

УДК 37.037.1 + 373.23.037.1

ОПТИМИЗАЦИЯ ПЕРИОДА АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА К ДОШКОЛЬНОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Е.Н. Терехина

Общеизвестно, что поступление ребенка в дошкольное учреждение всегда сопровождается периодом адаптации к новым для него условиям существования, и подчас данный период протекает сложно и может затянуться на длительное время. В связи с этим, необходимость создания эффективных педагогических условий посредством физического воспитания для адаптации детей раннего возраста является целесообразным. Исследованы возможности физического воспитания для улучшения периода протекания психофизиологической адаптации. Прослежена динамика показателей физической подготовленности детей.

Ключевые слова: адаптация, дети раннего возраста, дошкольной учреждение, уровень адаптации, физическое воспитание.

Поступление ребенка в детский сад нередко бывает сопряжено с тяжелыми переживаниями, сопровождающимися снижением активности (речевой, игровой и т.п.) и заболеваниями [1].

Известно, что изменение социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особенно уязвимым для адаптации является ранний возраст, поскольку именно в этот период детства ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб, и раним [3].

В период адаптации к дошкольному учреждению у ребенка возникает переделка ранее сформированных динамических стереотипов, и помимо иммунной и физиологической ломки, происходит преодоление психологических преград. Стресс может вызвать у малыша защитную реакцию в виде отказа от еды, сна, общения с окружающими, ухода в себя и др. Существенной особенностью раннего детства являются взаимосвязь и взаимозависимость состояния здоровья, физического и нервно-психического развития детей. Крепкий, физически полноценный ребенок не только меньше подвергается заболеваниям, но и лучше развивается психически [7].

Именно поэтому необходима целенаправленная организация педагогических условий в процессе физического воспитания детей раннего возраста, которая приводила бы к наиболее адекватному, менее болезненному приспособлению ребенка к новым условиям, позволяла бы формировать положительное отношение к детскому саду.

Применительно к предмету нашего исследования педагогические условия определяются как целенаправленно организованные обстоятельства и особенности педагогической деятельности, которые способствуют оптимизации процесса адаптации детей к детскому саду.

Под педагогическими условиями мы понимаем совокупность объективных возможностей содержания, форм, методов, педагогических приемов и материально-пространственной среды, направленных на решение поставленных в исследовании задач. В комплекс педагогических условий входят:

- создание эмоционально благоприятной атмосферы для детей в процессе физического воспитания;
- совместная работа с родителями для учета индивидуальных и психологических особенностей детей;
- организация игровой деятельности, направленной на формирование эмоциональных контактов ребенка со взрослыми и ребенка с детьми в процессе физического воспитания;
- расширение развивающей среды и социальных контактов ребенка в детском саду в период адаптации к детскому саду.

Основной экспериментальной базой исследования педагогических условий было Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 404 Калининского района города Челябинска. Всего в исследовании участвовало 55 детей первых младших групп в возрасте 2–3 лет, и родители детей в количестве 55-ти человек. Дети были разделены на 2 группы: контрольную ($n=27$), в которой проводилась стандартная методика адаптации, и экспериментальную ($n=28$), в которой была создана целенаправленная организация педагогических условий в процессе физического воспитания детей.

Одной из составляющих педагогических условий в экспериментальной группе являлось физическое воспитание детей. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2–3 года, на период адаптации в детском саду строилась с учётом возрастных, психологических особенностей детей данного возраста, и структуры двигательного режима для детей младшего дошкольного возраста в условиях детского сада. Физкультурные занятия носили сюжетно-игровую форму, при проведении занятий инструктор использовал как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. [2, 5, 8]. Кроме этого, специалист применял на практике авторские разработки занятий, построенные на основе положений и принципов программы Н.Н. Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» [4]. Процесс обучения на занятиях носил дифференцированный,

вариативный характер, использовался принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

На начальном этапе адаптации детей раннего возраста, нами был проведен анализ результатов анкетирования родителей, где изучались психолого-педагогические параметры определения готовности поступления ребенка младшего дошкольного возраста в дошкольное учреждение (К.Л. Печора), которые дают возможность прогнозировать течение адаптации и предполагают индивидуальные подходы к детям в детском саду и семье в период адаптации. Исходя из анализа ответов родителей на вопросы анкеты, были получены результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты изучения
психолого-педагогических параметров определения
готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение (в %)

