

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства  
Кафедра теории и методики обучения естественному, математике и  
информатике в период детства

**Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 3-4  
лет в период адаптации к дошкольной образовательной организации**

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедрой: Л.В. Воронина

\_\_\_\_\_  
(дата)      (подпись)

Исполнитель:  
Николаева Ольга Владимировна,  
обучающийся БД-57z группы

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Научный руководитель:  
Малоземова Ирина Ивановна,  
канд. пед. наук, доцент

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Екатеринбург 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ .....	6
1.1. Понятие и сущность педагогического проектирования в научно-методической литературе .....	6
1.2. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ на современном этапе .....	15
1.3. Понятие, значение и виды адаптации.....	19
ГЛАВА 2. ОПЫТНАЯ РАБОТА ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ АДАПТАЦИИ К ДОУ .....	24
2.1. Анализ образовательной среды, выявление уровня адаптации детей к ДОУ.....	24
2.2. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации к ДОУ.....	30
2.3. Анализ результатов опытной работы .....	35
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	38
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	41
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	48
ПРИЛОЖЕНИЕ 3.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ 4.....	56
ПРИЛОЖЕНИЕ 5.....	59
ПРИЛОЖЕНИЕ 6.....	61
ПРИЛОЖЕНИЕ 7.....	63
ПРИЛОЖЕНИЕ 8.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Дошкольное образовательное учреждение – самое первое серьезное звено в системе образования. Владея высокой пластичностью функций мозга и психики, ребенок содержит в себе большие потенциальные возможности, осуществление которых зависит от конкретного воздействия родителей и педагогов, воспитания и обучения.

Но с психологической точки зрения младший дошкольный возраст наиболее уязвим для адаптации, поскольку именно в этот период ребенок менее всего приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним.

Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Любой стресс, тем более долгий приводит к понижению иммунных резервов организма, увеличивается восприимчивость к разным болезням. Длительное нахождение в стрессовом состоянии может привести к эмоциональным нарушениям или же замедлению темпа психофизического развития.

Основной ценностью ФГОС ДО стала его ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического, психического, в том числе эмоционального благополучия [40].

Эта задача в условиях современного детского сада считается приоритетной, тем более в адаптационный период, когда ребенок находится в состоянии психического и эмоционального напряжения. Базовая ценность – здоровье превращается в воспитательную задачу, которая подразумевает создание в стенах детского сада для вновь пришедших детей особенной атмосферы, основанной на разработке комфортных условий для каждого малыша.

Для охраны и укрепления психического и физического здоровья детей особое значение содержит физкультурно-оздоровительная работа. Известно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, присуща

естественная потребность в движениях. Движение – необходимое условие нормальной жизнедеятельности детского организма. Кроме того, во время игр, физических упражнений ребенок познает и активно воспринимает окружающий мир. Все это способствует формированию положительного эмоционального настроя.

Программно-нормативное и методическое обеспечение процесса физического воспитания (особенно физкультурно-оздоровительной работы) в дошкольных образовательных учреждениях является всегда недостаточным. Об этом свидетельствует отсутствие учебных программ, комплексного ресурсного обеспечения для становления и развития физической культуры личности детей.

Проблема исследования состоит в поиске наиболее эффективных средств физического воспитания с целью облегчения симптомов адаптации детей младшего дошкольного возраста в ДОУ.

Объект исследования – процесс адаптации детей младшего дошкольного возраста к ДОУ

Предмет исследования – проектирование физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации к ДОУ.

Цель исследования: теоретическое обоснование, проектирование физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации детей к ДОУ.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме педагогического проектирования и организации физкультурно-оздоровительной работы.
2. Изучить особенности адаптации детей к условиям ДОУ.
3. Разработать модель физкультурно-оздоровительной работы в младшей группе ДОУ и обобщить результаты исследования.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теме исследования, обобщение опыта работ, наблюдение.

Теоретико-методической базой исследования являются работы Н.М. Аксариной, Л. Г. Голубевой, Н. Д. Ватутиной, В.С. Безрукова, А. С. Макаренко, В.В. Краевский, В. А. Сухомлинский.

База исследования: МАДОУ «Детский сад № 19» п. Кедровое.

Структура работы состоит из двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложений.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ДОУ**

## **1.1. Понятие и сущность педагогического проектирования в научно-методической литературе**

Современное воспитание характеризуется тем, собственно, что есть большое количество альтернативных и вариативных концепций, программ, технологий, опирающихся на всевозможные методологические и организационные основы.

Для того чтобы установить и ввести в образовательный процесс инновационную систему, нужно тщательное проектирование, которое выражается не только лишь в подготовительном планировании будущих изменений, но и в предвидении итогов.

Это выводит проблему проектирования на одно из первых мест в теории педагогики и практике образовательной работы [8].

Термин «проектирование» (от лат. *projektus* — «брошенный вперед») взят педагогией из технического познания. Собственно, что он обозначает? Проектирование — это опережающее создание такого, собственно, что вслед за тем станет, создано в натуральном облике. Педагогическая работа, тем более в последнее время, стала избыточно сложной, вследствие того собственно что довольно быстро развивается педагогическое познание (имеется важный объем научно-педагогической и методической педагогической литературы); возрастает численность методик, средств и форм изучения, воспитания, развития; выявляется все большая численность факторов, влияющих на педагогические отношения: проворно обновляющееся познание, перенасыщенность программ информацией, слабенькая подготовка учащихся, сложная структура дефекта.

Преподавателю все труднее овладеть этими знаниями и еще труднее ими пользоваться [10].

А педагогическое проектирование, вобрав в себя буквально все идеи технического проектирования, сделать лучше работу воспитателя.

Педагогическое проектирование - это предшествующая разработка ведущих подробностей будущей работы педагога и учащихся и прогнозирование ее итогов [12].

Задач проектирования касались практически все известные педагоги. Так, А.С.Макаренко был убежденным приверженцем проектирования в человеке всего наилучшего, формирования крепкой, богатой натуры.

В.А.Сухомлинский в понятие «проектирование» вкладывал умение выстраивать педагогический процесс [20].

В.В. Краевский заявил, собственно, что вся научная работа в области педагогики в знакомом значении есть работа по обоснованию педагогических планов, составляющей, которой считается педагогическое проектирование.

В настоящее время под педагогическим проектированием понимается составляющая педагогической работы, осуществляемой в критериях образовательного процесса и направленной на предвидение педагогом его действенного функционирования и развития [26].

Функции педагогического проектирования многообразны: наращивание производительности педагогического процесса, технологизация образовательного процесса, связывающее звено меж педагогической теорией и практикой, прогнозирование развития образования. Благодаря проектированию образовательный процесс делается более технологичным. Овладение ходом проектирования содержит вероятность не только лишь менять устаревшие. Но и создавать новые и свежие технологии [43].

Педагогические проекты (прежде всего, модели) – это эффективное средство научного знания педагогической работы способом сопоставления совершенной работы с педагогической практикой. На основе проектирования, вполне вероятно, дать научно обоснованный прогноз

становления образовательного процесса в будущем. Проектирование работает связывающим звеном между педагогической теорией и практикой. Оно разрешает, правильно применить все методы образовательного процесса, в том числе и интеллектуальный потенциал педагога [37].

Педагогическое проектирование изучалось В.С. Безруковой, В.П. Беспалько, Е.И. Заир-бек, Н.Н. Суртаевой, Ю.К. Черновой. Вообще, не обращая внимание на активные поиски научных работников в целях сотворения единой теории пока же остаются слабо изученными вопросы терминологии предоставленной проблематики, ее содержательного наполнения. Безусловно, что педагогическое проектирование не имеет и не должно быть чем-то принципиально другим по отношению к классическому проектированию в технических науках. Тем не менее, анализ имеющихся мест быть исследований говорит не лишь только о важных расхождениях в его толковании, но и о значимых несоответствиях в педагогических и традиционных определениях предоставленного термина, что до сих пор приводит к спорам о правомерности его применения в контексте педагогики.

Проектирование выделяет синтез всевозможных познаний: педагогических, психических, философских, социологических, исторических, экологических, медицинских, правовых, технических, информационных. Обращение к ним вызвано колоссальной ответственностью не только лишь за технологическую сторону образовательного процесса, но и за жизнь и психическое состояние людей, участвующих в реализации предоставленного проекта [13].

Исходя из представлений о сути проектирования, сохраняя его главные особенности, под педагогическим проектированием понимается целенаправленная работа по созданию плана как инновационной модели образовательно-воспитательной системы, направленной на общее внедрение.

Более четкое определение педагогического проектирования принадлежит В.С. Безруковой, считающей, собственно что, проектирование

представляет собой подготовительную разработку основных деталей будущей работы воспитателей и детей [21].

Рассмотрим этапы педагогического проектирования. В.А. Безрукова выделяет три этапа (ступени) проектирования:

- Этап моделирование (I этап).
- Этап проектирование (II этап).
- Этап конструирование (III этап).

Педагогическое моделирование выделяет разработку цели сотворение педагогических систем, процессов или же ситуаций и основных путей их достижения.

Педагогическое проектирование нацелено на надлежащую разработку сделанной модели и доведение ее до значения практического применения.

Педагогическое конструирование заключается в последующей детализации изготовленного плана, приближающей его для применения в определенных условиях с настоящими участниками педагогического процесса. Конструирование учебной и педагогической работы - это уже методическая задача [12].

Суть педагогического проектирования заключается в разработке облика грядущей работы, абсолютно вероятно, в том числе и нескольких разновидностей образов, собственно, что и ведет к прогнозированию результатов предоставленной работы.

Ключевые объекты педагогического проектирования: педагогические системы, педагогический процесс, педагогические ситуации, а еще педагогические технологии, образовательно-пространственная среда.

Педагогический процесс - это ключевой для воспитателя объект проектирования.

Педагогический процесс - это группировка в единое целое тех компонентов (факторов), которые могут помочь обучающимся и педагогов в

их конкретном содействии. В таблице 1 представлены объекты педагогического проектирования.

Таблица 1

Объекты педагогического проектирования

Этапы Педагогического проектирования	Объекты педагогического проектирования		
	Педагогические системы	Педагогические процессы	Педагогические ситуации
1. Педагогическое моделирование	Законы, уставы, концепции, положения и др.	Теоретические взгляды, установки, учебные программы и др.	Мысленно-чувственные формы: мечта, стремления, представления, личный дневник педагога и др.
2. Педагогическое проектирование	Квалификационные характеристики, профиограммы, учебные планы, учебные программы, штатные расписания, должностные инструкции и др.	Расписания, графики контроля, графики межпредметных связей, требования к урокам, поурочно-тематический план и др.	Конспекты уроков, планы уроков, методические рекомендации, учебные пособия и др.
3. Педагогическое конструирование	Правила внутреннего распорядка, планы учебно-воспитательной работы, планы организации работы клубов, кружков и др.	Конспекты уроков, планы уроков и другие формы, сценарии, модели наглядных пособий, учебники, учебные пособия и др.	

Наиболее большим объектом педагогического проектирования считаются педагогические системы.

Педагогическая система – это выделенное на базе определенных признаков упорядоченное большое количество взаимосвязанных элементов,

объединенных общей целью функционирования и единства управления, и выступающее во взаимодействии со средой как целостное явление.

Педагогические системы считаются объектами проектирования, предполагают собой сложные образования, которые состоят из всевозможных компонентов. Это бывают и люди, преподаватели и обучающиеся; материальные компоненты - технические методы изучения, компьютеры, проекторы; функции, которые выполняет любой из компонентов. Все эти элементы отличаются природой, внутренним строением, возможностями. В свою очередь, каждый компонент – это сложное системное воспитание.

Педагогические системы вполне вероятно классифицировать по размерам. Их различают мелкие, средние, большие и супербольшие системы.

К малым системам возможно отнести отдельные системы воспитания обучающихся. К примеру, в дошкольных образовательных учреждениях к малым системам, вполне вероятно, отнести дополнительную образовательную работу – это хореография, бумажная пластика, лепка из теста.

Системы средней величины – они обеспечивают работу образовательного учреждения в целом, в частности, работа образовательного учреждения с обучающимися и их родителями, социальными партнерами. Это системы имеют внешние связи и внутренние связи, соединяющие малые системы между собой.

