

ФОРМИРУЕМ ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ С ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

УДК 378

DOI: 10.12737/2306-1731-2023-12-1-76-79

Особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста**Features of Developing a Healthy Lifestyle in Preschool Children**

Получено: 05.03.2023 / Одобрено: 10.03.2023 / Опубликовано: 25.03.2023

Романова А.В.

Канд. психол. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», Россия, 129226, г. Москва, ул. В. Пика, д. 4, e-mail: 89151479832@mail.ru

Romanova A.V.

Candidate Psychological of Sciences, Associate Professor, Russian State Social University, 4, V. Pika, Moscow, 129226, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

Курятникова Л.Ф.

Канд. пед. наук, доцент, ФГБОУ ВО «Российский государственный гуманитарный университет», Россия, 125047, г. Москва, Миусская площадь, д. 6, e-mail: 89151479832@mail.ru

Kuryatnikova L.F.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State University for the Humanities, 6, Miusskaya Square, Moscow, 125047, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

Шмелева С.В.

Д-р мед. наук, профессор, ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского», Россия, 109004, г. Москва, Земляной вал, д. 71, e-mail: 89151479832@mail.ru

Shmeleva S.V.

Doctor of Medical Sciences, Professor, K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management, 73, Zemlyanoy Val, Moscow, 109004, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

Рагулин С.В.

Старший преподаватель, ФГБОУ ИВО «Московский государственный гуманитарно-экономический университет», Россия, 107150, г. Москва, ул. Лосиноостровская, д. 43, e-mail: 89151479832@mail.ru

Ragulin S.V.

Senior Lecturer, Moscow State University for the Humanities and Economics, 43, Losinoostrovskaya St. Moscow, 107150, Russia, e-mail: 89151479832@mail.ru

Аннотация. Данная работа посвящена поискам эффективных профилактических и лечебных мероприятий для часто болеющих (респираторными заболеваниями) детей дошкольного возраста, улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, а также возможностям применения лечебной физической культуры, комплекса закаляющих процедур, двигательной активности с целью снижения частоты заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: дети, здоровье, закаливание, здоровый образ жизни, дошкольный возраст, часто болеющие.

Abstract. This work is devoted to the search for effective preventive and therapeutic measures for frequently ill (respiratory diseases) preschool children, improving the health of the younger generation. Possibilities of using therapeutic physical culture, a complex of hardening procedures, physical activity in order to reduce the incidence of diseases and form a healthy lifestyle.

Keywords: children, health, hardening, healthy lifestyle, preschool age, often ill.

Введение. В настоящее время всё более актуальной становится проблема качественного улучшения состояния здоровья подрастающего поколения, формирование здорового образа жизни как неотъемлемая составляющая подготовки к активной самостоятельной жизни [1].

Проблема формирования здорового образа жизни, особенно у часто болеющих детей, остается

важной не только с медико-социальной, но и с экономической точки зрения.

Здоровье подрастающего поколения имеет большое значение [1; 3]. Хорошее здоровье позволяет осуществлять различную деятельность, участвовать во всех сферах жизни. Здоровый образ жизни выступает важной составляющей, влияющей в более половины случаев на состояние здоровья. Правильное

регулярное питание, хороший сон, оптимальная двигательная активность, учитывающая возраст ребенка, формируют основы здорового образа жизни [2; 4].

Общее количество заболеваний среди детей, в том числе дошкольного возраста, постоянно увеличивается [5; 6]. Повышается количество детей с функциональными расстройствами, а также хроническими заболеваниями. Так, дети первой группы здоровья (отсутствие функциональных и морфологических отклонений) составляют 16%, второй группы (функциональные и морфологические отклонения со сниженной сопротивляемостью организма — часто болеющих детей) — 82%, третью группу здоровья (хронические заболевания в стадии компенсации) — 2% детей. В среднем большая часть детей переносит 3–5 эпизодов в год; при этом наибольшая заболеваемость отмечается среди детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста. В первые три года жизни дети болеют в 2–2,5 раза чаще, чем дети старше 10 лет. К категории часто болеющих могут быть отнесены дети первого года жизни, перенесшие четыре и более случаев в год; от 1 до 3 лет, перенесшие шесть и более случаев в год; от 4 до 5 лет, перенесшие пять и более случаев в год; старше 5 лет, перенесшие четыре и более случаев в год. Основной объем часто болеющих детей приходится на возраст 3–4 лет. Кроме этого, современные исследования показывают, что на долю часто болеющих детей приходится от 25 до 57% всех заболеваний детей дошкольного возраста.

