

3. Также важно отметить, что китайские жители до самой глубокой старости ведут спортивный образ жизни – это следствие спортивного воспитания в образовательных учреждениях.

В данном исследовании о физической культуре в Китае подчеркивается важность физического воспитания как неотъемлемой части образовательной системы и культуры страны. Китайское общество активно поддерживает физическую активность через наличие современных спортивных объектов, обязательные занятия спортом для студентов и проведение массовых спортивных мероприятий. Интеграция физической культуры в учебный процесс способствует не только улучшению физического состояния молодежи, но и повышению ее психоэмоционального благополучия.

Китайцы также акцентируют внимание на обязательных дисциплинах, таких как «физическая культура» и «Охрана здоровья», которые обеспечивают всестороннее развитие студентов и заботу о здоровье. Внедрение физических пауз и разнообразных спортивных секций способствует регулярной физической активности, что в целом оптимизирует учебный процесс и создает положительный эффект на образ жизни.

Таким образом, физическая культура в Китае не только выполняет образовательные и воспитательные задачи, но и формирует у населения активный и здоровый образ жизни, что имеет глубокие корни в традициях страны и поддерживается современными социальными инициативами

#### Список литературы

1. Life expectancy in China. URL: <https://www.worldbank.org/ext/en/home> (дата обращения: 13.02.2025).
2. Глоба Г.В. Система физического воспитания в школах Китая // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2012. № 10.
3. Устинова А.В. Особенности уроков физической культуры в школах Китайской Народной Республики, Республики Корея и Японии // *Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»*. 2019.

### ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ ПРИ ПЕРЕХОДЕ ИЗ ДЕТСКОГО САДА В ШКОЛУ

Маренникова В.В.

*Пензенский государственный университет,  
Пенза, e-mail: marennikova03@gmail.com*

Психоэмоциональное состояние детей в период перехода от детского сада к школе является важным фактором, влияющим на их дальнейшую учебную деятельность и общее развитие. Внезапное изменение образовательной среды, появление новых требований и социальных ожиданий может вызывать тревогу, неуверенность и стрессовые реакции. Современные ис-

следования в области педагогической психологии подчёркивают необходимость системного подхода к адаптации детей, учитывающего особенности каждого ребёнка, роль образовательного учреждения и активное участие семьи. Адаптированный ребёнок способен к полноценному развитию своей личности, когда чувствует себя комфортно в новой для него образовательной среде. Поэтому проблема адаптации ребенка, поступившего в первый класс, связана с его психоэмоциональной сферой (защищенностью, тревожностью, депрессивностью и т.д.) [1, с. 145].

Дети в возрасте 5–7 лет характеризуются высокой эмоциональной чувствительностью. В этот период происходит формирование самооценки, развитие уверенности в себе и формирование первичных социальных навыков. К концу дошкольного возраста дети утрачивают непосредственность и ситуативность реакций. Их поведение становится более независимым от различных воздействий среды, более произвольным [2, с. 12].

Переход в школу требует от ребёнка не только освоения новых учебных знаний, но и умения выстраивать межличностные отношения в более сложной социальной структуре. Отсутствие достаточного уровня коммуникативной компетентности может способствовать возникновению конфликтов и стрессовых ситуаций.

Качественная подготовка детей в детском саду играет ключевую роль в успешном переходе к школе. Педагоги детских учреждений, используя игровые и экспериментальные методы, могут развивать базовые навыки, способствующие адаптации к школьной среде. Раннее знакомство с элементами образовательного процесса, такими как соблюдение расписания, коллективная работа и элементарные правила поведения, закладывает основу для успешного обучения.

Школьные учреждения также могут минимизировать стресс, организуя специальные вступительные программы, адаптационные недели, встречи с будущими классными руководителями и экскурсии по школе. Такие мероприятия позволяют детям заранее ознакомиться с новой средой, задать интересующие вопросы и постепенно привыкнуть к переменам. На первых порах желательно использовать в учебной деятельности уроки-игры, уроки-экскурсии, уроки-театрализации, а также игровые приемы обучения, различные виды игр: ролевые, соревнования, подвижные и др. [3, с. 5].

Кроме того, основным источником эмоциональной поддержки для ребёнка являются семья. Родители информированы о предстоящих изменениях, они должны активно участвовать в подготовке ребенка к школе и поддерживать его в период адаптации. Регулярное общение с педагогами, обмен информацией о наблюде-

ниях и успехах ребенка создают благоприятный климат для его эмоционального благополучия и способствуют успешной адаптации ребенка к новой среде без лишних стрессов [4, с. 13].