Большими подсистемами числятся системы образования района, города, области, представляющие собой социально-педагогические комплексы, которые включают в себя кроме образовательных учреждений учреждения культуры, спорта, сферы бытового обслуживания, а еще управляющие системы, к примеру, управления образованием, министерства образования (областей).

Суперсистемы (сверхбольшие системы) – это системы регионов, республиканские системы.

Любой образ системы содержит собственную задачу (назначение) и содержит личный набор компонентов.

При проектировании педагогических систем всякого объема значения компонентов обязательны, при этом не обязательно, что весь набор компонентов и их значений станет, обеспечен деятельностью педагогов.

Любая педагогическая система как особое образование содержит собственные своеобразные признаки:

- подсистема всякий раз содержит задачу - становление всех участников педагогической системы и их защита от неблагоприятного воздействия внешней среды;
- основное звено в подсистеме - это обучающийся (воспитанник);
- каждая подсистема основывается и функционирует как открытая, это означает, подсистема способна меняться под воздействием наружных воздействий.

Педагогическая ситуация, являясь объектом проектирования, всякий раз есть в рамках некоторого педагогического процесса, а сквозь него существует в конкретной подсистеме.

Педагогическая ситуация - это ограниченная во времени и пространстве совокупность мероприятий, побуждающих включенного в нее ребенка показывать, одобрять или же менять собственное поведение.

В структуру педагогических ситуаций входят два субъекта работы - это педагог и обучающийся (воспитанник), а так же методы их взаимодействия, которые возводятся на основе реализации их трудного внутреннего мира, обученности и воспитанности.

Педагогические ситуации появляются или стихийно, или их сначала продумывают и потом проектируют. Педагогические ситуации, образовавшиеся стихийно, разрешаются предварительным проектированием выхода из них.

При проектировании педагогических ситуаций случается «подгонка» под конкретных людей педагогического процесса, оперативный учет реальной обстановки во всех деталях.

Любой преподаватель принимает участие в проектировании трех типов объектов: педагогических систем, процессов и ситуаций.

При проектировании образовательного процесса нужно принимать во внимание связь научно-теоретической основы и процессов изучения, воспитания и становления, а также структурно-технологических составляющих. Как раз учет этой взаимосвязи гарантирует единство педагогическому процессу [37].

Современные проекты образовательного процесса, безусловно, обязаны быть актуально важными, практико-ориентированными и культуросообразными, собственно что гарантируется компетентностью субъектов образования. Овладение специалистами культурой проектирования демонстрирует их опыт творческой работы в разработке критериев становления дошкольников. Как раз проектирование присваивает образовательному процессу образ социальной практики, направленной на создание наилучших благ для человека.

Проектирование демонстрирует креативный опыт педагога в том случае, если он обладает умениями видеть проблему и пути ее заключения, осуществить в жизнь самоанализ, самонаблюдение, самоконтроль, самомнение, проектировать содержание грядущей работы, систему и последовательность личных поступков[27].

В самом проекте должен быть заложен "конечный продукт", в нашем случае этим являются здоровьесберегающие технологии для детей дошкольного возраста. Довольно важным, в связи с этим, в проектировании, считается целевой компонент, задающий высококачественные характеристики проекта. Руководитель дошкольного учреждения и педагоги, обеспечивающие проектирование образовательного пространства дошкольного учреждения, должны предвидеть индивидуальные планы

образовательного маршрута, приводящие к развитию каждого ребенка, и прогноз, определяющий его состояние, а еще вариативные программы или же отдельные образовательные модули.

Формы педагогического проектирования - это документы, в которых описывается с разной степенью точности создание и воздействию педагогических систем, процессов или же ситуаций.

Концепция - одна из форм проектирования, при поддержке которой излагается ключевая точка зрения, основной план, теоретические исходные принципы построения педагогических систем или же процессов. Как правило, концепция базируется на результатах научных исследований. Но она бывает довольно обобщенная и отвлеченная, но все же, содержит большое практическое значение. Предназначение концепции - изложить теорию в конструктивной, прикладной форме.

Таким образом, каждая концепция включает в себя лишь только те положения, идеи, взоры, которые возможны для практического воплощения в той или же другой системе, процессе.

Педагогическое проектирование – это устройство разработки технологии в педагогической теории и практике. Рассмотрим принципы педагогического проектирования.

Существует два принципа педагогического проектирования:

- принцип человеческих ценностей как принцип ориентации на человека – члена подсистем, процессов или же ситуаций он является главным.

Подчиняйте проектируемые подсистемы, процессы, ситуации реальным потребностям, заинтересованностям и возможностям собственных воспитанников.

Не навязывайте ребятам выполнение личных намерений, конструктов, умеете отойти, поменять их на иные.

Жестко и отчетливо не проектируйте, оставляйте возможность для импровизации детям и для себя.

При проектировании педагогу рекомендовано назначать себя на место ребенка и мыслях проводить эксперимент, разбирать его поведение, чувства, возникающие под воздействием, создаваемой для него системы, процесса или ситуации.

- принцип саморазвития проектируемых систем, процессов, ситуаций означает, создание их динамичными, гибкими, способными по ходу реализации к изменениям, перестройке, усложнению или же их упрощению.

Не останавливайтесь на одном проекте, имейте в запасе еще один-два проекта, также обеспечивающих достижение цели и интереса детей.

Жизнь всякий раз разнообразнее и неожиданнее любых проектов. Особенно это проявляется в педагогике. Невозможно разрешить, чтобы какой – ни будь план, пособие, сценарий оказывали насильственное воздействие на воспитанника, ломали его волю, навязывали ему идеологию. Педагог должен располагает необходимым количеством методов, средств, форм, а еще разнообразным содержанием, чтобы выбрать как раз, что нужно его воспитанникам, может помочь им расти, развиваться и узнавать новое [20].

## **1.2.Проектирование физкультурной работы в ДОО на современном этапе**

Современное общество предъявляет высочайшие требования к работе дошкольных образовательных учреждений, призванных заложить почву хорошего, крепкого здоровья и гармоничного становления личности ребенка. Одна из ключевых задач психолого-педагогической работы заключается в производительности физического развития детей и повышении их физической подготовки, что, без сомнения влияет на положение самочувствия дошкольников.

В настоящее время предоставленная проблема решается специалистами дошкольного образования в согласовании с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года.

В стандарте определены цели и задачи, направленные на «Физическое развитие»:

- охрана и укрепление физиологического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование общей культуры личности воспитанников, становление их социальных, моральных, эстетических, умственных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;
- обеспечение психолого-педагогической помощи семье и увеличения компетентности родителей в вопросах становления и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Определяя цель и задачи физического воспитания, оформляются программы, которые ориентируют методистов, инструкторов, педагогов, которые возьмутся за ее реализации, предлагая ему комплексный подход к формированию телесных и духовных кондиций личности [40].

Содержание программного материала занятия произведено из двух основных частей базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ребенка. Без базового компонента невозможны успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и

не располагается в зависимости от региональных, национальных особенностей ребенка.

В организации результативного физического воспитания весомую роль играет планирование.

Результат планирования в годичном цикле предусматривает следующие виды планов:

1. Перспективный план укрепления здоровья, физического и двигательного становления детей (по возрастным группам). Таким планом служит диагностическая карта, составленная по результатам медико-педагогического исследования детей в начале учебного года. В карте закреплены личностные особенности детей, собственно, что может помочь педагогу программировать для детей каждого ребенка его «ближайшую зону» становления, она помогает воспитателю более правильно проработать программный материал для опережающего становления в физкультурных организованных мероприятиях, а так же избрать формы и способы коррекционной работы.

2. План – система физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе. Тут принципиально на базе исследовательских данных и условий в группе предугадать внедрение в абсолютной мере психогигиенических и эколого-природных факторов, спрограммировать целый двигательный режим. Это планирование гарантирует выбор тех форм работы, которые больше всего отвечают возрастным и индивидуальным особенностям детей, а еще дают педагогу вероятность в полной мере воплотить в жизнь его потенциальные профессиональные и личные качества.

3. Общий годовой план дошкольного учреждения. Он оформляется на базе анализа диагностических карт всех возрастных групп детского сада и дает возможность коллективу определить приоритетную задачу по физиологическому воспитанию на будущий учебный год. В плане учитываются мероприятия по совершенствованию уровня физической культуры, и определяется роль ее и место в общей системе воспитания. В годовом плане предусматривается пропаганда здорового образа жизни в

семьях детей, увеличение мастерства педагогов, оснащение физкультурно-трудовой базы.

4. Календарный план работы воспитателя оформляется на одну - две недели и отображает все формы физкультурной работы, проводимой с детьми в течение каждого дня [27].

Недельный цикл, включает: 1-3 физкультурных занятий, каждодневную утреннюю гимнастику, физкультминутки, подвижные игры и физические упражнения на каждой прогулке, физкультурные досуги. [26].

Не считая организованных форм работы, предусматривается время для самостоятельной работы детей, а также индивидуальная коррекционная и дифференцированная работа воспитателя с ними.

Содержание календарного плана составляют физические упражнения, которые подбираются для определенного физкультурного события в зависимости от его специфичности.

Для всякой возрастной группы в программе воспитания учтены надлежащие возрасту, виды физических упражнений, определены средние количественные (в отдельных программах – минимальные) и качественные нормативы.

Для того чтобы верно реализовать самостоятельную двигательную работу дошкольников, педагогу нужно блюсти ряд требований: создать физкультурно-игровую среду, обозначить в режиме дня особенное время для самостоятельной двигательной работы, при планировании обдумать соотношение коллективных и индивидуальных занятий, владеть способами активизации самостоятельной деятельности детей [38].

Это установление правил поведения и взаимодействия всевозможных ситуациях через: создание критериев для позитивных, доброжелательных отношений между ребятами, в том числе принадлежащими к различным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а еще имеющими всевозможные (в том числе ограниченные) возможности здоровья развитие коммуникативных возможностей детей, позволяющих

разрешать конфликтные ситуации со сверстниками; становление умения детей работать в группе сверстников.

Самостоятельная двигательная работа детей намечается в утренний отрезок, до и меж занятиями, на прогулках, во вторую половину дня. Тут принципиально создать такие условия (место, оборудование и пособия), при которых бы дети каждый день имели возможность упражняться во всех видах и способах ведущих движений независимо от их планирования в других формах работ. Это нужно для обогащения двигательного навыка детей, собственно что, несомненно, поможет им быть более уверенными и раскрепощенными на занятиях по физической культуре, когда идет обучение технике движений [42].

### **1.3. Понятие, значение и виды адаптации**

Под адаптацией принято понимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды [15]. А для малыша детский сад, без сомнения, считается новым, неизведанным пространством, где он встречает большое количество незнакомых людей и ему приходится адаптироваться.

Как происходит адаптационный период?

Для начала нужно обозначить, собственно, что любой ребенок индивидуально живет в данный тяжелый этап. Одни привыкают быстро – за 2 недели, иные малыши подольше – 2 месяца, которые не могут привыкнуть и в течение года. В это время дети очень эмоциональны, восприимчивы.

С какими проблемами приходится сталкиваться ребенку?

Во-первых, надобно помнить, собственно что ребенок не испытывает необходимости общаться со сверстниками, пока же она не сложилась. Взрослый нужен для ребенка как партнер по игре, образец, которому он может подражать и удовлетворить потребность ребенка в доброжелательном

внимании и сотрудничестве. Сверстники этого дать не могут, поскольку сами нуждаются в том же, так как они еще малы и не опытни.

Во-вторых, малыши испытывают боязнь перед незнакомыми людьми, новой обстановкой и новыми ситуациями общения. Боязни – одна из оснований затрудненной привыкания ребенка. Зачастую боязливость новых людей и ситуаций приводит к тому, что собственно малыш делается еще больше возбудимым, ранимым, обидчивым, плаксивым, он очень часто болеет, т.к. стресс истощает защитные силы организма.

В-третьих, дети очень сильно привязаны к матерям. Мама для них – безопасный проводник на пути знания мира и всего окружающего. Вследствие этого обычный малыш не имеет возможность проворно приспособливаться к детскому саду, потому что очень сильно привязан к матери, и ее незаметный уход вызывает бурный протест ребенка, тем более в случае если он восприимчивый и эмоционально восприимчивый.

