в театр, цирк, праздники. И это важно не столько для сплочения коллектива, сколько для укрепления комфортного мира ребенка, в котором есть уважающие его взрослые.

Благоприятное прохождение адаптационного периода характеризуется укреплением психо-эмоционального состояния ребенка, его соматического здоровья, работоспособности и уверенности в своих силах. Достичь такого результата намного легче, если родители и педагог понимают всю сложность школьной адаптации, осознают свою совместную ответственность и настроены на партнерское взаимодействие в образовательном процессе.

Библиографический список

1. Демина А.Ю. Социальная адаптация личности ребенка в меняющемся мире. Махачкала, издательство «Алеф», 2011. 528с.

Лялина Е.П. Домахина А.В

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

ТРЕНАЖЕРЫ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА В ПОДГОТОВКЕ ФИГУРИСТОВ

Аннотация: Во многих видах спорта достаточно широкое применение находят различные вспомогательные устройства, в фигурном катании, данный вид средств еще только набирает обороты. Но имеющиеся тренажеры вносят весомый вклад в воспитание спортсменов высокого спортивного уровня.

Ключевые слова: Тренажер, вспомогательное устройство, скольжение.

Простейшими устройствами для тренировки вестибулярного аппарата спортсмена являются «Спиннеры», представляющие из себя платформу, с обратной стороны которой имеется выступ, повторяющий кривизну лезвия. С помощью данного тренажера фигурист учится контролировать положение своего тела в пространстве в процессе выполнения вращений [3].

Среди тренажеров, которые могут быть применены в тренировках на льду, представляют интерес следующие.

Тренажер, регулирующий угол сгибания коленного и голеностопного суставов опорной ноги. Тренажер укрепляют на коленном суставе, он представляет собой гониометр. При разгибании коленного сустава больше заданной величины звуковой или световой сигнал напоминает спортсмену о необходимости согнуть ногу. Прибор может быть весьма эффективным для обучения мягкой манере скольжения на согнутой опорной ноге. Тренажер, регулирующий величину сгибания голеностопного сустава, устроен аналогично и служит для обучения и совершенствования работы голеностопного сустава при выполнении поворотов вперед и назад, а также петель.

Тренажер, облегчающий отработку угла наклона конька ко льду. Устанавливая величину угла на шкале тренажера, можно быстрее добиться необходимой реберности скольжения. Этот же тренажер можно использовать и для выработки определенного угла наклона конька — весьма важного показателя техники скольжения.

Необходимая степень подготовки устанавливается на шкале тренажера. Если спортсмен при подготовке к повороту достиг необходимой степени скрученности туловища, раздается звуковой сигнал; если нет — нет и сигнала. Применение тренажера может уменьшить время обучения поворотам, повысить качество выполнения подготовки. Тренажер также можно применять для контроля и отработки необходи-