

children with special needs is insufficient for their rehabilitation. Such children have to attend special kindergartens and lekoteks. The activity of lekoteks is based on the humanistic approach using gaming, art-therapeutic techniques for psychoprophylaxis, psychocorrection and promoting psychological support for child personality development. This activity involves the type of organization of the correctional and developmental process, based on involving parents into this process. The work of lekotek specialists and services of early intervention lies in the root of the development of children with disabilities and is a prerequisite for the further formation of educational activity. The main mission of our services is the promotion of the full realization of the potential of each child.

Keywords: lekotek, early intervention services, children with disabilities, psycho-correction, socialization.

Подано до редакції 25.08.14

УДК 612.822.3.612.089-078

Е. А. Бабенкова, О. М. Федоровская

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ

В статье проанализированы адаптационные возможности дошкольников в контексте оздоровительных технологий, в которых ведущее место принадлежит адаптивной физической культуре, обеспечивающей удовлетворение биологической потребности ребенка в двигательной активности. Авторами была создана программа оздоровительной физической культуры, которая рекомендуется к использованию в технологии оздоровления детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: детский сад, дети, физическое воспитание, оздоровительные технологии.

Постановка проблемы. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов онтогенеза. Именно в этом возрасте закладываются основы правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, прививается интерес к физической культуре и спорту, формируются личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Среди многих факторов (социально - экономических, культурных, гигиенических), которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей, по интенсивности воздействия, физическое воспитание, основанное на адаптационных возможностях организма ребенка, занимает важное место.

Анализ научных исследований. Физическое воспитание традиционно рассматривается лишь как средство оптимизации и адаптации физического статуса человека в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому развитию, чем заметно ограничиваются возможности целостного формирования личности. Недостаточная ясность механизмов реализации единовременного решения задач физического и духовного совершенствования возвращает теоретиков и практиков к развитию, в основном, двигательной сферы детей. При этом обращает на себя внимание стандартный набор средств физического воспитания и узконаправленный характер их использования. Вместе с тем, многочисленные исследования свидетельствуют о первостепенной роли движений в становлении психических функций ребёнка и наличии связи между показателями физических и психических качеств у дошкольников [3, 4, 7].

Оздоровительные технологии направлены на коррекцию нарушений физического развития и здоро-

вья. Развитие опорно-двигательного аппарата, адаптационных возможностей организма, стимулирование функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем являются необходимым условием для нормального роста и развития детского организма [1, 3, 8, 9, 11].

Учеными Института возрастной физиологии РАО, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук установлено, что физиологически зрелыми рождается не более 14% детей. Количество здоровых дошкольников составляет всего лишь около 10%. Среди контингента детей, поступающих в школу, более 20% имеют дефицит массы тела, 50% детей хронически больные [10]. Этих детей необходимо адаптировать к новым условиям жизни.

Целью исследования явилась оценка адаптационных возможностей дошкольников в образовательных учреждениях разного вида.

Методы и организация. Педагогическое наблюдение, врачебно-педагогический контроль, обработка статистического материала. Дети II – III групп здоровья ДОУ 1221 компенсирующего вида (применялась методика оздоровительной физической культуры) и ДОУ 1068 компенсирующего вида (не применялась методика оздоровительной физической культуры). В контрольную группу были включены дети I-II групп здоровья в ДОУ 1986 общеразвивающего вида (обучающая программа «Истоки» для всех видов ДОУ).

Изложение основного материала. Сотрудниками лаборатории здоровьесберегающих технологий в образовании Института возрастной физиологии РАО в течение пяти лет была разработана методика оздоровительной физической культуры для дошкольных

образовательных учреждений (ДОУ) разного типа. Оценка эффективности адаптации к здоровьесберегающей деятельности в ДОУ разного вида проводилась по результатам анализа показателей: антропометрических, физиологических и резистентности (устойчивости к заболеваниям).