Несоблюдение здорового образа жизни отрицательно влияет на сохранение здоровья, физическое развитие, формирует отрицательные социальные нормы и поведение, приучает детей вести себя неправильно, не задумываться о последствиях.

Одним из важных мероприятий комплексного оздоровления детей является организация рационального режима дня, психологическая коррекция, оптимальный двигательный режим, закаливающие процедуры с общими и особенно местными процедурами, лечебная физическая культура, повышающие толерантность организма ребенка к физическим нагрузкам [7; 8], устойчивость к простудным и вирусным заболеваниям с использованием дыхательного тренинга, корригирующей гимнастики, общего и точечного массажа, позволяющие активизировать деятельность лимфатической системы путем воздействия на определенные зоны поверхности тела [9; 10]. У часто болеющих детей отмечаются функциональные нарушения со стороны центральной и вегетативной нервной системы, поэтому сле-

дует исключать занятия и игры, которые могут привести к переутомлению и перевозбуждению ребенка. Целесообразно увеличивать продолжительность сна на 1–1,5 часа с включением дневного сна или отдыха. При наличии нарушений сна, астено-невротических расстройств показаны спокойные прогулки на свежем воздухе перед сном, а также прием седативных трав (пустырник, валериана и др.). Требуется ограничения использования компьютерных игр, гаджетов, телевизионных передач / мультфильмов. Учитывая, что у детей из группы часто болеющих детей одной из причин, способствующих высокой респираторной заболеваемости, нередко является дисфункция и (или) незрелость вегетативной нервной системы с пониженной устойчивостью к изменяющимся климатическим факторам внешней среды, всё большую значимость приобретают методы рационального закаливания и физического воспитания [11; 12].

Методы исследования. В исследовании приняли участие 19 детей (контрольная группа (КГ) — 10 детей, экспериментальная группа (ЭГ) — 9 детей) с заболеваниями ЛОР-органов, частыми ОРЗ, ринитом. Профилактика заболеваний органов дыхания осуществляется с помощью дыхательной гимнастики, двигательной активности: утренней гимнастики, гимнастики после дневного сна, физкультурных пауз, прогулок; комплекса закаливающих процедур: воздушных ванн, солнечных ванн, игровых дорожек, хождения босиком, контрастного воздушного закаливания. Экспериментальная группа занималась по разработанной программе профилактики заболеваний органов дыхания пять раз в неделю в течение всего времени пребывания в детском дошкольном учреждении. Занятия проводились с использованием лечебной физической культуры, комплекса закаливающих процедур, двигательной активности с использованием дыхательной гимнастики. Оценивали показатели ЧСС (ортостатическую пробу), антропометрические показатели, жизненную емкость легких, показатели дыхательной системы пробы Штанге до начала занятий и в динамике.

Результаты исследования. Анализ изменения антропометрических показателей в ходе занятий выявил, что у часто болеющих детей дошкольного возраста функциональное состояние кардиореспираторной системы повысилось в ЭГ до 60% и в конце занятий до 82%, а также улучшались вторичные отклонения (избыточный вес, вальгусная деформация стоп). Выявлены положительные изменения роста-весовых показателей, в развитии мышц плечевого пояса, улучшилась осанка. Анализ динами-

ки влияния лечебной физической культуры на физические качества ребенка дошкольного возраста в ходе исследования показал, что в экспериментальной группе было выявлено улучшение двигательных качеств по тестам на гибкость, на выносливость и координацию. Положительный эффект проявился в изменении физических показателей в исследуемых группах.

Для более объективной оценки методики профилактики и закаливания при заболеваниях органов дыхания у детей старшего дошкольного возраста на всех этапах наблюдений был проведен сравнительный анализ изменения частоты сердечных сокращений (ортостатическая проба) в контрольной и экспериментальной группах (табл. 1). Данные исследования проводились для оценки уровня реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку. Анализ полученных данных на всех этапах исследования указывает на то, что ЧСС в контрольной и экспериментальной группах испытуемых не имеет существенных отличий. Также оценивали жизненную емкость легких в обеих группах (табл. 2). Прослеживается положительная динамика во время проведения занятий.

