

## Литература

1. Tomilin K.G. Water Recreation: Health-improving Effect / K.G. Tomilin., V.V. Mazur // European researcher. 2012. Vol. (34). № 11–2. С. 1990–1993.
2. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации – эффективное средство оздоровления людей на курорте / К.Г. Томилин, В.В. Мазур // Адаптивная физическая культура. 2003. №4. С. 22–26.
3. Томилин, К.Г. Водные виды рекреации: Учебное пособие. 2-е изд. перер. и доп. [Электронный ресурс] / К.Г. Томилин, В.В. Мазур. Сочи: РИО СГУ, 2013. 230 с.
4. Томилин, К.Г. Повышение эффективности водных видов рекреации: Монография / К.Г. Томилин, В.В. Мазур, Г.А. Буяк. Уфа-Сочи: ВЭГУ, 2004. 172 с.
5. Томилин, К.Г. Управление рекреационной деятельностью на водных курортах: Монография. 2-е изд. перер. и доп. / К.Г. Томилин. Сочи: РИО СГУТиКД, 2009. 184 с.
6. Томилин, К.Г. Физическая культура отдыхающих на курорте: водные виды рекреации / К.Г. Томилин // European Journal of Physical Education and Sport. 2013. №1. С. 49–60.

УДК 373.3.016

### **НОРМАЛИЗАЦИЯ НОСОВОГО ДЫХАНИЯ В ОБЩЕМ КОМПЛЕКСЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ NORMALIZATION OF THE NOSE RESPIRATION IN THE GENERAL COMPLEX OF PHYSICAL PREPARATION OF CHILDREN**

*Тристен Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Tristen Claudia Semenovna,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Филимонова Наталья Ивановна, старший преподаватель,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Filimonova Natalya Ivanovna, Senior Lecturer,  
Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** В статье освещается проблема профилактики заболеваний органов и систем организма среди населения. Изучены причины, механизмы развития заболеваний среди детей и взрослого населения, методы лечения и профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста. Представлены результаты осведомленности студентов факультета педагогики и психологии «Барановичского государственного университета» о влиянии вредной привычки дышать ртом на гомеостаз полости рта и на эстетику лица.

**Annotation.** The article highlights the problem of preventing diseases of organs and body systems among the population. The causes, mechanisms of development of diseases

among children and adults, methods of treatment and prevention of dental diseases in children of preschool age have been studied. Presents the results of the awareness of students of the Faculty of Pedagogy and Psychology «Baranovichi State University» about the influence of the bad habit of breathing through the mouth on the homeostasis of the oral cavity and on the aesthetics of the face.

**Ключевые слова:** здоровье, миогимнастика, дошкольники, носовое дыхание.

**Keywords:** health, miogymnastics, preschoolers, nasal breathing.

**Введение.** Организм человека — сложнейшая биологическая система, в которой все органы и системы взаимосвязаны. Нарушение жизнедеятельности любого органа ведет к сбою гомеостаза всего организма. Проблема профилактики заболеваний органов и систем организма среди населения весьма актуальна. Изучение причин, механизма развития заболеваний среди детей и взрослого населения, методов лечения и профилактики заболеваний злободневны в связи с достаточно высоким уровнем заболеваемости детей и взрослого населения.

Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного возраста — актуальная проблема в связи с высоким уровнем у них этой патологии. Большое число дошкольников имеют факторы риска развития зубочелюстных аномалий: аномалийное прикрепление уздечек языка, губ, мелкое преддверие полости рта и вредные привычки облизывать губы, откусывать ногти, сосать пальцы. Большой вред приносит преждевременное удаление молочных зубов. Все эти факторы могут явиться причиной формирования зубочелюстных аномалий. Вредные привычки отрицательно влияют на формирование челюстей, отражаются на эстетике лица, нарушается мимика, связанная с парафункцией мышц [1].