На основании практического опыта была доказана высокая эффективность разработанных программ и их способность, обеспечить оптимальную двигательную активность детей в течение дня, недели, учебного года.

Программа оздоровительной физической культуры внедрялась постепенно по мере адаптации детей к физическим нагрузкам в течение учебного года, с сентября по май, в течение трех периодов:

1. Подготовительный период, в течение которого осуществлялось постепенное вращивание организма в режим физических нагрузок (сентябрь-октябрь) и постепенное повышение адаптации к занятиям и различным формам двигательной активности.

2. Период повышения функциональных возможностей организма (ноябрь-март), в течение которого расширялись комплексы общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений; применялись специальные упражнения для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата и недостатков физического развития.

3. Период стабилизации (апрель-май) функционального состояния организма и повышения уровня физического состояния, подготовки к реализации школьной программы физического воспитания [5, 6, 12].

Проведенный нами анализ годовых приростов антропометрических показателей как у девочек, так и у мальчиков в ДОУ 1221 компенсирующего вида, применяющего методику оздоровительной физической культуры, показал высокие прибавки массы (рисунок 1) и длины тела (рисунок 2) по сравнению с другими видами детских садов со стандартной программой по физическому воспитанию.

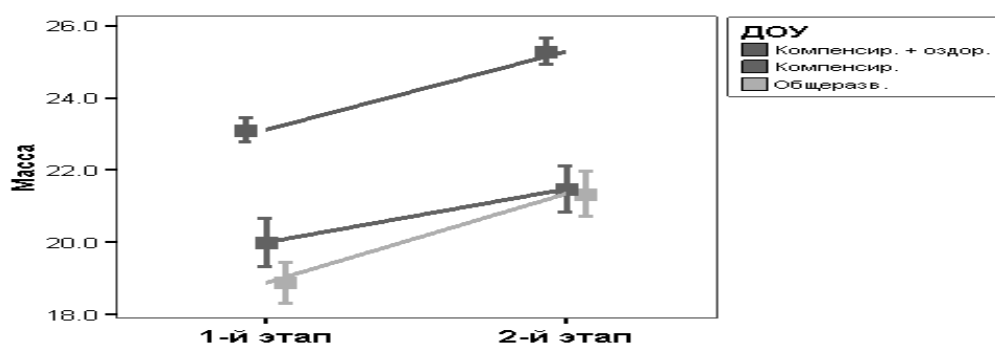


Рис. 1. Годовые приросты массы тела детей разных видов ДОУ

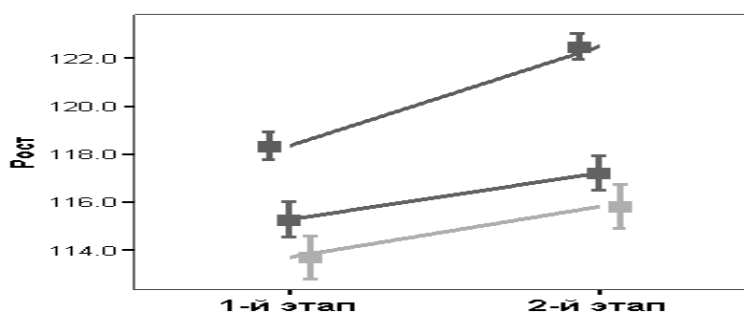


Рис. 2. Годовые приросты длины тела детей разных видов ДОУ

Сравнительный анализ показателей физического развития показывает, что дети II – III групп здоровья в ДОУ 1221 компенсирующего вида имеют такие же показатели годового прироста окружности грудной клетки и силы правой и левой руки, как и в ДОУ 1986 общеразвивающего вида, где обучаются дети с I – II группой здоровья, и достоверно выше показателей в ДОУ 1068 компенсирующего вида, где обучаются дети со II-III группой здоровья.