В-четвертых, дома к ребенку не предъявляют строгих требований к самостоятельности: мама может и одеть его и прибрать игрушки. Придя в детский сад, ребенок сталкивается с необходимостью делать некоторые вещи самостоятельно: одеваться, есть, убирать за собой игрушки [1].

Подольше привыкают дети, у которых остались вредные привычки: сосать соску, пить из бутылочки. В случае если освободиться от вредных привычек до начала посещения детского сада, то приспособление ребенка пройдет в большей степени гладко и не так болезненно.

Приспособление считается активным процессом, приводящим или к положительным (адаптированность, т.е. совокупность всех полезных изменений организма и психики) итогам, или же к нехорошим (стресс).

При этом выделяются 2 ведущих аспекта удачной адаптации: внутренний комфорт (эмоциональная удовлетворенность) и внешняя адекватность поведения (способность просто и буквально выполнять требования среды) [6].

Процесс адаптации ребенка, во многом находится в зависимости от того, как сможет педагог смог принять нужды, интересы, наклонности ребенка, вовремя снять эмоциональное напряжение, согласовать методику проведения режимных процессов с семьёй [2].

Для оптимизации процесса адаптации используются следующие формы работы:

- беседы и разговоры с родителями;
- анкетирование;
- наблюдение за ребенком;
- развивающие игры.

Сведения о ребенке педагог получает в процессе разговора с родителями, а еще в ходе наблюдений за ребенком весомую информацию о степени его проблемности, его характере, заинтересованностях, особенностях общения со взрослыми, сверстниками. Не считая того, что в ходе разговора с родителями, устанавливается контакт, который может помочь убрать тревогу за ребенка, информирование их о протекании адаптационного периода, а еще ориентировка их на интенсивное взаимодействие [18].

В первый раз присутствие ребенка в группе считается наиболее минимальным. Утреннее кормление лучше проводить дома. Для детей, у которых уже сложился ряд негативных привычек, рекомендовано назначать приходить пока лишь только на прогулку. Укладывание спать лучше, проводить на шестой день присутствия в детском саду. На девятый день рекомендуется родителям оставить ребенка на один-два дня дома (из-за понижения защитных сил организма).

По отношению к ребятам, нуждающимся в тесном контакте с близкими людьми, работа с семьей должна быть более углубленной и большой. При этом нужно помнить, что все вышеперечисленные мероприятия обязаны реализоваться с учетом индивидуальной адаптации малыша к ДОО.

В процессе привыкания ребенка к ДОО предлагается:

- применить составляющие телесной терапии (брать ребенка на руки, обнимать, поглаживать);
- по советам доктора подвешивать над кроватью возбудимого ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав;
- предлагать ребенку ложиться в кровать с мягкой игрушкой;
- рассказывать сказки, распевать колыбельные перед сном;
- применять игровые способы взаимодействия с ребенком;
- создавать у ребенка позитивную установку на предстоящие режимные процессы [4].

Предоставленная система работы, на мой взгляд, несомненно поможет ребенку проще приспособиться к условиям дошкольного учреждения, закрепит резервные возможности детского организма, станет содействовать процессу ранней социализации.

Воспитательную работу с ребятами в адаптационный период планируют и организуют дифференцированно, в согласовании с содержанием потребностей ребенка в общении с окружающими. Самую большую трудность представляют дети, отнесенные к группе привыкания по характеру привыкания. Недоступность близких, их интереса, ласки вызывает у этих ребят тревогу, волнение, рыдание, систематическое ожидание родных. Это не дает им понимать находящееся вокруг них и действовать в новой обстановке согласно предложениям и требованиям воспитателя, действия ребенка становятся хаотичным и, беспорядочными. Нередко он как будто сдавливается в комочек, жаждет уединиться, избежать всего, собственно что его окружает. Временами переживание сопровождается увеличением температуры, расстройством желудка, появлением сыпи, не редким мочеиспусканием, повышенной нервозностью [5].

При поступлении в группу такого ребенка воспитатель старается в первую очередь удовлетворить надобность, определяющую его поведение, а это как раз надобность - в общении с близкими и родными.

Необходимо объяснить родителям, собственно, что их роль заключается не только лишь в том, чтобы снять эмоциональное напряжение у ребенка, но и в том, чтобы поспособствовать установлению эмоционального контакта с воспитателем, познакомить малыша с находящимся вокруг него, чтобы он перестал опасаться новой обстановки, детей, взрослых.

Лучше уменьшить время присутствия малыша в группе в первый раз до минимума, с условием, собственно, что родители дома обратят особенное внимание на методику проведения режимных процессов и выработку позитивного отношения к ним, детям, у которых уже сложился ряд негативных привычек, рекомендовано, назначить в первый раз приходить в детский сад только на прогулку, наблюдать за другими детьми [28].

Дети следующей группы, в поведении которых, определяющей считается потребность в сотрудничестве и получении от взрослого сведений об находящемся вокруг, просто воспринимают разлуку с близкими в первые же дни. Впрочем, им довольно принципиальна забота со стороны педагога, проявление ласки, слова поощрения. Лишь только убедившись в расположении воспитателя, ребенок вступает с ним в общение ситуативно-действенного характера. В случае если воспитатель может помочь познакомиться предметами, которые окружают ребенка, раскрывает способы действия с ними и их качества, надобность ребенка в сотрудничестве со взрослым абсолютно удовлетворяется.

Вследствие этого педагог обязан поддержать внимание ребенка ко всему новому, обращать внимание на однообразие и отличие предметов и игрушек, создавать умения работать с ними, убирать их на свои места, для организации ситуативно-действенного общения довольно важен подбор игрушек и размещение их в группе [34].

Итак, все приемы и методы педагогического влияния со стороны педагога обязаны быть ориентированы на то, чтобы, продвигая ребенка с одной ступени развития, на другую, обеспечивать условия для его последующего всестороннего умственного и физического развития.

## **ГЛАВА 2. ОПЫТНАЯ РАБОТА ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЦЕЛЬЮ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ АДАПТАЦИИ К ДОУ**

### **2.1. Анализ образовательной среды, выявление уровня адаптации детей к ДОУ**

Исследование велось на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» ГО Верхняя Пышма.

Развивающая предметно-пространственная среда в младшей группе организуется по принципу маленьких полузамкнутых микропространств для того, дабы избежать скученности детей и содействовать играм подгруппами в 3-5 человек. Все материалы и игрушки располагаются так, чтобы не препятствовать свободному движению детей, создать условия для общения со сверстниками и совместной игре [17].

В группе созданы всевозможные центры активности:

- «центр познания» обеспечивает решение задач познавательно-исследовательской деятельности детей (сенсорные и математические игры, речевые игры, опыты и эксперименты);
- «центр творчества» обеспечивает решение задач активизации творчества детей (театрализованные игры, музыкальные игры, художественно-речевая и изобразительная деятельность);
- «игровой центр», обеспечивающий организацию самостоятельных сюжетно-ролевых игр;
- «литературный центр», обеспечивающий литературное становление дошкольников;
- «спортивный центр», обеспечивающий двигательную активность и организацию здоровьесберегающей деятельности детей.

Непосредственно - образовательная деятельность в этап привыкания к ДОО не проводится. Ведутся лишь только музыкальные и физкультурные занятия. Взаимодействие воспитателей с детьми исполняется при помощи общей работы взрослого и детей на базе перспективного плана, включающего в себя систему игр, упражнений, театрализованной работы и художественного текста [7].

В исследовании принимали участие 20 детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет). Девочек 13, мальчиков 7.

Прием детей в группу осуществлялся по индивидуальному графику, с постепенным увеличением времени пребывания ребенка в ДОО – с 4 часов до перехода на целый день. В таблице 2 указаны антропометрические показатели детей младшей группы.

Таблица 2

Антропометрические показатели детей

№ п/п	Имя	Вес (кг)	Рост (см)	ОГК (см)	Группа здоровья
1	Катя А.	13,5	118,5	51	2
2	Лика Б.	12,0	92,0	54	2
3	Таня Б.	13,2	100,0	52	2
4	Аня В.	13,0	88,0	54	2
5	Артур З.	13,7	94,0	52	2
6	Маша И.	14,6	96,0	54	2
7	Ксюша К.	13,0	80,0	50	2
8	Андрей Д.	15,4	97,0	54	2
9	Кирилл Л.	11,5	91,0	53	2
10	Кира Л.	12,1	91,0	52	2
11	Кирилл Н.	14,0	92,0	53	2
12	Амина Н.	13,5	89,0	54	2

13	Аня П.	16,0	94,0	53	3
14	Данил Р.	15,2	88,0	54	2
15	Гоша Р.	11,1	89,0	52	2
16	Лида М.	13,2	90,0	54	2
17	Лена С.	15,0	96,5	54	1
18	Алсу Х.	13,5	95,0	53	2
19	Костя Х.	12,5	90,0	54	2
20	Ариша П.	12,7	85,0	53	2
Средние показатели					
Мальчики		13,2	91,5	53,1	-
Девочки		13,4	93,4	52,9	-

Таким образом, средний рост мальчиков составил – 91,5 см. Средний рост девочек составил 93.4 см. Средние нормативные данные роста детей 3-4 лет колеблются от 98,7 до 106,2 см.

Средний показатель массы тела составил: мальчики – 13,2 кг; девочки – 13,4 кг. Нормативные средние показатели определены в пределах 13,4 – 15,4 кг. Следует отметить, что у 1 девочки превышение массы тела.

Показатель окружности грудной клетки (ОКГ), нашего исследования равен: мальчики – 53,1 см; девочки – 52,9 см. Нормативные средние показатели определены в пределах: мальчики – 53,6 см – 54,2 см; девочки – 53,0 см – 54,4см [32].

Дети младшей группы на начало исследования имели 1, 2, 3 группы здоровья. В данной группе 1 ребенок относится к первой группе здоровья. Дети этой группы редко болеют, быстро без последствий справляются с заболеваниями, имеют минимальное число пропусков по болезни. 18 детей относятся ко второй группе здоровья, не имеющие хронических заболеваний. У детей этой группы здоровья, низкие показатели мышечной силы, жизнеспособности легких, гемоглобина, могут наблюдаться небольшие отклонения со стороны зрения, речи, физического развития, осанки, сердечно

– сосудистой системы, частые или длительные заболевания из – за сниженной сопротивляемости. 1 ребенок с третьей группой здоровья (ожирение).

С целью выявления уровня адаптации детей к ДОО использовалась диагностика адаптированности ребенка к дошкольному учреждению А.С. Роньжиной [31]. В качестве основного метода педагогической оценки использовался метод наблюдения (Приложение 1). В таблице 3 представлены результаты диагностики на констатирующем этапе исследования.

Диагностика осуществлялась по следующим критериям.

1. Общий эмоциональный фон поведения.
2. Познавательная и игровая деятельность.
3. Взаимоотношения со взрослыми.
4. Взаимоотношения с детьми.
5. Реакция на изменение привычной ситуации.

Баллы, набранные ребенком, суммировались. Данная сумма делилась на 5 (количество критериев). Число, полученное в результате деления, соотносилось со следующими показателями:

2,6-3 балла – высокий уровень адаптированности. У ребенка преобладает радостно или устойчиво-спокойное эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, детьми, окружающими предметами, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомый взрослый, новое помещение, общение с группой сверстников).

1,6-2,5 баллов – средний уровень адаптированности. Эмоциональное состояние ребенка нестабильно: новый раздражитель влечет возврат к отрицательным эмоциональным реакциям. Однако при эмоциональной поддержке взрослого ребенок проявляет познавательную и поведенческую активность, легче адаптируется к новой ситуации.

1-1,5 баллов – низкий уровень адаптированности. У ребенка преобладают, агрессивно-разрушительные реакции, направленные на выход из ситуации

(двигательный протест, агрессивные действия), активное эмоциональное состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствует активность, инициативность при более или менее выраженных отрицательных реакциях (тихий плач, хныканье, отказ от активных движений, отсутствие попыток к сопротивлению, пассивное подчинение, подавленность, напряженность).