Таблица 1

Показатели изменений ЧСС в КГ и ЭГ (ортостатическая проба) у часто болеющих детей старшего дошкольного возраста

Дни наблюдений	И.п.	КГ	ЭГ	Значение <i>p</i>
1	лежа стоя	98,00 ± 0,27 116,00 ± 0,25	98,00 ± 0,25 116,00 ± 0,22	> 0,5
30	лежа стоя	97,40 ± 0,23 117,00 ± 0,25	97,11 ± 0,21 117,00 ± 0,19	> 0,5
45	лежа стоя	97,40 ± 0,23 117,00 ± 0,19	97,11 ± 0,21 117,00 ± 0,25	> 0,5
60	лежа стоя	98,00 ± 0,27 116,00 ± 0,25	98,00 ± 0,25 116,00 ± 0,22	> 0,5

Таблица 2

Жизненная емкость легких у детей старшего дошкольного возраста с заболеваниями дыхательных путей КГ и ЭГ

Этапы заболевания	Группы наблюдения	Выражается в мл ³	Значение <i>p</i>
1 (исход)	КГ ЭГ	1483,30 ± 1,61 1472,44 ± 1,16	< 0,05
30	КГ ЭГ	1491,11 ± 2,47 1493,50 ± 1,37	> 0,5
45	КГ ЭГ	1495,00 ± 0,57 1499,33 ± 9,46	> 0,5
60	КГ ЭГ	1500,00 ± 0,52 1550,00 ± 1,85	< 0,05

Влияние закаливания с использованием лечебной физической культуры на протяжении двух месяцев

выявило увеличение частоты дыхательных движений у детей старшего дошкольного возраста с заболеваниями дыхательных путей контрольной и экспериментальной групп (табл. 3), что отразилось в уменьшении частоты заболеваний дыхательных путей.

Обсуждение результатов исследования. Представленные результаты показали, что до начала наблюдений у исследуемых экспериментальной группы частота дыхательных движений в среднем составила $22,11 \pm 0,21$, после исследований — $30,00 \pm 0,35$. В контрольной группе — до $23,00 \pm 0,27$, после — $25,00 \pm 0,22$.

Таблица 3

Динамика показателей дыхательной системы пробы Штанге у детей старшего дошкольного возраста с заболеваниями дыхательных путей в КГ и ЭГ

Этапы заболевания	Группы наблюдения	Выражается в сек.	Значение <i>p</i>
1 (исход)	КГ ЭГ	23,00 ± 0,27 22,11 ± 0,21	< 0,05
30	КГ ЭГ	23,80 ± 0,26 24,89 ± 0,33	< 0,05
45	КГ ЭГ	24,30 ± 0,32 28,11 ± 0,33	< 0,05
60	КГ ЭГ	25,00 ± 0,22 30,00 ± 0,35	< 0,05

Различия между полученными значениями считаются статистически достоверными ($p < 0,05$).

Выводы. Режим дня, назначение рационального питания, закаливающих мероприятий и систематических занятий лечебной физической культурой являются основой для хорошего физического и психического развития ребенка. При определении эффективных профилактических и лечебных мероприятий для детей, часто болеющих респираторными заболеваниями, необходим поиск индивидуальных методов оздоровления с учетом этиологических и патогенетических механизмов заболевания, а также факторов внешнего окружения, формирующих предрасположенность организма ребенка к частым респираторным заболеваниям.

Следует подчеркнуть, что даже за небольшой промежуток времени применения лечебной физической культуры, закаливания происходят существенные изменения в состоянии здоровья, дети дошкольного возраста реже болеют, становятся активнее, повышаются адаптационные возможности организма. Прививая основы здорового образа жизни ребёнку с детства, формируется осознанная потребность в том, чтобы быть здоровым.