Анализ данных антропометрического обследования проводился по следующим показателям: окружность грудной клетки, сила мышц правой и левой руки. Сравнительный анализ показывает, что дети II – III групп здоровья в ДОУ 1221 компенсирующего вида имеют такие же показатели прироста, как и детей I – II групп здоровья в ДОУ 1986 общеразвивающего вида, и достоверно выше показателей детей ДОУ 1068 компенсирующего вида, где не применялась методика оздоровительной физической культуры.

С применением методики оздоровительной физической культуры у детей детского сада ДОУ 1221 увеличивается физическая сила, а также укрепляется кисть и пальцы рук. Показатели силы правой и левой руки у детей ДОУ 1221 компенсирующего вида не отличаются достоверностью от таковых дошкольников ДОУ 1986 общеразвивающего вида.

Анализ результатов двигательных тестов показал, что во всех экспериментальных группах данные превышают показатели контрольных групп ДОУ 1068 компенсирующего вида или почти одинаковы с показателями контрольных групп. Отмечена положительная динамика показателей физической подготовленности детей ДОУ 1221 компенсирующего вида, применяющего программу оздоровительной физической культуры.

С целью оценки влияния различных форм занятий оздоровительной физической культурой на функциональное состояние была изучена динамика показателей функционального развития детей 5-7 лет в ДОУ разных видов. Для изучения функционального состояния сердечно-сосудистой системы были проведены замеры частоты сердечных сокращений (ЧСС). Измерения проводили в течение минуты в состоянии покоя, после дозированных физических нагрузок и в восстановительном периоде.

Динамика средних показателей функционального состояния мальчиков и девочек (5-6 лет и 6-7 лет) не имели достоверных различий. Показатели ЧСС со слабовыраженной достоверностью, выше в 3 – й группе здоровья, чем во 2 – й группе здоровья. ЧСС детей ДОУ 1986 общеразвивающего вида отрицательно коррелирует со средней длительностью одного заболевания у болевших детей

($r = -0,60$, $p < 0,001$). Из функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем

(ЧСС, САД, ДАД, ЖЕЛ) отмечены показатели, которые доказывают положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на функциональное развитие детей экспериментальных групп ДОУ 1221 в большей степени по сравнению с контрольными группами ДОУ 1068 и 1986.

Сравнение старших групп (5 – 6 лет) трех ДОУ, показало, что прирост ЖЕЛ в ДОУ 1221 составил 18,23%, в ДОУ 1068 – 12,73%, в ДОУ 1986 – 16,78%; в подготовительных группах (6 – 7 лет) трех ДОУ, было установлено, что прирост ЖЕЛ в ДОУ 1221 составил 20,85%, в ДОУ 1068 – 15,22%, в ДОУ 1986 – 18,99%.

У детей ДОУ 1221 5 – 6 лет средние показатели ЖЕЛ составляли 1445 мл, детей 6 – 7 лет 1650 мл, таким образом, годовые приросты соответственно составляли 263 и 344 мл.

Следовательно, занятия оздоровительной физической культурой положительно повлияло на функциональное состояние детей экспериментальных групп ДОУ 1221 в большей степени по сравнению с контрольными группами ДОУ 1068 и 1986.

Объективным показателем состояния здоровья детей служит резистентность, т.е. устойчивость к заболеваниям. Весь период с декабря по апрель дети меньше болели в ДОУ 1221, чем у других садах ($p < 0,001$ и $p < 0,05$). ДОУ 1221 имело стабильно меньшую длительность текущих заболеваний, чем два других ДОУ. Доказан положительный эффект оздоровительной программы в повышении резистентности к текущим заболеваниям. Оздоровительная программа ДОУ 1221 способствовала положительной динамике состояния здоровья, т.е. развитию резистентности к текущим заболеваниям.