Таблица 3

Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования

Фамилия, имя ребенка	Психологические критерии адаптированности ребенка к дошкольному учреждению					Результаты
	Общий эмоциональный фон поведения	Познавательная и игровая деятельность	Взаимоотношение со взрослыми	Взаимоотношение с детьми	Реакция на изменение привычной ситуации	
Катя А.	3	3	3	3	3	3
Лиля Б.	1	1	1	1	1	1
Таня Б.	2	2	2	2	2	2
Аня В.	1	1	1	1	1	1
Артур З.	2	2	2	2	2	2
Маша И.	1	1	1	1	1	1
Ксюша К.	2	2	2	2	2	2
Андрей Д.	1	2	2	2	2	2
Кирилл Л.	1	1	1	1	1	1
Кира Л.	2	2	2	2	2	2
Кирилл Н.	1	1	1	1	1	1
Амина Н.	1	1	1	1	1	
Аня П.	2	2	2	2	2	2

Данил Р.	1	1	1	1	1	1
Гоша Р.	1	1	1	1	1	1
Лида М.	3	3	3	3	3	3
Лена С.	2	2	2	2	2	2
Алсу.Х	2	2	2	2	2	2
Костя Х.	1	1	1	1	1	1
Ариша П.	2	2	2	2	2	2

Полученные результаты исследования на констатирующем этапе свидетельствуют о том, что высокий уровень адаптированности наблюдается у 3 детей (15%), 8 детей имеют средний уровень адаптированности (40%) и 9 детей имеют низкий уровень адаптированности (45%).

Для наглядности представим полученные результаты в виде диаграммы на рисунке 1.

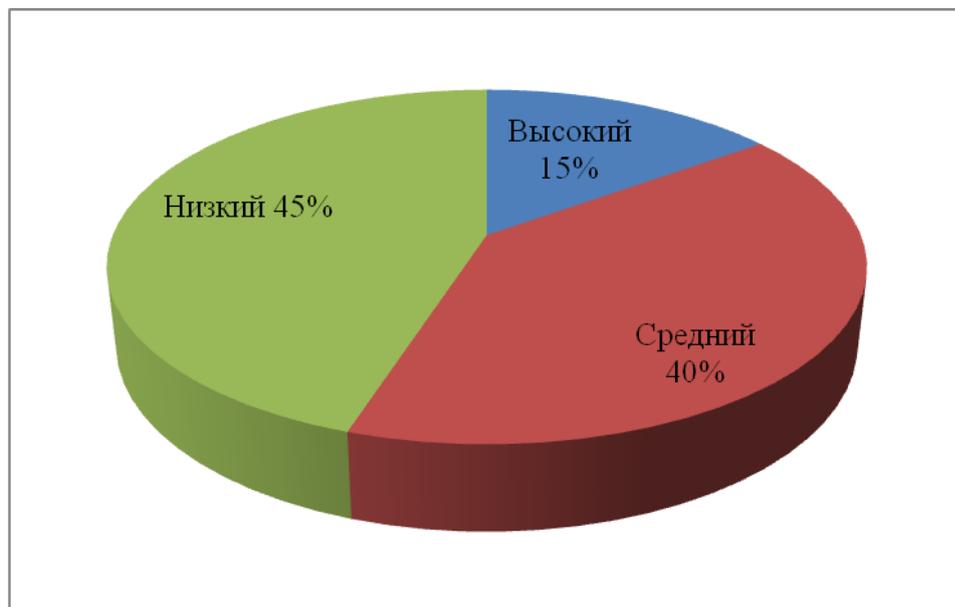


Рис.1. Показатели уровня адаптации детей на констатирующем этапе

В целом, результаты исследования свидетельствовали о низком уровне адаптированности детей к ДООУ.

## **2.2. Проектирование физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации детей к ДОУ**

На основе анализа научно-методической литературы, результатов проведения диагностического исследования, можно сказать, что процесс адаптации детей к ДОУ протекает сложно с массой негативных сдвигов в детском организме.

Для охраны и укрепления психического и физического здоровья детей в период адаптации особое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная работа это комплекс мероприятий, проводимых сотрудниками образовательного учреждения, направленных на укрепление и сохранение физического и психического здоровья и оздоровление организма ребенка [41].

Система физкультурно-оздоровительной работы в младшей группе детского сада включает в себя:

- утреннюю гимнастику,
- физкультурные занятия,
- физкультминутки,
- дыхательную гимнастику,
- подвижные игры,
- закаливающие процедуры,
- физкультурные досуги и развлечения,
- самостоятельную двигательную деятельность.

Кроме того, с целью укрепления физического и психического здоровья детей, снижения нервного напряжения и повышенной раздражительности в современном ДОУ широко используются здоровьесберегающие технологии: пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, упражнения на релаксацию, массаж [29].

Нами разработана модель организации физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации детей 3-4 лет.

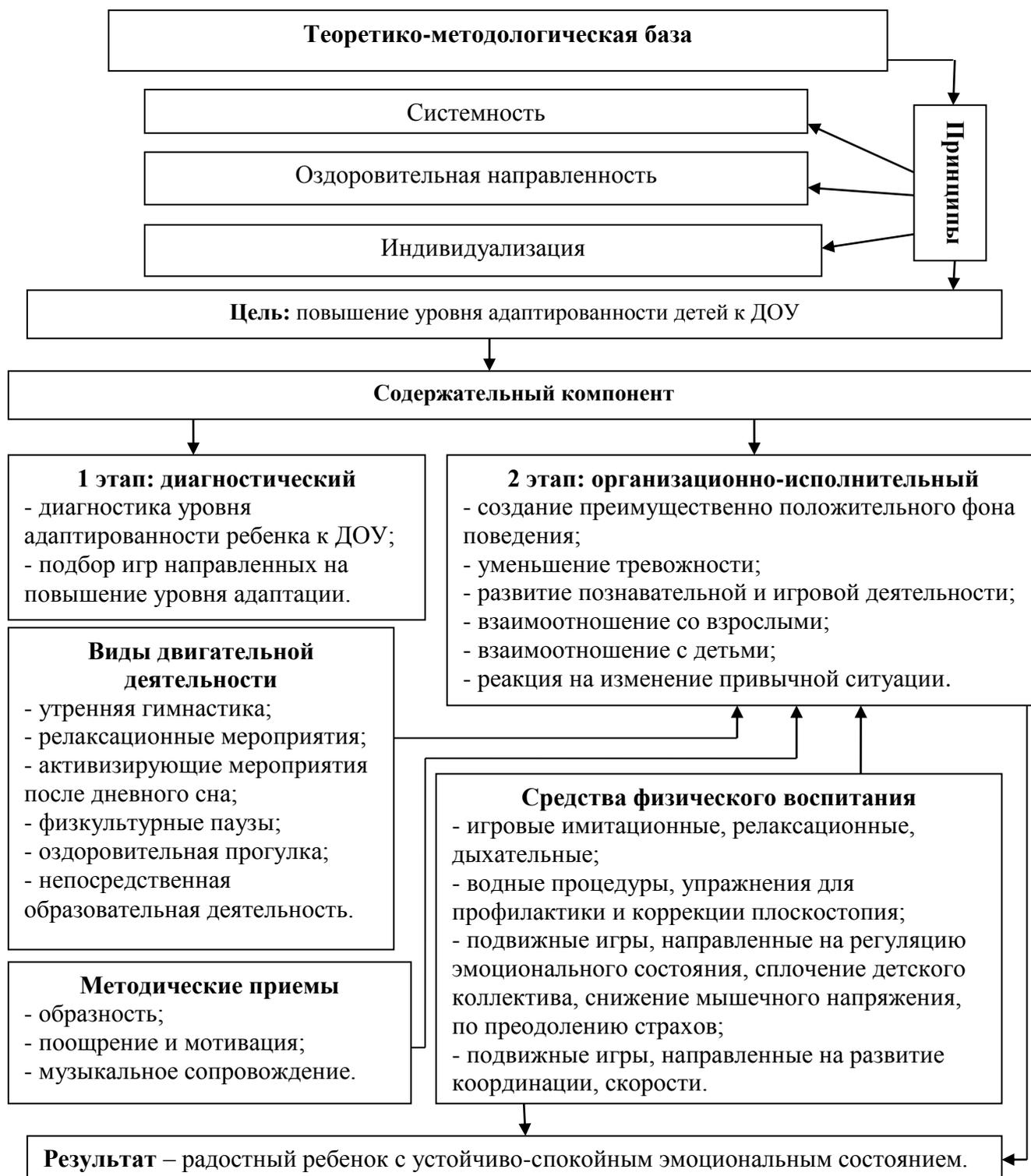


Рис. 2 Модель организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ в период адаптации в ДОУ в период адаптации детей 3-4 лет

На основании вышеизложенного были отобраны наиболее эффективные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации в младшей группе детского сада. Они представлены в таблице 4.

Таблица 4

Формы и методы организации физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации в младшей группе

Формы и методы организации	Время проведения
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут
Подвижные игры большой и малой подвижности	Ежедневно
Подвижные игры с речевым сопровождением	Ежедневно
Пальчиковые игры	Ежедневно
Упражнения на релаксацию	Ежедневно после утренней гимнастики
Дыхательная гимнастика	Ежедневно
Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна
Физкультурные занятия	3 раза в неделю
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя

Составлен комплексно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации детей к ДОУ (июль-сентябрь), который включил в себя: комплексы утренней гимнастики, подвижные игры большой и малой подвижности, подвижные игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, упражнения на релаксацию, дыхательную гимнастику[35].

Все вышеперечисленные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в течение недели были объединены одной темой.

Темы недель определялись в соответствии с возрастными интересами детей младшего дошкольного возраста, а также с учетом времени года (Приложение 3).

Так, например, по теме «Дикие животные» был подобран комплекс утренней гимнастики по мотивам, любимой детьми, русской народной сказки «Три медведя». Подобраны игры с бегом «У медведя во бору», «Зайцы и волк». Запланированы подвижные игры с речевым сопровождением «Зайка, попляши!», «Ежик». Игра малой подвижности «Маленькие зайчики». А также пальчиковые игры «Дикие животные», «Детеныши диких животных», «Зайцы», упражнение на релаксацию «Ленивый барсук», дыхательное упражнение «Дуем на зайчика».

Кроме того, в согласовании с родителями и в связи с тем, что в период адаптации у детей происходит снижение иммунных резервов организма, была определена щадящая форма закаливания – воздушные ванны. Закаливание проводилось ежедневно после дневного сна [14].

В заключении адаптационного периода был проведен физкультурный досуг на тему «Осеннее путешествие», который включил в себя подвижные игры и упражнения, объединенные одним сюжетом (Приложение 4).

В организации физкультурно-оздоровительной работы участвовали педагоги группы и инструктор по физической культуре. Инструктор по физической культуре проводил утреннюю гимнастику и физкультурные занятия, все остальные формы организовывались и проводились педагогами группы.

Для самостоятельной двигательной деятельности детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей в группе обогащен спортивный центр. Традиционное оборудование которое, находится в нашем центре – это мячи, скакалки, ленточки, флажки, обручи, эспандеры, кегли, султанчики, маски. Также изготовлено нетрадиционное оборудование: палочки-моталочки для развития моторики рук, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажные варежки снимают усталость,

успокаивают нервную систему, гантели для развития мышц рук, бильбоке для развития меткости глаз и т.д.

При оформлении физкультурного центра, прежде всего мы заботились о создании разнообразной физкультурно-игровой среды, которая будет направлена на оптимизацию двигательной активности.

Согласованность действий педагогов и родителей, возможность сближения подходов к индивидуальным особенностям ребенка в семье и в детском саду во многом определяют течение адаптационного периода. Федеральные государственные требования указывают на необходимость сотрудничества, взаимодействия и доверительного отношения между семьей и детским садом [40].

Поэтому мы уделили большое внимание установлению взаимоотношений с родителями.

При взаимодействии с родителями мы использовали следующие формы работы:

- анкетирование «Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?» (Приложение 6);
- присутствие родителей во время адаптационного периода в группе;
- беседа «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению» (Приложение 5);
- консультация «Адаптируемся вместе» (Приложение 7);
- родительское собрание «Использование нестандартного оборудования по физической культуре в детском саду и дома» (Приложение 8).

Таким образом, в ходе опытной работы мы попытались спроектировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Все формы физкультурно-оздоровительной работы в течение недели были объединены одной темой. Темы недель определялись в соответствии с возрастными интересами детей младшего дошкольного возраста, а также с учетом времени года.