**Результаты исследования.** Целью нашего исследования явилось изучение осведомленности студентов факультета педагогики и психологии о влиянии вредной привычки дышать ртом на гомеостаз полости рта и на эстетику лица. Проведено анкетирование 75 студентов — будущих учителей физической культуры.

На вопрос об эстетике лица человека 66,4 % студентов критерием красоты считают цвет лица и зубов, 10,0 % — отсутствие кариозных полостей и пломб в зубах, 9,47 % — безупречную форму челюстей и отсутствие аномалий положения зубов. Причинами ухудшения эстетики лица 18,79 % анкетированных считают несвоевременное лечение зубов, 7,38 % — отягощенную наследственность, 6,31 % — травмы зубов и челюстей, 5,79 % — недостаточный уход за зубами, 4,8 % — несвоевременное посещение стоматолога. Все анкетированные считают, что постоянно полуоткрытый рот, выступающие вперёд верхние резцы (последствие длительного ротового дыхания) портят эстетику лица. Для предупреждения развития аномалии прикуса, причиной которого является ротовое дыхание у детей, 14,74 % респондентов считают, что следует проконсультировать ребёнка у психотерапевта, 18,79 % — у врача-

ортодонта, чтобы своевременно исправлять неправильное положение верхних резцов, а 24,81 % студентов только из анкеты узнали о последствиях вредной привычки дышать ртом. Абсолютное большинство анкетированных студентов (94,66%) считают, что ротовое дыхание не оказывает влияния на состояние здоровья человека, а только на эстетику лица.

Первое заболевание, которым болеет чаще всего ребенок первых дней жизни — насморк. Из-за отека слизистой оболочки носа он не может им дышать. Достаточно несколько дней насморка у ребенка и многие дети привыкают дышать ртом. Такой тип дыхания приводит к деформации твердого неба. Оно становится «готическим», а так как небо отделяет полость рта от полости носа, то его деформация в сторону полости носа приведет к затруднению носового дыхания уже не из-за отека слизистой оболочки, а от механического препятствия для нормального носового дыхания. Впоследствии у такого ребенка формируется открытый прикус — щель между резцами верхней и нижней челюстей.

Если взрослые члены семьи или сотрудники учреждений дошкольного образования, домов ребёнка наблюдают, что ротик ребенка без надобности открыт, своим пальцем они должны приподнять отвисающую нижнюю челюсть ребенка до спокойного смыкания губ. Во время сна на плоском матрасе без подушки или на очень тонкой подушке голова ребёнка запрокинута, рот открыт. Взрослые должны обеспечить положение ребёнка в постели, чтобы его головка была в положении, обеспечивающем спокойное смыкание губ. Если во время сна приоткрылся ротик ребенка, надо поправить положение головы и прикрыть ему рот, приподняв его нижнюю челюсть.

Задача родителей, педиатров, патронажных медсестер, сотрудников комнат здорового ребенка и учреждений дошкольного образования — сохранить уровень здоровья ребенка, обеспечить профилактику факторов риска развития заболеваний [2].

Родители получают знания по формированию осанки, позы ребенка во время сна, дыхания, методиках миогимнастики, правилах кормления в «Школе молодой матери» при женской консультации. Продолжается эта работа в комнате здорового ребенка в детской поликлинике, и при ежегодных осмотрах ребенка в детской стоматологической поликлинике [3].

Основной объем мероприятий по профилактике стоматологических заболеваний приходится выполнять родителям, которые следят за правильностью дыхания ребенка во время бодрствования и сна. Если родители замечают, что у ребёнка постоянно открыт рот и у него ротовое дыхание, они после консультации с детским ЛОР-врачом, педиатром и детским стоматологом подвязывают нижнюю челюсть ребенка пращевидной повязкой или косынкой на время сна ребенка. Во время его бодрствования необходимо приподнимать челюсть ребенка до спокойного смыкания губ, кроме того, они корректируют положение ребенка, его головы в кровати. Если ЛОР-врач дал заключение об отсутствии анатомических препятствий для носового дыхания или

воспалительного процесса в полости носа, родители используют стандартную вестибулярную пластинку для исключения возможности дышать ртом [4].