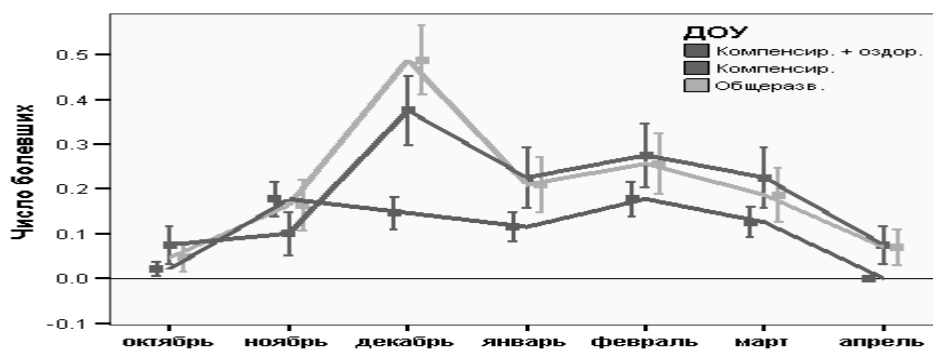


Рис. 3. Динамика заболеваемости дошкольников разных видов ДОУ

В результате реализации программы оздоровительной физической культуры в ДОУ 1221 была отмечена положительная динамика при проведении

профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата (НОДА) и ЛОР-заболеваний от первого ко второму этапу исследований.

Таблица 3

Годовая динамика показателей НОДА(%)

	1-й этап	2-й этап
Нарушение осанки	9.4	2.1 ^a
Плоскостопие	16.7	5.2 ^a
X-образная деформация ног	12.5	8.8
Деформация стопы	8.3	5.2
Кривошея врожденная	1.0	.0
Деформация грудной клетки	8.3	5.2
НОДА в целом (хотя бы один из диагнозов)	28.1	1.8 ^b

Критерий МакНемара:

a. Снижение на 2-м этапе, $p < .05$

b. Снижение на 2-м этапе, $p < .01$

Анализ данных обнаружил достоверное снижение нарушений опорно-двигательного аппарата и ЛОР-заболеваний. При проведении курса оздоровле-

ния в течение четырех лет (от 3 до 7 лет) снижалось количество заболеваний дыхательной системы, улучшалась осанка, свод стопы у старших дошкольников.

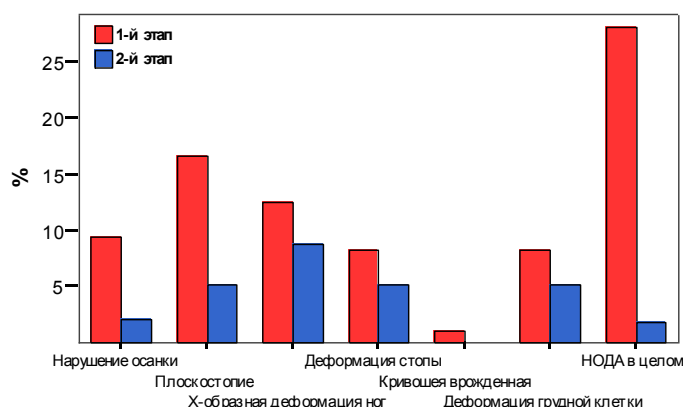


Рис. 4. Динамика показателей НОДА в ДОУ разных видов

Из практического опыта оздоровительной физической культуры в ДОУ 1221 компенсирующего вида города Москвы можно сделать вывод о ее положительном влиянии на состояние опорно-двигательного аппарата (НОДА) и ЛОР-органов, при которой показатели коррекции улучшились от 30 до 40% восстановления утраченного здоровья.

Выводы. При планировании программы физического воспитания дошкольников преимущество имеют оздоровительные технологии, адаптированные к функциональным возможностям организма дошкольника.

Оздоровительные технологии, основанные на сочетании занятий физическими упражнениями с различными оздоровительными мероприятиями, предполагает разработку их проведения в соответствии с режимом дня детского сада.