### 2.3. Анализ результатов опытной работы

В завершении опытной работы была проведена контрольная диагностика уровня адаптированности детей к ДООУ (Приложение 2).

Результаты диагностики на контрольном этапе представлены в таблице 5, а также на рисунке 2,3.

Таблица 5

Результаты диагностики на контрольном этапе опытной работы

Фамилия, имя ребенка	Психологические критерии адаптированности ребенка к дошкольному учреждению					Результаты
	Общий эмоциональный фон поведения	Познавательная и игровая деятельность	Взаимоотношение со взрослыми	Взаимоотношение с детьми	Реакция на изменение привычной ситуации	
Катя А.	3	3	3	3	3	3
Лиля Б.	2	2	2	2	2	2
Таня Б.	2	2	2	2	2	2
Аня В.	2	2	2	2	2	2
Артур З.	3	3	3	3	3	3
Маша И.	1	1	1	1	1	1
Ксюша К.	3	3	3	3	3	3
Андрей Д.	2	2	2	2	2	2
Кирилл Л.	2	2	2	2	2	2
Кира Л.	2	2	2	2	2	2
Кирилл Н.	1	1	1	1	1	1

Амина Н.	2	2	2	2	2	2
Аня П.	2	2	2	2	2	2
Данил Р.	1	1	1	1	1	1
Гоша Р.	2	2	2	2	2	2
Лида М.	3	3	3	3	3	3
Лена С.	2	2	2	2	2	2
Алсу Х.	2	2	2	2	2	2
Костя Х.	2	2	2	2	2	2
Ариша П.	2	2	2	2	2	2

Таким образом, полученные результаты демонстрируют, что у детей 3 - 4 лет после проведения опытной работы на контрольном этапе повысился уровень адаптированности - у 5 детей (25%) он стал высокий, 12 детей имеют средний уровень адаптированности (60%) и у 3 (15%) детей сохранился низкий уровень адаптированности, так как они часто отсутствовали в ДООУ по состоянию здоровья.

Для наглядности представим полученные результаты в виде диаграммы.

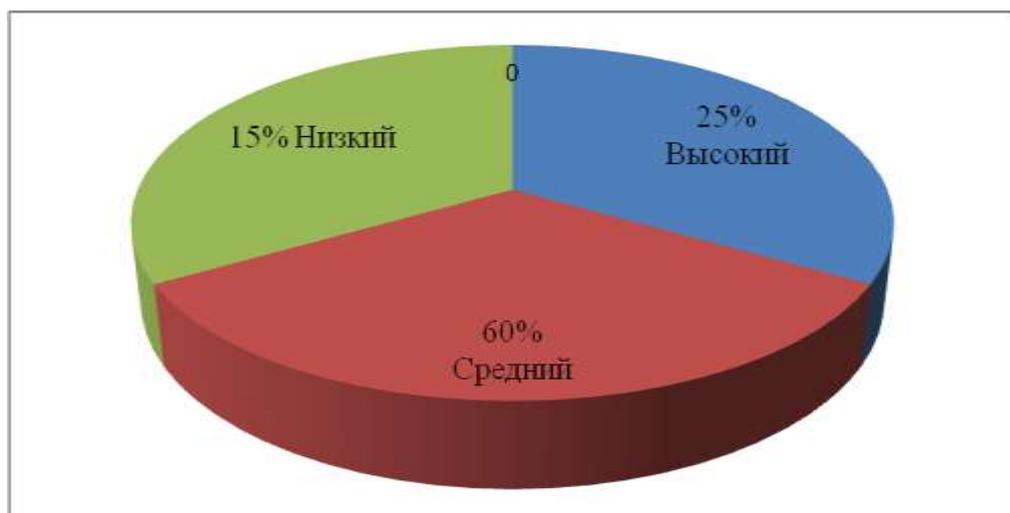


Рис.2. Показатели уровня адаптации детей на контрольном этапе

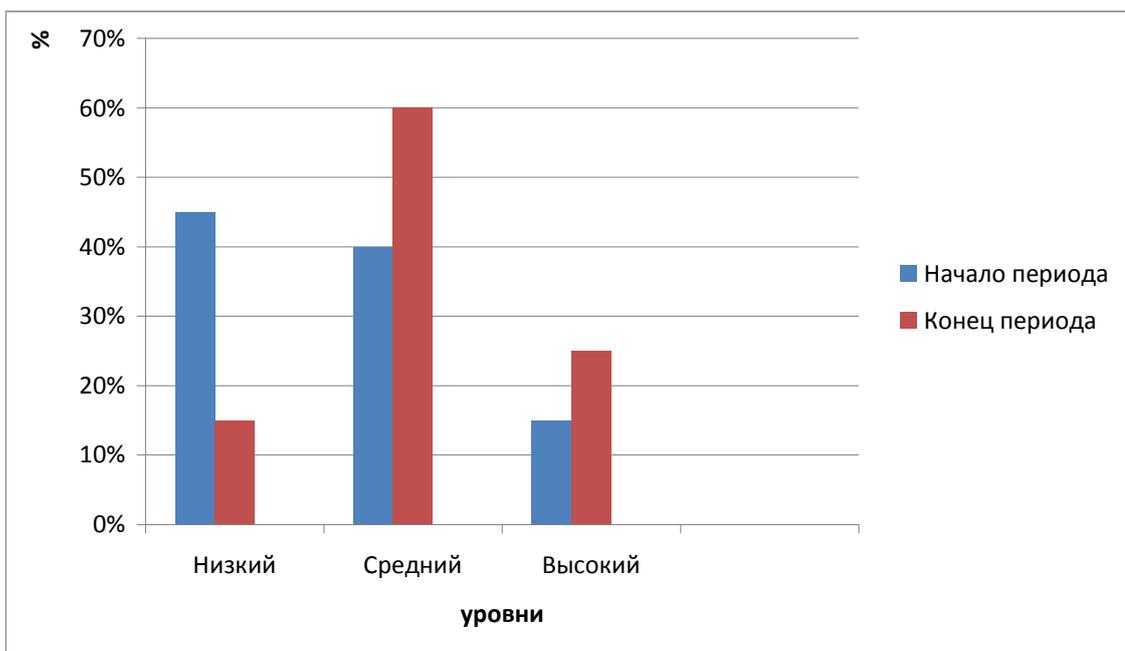


Рис.3. Уровни адаптации детей к ДОУ (на начало адаптационного периода и конец)

Итак, полученные результаты исследования на контрольном этапе свидетельствуют о повышении уровня адаптации к ДОУ у детей младшего дошкольного возраста, после внедрения комплексно-тематического плана физкультурно-оздоровительной работы в период адаптации детей к ДОУ.

Таким образом, поставленная в ходе проведенной опытной работы цель и сформулированные задачи выполнены в полном объеме.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Под адаптацией принято воспринимать способность организма приспосабливаться к различным условиям внешней среды.

Поступая в детский сад, ребенок переживает стресс. Всякий стресс, тем более долгий приводит к понижению иммунных резервов организма, увеличивается восприимчивость к разным болезням. Длительное нахождение в стрессовом состоянии может привести к эмоциональным нарушениям или же замедлению темпа психофизического становления.

Ведущей ценностью ФГОС ДО стала его ориентация на психолого-педагогическое сопровождение ребенка в процессе социализации и индивидуализации дошкольников. Одной из задач ФГОС ДО считается охрана и укрепление физиологического, психологического, в том числе эмоционального благополучия.

Эта задача в условиях передового детского сада считается приоритетной, тем более в адаптационный этап, когда ребенок находится в состоянии психологического и эмоционального напряжения. Базовая ценность - здоровье преобразуется в воспитательную задачу, которая подразумевает создание в стенах детского сада для вновь пришедших детей особенной атмосферы, основанной на разработке удобных критериев для каждого малыша.

Для охраны и укрепления психического и физического самочувствия детей особый смысл содержит физкультурно-оздоровительная работа. Известно, собственно, что детям в значительно большей степени, чем взрослым, важна естественная потребность в движениях. Движение - важное условие обычной жизнедеятельности детского организма. Не считая того, во время игр, физических упражнений малыш узнает и активно воспринимает находящийся вокруг мир. Все это содействует формированию позитивного эмоционального настроения.

Для того чтобы внедрить в образовательный процесс инновационную систему, нужно тщательное проектирование, которое выражается не только лишь в подготовительном планировании грядущих перемен, но и в предвидении результатов.

Исследование проводилось на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» ГО Верхняя Пышма.

В исследовании принимали участие 20 детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет).

С целью выявления уровня адаптации детей к ДОО применялась диагностика адаптированности ребенка к дошкольному учреждению А.С. Роньжиной.

Полученные итоги изучения на констатирующем этапе свидетельствовали о преимущественно низком уровне адаптированности детей к ДОО: высокий уровень выявлен у 3 детей (10%), средний уровень у 8 детей (40%), низкий уровень у 9 детей (50%).

Для решения поставленных задач были отобраны более действенные формы физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации в младшей группе детского сада.

Составлен комплексно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации детей к ДОО (июль-сентябрь), который включил в себя: комплексы утренней гимнастики, подвижные игры большой и малой подвижности, подвижные игры с речевым сопровождением, пальчиковые игры, упражнения на релаксацию, дыхательную гимнастику. Все перечисленные выше формы физкультурно-оздоровительной работы в течение недели были объединены одной темой. Темы недель определялись в соответствии с возрастными интересами детей младшего дошкольного возраста, а также с учетом времени года.

В заключении адаптационного периода был проведен физкультурный досуг на тему «Осеннее путешествие».

Полученные результаты исследования на контрольном этапе свидетельствовали о преимущественно среднем уровне адаптированности детей к ДОУ: высокий уровень выявлен у 5 детей (25%), средний уровень у 12 детей (60%), низкий уровень у 3 детей (15%).

Таким образом, полученные результаты демонстрируют, что после проведения опытной работы повысился уровень адаптированности детей: высокий составил 25%, средний уровень 60%, а низкий 15%.

Таким образом, поставленная в ходе проведенной опытной работы цель и сформулированные задачи выполнены в полном объеме.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская, В. Г. Ясли – это серьезно [Текст] / В. Г. Алямовская. – М. : Линка-Пресс, 1999. – 144 с.
2. Арнаутова, Е. П. Планируем работу ДООУ с семьей [Текст] / Е. П. Арнаутова. // Управление ДООУ. – 2002. – №3. – С.31-35.
3. Аксарина, Н. М. Воспитание детей раннего возраста [Текст] / Н. М. Аксарина. – М. : Просвещение, 1991. – 228 с.
4. Айсина Р. М. Социализация и адаптация детей раннего возраста [Текст] / Р. М. Айсина // Ребенок в детском саду. – 2003. – №5. – С.49-53.
5. Белкина, В. Н. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДООУ [Текст] / В. Н. Белкина. – Воронеж: Учитель, 2006. – 236 с.
6. Балл, Г. А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности [Текст] / Г. А. Балл // Вопросы психологии. –1989. – №1. – С.57-64.
7. Буланова-Топоркова, М. В. Педагогика и психология высшей школы [Текст] : Учебное пособие / Отв. ред. М. В. Буланова -Топоркова. – Ростов н/Д :Феникс, 2002. – 344 с.
8. Безрукова, В. С. Проективная педагогика [Текст] : учебное пособие для инженерно-педагогических институтов и индустриально-педагогических техникумов / В. С. Безрукова. – Екатеринбург : Деловая книга 1996. – с.107.
9. Васильева, Е. Эмоциональные проблемы у детей в период адаптации к дошкольному учреждению [Текст] / Е. Васильева // Дошкольное воспитание. – 2006. – № 10. – 45-46.
10. Виноградова, Н. А. Образовательные проекты в детском саду [Текст] : Пособие для воспитателей / Н. А. Виноградова, Е. П. Панков. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 208 с.
11. Воробьева Т. А. Мяч и речь: Игры с мячом для развития речи, мелкой моторики и общей моторики [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук – СПб. : Дельта, 2001. – 95 с.