Рекомендуется в учреждении дошкольного образования в общем комплексе физической подготовки детей использовать упражнения для нормализации носового дыхания. Для этого на утренней зарядке и на уроках физкультуры воспитываются навыки правильной осанки и ритмичного носового дыхания [5].

Детей учат, что для формирования правильной осанки следует соблюдать некоторые требования: голову держать прямо, плечи чуть опущены и слегка отведены назад, грудь развернута, а лопатки прилегают к спине, животик подтянут, коленные суставы выпрямлены. Тренируются способы грудного и брюшного дыхания при ходьбе, контролируется при этом полный удлиненный выдох: на три шага ходьбы делать вдох, на четыре шага выдох. Инструкторы физкультуры или воспитатели следят за тем, чтобы вдохи и выдохи были только носом. Через несколько дней тренировок этих воспитанников приступают к тренировке более длинного выдоха — на счет 5, 6, 7. Следует использовать любые игровые движения, рекомендуемые детям этого возраста, а завершать зарядку необходимо в течение одной-полутора минут под контролем педагога или воспитателя упражнениями для тренировки физиологического дыхания. Для этого дети закрывают пальчиком одну ноздрю и от пяти до десяти раз делают вдохи и выдохи через свободную ноздрю, потом закрывают вторую ноздрю и дышат свободной. Затем делают ряд вдохов и выдохов обеими ноздрями. Эти упражнения рекомендуется делать на каждой прогулке — утром, до обеда и после полдника [6].

Если у ребенка сформировано ротовое дыхание, у него расслаблена круговая мышца рта. Для таких детей после заключения ЛОР-врача и ортодонта надо проводить комплекс миогимнастики по методике Т.Ф. Виноградовой (1987):

- в течение полминуты-минуту при сомкнутых губах ребенок надувает щеки и, приложив кулаки к щекам, выдавливает воздух через сжатые губы;
- попеременно ребенок 4—8 раз в течение 2—3 минут то вытягивает губы как при свисте, то растягивает их в широкую улыбку;
- при несомкнутых губах ребенок ставит мизинцы в углы рта и 3—5 раз в течение одной минуты стремится сомкнуть губы [7].

**Заключение.** Выявленная неосведомлённость студентов о последствиях для организма вредных привычек, в том числе нарушении носового дыхания, внесла определённые коррективы в учебный процесс.

Профессиональное становление будущего педагога является задачей не только педагогических дисциплин. В последние годы в процессе проведения реформы высшей школы все больше уделяется внимания подготовке студентов немедицинских вузов основам медицинских знаний [8]. Гуманизация системы образования требует особого подхода к системе обучения и воспитания, цель которой — формирование и укрепление здоровья детей и подростков. В условиях педагогического факультета университета еще больше возрастают

требования к путям совершенствования учебного процесса по дисциплине «Основы медицинских знаний». При изучении тем дисциплины считается, что педагог должен не только хорошо владеть знаниями, но и использовать их в практической деятельности, пропагандировать среди подрастающего поколения и родителей [8].

С этой целью особое внимание уделяется формированию теоретической и практической готовности студентов. В процессе учебной подготовки обучающихся используются: лекции, семинарские, практические занятия (словесные методы) дополняются наглядными — демонстрацией мультимедийных презентаций, видеофильмов, схем, рисунков. Изданы монографии «Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей» [6] «Профилактика заболеваний органов и систем организма» [9], «Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты» [10], методические рекомендации для студентов и преподавателей педагогических вузов, воспитателей дошкольных образовательных учреждений, учителей школ и родителей «Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста» [4].