Для проведения оздоровительных процедур проводится тщательный анализ состояния здоровья детей, выделяются дети «группы риска», которым противопоказаны некоторые оздоровительные процедуры.

Рациональная организация развивающей предметно-пространственной среды оздоровительного комплекса детского сада, где установлено современное оборудование, является мощным фактором, стимулирующим формирование мотивации к здоровому образу жизни. Поэтому необходимо начинать процесс оздоровления детей с воздействий низкой интенсивности, не вызывающей резких сдвигов в организме, постепенно и осторожно увеличивая нагрузку в ходе проведения занятий физической культурой и оздоровительных мероприятий.

В целях оздоровительной работы в широкой практике дошкольных учреждений разного вида необходимо применять систему, сочетающую занятия физической культурой с оздоровительными мероприятиями, гарантирующую сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, коррекцию отклонений в здоровье и нарушений в развитии, реабилитацию, предусматривающую восстановление здоровья и разработку новых форм и способов подготовки детей к школе.

Таким образом, проведенное исследование в ДОУ разного вида показало, что применяя методику адаптированной оздоровительной физической культуры, содержащую двигательный режим оздоровительной направленности, разнообразные формы организации физкультурно-оздоровительных мероприя-

тий, технологии оздоровительных мероприятий, представляется возможность повышения адаптационных возможностей детей дошкольного возраста, улучшения состояния здоровья и подготовки их к школе.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабенкова Е.А.* Игры, которые лечат, для детей от 3 до 5 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: Сфера, 2013. – 80 с.
2. *Бабенкова Е.А.* Игры, которые лечат, для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: Сфера, 2013. – 96 с.
3. *Дубровинская Н.В.* Психофизиология ребенка / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких. – М.: Владос, 2000. – 144с.
4. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Е.П. Ильин. – С-Петербург: Издательство РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
5. *Казначеев В.П.* Проблемы адаптации человека. Некоторые итоги и перспективы исследования / В.П. Казначеев, В.М. Стригин. – Новосибирск: Наука, 1978. – 192 с.
6. *Крайг Г.* Психология развития. 7-е международное издание / Г. Крайг. – Санкт - Петербург, 2000. – 499с.
7. *Кулагина И.Ю.* Возрастная психология (Раз-

- витие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие / И.Ю. Кулагина. – М.: Изд-во РОУ, 1996. – 180 с.
8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения / Под редакцией М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М.: Триада-фарм, 2002. – 114 с.
 9. Обучение детей 6-летнего возраста в детском саду и школе: Опыт физиологического и гигиенического исследования / Под. ред. О.А. Лосевой. – М.: Изд-во Педагогика, 1987. – 60 с.
 10. Обучение и воспитание детей с шестилетнего возраста в школе / Под. ред. И.Д. Зверева, А.М. Пышкало. – М.: Изд-во Педагогика, 1987. – 216 с.
 11. *Шестопалов Е.В.* Проблемы и перспективы состояния здоровья участников образовательного процесса / Е.В. Шестопалов, Я.С. Гальперин и соавт. // Сб. науч. работ «Проблемы и перспективы здравоохранения» / Под ред. А.П. Исаева и др. – Челябинск: Изд - во ЮурГУ, 2000. – Выпуск 2. – 215 с.