12. Гильманова, О. Л. Проектная деятельность дошкольника в условиях реализации ФГОС ДО: метод. Рекомендации / авт.-сос. О. Л. Гильманова, Н. Я. Гомоюнова. – Нижний Тагил: НТФ ИРО, 2015. – 46 с.
13. Горбунов, Л. М. Практическая педагогика [Текст]: Учебное пособие / Авт. – сост. Л. М. Горбунов. – Иркутск: Изд-во Вост. – Сиб. гос. акад. образования, 2012. – 70 с.
14. Горькова, Л. Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий [Текст] / Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова. Изд.: 5 за знания, – 2005. – 102 с.
15. Гуров, В. Н. Содержание и организация социальной адаптации личности ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / В. Н. Гуров. – Ставрополь, 1999. – 198 с.
16. Давыдова, О. И. Работа с родителями в детском саду [Текст] / О. И. Давыдова, Л. Г. Богославец, А. А. Майер. – М.: Сфера, 2005. – 144 с.
17. Давыдова, О. И. Адаптационные группы в ДОУ [Текст] : Методическое пособие / О. И. Давыдова, А. А. Майер. – М. : ТЦ «Сфера», 2006. – 128 с.
18. Данилина, Т. А. Социальное партнерство педагогов, детей и родителей [Текст] : Пособие для практических работников ДОУ / Т. А. Данилина, Н. М. Степина. – М. : Айрис-Пресс, 2004. – 112 с.
19. Доронова, Т. А. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями [Текст] Т. А. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. – № 1. – С.18-21.
20. Евдокимова, Е. С. Технология проектирования в ДОУ [Текст] / Е. С. Евдокимова. – М. : ТЦ Сфера, 2006. – 64 с.
21. Ерофеева, Н. Ю. Проектирование педагогических систем [Текст] / Н. Ю.Ерофеева // Журнал Завуч. - 2000. – №3. – С.10
22. Замотаева, Л. Организация физкультурных занятий по принципу круговой тренировки [Текст] / Л. Замотаева // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 5. – С.34 – 36.

23. Зверева, О. Л. Общение педагога с родителями в ДОУ [Текст] : Методический аспект / О. Л. Зверева, Т. В. Кротова. – Москва: Сфера, 2005. – 80 с.
24. Кастрькина, В. Н. Организация деятельности детей на прогулке [Текст] : вторая младшая группа / авт.-сост. В. Н. Кастрькина, Г. П. Попова. – Изд. 2-е. – Волгоград : Учитель, 2014. – 200 с.
25. Кириллова, Ю. А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР) [Текст] : Пособие для практических работников детских садов / Ю. А. Кирилова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006. – 192 С.
26. Киселева, Л. С. и др. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения [Текст] / Л. С. Киселева. – М. : АРКТИ, 2003. – 96 с. 4.
27. Коваленко, В. И. Педагогика [Текст] : Учебное пособие / В. И. Коваленко, О. А. Соколова, И. В. Губаренко. – Белгород: Издательство, 2015. – с 24
28. Костина, В. И. Новые подходы к адаптации детей раннего возраста [Текст] В. И. Костина //Дошкольное воспитание. – 2006. -№1. – С.34-37.
29. Косинова, Е. М. Уроки логопеда [Текст] : игры для развития речи / Е. М. Косинова. – М. : Эксмо : ОЛИСС, 2011. – 192 с.
30. Логинова, В. И. Программа Детство [Текст] : Программа развития и воспитания детей в детском саду / В. И. Логинова, Т. И. Бабаева, З. А. Михайловой, Л. М. Гурович. – СПб. : Детство-Пресс, 2004. – 244 с.
31. Роньжина, А. С. Занятия психолога с детьми 2–4-х лет в период адаптации к дошкольному учреждению [Текст] / А. С. Роньжина. – М. : ООО Национальный книжный центр, 2015. – 72 с.
32. Ноткина, Н. А. Оценка физического и нервного-психического развития детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Н. А. Ноткина, Л. И. Кузьмина, Н. Н. Бойнович. – СПб. : Акцидент, 1998. – 32 с.

33. Соколова, Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников [Текст] / Л. А. Соколова. – СПб. : ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2012. – 80 с.

34. Соколовская, Н. В. Адаптация ребенка к условиям детского сада [Текст] : управление процессом, диагностика, рекомендации / Н. В. Соколовская. – Волгоград : Учитель, 2008. – 188 с.

35. Степаненкова, Э. Я. Подвижные игры как следствие гармоничного развития дошкольников [Текст] / Э. Я. Степаненкова // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 12. – С.23–25.

36. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет [Текст] / В. Л. Страковская. – Москва : Новая школа, 1994. – 288 с.

37. Сырова, И. А. Проектная и исследовательская деятельность в дошкольном образовательном учреждении: от идеи к реализации [Текст] : Сборник методических материалов / И. А. Сырова, О. Г. Чеховских. – Самара : Изд-во СФМГПУ, 2009. – 72 с.

38. Тимофеева, Е. А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста [Текст] : пособие для воспитателя / Е. А. Тимофеева. – М. : Просвещение, 1986. – 79 с.

39. Томашевская, Л. В. Интегрированные занятия с детьми в период адаптации к детскому саду [Текст] : Учебно-методическое пособие для педагогов ДОУ и родителей. – СПб. : ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2012. – 96 с.

40. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования – учреждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 2013г.

41. Харченко, Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду [Текст] : упражнения для детей 3-5 лет. – М. : МОЗАЙКА–СИНТЕЗ, 2011. – 64 с.

42. Шарманова, С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста [Текст] : теория и практика / С. Б. Шарманова. – Челябинск, 2001. – 113с.

43. Штанько, И. В. Проектная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста [Текст] / И. В. Штанько // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2004. – № 4. – С.67-70.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблица 6

## Результаты диагностики на констатирующем этапе исследования

Фамилия, имя ребенка	Психологические критерии адаптированности ребенка к дошкольному учреждению														
	Общий эмоциональный фон поведения			Познавательная и игровая деятельность			Взаимоотношение со взрослыми			Взаимоотношение с детьми			Реакция на изменение привычной ситуации		
	Положительный	Неустойчивый	Отрицательный	Активен	Активен при поддержке взрослого	Пассивен/Реакция протеста	Инициативен	Принимает инициативу взрослого	Уход от взаимоотношений, реакция протеста	Инициативен	Вступает в контакт при поддержке взрослого	Пассивен/Реакция протеста	Принятие	Тревожность	Непринятие
Баллы	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
Катя А.	3			3			3			3			3		
Лица Б.			1			1			1			1			1
Таня Б.		2			2			2			2			2	
Аня В.			1			1			1			1			1

Продолжение таблицы 6

Артур З.		2			2			2			2			2	
Маша И.			1			1			1			1			1
Ксюша К.		2			2			2			2			2	
Андрей Д.			1			1			1			1			1
Кирилл Л.			1			1			1			1			1
Кира Л.		2			2			2			2			2	
Кирилл Н.			1			1			1			1			1
Амина Н.			1			1			1			1			1
Аня П.		2			2			2			2			2	
Данил Р.			1			1			1			1			1
Гоша Р.			1			1			1			1			1
Лида М.	3			3			3			3			3		
Лена С.		2			2			2			2			2	
Алсу Х.		2			2			2			2			2	
Костя Х.			1			1			1			1			1
Ариша П.		2			2			2			2			2	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Таблица 7

Результаты диагностики на контрольном этапе исследования

Фамилия, имя ребенка	Психологические критерии адаптированности ребенка к дошкольному учреждению														
	Общий эмоциональный фон поведения			Познавательная и игровая деятельность			Взаимоотношение со взрослыми			Взаимоотношение с детьми			Реакция на изменение привычной ситуации		
	Положительный	Неустойчивый	Отрицательный	Активен	Активен при поддержке взрослого	Пассивен/Реакция протеста	Инициативен	Принимает инициативу взрослого	Уход от взаимоотношений, реакция протеста	Инициативен	Вступает в контакт при поддержке взрослого	Пассивен/Реакция протеста	Принятие	Тревожность	Непринятие
Баллы	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
Катя А.	3			3			3			3			3		
Лица Б.		2			2			2			2			2	
Таня Б.		2			2			2			2			2	
Аня В.		2			2			2			2			2	

Продолжение таблицы 7

Артур З.	3			3			3			3			3		
Маша И.			1				1			1			1		1
Ксюша К.	3			3			3			3			3		
Андрей Д.		2			2			2			2			2	
Кирилл Л.		2			2			2			2			2	
Кира Л.		2			2			2			2			2	
Кирилл Н.			1				1			1			1		1
Амина Н.		2			2			2			2			2	
Аня П.		2			2			2			2			2	
Данил Р.			1				1			1			1		1
Гоша Р.		2			2			2			2			2	
Лида М.	3			3			3			3			3		
Лена С.		2			2			2			2			2	
Алсу Х.		2			2			2			2			2	
Костя Х.		2			2			2			2			2	
Ариша П.		2			2			2			2			2	

### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Таблица 8

Комплексно-тематический план физкультурно-оздоровительной работы на период адаптации детей к ДОУ

Месяц	Неделя	Тема	Комплексы утренних гимнастик	Тематические подвижные игры	Подвижные игры с речевым сопровождением	Игры малой подвижности или игровые упражнения	Пальчиковые игры	Упражнения на релаксацию	Дыхательные упражнения
Июль	1-я	«Игрушки»	«Веселые погремушки»	«Матрешки и карусели», «Догони мяч», «Принеси мяч», «Бегите к флажку»	«Кукла-неваляшка», «Мой веселый звонкий мяч»	«Найди погремушку», «Петрушка»	«Игрушки»	«Бубенчики»	«Паровозик»
	2-я	«Летние забавы»	«Летние забавы»	«Пузырь», «Карусели», «Найди свой колокольчик», «Найди свою скамеечку»	«Колокольчик»	«Где растет колокольчик», «У скамеечек»	«Цветок», «Ягоды»	«Я на солнышке лежу»	«Дуем на цветок», «Бабочка, лети!»
	3-я	«Путешествие по сказкам»	По мотивам русской народной сказки «Колобок»	«Хвостики», «У медведя во бору», «Зайцы и волк»	«Жили у бабуси», «Зайка, попляши!»	«Гуленьки»	«В гостях у сказки»	«Сказка»	«Гуси летят»

Продолжение таблицы 8

Август	1-я	«Федорино горе»	«Приглашаем на чай»	«Солнечные зайчики»,	«Мы на кухне убирали», «Веселая посуда»	«Самовар», «Где сидите?»	«Вилка»	«Лентяи»	«Горячий чай», «Пыхтит кастрюля»
	2-я	«Домашние животные»	«Киска»	«Лохматый пес», «Мыши в кладовой»	«Котенок-шалун», «Ловишки»	«Найди лошадку»	«Домашние животные», «Лошадки», «Котята»	«Спящий котенок»	«Корова»
	3-я	«Дикие животные»	По мотивам русской народной сказки «Три медведя»	«У медведя во бору», «Зайцы и волк»	«Зайка, попляши!», «Ежик»	«Маленькие зайчики»	«Дикие животные», «Детеныши диких животных», «Зайцы»	«Ленивый барсук»	«Дуем на зайчика»
	4-я	«Домашние птицы»	«Петя-петушок»	«Наседка и цыплята», «Куры в огороде»	«Цыплята на полянке», «Жили у бабуси»	«Где цыпленок?», «Мы с друзьями»	«Птички в гнезде»	«Птички»	«Петушок»

Продолжение таблицы 8

Сентябрь	1-я	«Дикие птицы»	«Воробьи-воробышки»	«Воробушки и автомобиль», «Птички в гнездышках», «Воробушки и кот»	«Птички», «Веселый воробей»	«Птички и дождик», «Гуленьки», «Где спрятался воробей?»	«Воробей»	«Кукушка»	«Ворона»
	2-я	«Во саду ли, в огороде»	По мотивам русской народной сказки «Репка»	«Огород», «Дай кролику морковку», «Кто скорее соберет»	«Огород у нас в порядке» «Баба сеяла горох»	«Передай картошку»	«Овощи-фрукты», «Капуста»	«Дождик»	«Режем овощи», «Трем морковь»
	3-я	«Оденем куклу на прогулку»	«Мы собираемся гулять»	«Солнышко и дождик», «По ровненькой дорожке»	«Мы собираемся гулять»	«Где спряталась кукла?», «Перейди лужу»	«Обувь», «Одежда»	«Холодно-жарко»	«Дуем на листочек»
	4-я	«Осень золотая»	«Осень золотая»	«Листопад», «Букет листьев», «Дети в лесу»	«Деревья» «Ветерок»	«Перейди лужу»	«Осенью», «Листопад»	«Шишки»	«Листопад»

### **Тематическая подвижная игра «Матрешки и карусели»**

Педагог предлагает детям построиться в круг, показывает им матрешку и говорит: «Смотрите, дети, к нам в гости пришла матрешка. Какая она красивая и нарядная! Матрешка ходила на ярмарку, каталась там на каруселях. Весело на каруселях! Она принесла ее к нам в садик, чтобы вы тоже смогли на каруселях покататься. Берите каждый по ленточке и слушайте внимательно».