Литература

1. *Артемьева С.И.* Здоровье студентов и двигательная активность [Текст] / С.И. Артемьева, Е.В. Журавлева, Е.В. Плеханова // Научные исследования и разработки. Социально-гуманитарные исследования и технологии. — 2021. — Т. 10. — № 1. — С. 65–68.
2. *Бонкало Т.И.* Гендерные особенности отношения к здоровью и здоровому образу жизни старших подростков [Текст] / Т.И. Бонкало, С.И. Артемьева [и др.] // Практическая психология. — 2022. — № 3. — С. 117–126. — DOI: 10.12737/2500-0543-2022-7-3-117-126.
3. *Галынская Е.Н.* Формирование культуры здоровья обучающихся [Текст] / Е.Н. Галынская, Э.М. Казин, Л.А. Бондаданова // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2015.
4. *Казин Э.М.* Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде [Текст] / Э.М. Казин, Н.П. Абаскакова, Н.Н. Кошко [и др.] // Профессиональное образование в России и за рубежом. — 2014.
5. *Каспрук Л.И.* Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности в формате профилактической работы с детским населением [Текст] / Л.И. Каспрук // Безопасность жизнедеятельности. — 2021. — № 3. — С. 21–25.
6. *Костенко В.П.* Комплексная реабилитация детей дошкольного возраста, часто болеющих респираторными заболе-

ваниями [Текст] / В.П. Костенко // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2017. — № 1–2. — С. 110–113.

7. *Савин С.В.* Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики [Текст] / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова [и др.]. — М., 2017.
8. *Ситель А.Б.* Польза и вред физкультуры и лечебной гимнастики для здоровья человека [Текст] / А.Б. Ситель // Приложение к журналу «Мануальная медицина», 2012.
9. *Сергеев Ю.С.* Конституция человека, конституциональные типы, аномалии конституции и диатезы у детей [Текст] / Ю.С. Сергеев // Педиатрия. — 2015. — № 5. — С. 67–72.
10. *Шмелева С.В.* Характер двигательной активности женщин старшей возрастной группы [Текст] / С.В. Шмелева, В.П. Карташев // Человеческий капитал. — 2011. — № 12. — С. 160–161.
11. *Penkova I.V.* et al. Health disorders prevention in preschoolers by means of physical education: historical aspect В сборнике: The European Proceeding of Social and Behavioural Sciences EpSBS. Collection of conference materials. Future Academy, 2018. Pp. 1042–1047.
12. *Shmeleva S.V., Karpov V., Anikeeva O.A., Boldov A.S., Gusev A.V.* Modern view on physical rehabilitation with ankle injury // Prensa Medica Argentina. 2018. V. 104. № 2. P. 1000279. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35537282>

References

1. Artem'eva S.I., Zhuravleva E.V., Plekhanova E.V. Students' health and physical activity // Scientific research and development. Socio-humanitarian research and technology. 2021. V. 10. № 1. S. 65–68.
2. Bonkalo T.I., Artemyeva S.I. et al. Gender characteristics of attitudes towards health and healthy lifestyles of older adolescents // Practical Psychology 2022. № 3, pp. 117–126. DOI: 10.12737/2500-0543-2022-7-3-117-126.
3. Galynskaya E.N., Kazin E.M., Bondadanova L.A. Formation of students' health culture // Vocational education in Russia and abroad. 2015.
4. Kazin E.M., Abaskakova N.P., Koshko N.N., Shinkarenko A.S., Averyanova N.V. Formation of a safe and healthy lifestyle in the educational environment // Vocational education in Russia and abroad. 2014.
5. Kaspruk L.I. Medico-biological foundations of life safety in the format of preventive work with the children's population // Life Safety. 2021. № 3, pp. 21–25.
6. Kostenko V.P. Comprehensive rehabilitation of preschool children who often suffer from respiratory diseases // Actual scientific research in the modern world. 2017. № 1-2, pp. 110–113.

7. Savin S.V., Stepanova O.N., Sokolova V.S., Nikolaev I.V. Health-improving training of persons of mature age: orientation, content, methods. M., 2017.
8. Sitel A.B. The benefits and harms of physical education and therapeutic exercises for human health // Supplement to the journal "Manual Medicine", 2012.
9. Sergeev Yu.S. Human constitution, constitutional types, constitutional anomalies and diathesis in children // Pediatrics. 2015. № 5. S. 67–72.
10. Shmeleva S.V., Kartashev V.P. The nature of the motor activity of women of the older age group // Human capital. 2011. № 12, pp. 160–161.
11. Penkova I.V. et al. Health disorders prevention in preschoolers by means of physical education: historical aspect В сборнике: The European Proceeding of Social and Behavioural Sciences EpSBS. Collection of conference materials. Future Academy, 2018. Pp. 1042–1047.
12. Shmeleva S.V., Karpov V., Anikeeva O.A., Boldov A.S., Gusev A.V. Modern view on physical rehabilitation with ankle injury // Prensa Médica Argentina. 2018. T. 104. № 2. P. 1000279. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35537282>