REFERENCES

1. Babenkova, Ye.A., Fedorovskaya, O.M. (2013). *Igry, kotorye lechat dlya detey ot 3 do 5 let [Games that treat children from 3 to 5 years]*. Moscow: Sfera [in Russian].
2. Babenkova, Ye.A., Fedorovskaya, O.M. (2013). *Igry, kotorye lechat dlya detey ot 5 do 7 let [Games that treat children from 5 to 7 years]*. Moscow: Sfera [in Russian].
3. Dubrovinskaya, N.V., Farber, D.A., Bezrukikh, M.M. (2000). *Psikhofiziologiya rebenka [Psychophysiology of a child]*. Moscow: Vlados [in Russian].
4. Ilin, Ye.P. (2000). *Psikhologiya fizicheskogo vospitaniya: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury [Psychology of Physical Education: Textbook for institutes of physical culture]*. St-Peterburg: Izdatelstvo RGPU im. Gertsena [in Russian].
5. Kaznacheyev, V.P., Strigin, V.M. (1978). *Problemi adaptatsii cheloveka. Nekotorye itogi i perspektivy issledovaniya [Problems of human adaptation. Some results and prospects of research]*. Novosibirsk: Nauka [in Russian].
6. Krayg, G. (2000). *Psikhologiya razvitiya [Developmental Psychology]* (7th ed.). St-Petersburg [in Russian].
7. Kulagina, I.Yu. (1996). *Vozrastnaya psikhologiya (Razvitie rebenka ot rozhdeniya do 17 let) [Development-*

- tal Psychology (Child development from birth to 17 years)]*. Moscow: Izd-vo ROU [in Russian].
8. Bezrukikh, M.M., & Sonkina, V.D. (Eds.). (2002). *Metodicheskiye rekomendatsii: Zdorovesberegayushchiye tekhnologii v obshcheobrazovatelnoy shkole: metodologiya analiza, formy, metody, opyt primeneniya [Guidelines: Health-saving technologies in comprehensive schools: analysis methodology, forms, methods, application experience]*. Moscow: Triada-farm [in Russian].
 9. Loseva, O.A. (1987). *Obucheniye detey 6-letnego vozrasta v detskom sadu i shkole: Opyt fiziologicheskogo i gigiyenicheskogo issledovaniya [Teaching 6-year-old children in kindergarten and school: Experience of physiological and hygienic research]*. Moscow: Izd-vo Pedagogika [in Russian].
 10. Zverev, I.D., Pyshkalo, A.M. (1987). *Obucheniye i vospitaniye detey s shestiletneho vozrasta v shkole [Teaching children from the age of six at school]*. Moscow: Izd-vo Pedagogika [in Russian].
 11. Shestopalov, E.V., Galperin, Ya.S. et al. (2000). *Problemy i perspektivy sostoyaniya zdorovya uchastnikov obrazovatel'nogo protsessa [Problems and prospects of health state of participants of educational process]. Problemy i perspektivy zdoravstroeniya – Problems and prospects of health formation* A.P. Isaeva et al. (Eds.), 2. Chelyabinsk: Izd - vo YUurGU [in Russian].

Є. О. Бабенкова, О. М. Федоровська

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ

В оздоровчих технологіях провідне місце належить адаптивній фізичній культурі, що забезпечує задоволення біологічної потреби дитяти в руховій активності. Авторами була розроблена програма оздоровчої фізичної культури, яка пропонується до впровадження в технологію оздоровлення дітей дошкільного віку.

Ключові слова: Дитячий сад, діти, фізичне виховання, оздоровчі технології.

Ye. A. Babenkova, O. M. Fedorovskaia

ADAPTATION ABILITIES OF PRESCHOOL CHILDREN

The article deals with the adaptation abilities of schoolchildren in the contexts of recreational technologies. Among health technologies a leading place belongs to adaptive physical culture, which provides satisfaction of child's biological need in motor activity. The authors of the article designed a special program of recreational physical culture, which is recommended to be used as the recuperation technology. Health technologies, which are based on a combination of physical exercises with different recreational activities, are developed in compliance with the day regimen of kindergarten. A careful analysis of children's state of health should be carried out in order to conduct health recreational procedures, as well as children of risk group should be distinguished, because some health recreational activities are contraindicated for them. Preschool institutions of different kinds should apply the special system, which combines physical training lessons with health recreational activities, which ensures health promotion, disease prevention, correction of health and development disorders, rehabilitations, which provides recuperation and development of new forms and ways of preparing children to school.

Keywords: kindergarten, children, physical education, recreation therapy.

Подано до редакції 15.08.14