Тихо-тихо, еле-еле завертелись карусели. - Идут по кругу друг за другом, встряхивая ленточками, ленточки вниз.

А потом, а потом все бегом, все бегом. - Бегут по кругу друг за другом, взмахивая ленточками, ленточки вверх в вытянутой руке.

Тише, дети, тише, тише — За матрешкой не спешите, Карусель остановите.  
- Идут по кругу друг за другом, ленточки опущены вниз. Останавливаются.

### **Тематическая подвижная игра «Догони мяч»**

Воспитатель катит мяч вдоль зала и предлагает детям догнать его. Затем педагог переходит на другую сторону и снова прокатывает мяч, дети догоняют. Игра повторяется 2—3 раза. Вариант игры: можно приготовить мячи по количеству детей. Воспитатель кладет мячи в корзину и предлагает каждому догнать мяч, взять его и принести.

### **Подвижная игра с речевым сопровождением «Кукла-неваляшка»**

Дети образуют круг. Петрушка встает в центр круга, показывает движения, произносит текст. Вслед за ним дети повторяют движения.

Кукла-неваляшка встала, не лежит

Сильно раскачалась, весело звенит.

Дили-дили-дили-дон раздается всюду звон.

Кач-кач-кач, кач-кач-кач - неваляшка все не спит

Бом-бом-бом, бом-бом-бом - Лена плакать перестала.

## **Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»**

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним. Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой веселый, звонкий мяч, ты куда помчался вскачь?

Красный, желтый, голубой, не угнаться за тобой!

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!»

### **Игра малой подвижности «Найди погремушку»**

Погремушка заранее перед занятием спрятана педагогом на площадке. Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог встает в круг вместе с детьми. Держась за руки, дети и педагог идут по кругу. Педагог произносит текст: С вами мы гулять пойдем, погремушку мы найдем. Раз, два, три, четыре, пять - будем все ее искать. Ходим тихонько, ищем внимательно, погремушку мы найдем обязательно! Идите, дети, искать погремушку! Дети расходятся по площадке, ищут погремушку. Когда кто-либо из детей находит игрушку, он должен принести ее педагогу. Игра повторяется.

### **Игра малой подвижности «Петрушка»**

Считалкой педагог выбирает водящего- Петрушку, водящий встает в центр круга. Петрушка вместе с педагогом произносит следующий текст: Я- веселая игрушка, а зовут меня -Петрушка! У меня яркий колпачок и нарядный сюртучок. Делайте вы все движенья вслед за мной, без промедления.

Эй, ребята не зевайте, упражнение повторяйте!

По окончании текста Петрушка выполняет какие-либо упражнения. Дети должны точно повторить показанные Петрушкой движения. Ребенок, наиболее точно и правильно выполнивший задание Петрушки, становится новым водящим. Игра повторяется.

### **Пальчиковая игра «Игрушки»**

Мой весёлый круглый мяч, (Одной рукой бьём по воображаемому мячу.)

Щёки круглые не прячь! (Смена рук.)

Я тебя поймаю, (Двумя руками, соединив одноимённые пальцы, показываем мяч.) В ручках покатаю!(Покатали воображаемый мяч между ладоней.)

### **Упражнение на релаксацию «Бубенчик»**

Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика.

### **Дыхательное упражнения «Паровозик»**

Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

Два хитрых, (соединить безымянные пальцы и постучать ими друг о дружку)

Два маленьких самых

И самых красивых.(соединить мизинцы и постучать ими друг о дружку)

**Сценарий физкультурного развлечения в младшей группе «Осеннее путешествие»**

Младший дошкольный возраст

Цель:

- повышение двигательной активности детей;
- создание бодрого веселого настроения.

Задачи:

- воспитание чувство коллективизма;
- закрепление умений, приобретенных на физкультурных занятиях;
- развитие речи детей;
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оборудование и инвентарь: магнитофон, запись песни «Голубой вагон», искусственные деревья и елки, листочки по 2 шт. на каждого ребенка, маски мышат и зайчат по количеству детей, маска кота, маска лисы, «тоннель», доска плоская длинная 2-2,5м. - 2 шт., корзина с яблоками.

По периметру зала, на скамейках разложены разноцветные листочки, маски зайчат и маски мышат (по кол-ву детей).

Ведущий: Здравствуйте, ребята. Сегодня у нас будет очень веселое развлечение, мы отправимся на поезде в интересное путешествие.

Звучит запись песни «Голубой вагон».

Дети становятся в колонну по одному, держась за пояс впереди идущего ребенка и начинают движение, то ускоряясь, то замедляясь, произнося «чух-чух, чух-чух, чух-чух».

(Пока дети передвигаются в колонне воспитатель рассыпает по полу листья).

Ведущий: Наша первая остановка-станция «Лесная».

Выходим из вагонов аккуратно смотрим под ноги.

Ой, посмотрите какая красота! Сколько листьев осыпалось, а вы знаете, почему листочки пожелтели?

Ответы детей: наступила осень и листья стали желтыми.

Ведущий: Правильно. Осенью на деревьях желтеют и осыпаются листья.

Много листьев желтых и красных!

Соберем листочки, встанем все в кружочек.

Дети берут листочки, встают в круг, руки с листочками опущены.

Ведущий: Руки вверх мы поднимаем, как деревья вырастаем.

Дети по показу ведущего поднимают руки вверх и опускают (5-6 раз).

Ведущий: Дует ветер с севера, закачалось дерево.

Дети качают руками над головой вправо, влево (8раз).

Ведущий: Дует, дует, задувает, листья с дерева срывает!

Дети то опускают листочки на пол, то поднимают над головой (8 раз).

Ведущий: Листья по ветру летят, кружит, кружит листопад.

Дети кружатся вправо, влево по показу ведущего.

Ведущий: соберем из листьев желтую дорожку, по дорожке друг за другом зашагают ножки.

Дети выкладывают свои листочки в виде дорожки и шагают по ней друг за другом (2-3 раза).

Ведущий: Ребята, наше путешествие продолжается, давайте вернемся к поезду и продолжим путь.

(Пока дети строятся в колонну, воспитатель собирает с пола листочки и по противоположным сторонам зала закладывает по 2 доски).

Дети начинают движение в колонне, держась за пояс впереди идущего ребенка.

Ведущий: Внимание, внимание, наш поезд приближается к мосту, будьте внимательны и осторожны.

Дети проходят в колонне по доскам, лежащим на полу - «проезжаем по мосту».

Ведущий: Следующая станция «Мышата». Мыши живут везде и в поле и дома, в сараях и кладовках.

(Воспитатель надевает шапку кошки, а дети - мышат)

Воспитатель (Кошка) - раз, два, три, четыре, пять, вышли мышки погулять.

Дети бегают по залу на носочках, осторожно подбегая к кошке.

Кошка: - Мяу, мяу, наскочу! Всех мышей я проглочу!

Кошка старается «поймать» мышей, дети-мышки разбегаются (2-3 раза).

Игра закончилась.

Ведущий: А теперь, малыши, забирайтесь в вагоны, едем дальше!

Дети «проезжают» по тоннелю, стараясь не разрывать рук.

Ведущий: Внимание, внимание, наш поезд прибывает на станцию «Заячь».

Зайцы это дикие животные, но у них есть в родне домашние животные - это кролики.

Дети «выходят из вагонов».

Ведущий: Ребята, посмотрите, нас встречает зайчик.

(Воспитатель держит в руках игрушку - заяц).

Ведущий: Давайте и мы превратимся в зайцев.

(Дети надевают маски зайцев) и поиграем в игру «Зайка беленький сидит (2-3 раза).

Ведущий: Молодцы зайчики, все такие быстрые и шустрые. Ну а теперь пора возвращаться домой, в садик.

Зайчик решил нас угостить - отдает корзинку с яблоками.

Дети строятся в колонну по одному, сгибают руки в локтях и «поезд» отправляется. Дети выходят из зала. Звучит запись песни «Голубой вагон».

### **Беседа с родителями «Адаптация ребенка к дошкольному учреждению»**

Дети, посещающие детский сад, с раннего возраста учатся самостоятельности, самообслуживанию, приобретают гигиенические навыки. При домашнем воспитании сложно организовать участие ребенка в развивающих играх, музыкальных занятиях, физическое воспитание. Не каждой семье под силу обеспечить правильный режим питания с полноценным набором пищевых продуктов. Кроме того, в детском саду постоянно следят за состоянием здоровья ребенка.

Проблема адаптации детей третьего – четвертого года жизни к условиям дошкольного учреждения очень актуальна. От того, как пройдет привыкание ребенка к новому распорядку дня, к незнакомым взрослым, зависят его физическое и психическое развитие, дальнейшее благополучное существование в детском саду и в семье. К сожалению, этот процесс протекает зачастую сложно и болезненно. Ребенок может отказываться от еды, сна, общения со сверстниками и взрослыми, у него появляются нежелательные для этого возраста привычки, от которых он уже избавился, например, снова сосать палец, грызть ногти.

Отчего же возникает такое поведение? Дело в том, что в период адаптации ребенка к новым условиям жизни происходит своеобразная ломка, переделка сформированных ранее динамических стереотипов, касающихся определенного режима: укладывания, кормления и т.д.

Так, часто при поступлении в сад выясняется, что ребенок приучен засыпать дома только тогда, когда рядом ложится мама. Или, например, малыш был лишен возможности общаться со сверстниками, хотя потребность у него в этом была. И в саду у такого ребенка возникает множество проблем – ведь навык общения у него не сформирован.

Во многих семьях с детьми много играют, занимаются, но одни родители сажают при этом ребенка на колени, другие – за обеденный стол. Именно

так привыкают малыши играть и общаться, именно этого он требует в детском саду.

Часто родители, несмотря на стремление ребенка сделать что – то самостоятельно, стараются помочь ему – так быстрее, меньше хлопот. В детском саду такой ребенок будет себя чувствовать беспомощным, не приспособленным к новым условиям.

Итак, при поступлении в детский сад, малыш не только расстается на длительный период с близкими людьми, но и оказывается в ситуации, в которой от него часто требуется другое поведение. Все это может вызвать сильный стресс в виде плача и даже заболеваний. Можно ли избежать этого? Может быть, стоит как можно дольше держать ребенка возле себя? Конечно, забота и любовь родителей делают малыша более защищенным. Но ведь в жизни ему придется преодолевать множество психологических преград, а для этого нужно развивать у него инициативность и самостоятельность.

Таким образом, можно сказать, что для формирования адаптационных механизмов необходимо, с одной стороны, сочетание определённых механизмов, которые лежат в основе поведенческих реакций, а с другой – насыщенность жизни ребенка в эмоциональной, познавательной сферах, где особенно важно развитие инициативности, самостоятельности.