Показатель готовности к ДООУ	Контрольная группа (n=27)	Экспериментальная группа (n=28)
Готов	28,3 %	29,4 %
Условно готов	53,4 %	52,8 %
Не готов	18,3 %	17,8 %

Таким образом, у большинства детей отмечается не достаточный уровень готовности к условиям детского сада. Уровень подготовки детей к дошкольному учреждению, выявленный на основе анкетирования родителей и наблюдений за детьми, можно охарактеризовать, как средний, так как преобладает оценка «условно готов».

Основным этапом исследования процесса адаптации детей младшего дошкольного возраста, было определение уровня их физической подготовленности. В начале адаптационного периода и по истечению 4 месяцев для определения уровня физической подготовленности детей раннего возраста, нами проводилось тестирование, по Т.А. Тарасовой «Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста» [9]. Тестирование позволяет выявить уровень развития физических качеств и их динамику в процессе адаптации по средствам физического воспитания. Данные динамики темпов прироста уровня физической подготовленности представлены в таблице 2.

За исходные данные были взяты результаты тестирования до эксперимента (месяц август). Согласно этим данным статистически значимых различий в показателях физической подготовленности между экспериментальной группой и контрольной группой не выявлено. После проведения эксперимента и повторного тестирования были определены темпы прироста показателей физической подготовленности. По результатам тестирова-

ния в контрольной и в экспериментальной группе, дети раннего возраста, были распределены по уровням физической подготовленности. Определив границы баллов можно сделать вывод, что, на начальном этапе процесса адаптации, большая часть детей имеет уровень физической подготовленности – ниже среднего (2 балла), только два показателя соответствовали среднему уровню физической подготовленности (3 балла).

Таблица 2

Темпы прироста показателей физической подготовленности
у детей раннего возраста

Тесты	Контрольная группа (n=27)		P	Экспериментальная группа (n=28)		P
	до	после		до	после	
№ 1(А)	2,5±0,8	3,2±0,6	>0,05	2,7±0,3	3,6±0,6	>0,05
№ 2	3,5±0,3	4,6±0,5	<0,05	3,5±0,3	4,8±0,4	<0,05
№ 3	2,6±0,5	3,8±0,8	>0,05	2,8±0,4	4,6±0,4	<0,05
№ 4	2,6±0,3	4,8±0,6	<0,05	2,8±0,3	4,2±0,4	<0,05
№ 1(Б)	2,2±0,3	2,8±0,4	>0,05	2,5±0,4	3,5±0,5	>0,05
№ 2	3,2±0,4	4,1 ±0,4	<0,05	3,0±0,4	4,8±0,4	<0,05
№ 3	2,6±0,4	3,8±0,7	>0,05	2,6±0,3	4,2±0,4	<0,05
№ 4	2,8±0,3	4,2±0,3	<0,05	2,9±0,3	4,5±0,4	<0,05
№ 5	2,6±0,4	3,6±0,7	>0,05	2,6±0,4	3,8±0,6	>0,05
№ 6	2,5±0,3	3,5±0,6	>0,05	2,5±0,3	3,8±0,3	<0,05

Примечание

№ 1(А) – «перешагивание через препятствия», № 2 – «подъем на ступеньку», № 3 – «лазание по стремянке на высоту 1,5 метра вверх-вниз», № 4 – «метание мяча на дальность»;

№ 1(Б) – «ходьба между двумя равными линиями», № 2 – «медленный бег в течение одной минуты», № 3 – «лазание по гимнастической стенке», № 4 – «передача мяча друг другу», № 5 – «прыжки вверх, касаясь вытянутой рукой предмета», № 6 – «спрыгивание с тумбы высотой 20 см в круг».

После педагогического исследования показатели физической подготовленности детей раннего возраста распределились следующим образом, в контрольной группе (табл. 2) среднему уровню подготовленности соответствовали 5 тестов; уровень выше среднего (4 балла) выявлен в 4 тестах, в одном тесте зафиксирован результат ниже среднего (2 балла). В экспериментальной группе: в 4-х тестах выявлен средний уровень подготовленности, результат выше среднего продемонстрирован в 6 тестах. При этом в контрольной группе достоверно значимое увеличение результатов подготовленности выявлено в 4-х тестах, тогда как в экспериментальной группе в 7-и тестах из 10 продемонстрированы статистически значимые высокие темпы прироста физической подготовленности.