Эффективное взаимодействие между детским садом, школой и родителями способствует формированию единой адаптационной программы. Совместные консультации, тренинги для родителей, семинары и информационные встречи позволяют выработать стратегии поддержки ребенка в переходный период, а также своевременно корректировать возникающие трудности.

Каждый ребенок уникален, поэтому важным аспектом является учет его индивидуальности при организации адаптационного процесса. Педагогам рекомендуется проводить диагностику эмоционального состояния и уровня готовности к школе, что позволит разработать индивидуальные программы поддержки [5, с. 15].

Игровые формы обучения способствуют снижению уровня стресса, делают процесс адаптации интересным и доступным. Игры, ролевые упражнения, творческие мастер-классы позволяют детям освоить школьные правила и нормы в непринужденной обстановке.

Организация плавного входа в учебный процесс – один из наиболее эффективных методов. Это может быть реализовано через проведение ознакомительных занятий, участие детей в школьных мероприятиях до официального начала учебного года и организация совместных проектов между детским садом и школой.

Повышение квалификации педагогов, работающих с детьми в переходный период, играет ключевую роль в обеспечении безстрессовой адаптации. Курсы повышения квалификации, семинары и обмен опытом позволяют специалистам осваивать современные методики психологической поддержки и эффективной коммуникации с детьми и родителями.

Проанализировав все особенности адаптации детей при переходе из детского сада в школу, мы вывели следующие методические рекомендации.

#### 1. Использование театрально-ролевых методик.

- Адаптационные спектакли: организация мини-спектаклей, в которых участвуют дети, родители и педагоги, позволяет инсценировать типичные школьные ситуации. Ролевые игры помогают детям проигрывать возможные трудности, осваивать правила поведения и формировать позитивное отношение к будущей школьной жизни.

- Театральные мастерские: проведение специальных занятий с элементами драматизации способствует развитию эмоциональной экспрессии и коммуникативных навыков. Детям предлагается играть различные сценарии, связанные с учебным процессом, что позволяет им отработать реакции на стрессовые ситуации в безопасной и поддерживающей обстановке.

#### 2. Применение арт-терапевтических методик.

- Коллективные арт-проекты: создание совместных художественных проектов (например, оформление стен классов, коллективное рисование «настроения» школы) способствует сплочению коллектива и помогает детям выразить свои чувства через творчество. Такая деятельность помогает снизить тревожность, создавая атмосферу доверия и взаимопонимания.

- Мастерские по созданию символов адаптации: разработка общих символов (эмблем, гербов, талисманов) для нового класса может стать своеобразным ритуалом вхождения в коллектив. Этот творческий процесс позволяет детям почувствовать свою причастность к новой группе и способствует формированию позитивного эмоционального фона.

#### 3. Инновационные методы групповой динамики и взаимодействия.

- Игровые тренинги «Ситуационные лабиринты»: создание аналоговых «лабиринтов», где группа детей сталкивается с разнообразными ситуациями, имитирующими типичные школьные вызовы, является эффективным методом развития коллективной ответственности и принятия решений в условиях неопределенности. В процессе прохождения лабиринта дети учатся распределять роли, поддерживать друг друга, обсуждать возникающие проблемы и искать совместные пути их решения. Такие тренинги способствуют укреплению доверия и сплоченности коллектива.

- Коллективные ролевые задания «Школьный маршрут»: методика включает выполнение командных заданий, где дети последовательно проходят «станции», каждая из которых символизирует определенный аспект школьной жизни (например, утренняя организация, учебный процесс, перемена). На каждой станции участникам предлагается выполнить творческую или логическую задачу, связанную с повседневными школьными ситуациями. Это помогает детям осваивать правила поведения, развивать навыки сотрудничества и создавать позитивные ассоциации с новой образовательной средой.

- Фасилитированные групповые обсуждения: по окончании практических упражнений рекомендуется организовывать коллективные обсуждения, где дети делятся своими эмоциями, впечатлениями и выводами. Ведущий (педагог или психолог) помогает структурировать дискуссию, стимулирует обмен мнениями и вырабатывает общие стратегии для преодоления возможных трудностей. Такая рефлексия способствует развитию эмоционального интеллекта и умению конструктивно взаимодействовать в группе.

Эти инновационные методические подходы представляют собой перспективное направление, позволяющее подготовить детей к школьной жизни без излишнего стресса. Их реализация не только снижает уровень тревож-

ности, но и закладывает прочный фундамент для успешного коллективного взаимодействия, формирования позитивного отношения к обучению и гармоничного развития каждого ребенка.

