

АДАПТАЦИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Попова Татьяна Ивановна,

доцент кафедры педагогики и психологии
Мичуринский государственный аграрный университет,
г. Мичуринск, РФ
izh27m@yandex.ru

Петрищева Екатерина Викторовна,

студентка 4 курса Социально-педагогического института
Мичуринский государственный аграрный университет,
г. Мичуринск, РФ
Katya.petrik95@yandex.ru

Аннотация: Статья посвящена проблеме трудности периода адаптации к условиям образовательного учреждения.

Ключевые слова: здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, адаптация, дезадаптация.

Все родители мечтают, чтобы их дети выросли здоровыми, крепкими и умными людьми. Словом, они хотят, чтобы их ребенок был всесторонне гармонично развитым и здоровым. Для того, чтобы достигнуть поставленной цели, ребёнку, несомненно, нужно здоровье! Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. У здорового ребёнка быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования [8-10].

Что же такое здоровье? Обращаясь к «Словарю русского языка» С.И. Ожегова, мы найдем такое определение здоровья: «Это правильная, нормальная деятельность организма» [7, с. 36]. А в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) говорится, что «здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое, духовное и социальное благополучие» [11, с. 57]. И именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать комплексно, в широком социальном аспекте.

Если физическое здоровье – это показатели роста, веса, окружности грудной клетки ребенка, его осанка, телосложение, состояние двигательной активности, моторики и координации, чувство аппетита, отсутствие болезней и физических дефектов, то психическое здоровье включает в себя эмоциональный комфорт, уравновешенность психики ребенка, умственная работоспособность, развитие психических процессов, уровень зрелости процессов возбуждения и торможения и т. п.

Физическое здоровье и психическое состояние ребенка взаимосвязаны и взаимообусловлены. Ощущение своего физического здоровья и своих физических возможностей, телесного благополучия способствуют устойчивому чувству комфорта. Известно, что на любое событие душа и тело отзываются вместе. 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 [2, с. 148]. Это обратное влияние используется для регуляции психического состояния.

В последнее время проблемам обеспечения физического и психического здоровья детей уделяется особенное внимание. Это обусловлено целым рядом причин и особенно тем, что неврозы, как следствие стресса, все увереннее «перекочевывают» в детский возраст, что дети часто оказываются в состоянии психоэмоционального напряжения. В этой ситуации им бывает труднее всего из-за низкой психической устойчивости, обусловленной возрастом. Детские стрессы влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Причиной таких стрессов является дефицит положительных эмоций у ребенка и отрицательная психологическая обстановка [3, с. 27].

Необходимо подчеркнуть, что для здоровья ребенка очень важно обеспечение нормального психического здоровья: внимание к речевому развитию, профилактика переутомления, создание эмоционального комфорта. Необходимость постоянно поддерживать позитивное психоэмоциональное состояние детей требует создания всех необходимых условий для гармоничного взаимодействия ребенка с жизненной средой дошкольного учреждения [1, 4, 6].

Период адаптации к условиям образовательного учреждения – это сложный процесс приспособления организма ребёнка к новым условиям социального существования, к новому режиму. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию [5, с. 48].

Адаптивные возможности ребенка ограничены, поэтому резкий переход в новую социальную ситуацию и длительное пребывание в стрессовом состоянии могут привести к нарушениям в эмоциональной сфере, в поведении или замедлению темпа психофизического развития ребёнка. Чтобы избежать осложнений и обеспечить оптимальное течение адаптации

необходимо создать условия, которые помогут смягчить разрыв ребенка с родителями и преодолеть страх и тревожность не только у детей, но и у их родителей, таким образом, обеспечить постепенный переход ребёнка из условий семьи в образовательное учреждение.

Физкультминутки для глаз.

Чтобы отдохнули глаза, можно не вставая с места посмотреть вверх, вниз, направо, налево, нарисовать глазами круг или первую букву своего имени. Очень хорошо, когда упражнения сопровождаются стихотворным текстом.

Глазки видят всё вокруг, Обведу я ими круг.

Глазком видеть всё дано – Где окно, а где кино.

Обведу я ими круг, Погляжу на мир вокруг.

Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4–5 раз.

Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть, посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

В среднем темпе проделать 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Список литературы

1. Болдырева Ю.В. Будущим воспитателям детских садов о дифференцированном подходе к образовательной деятельности дошкольников / Ю.В. Болдырева, Т.И. Попова // Наука и Образование. - 2020. - № 1. - С. 14.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания / В.М. Качашкин.

– М.: Просвещение, 1972. – 320 с.

3. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся первых классов шестилетнего возраста: пособие для учителя / Н.А. Козленко, В.П. Мацулевич. – Киев: Рад. шк., 1988. – 143 с.

4. Кузнецова А.И. О воспитании культуры учебного труда у младших школьников / А.И. Кузнецова, Т.И. Попова // Наука и Образование. - 2020. - № 1. - С. 31.

5. Марищук В.Л. Психодиагностика в спорте / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, Л.К. Сидорова. – М.: Просвещение, 2005. – 349 с.

6. Никульшин В.Я. Педагогические классы как перспективная форма профориентационной работы с обучающимися / В.Я. Никульшин, Ю.А. Федулова, Н.В. Кузнецова // Наука и Образование. - 2018. - № 3-4. - С. 10.

7. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: ИТИ Технологии, 2015. – 944 с.

8. Петрищева Л.П. QUEST-технологии как средство формирования универсальных учебных действий школьников / Л.П. Петрищева, Е.Е. Попова, М.К. Скрипникова // Сборник научных трудов, посвященный 85-летию Мичуринского государственного аграрного университета в 4 т. – Мичуринск: изд-во Мичуринского государственного аграрного университета, 2016. - С. 191-194.

9. Подледникова С.А. К вопросу развития познавательного интереса у младших школьников / С.А. Подледникова, Т.И. Попова // Наука и Образование. - 2019. - № 2. - С. 423.

10. Тарасова С.В. Развитие мотивации обучающихся к учебно-познавательной деятельности через систему исследовательских работ / С.В. Тарасова // Наука и Образование. - 2019. - № 4. - С. 56.

11. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (Нью-Йорк, 22 июля 1946 года) // Международные акты об охране здоровья. М., 2009. – с. 10–26.

ADAPTATION OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN TO PHYSICAL ACTIVITY

Popova Tatyana Ivanovna,

Associate Professor of the
Department of Pedagogy and Psychology
Michurinsk State Agrarian University,
Michurinsk, Russian Federation
izh27m@yandex.ru

Petrishcheva Ekaterina Viktorovna,

4th year student of the Social and Pedagogical Institute
Michurinsk State Agrarian University,
Michurinsk, Russian Federation
Katya.petrik95@yandex.ru

Annotation: the Article is devoted to the problem of the difficulty of the period of adaptation to the conditions of an educational institution.

Keywords: health, physical health, mental health, adaptation, maladaptation.