На следующем этапе исследования, в подострой фазе адаптационного процесса, нами был использован метод А. Остроуховой – исследование психофизиологической адаптации детей к условиям дошкольного учреждения [6]. Успешность адаптации проявляется в поведенческих реакциях и в продолжительности адаптационного периода. В данном методе выделяются четыре основных фактора поведенческой адаптации: эмоциональное состояние, социальные контакты, послеполуденный сон, аппетит. Каждый из факторов оценивался от +3 до –3, от отличной адаптации до полной дезадаптации. Суммарно по четырем факторам получили значение от +12 до –12 в интервале чего определили уровни адаптации. Уровень адаптации, выводится из взаимосвязи продолжительности адаптационного периода и поведенческих реакций.

Уровень адаптации в исследуемых группах детей раннего возраста представлен в таблице 3.

Таблица 3

Результаты изучения уровня адаптации детей раннего возраста
к дошкольному учреждению (кол-во детей, в %)

Группы	Уровни адаптации			
	высокий	средний	сложный	дезадаптация
Контрольная группа (n=27)	7 (25,9 %)	12 (44,4 %)	6 (22,2 %)	2 (7,4 %)
Экспериментальная группа (n= 28)	8 (28,6 %)	16 (57,1 %)	3 (10,7 %)	1 (3,6 %)

Полученные результаты позволяют утверждать о значительных изменениях в поведенческих параметрах детей младшего дошкольного возраста в процессе проведенной нами целенаправленной работы, в ходе которой у детей экспериментальной группы отмечено улучшение аппетита, спокойный сон, эмоциональное общение с окружающими, активная игровая деятельность. Так, в процессе применения разработанных и внедренных нами педагогических условий по оптимизации адаптационного периода к детскому саду посредством физического воспитания детей 2–3-летнего возраста отмечается достоверно более легкое его прохождение, по сравнению с группой контроля. Высокие процентные значения количества детей с более сложной степенью тяжести прохождения адаптации выявлены в контрольной группе

На наш взгляд, полученные результаты в экспериментальной группе связаны с тем, что движения способствуют поддержанию постоянства внутренней среды организма, улучшают питание тканей, способствуют воспитанию чувства ритма, обладают антистрессовым действием [7], а как

известно основной причиной эмоционального стресса родителей и детей младшего дошкольного возраста является период адаптации [10].

Движения ребенка раннего возраста необходимы ему для познания окружающего мира. Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно также без достаточного количества движений [7].

Таким образом, используемые нами педагогические условия адаптации детей обеспечивают достижение главной цели – оптимизацию процесса адаптации детей раннего возраста посредством физического воспитания при поступлении в дошкольное учреждение.

Библиографический список

1. Ватутина, Н.Д. Ребенок поступает в детский сад: пособие для воспитателей дет. сада / Н.Д. Ватутина; под ред. Л.И. Каплан. – М.: Просвещение, 1983. – 80 с.
2. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011. – 160 с.
3. Смирнова, Е.О., Диагностика психического развития детей от рождения до 3 лет / Е.О. Смирнова, Л.Н. Галигузова, Т.В. Ермолова, С.Ю. Мещерякова. – М.: ПЭБ, 2007. – 128 с.
4. Ефименко, Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н. Ефименко. – Таганрог, 2000.
5. Муллаева, Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. – М.: Детство-Пресс, 2008. – 160 с.
6. Остроухова, А.И. Успешная адаптация / А.И. Остроухова // Обруч. – 2000. – № 3. – С. 16–18.
7. Печора, К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях: пособие для педагогов дошк. учреждений / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 176 с.
8. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации; для занятий с детьми 2–7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 140 с.
9. Тарасова, Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста / Т.А. Тарасова. – М.: Сфера, 2006.
10. Эльконин, Д.Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.Б. Эльконин; ред.-сост. Б.Д. Эльконин. – 4-е изд., стер. – М.: Академия, 2007. – 384 с.

[К содержанию](#)