Таким образом переход от детского сада к школе без стресса для детей возможен при условии комплексного подхода, объединяющего усилия образовательных учреждений, педагогов и семей. Систематическая подготовка детей в детском саду, организация адаптационных мероприятий в школе, индивидуальный подход к каждому ребенку и тесное взаимодействие с родителями способствуют созданию благоприятных условий для успешного начала школьной жизни. Реализация предложенных педагогических стратегий способствует не только снижению уровня стресса, но и формированию положительной мотивации к обучению, развитию социальных навыков и эмоциональной устойчивости у детей.

#### Список литературы

1. Дорюфеева Г.А. Психоэмоциональная адаптация первоклассников при вхождении в школьную жизнь: дис. ... канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 2001.
2. Конева О.Б. Психологическая готовность детей к школе: учебное пособие. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2000. 32 с.
3. Артюхова И.Н. Профилактика дезадаптации первоклассников: психологические технологии. М.: Чистые пруды, 2008. 32 с.
4. Как сформировать готовность к школьному обучению в условиях семьи? Чему необходимо научить ребенка? Что такое готовность к школе? (Рекомендации для родителей). Серия: «Готовность ребенка к школе» / Отв. ред. Курнешова Л.Е. М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.
5. Семаго Н., Семаго М. Психолого-педагогическая оценка готовности ребенка к началу школьного обучения: Программа и методические рекомендации. М.: ООО «Чистые пруды», 2005. 32 с.

### ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ К УЧАСТИЮ В ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЕКТАХ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Мокашева Ев.Н., Мокашева Ек.Н.,  
Колесникова В.Б.

*Воронежский государственный университет,  
Воронеж, e-mail: ev.mokasheva@mail.ru*

В современных условиях важнейшим двигателем медицинской отрасли как в научно-теоретическом, так и в прикладном плане являются инновационные проекты. К сожалению, отечественное здравоохранение, испытывающее множество проблем, пока еще во многом уступает медицинскому сектору развитых стран [1]. В целях решения выделенного вопроса целесообразно больше уделять внимание активизации инновационной деятельности, привлекая студентов медицинских и биологических направлений подготовки, например, в виде волонтеров, для участия в освоении принятых к реализации

инновационных идей. Такая практика поможет им приобрести полезный опыт и навыки для будущей профессии.

Примером может послужить Ижевская государственная медицинская академия, где был представлен целый перечень различных инновационных проектов и патентов в области здравоохранения, в котором описаны возможности различных приборов: аппарата «ИЖ-011», помогающего восстановить резервные возможности организма, устройства для быстрого контроля лекарств и жидкостей, а также многих других разработок и уникальных методик [2]. В тестировании и совершенствовании уже имеющихся прототипов устройств, которые необходимо осуществлять непрерывно, могут поучаствовать и обучающиеся.

В отечественной медицинской практике разрабатываются медицинские устройства для незрячих людей: очки звукового зрения vOICe vision (данное устройство трансформирует изображение камеры в звук, что помогает слышать динамичное «изображение» предметов) и умный помощник Робин (идентифицирует объекты и препятствия, определяет расстояния до них). Проект «Ogiense» направлен на создание прибора для слепых и слабовидящих, с помощью которого можно ориентироваться в светлое и темное время суток, в чем задействованы стереокамера и инфракрасный датчик [3].

Для реабилитации больных с локомоторными нарушениями нижних конечностей после инсульта, травмы спинного мозга, с рассеянным склерозом применяется медицинский экзоскелет ExoAtlet I [4]. Интересен и проект «VitaVallis», в основе которого создание антимикробного сорбционного материала и ранозаживляющего материала. Данные повязки используются при лечении различных видов ран, при этом они не содержат антибиотики и гиполалергенны [3].

Ведутся разработки и в области генетической инженерии. В планах – строительство новых генетических центров и подготовка кадров в данной области [4]. Также существует проект «Мой ген», благодаря которому клиент может отправить на исследование свое ДНК с целью расшифровки на наличие носительства самых распространенных моногенных болезней. Помимо этого, в рамках этой программы можно осуществить комплексный генетический тест, помогающий предотвратить формирование патологии в будущем с помощью индивидуально подобранной диеты и программы по занятиям спортом [3].

Таким образом, в настоящее время существует множество различных разработок в сфере отечественной медицины, которые могли бы заинтересовать студентов-медиков и биологов не только как удачный пример достойно реализованного решения какой-либо задачи,