**Анкета для родителей:**

**«Готов ли Ваш ребенок к поступлению в детский сад?»**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_

- 
1. Какое настроение преобладает у ребенка?
    - а) бодрое, уравновешенное
    - б) раздражительное, неустойчивое
    - в) подавленное
  2. Как ребенок засыпает?
    - а) быстро (до 10 мин.)
    - б) медленно
    - в) спокойно
    - г) не спокойно
  3. Что Вы делаете, чтобы ребенок заснул?
    - а) дополнительные воздействия \_\_\_\_\_ (какие?)
    - б) без дополнительных воздействий
  4. Какова продолжительность сна ребенка?
    - а) 2 часа
    - б) менее часа
  5. Какой аппетит у Вашего ребенка?
    - а) хороший
    - б) избирательный
    - в) неустойчивый
    - г) плохой
  6. Как относится Ваш ребенок к высаживанию на горшок?
    - а) положительно
    - б) отрицательно
    - в) не просится, но бывает сухой
    - г) не просится и ходит мокрый
  7. Есть ли у Вашего ребенка отрицательные привычки?
    - а) сосет пустышку, сосет палец, раскачивается, другие \_\_\_\_\_ (указать)
    - б) нет отрицательных привычек
  8. Интересуется ли Ваш ребенок игрушками, предметами дома и в новой обстановке?
    - а) да
    - б) нет
    - в) иногда
  9. Проявляет ли ребенок интерес к действиям взрослых?
    - а) да
    - б) нет
    - в) иногда
  10. Как играет Ваш ребенок?
    - а) умеет играть самостоятельно
    - б) не всегда
    - в) не играет сам
  11. Взаимоотношения со взрослыми:
    - а) легко идет на контакт
    - б) избирательно
    - в) трудно

12. Взаимоотношения с детьми:
- а) легко идет на контакт
  - б) избирательно
  - в) трудно
13. Отношение к занятиям (внимателен, усидчив, активен)?
- а) да
  - б) нет
  - в) не всегда
14. Есть ли у ребенка опыт разлуки с близкими?
- а) да
  - б) нет
  - в) перенес разлуку легко
  - г) тяжело
15. Есть ли аффективная привязанность к кому-либо из взрослых?
- а) да
  - б) нет

### Консультация для родителей «Адаптируемся вместе»

Если Вы верите, что детский сад – это самое лучшее место на земле для вашего ребёнка, так же будет считать и Ваш малыш, пусть даже пока на уровне внутренних ощущений. Если же у Вас возникает беспокойство по этому поводу, то Ваш малыш тоже будет беспокоиться, а это значительно затруднит процесс адаптации.

Ещё один важный момент: не переносите на малыша свой негативный опыт. Если Вас в садике обижали, то это не значит, что Ваш малыш пройдёт тот же путь. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье, оставьте на потом ссоры и разногласия.

На мой взгляд, в данный момент, это для Вас самое главное. Если Вы справитесь, прежде всего, со своим беспокойством, и научитесь доверять специалистам, работающим в нашем детском саду, то можете считать, что 70% трудностей уже позади. Остаётся подготовиться к оставшимся 30% трудностей. Я постараюсь дать Вам несколько общих советов, касающихся адаптации к детскому саду.

Самая большая трудность для всех – это момент расставания, который может сопровождаться слезами, истериками, капризами. Совет здесь только один: через это надо просто пройти, если Вам действительно нужен детский сад, а иначе не стоит и начинать. Не травите себе душу, наблюдая за площадкой из-за забора или подслушивая под дверью. Дети чаще всего быстро успокаиваются сразу после того, как мама исчезнет из поля зрения. Не бойтесь плача ребёнка и ни в коем случае не ругайте его за отрицательные эмоции. Плач в данном случае, скорее «друг», а не «враг», так как он обеспечивает эмоциональную разрядку.

Будьте готовы к тому, что малыш станет пуглив. Ведь Ваш ребёнок, впервые придя в детский сад, попадая в детский коллектив, во всём видит скрытую угрозу для своего существования на свете. Малыш боится

неизвестной обстановки и встречи с незнакомыми детьми, боится новых воспитателей, а главное, боится того, что Вы забудете о нём, уйдя из сада на работу, что Вы не придёте за ним вечером, чтоб забрать домой.

Ваша родительская поддержка, принятие тревог и забот ребёнка, уверенность в том, что он справится со всеми трудностями придадут вашему малышу веру в свои силы и обеспечат необходимый эмоциональный настрой!

Для того чтобы избежать или хотя бы как-то сгладить все эти негативные проявления, надо заранее готовить ребёнка к посещению детского сада:

- чаще гуляйте с ребёнком на детской площадке, не торопитесь вмешиваться в любой конфликт, дайте ребёнку возможность попробовать самому найти выход из ситуации, а себе – возможность гордиться своим малышом;
- ходите с ребёнком в гости и приглашайте гостей к себе, желательно с детьми разного возраста – учите малыша общаться, вместе играть, давать свои игрушки, просить чужие – показывайте, как это надо делать. Очень важно уделять внимание общению ребёнка с другими незнакомыми людьми, где средством налаживания контакта выступает игрушка, действие с предметом;
- играйте с ребёнком дома в детский сад, начиная от бытовых процессов (кормление, одевание, сон), до игр и образовательной деятельности. Роль ребёнка может выполнять сам малыш или какая-нибудь игрушка;
- расскажите ребёнку, что такое детский сад и почему Вы хотите, чтобы он, как и другие дети, тоже его посещал: «Детский сад – это красивый дом, куда мамы и папы приводят своих детей. Я хочу, чтобы ты познакомился и подружился с другими детьми»;
- поддерживайте ребёнка в период адаптации, меньше обращайтесь внимания на его капризы, дарите ему своё тепло и любовь. Постарайтесь не менять ничего в жизни ребёнка в этот период;
- ежедневно общайтесь с воспитателем, но не с целью узнать, кто толкнул, кто отобрал у вашего малыша игрушку, а с целью выяснить, как Вам

скорректировать свои взаимоотношения с ребёнком дома, чтобы он легче и быстрее привыкал к новым условиям жизни.

Забирая малыша, не забудьте расспросить педагога о поведении и эмоциональном состоянии вашего ребёнка. Пусть воспитатель станет вашим помощником в воспитании ребёнка. А помощником он сможет стать только в том случае, если Вы будете ему доверять, а не мешать.

### **Родительское собрание на тему: «Использование нестандартного оборудования по физической культуре в детском саду и дома»**

Цель: познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Предварительная работа

1. Провести анкетирование родителей на тему "Здоровый образ жизни".
2. Приготовить для каждого родителя памятку "Двигательная активность дошкольников".
3. Оформить выставку литературы по закаливанию, физическому развитию, здоровому питанию детей.
4. Приготовить грамоты для родителей принявших участие в конкурсе «Нестандартное физкультурное оборудование».
5. Оформить выставку атрибутов и пособий по оздоровлению детей в группе.

Организация мероприятия предусматривает демонстрацию слайдов физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.

#### Ход мероприятия

Добрый вечер уважаемые родители. Нам очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на наше приглашение.

Сегодня быть здоровым - актуально. «Береги здоровье смолоду»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни, ведь главная и великая ценность каждого человека - его здоровье.

От состояния здоровья детей в настоящее время зависит благополучие общества. Однако в последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания, некачественная вода, - лишь некоторые факторы, которые агрессивно воздействуют на здоровье дошкольников.

Исходя из практических наблюдений, можно отметить снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: их малоподвижность, нежелание принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

Специалисты в области физического воспитания дошкольников утверждают, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, скоростно-силовых качеств, происходит совершенствование деятельности основных физиологических систем организма.

Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными - задача каждого дошкольного учреждения. Комплекс мер направленный на сохранение и укрепление здоровья дошкольника получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии». При использовании в работе «здоровье сберегающих технологий» перед собой мы ставим такие задачи:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- развитие физических качеств и обеспечение хорошего уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни.
- поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом.

Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

Важное значение в формировании у детей основ здорового образа жизни является правильно организованная предметно-пространственная среда, прежде всего это двигательная предметно-развивающая среда. Она должна носить развивающий характер, быть разнообразной, динамичной,

трансформируемой, полифункциональной. В наше время в детском саду и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора. Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

В нашей группе создан физкультурный уголок, где в доступном для детей месте находятся пособия для развития двигательной активности. Это и фабричное спортивное оборудование, и нестандартное, в изготовлении которого вы уважаемые родители принимали непосредственное участие, за что вам большое спасибо.

Здесь можно увидеть различные массажные и ребристые дорожки, для профилактики плоскостопия, массажеры, бильбоке, гантели, разноцветные флажки, ленты, косички, султанчики и многое другое.

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения. Оно объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску. Нестандартное оборудование стимулирует интерес детей, желание двигаться, участвовать в играх; вызывает радость и положительные эмоции.

Представляю вашему вниманию презентацию, на которой детки используют изготовленное оборудование.

И конечно хотелось наградить почетными грамотами родителей принявших участие в конкурсе «Нестандартное физкультурное оборудование». И в завершении нашей встречи хочу предложить вам памятки «Организация двигательной деятельности детей».

## **Памятка для родителей по организации двигательной деятельности детей.**

1. Регулярные ежедневные прогулки, независимо от погодных условий.
2. Организация доступных походов пешком или на лыжах, катание на санках, выход на каток, спортивные игры.
3. Воспитывайте привычку самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику дома.
4. Проверьте, достаточно ли дома спортивного инвентаря, как он применяется.
5. Чередование в течение дня различных видов деятельности, игр и занятий физическими упражнениями предупреждает переутомление центральной нервной системы, воспитывает организованность.
6. После дневного сна - гимнастика для профилактики нарушения осанки, плоскостопия, упражнения на дыхание (профилактика заболеваний верхних дыхательных систем) и закаливающие процедуры для повышения устойчивости организма к постоянно изменяющимся условиям среды.
7. Во время прогулки проводить с ребенком подвижные игры и упражнения спортивного характера. Необходима постепенная смена движений руками на движения ногами и туловищем.
8. Соблюдайте режим дня. Очень важно приучать ребёнка просыпаться и засыпать, кушать, играть, трудиться в одно и то же время. Своевременное засыпание – не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна – 8-10 часов.
9. Водные процедуры. Обливание после сна или вечером перед сном тёплой водой, контрастный душ, ванны для рук и ног, обтирание мокрым полотенцем
13. Тёплый, доброжелательный психологический климат в семье.
14. Помните! Детям присуща естественная потребность в движениях.

НОРМОКОНТРОЛЬ

ФИО Николаева Анна Владимировна

Кафедра Толстова

результаты проверки нормоконтроль

кредит

Дата 29.11.17

Ответственный  
нормоконтролер

Анна Николаева  
(подпись)

Симова Т.В.  
(ФИО)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о результатах проверки ВКР системой «Антиплагиат».

На основании контракта с ЗАО «Анти-Плагиат» № 3/5-17 от 09.03.2017 г.  
«Обеспечение доступа к информации системы автоматизированной провер  
текстов «Антиплагиат» проверена работа студента УрГПУ

ФИО Николаева Анна Владимировна  
института/факультета ИПиПД получены следующие результаты:

Оригинальный текст составляет 62,76 %.

Дата 27.11.17

Ответственный  
подразделения Т.В. Никулина  
(подпись)

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт педагогики и психологии детства

## ОТЗЫВ

руководителя выпускной квалификационной работы

*Тема ВКР Проектирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми  
в период адаптации к ДОУ  
Студента Николаевой Ольги Владимировны, обучающейся группы БД-47  
формы обучения.*

Автор обращается к проблеме поиска наиболее эффективной организации по физическому воспитанию с целью облегчения симптомов адаптации детей дошкольного возраста в ДОУ. Автор анализирует, диагностирует причины проблем, их актуальность. Ольга Владимировна при подготовке выпускной квалификационной работы проявила готовность корректно формулировать задачи своей деятельности.

Рассматривает ключевые понятия и, опираясь на них и анализируя опыт своей педагогической деятельности, последовательно решает поставленные задачи.

В процессе написания ВКР студент проявил такие личностные качества: самостоятельность, добросовестность, высокий уровень ответственности, интеллигентность.

Ольга Владимировна работала, придерживаясь сроков подготовки, консультировалась с руководителем, учитывала замечания и рекомендации. Проявила высокий уровень работоспособности, заинтересованность в работе, отстаивала свою точку зрения.

Содержание ВКР систематизировано: имеются выводы, отражающие положения параграфа, глав ВКР. Заключение соотнесено с задачами исследования, отражает основные выводы.

Автор продемонстрировал умение делать обоснованные выводы из проделанной работы, умение использовать научную литературу профессиональной направленности. Работа выполнена самостоятельно, исследование проводилось на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» ГО Пышма.

### ОБЩЕЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа студента Николаевой О.В. соответствует требованиям, предъявляемым к квалификационной работе выпускника Института педагогики и психологии детства УрГПУ, и она рекомендуется к защите.

Руководитель ВКР:  
Малозёмов И.И.,

доцент кафедры ТиМОЕМИПД, канд.пед.наук

Подпись \_\_\_\_\_

Дата 27.11.2017