#### Литература

1. Виноградова Т. Ф. Профилактика стоматологических заболеваний у детей до 3-х лет: Тезисы доклада I съезда врачей-стоматологов Белорусской ССР, 29-30 октября 1997 г./ Т. Ф. Виноградова, Т. Н. Терехова, Н. В. Морозова. — Витебск, ч. 2. С. 71—73.

2. Корсун В. Ф. Избавляемся от болезней дыхательных путей. Лечение и профилактика травами [Текст] / В. Ф. Корсун, Е. В. Корсун. — М.: Центрполиграф, 2010. 317 с.

3. Леус П. А. Стоматологическое здоровье населения Республики Беларусь в свете глобальных целей ВОЗ и сравнении с другими странами Европы / П. А. Леус // Современная стоматология. 1997. № 2. С. 3—12.

4. Тристенъ К. С. Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методические рекомендации для воспитателей дошкольных учреждений, родителей и учителей начальных классов / К. С. Тристенъ. Барановичи, БарГУ. 2006. 49 с.

5. Тристенъ К. С. Мониторинг качества образования студентов педагогического факультета по формированию стоматологического здоровья дошкольников: Матер. Межд. науч. - практ. конф. 21—22 марта 2007 г., г. Барановичи, Республика Беларусь / редкол.: Е.И. Пономарева (гл. ред.) [и др.] / К. С. Тристенъ – Барановичи: РИО БарГУ, 2007. С. 323—325.

6. Тристенъ К. С. Педагогу о стоматологических заболеваниях у детей: монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи: РИО БарГУ, 2009. 280с.

7. Тристенъ К. С. Изучение роли функции дыхания в сохранении стоматологического здоровья дошкольников: матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. «Психолого-педагогічні умови організації розвивального середовища в закладах освіти» 6-7 травня 2010 р. / К. С. Тристенъ. — Херсон, 2010. С. 298—300.

8. Тристенъ К. С. Профилактика аномалий зубочелюстной системы у детей: метод. рекомендации для студентов педагогических вузов / К. С. Тристенъ. — Барановичи: РИО БарГУ, 2011. 106с.

9. Тристенъ К. С. Профилактика заболеваний органов и систем организма: монография / Барановичи: РИО БарГУ, 2014. 301 с.

10. Тристенъ К. С. Формирование здорового образа жизни: стоматологические аспекты: монография / К. С. Тристенъ. — Барановичи: Издатель Е. Г. Хохол, 2018. 234 с.

УДК 796.2:373.2

**ОЦЕНКА РОДИТЕЛЯМИ РОЛИ ПОДВИЖНЫХ ИГР  
В РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**ESTIMATION BY PARENTS ROLE OF MOBILE GAMES  
IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

*Тристенъ Клавдия Семёновна, кандидат медицинских наук, доцент,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Tristen Claudia Semenovna, Candidate of Medical Sciences,*

*Associate Professor,*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

*Филимонова Наталья Ивановна, старший преподаватель,  
Барановичский государственный университет, г. Барановичи, Беларусь*

*Filimonova Natalya Ivanovna, Senior Lecturer,*

*Baranovich State University, Baranovich, Belarus*

[fil.nick@mail.ru](mailto:fil.nick@mail.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются теоретические аспекты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста средствами физической культуры. Приведены результаты исследований, позволяющие оценить влияние подвижных игр и развлечений на состояние здоровья дошкольников. Результаты исследования позволили определить картину информированности родителей о педагогических приёмах воспитания их детей физически и нравственно здоровыми личностями.

**Annotation:** The article discusses the theoretical aspects of the formation of a healthy lifestyle of students by means of physical culture. The results of the study, which allow to assess the impact of outdoor games and entertainment on the health of preschoolers, are given. The results of the study allowed to determine the picture of parents' awareness of the pedagogical techniques of raising their children physically and morally healthy individuals.

**Ключевые слова:** здоровье, подвижные игры, развлечения, дошкольники, родители, двигательная активность.

**Keywords:** health, outdoor games, entertainment, preschoolers, parents, physical activity.