

ками, поскольку у них улучшается снабжение тканей кислородом, которое, конечно, становится хуже, когда человек курит.

9. Хорошая физическая подготовка помогает человеку быстрее восстановиться после перенесенных заболеваний, операций, травм, родов, поскольку у сильных мышц шире возможности утилизировать кислород, чем у дряблых, и чем больше кислорода они получают, тем быстрее восстанавливаются и функции органов и тканей.

10. Так же занятия спортом дают мощный энергетический заряд, который необходим для достижения каких-либо целей в жизни.

Подводя итоги, можно сказать, что физическая активность является важнейшей частью ЗОЖ. Если в давние времена большинство людей занимались сельскохозяйственным или иным физическим трудом и физической нагрузкой, необходимой для здоровья, было вполне достаточно, сейчас же нормой стал сидячий, малоподвижный образ жизни, поэтому мы должны осознанно включать в свой режим дня те или иные формы физических упражнений.

#### *Литература*

1. Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://59.rosпотребнадзор.ru/270/-/asset\\_publisher/](http://59.rosпотребнадзор.ru/270/-/asset_publisher/).

2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие – 2 изд., перераб. / В. А. Бароненко. – Москва: Альфа-М, 2010. – 336с.

3. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2012. – 240 с.

**Бурмистрова Н. И., Захарова Л. П., Куманяева Е. А.**

Московский государственный областной,  
социально-гуманитарный институт,  
Коломна, Россия

### **ИЗ ОПЫТА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ МДОУ**

*Аннотация.* В работе предоставлен многолетний опыт совместного сотрудничества МДОУ № 5и кафедры МБД МГОСГИ по вопросам здоровьесбережения и реабилитации нарушений осанки и стопы у метеозависимых детей 6-7 лет.

*Ключевые слова:* дошкольный возраст, физическое развитие, телосложение, осанка, вегето-сосудистая дистония, экология, здоровье, здоровьесбережение, физическая реабилитация.

**Burmistrova N. I., Zakharova L. P., Kumanaeva E. A.**

Moscow State regional, socio-humanitarian Institute,  
Kolomna, Russia

### **FROM THE EXPERIENCE OF HEALTH AND RESTORING THE HEALTH OF MODERN PRESCHOOLERS 6-7 YEARS IN THE MDOU**

*Abstract.* Given the long experience of joint cooperation MDOU № 5 of MDB MGOSGI health and rehabilitation of posture and foot weather dependent children 6-7 years.

*Keywords:* pre-school age, physical development, physical appearance, posture, vegetative-vascular Dystonia, ecology, health, health, physical rehabilitation.

Дошкольный возраст самое благоприятное время для сохранения и укрепления детского здоровья. В раннем возрасте у ребенка формируется нервная и костно-мышечная системы, совершенствуется дыхательный аппарат, закладывается фундамент хорошего психического и физического здоровья и полноценного физического развития [1; 59–78].

Проблема сохранения здоровья детей, в современном обществе, стоит очень остро. Здоровье является ведущим показателем развития нации и основополагающей ценностью каждого человека.

Отмечается, что 75% заболеваний взрослого человека (остеохондрозы, нарушение обмена веществ, хронические бронхиты, гипертония и многие другие), закладываются еще в детстве, предрасполагающим фактором к развитию данных дефектов являются нелеченные функциональные нарушения осанки[4; 57].

Как показывают собственные исследования физического развития детей 6-7 лет г. Коломны Московской области, современные дошкольники имеют тенденцию к узко длинному типу телосложения, рост выше среднего с недоразвитием физиологических изгибов позвоночника и уплощенной в переднезаднем направлении грудной клеткой.

У 20% обследуемых отмечается сочетание нарушений осанки и уплощения стоп. У 80% данных детей установлено снижение жизненной емкости легких, а так же наличие характерных признаков вегето-сосудистой дистонии. Эти дети проявляют повышенную реактивную чувствительность к перепадам атмосферного давления в неблагоприятные дни. У них резко нарастает утомляемость, невнимательность, плохое настроение, плаксивость, покраснение или побледнение кожных покровов, потливость ладоней, ослабление иммунитета, снижение интереса к игровой и познавательной деятельности в сравнении с другими детьми.

На основании выше указанного, на протяжении 7 лет наше учреждение тесно сотрудничает с кафедрой медико-биологических дисциплин Московского областного социально-гуманитарного государственного института по эколого-валеологической программе «Экология и здоровье детей».

Научно-методическая работа ведется по двум направлениям[2; 25]: профилактика (здоровьесбережение) и восстановление (физическая реабилитация) здоровья.

Для этого имеются следующие условия и применяемые *формы*.

1) *Физкультурный зал* с современным и нетрадиционным физкультурным оборудованием (шведские стенки, батуты, велотренажеры, беговая дорожка, зеркальная стена, сухие бассейны, степы, мягкие модули, гимнастические бревна и скамейки, коррекционные дорожки и др.).

2) После занятий ЛФК и физкультуры действует *фитобар*, где дети получают витаминное питье и кислородные коктейли.

3) Создана *экологическая комната*, помогающая формировать у детей отношение к себе, как к части природы. Зелень растений, журчащая вода фонтана, цветы уравнивают процессы возбуждения и торможения нервной системы.

4) *Комната психоразгрузки* дает возможность детям принимать сеансы релаксации для профилактики и снятия отрицательных метеорологических факторов.

5) Имеется просторный *музыкальный зал*, где дети выступают в роли участников КВН и Арт-терапии.

6) В соответствии с современными требованиями оборудованы *медицинский, процедурный и массажный кабинеты*.

7) Действуют *кабинеты ТРИЗ и ОБЖ*, которые помогают детям экспериментировать с объектами живой и неживой природы, знакомиться с основами безопасности жизнедеятельности.

8) В каждой группе оборудованы *спортивные уголки*, включающие в себя шведскую стенку с набором спортивных снарядов, «дорожки здоровья» для профилактики плоскостопия и различные спортивные атрибуты для индивидуальных занятий с детьми.

9) Для активизации специальной двигательной активности и оптимального насыщения гемоглобина крови используются *специальные площадки и дорожки* детского сада.

10) Летом действует *открытый плескательный бассейн*, позволяющий использовать три вида закаливания: солнце, воздух и воду.

11) Создана *эколого-оздоровительная развивающая среда* (уголки природы, в группах, экологические зоны отдыха, цветники на участках).

12) Работают бесплатные *кружки*: «Футбол», «Степ», кружок хорового пения «Чебурашка», оркестровый «Бубенчики», театральный кружок «У Лукоморья», кружок «Оригами», экологический «Родничок», кружок изобразительности «Волшебный сундучок», которые не только обучают детей, но и развивают психико-эмоциональное состояние ребенка, работают над улучшением нервно-психического здоровья.

13) Действует комплексная *система физической реабилитации для детей с нарушениями осанки, плоскостопием и вегето-сосудистой дистонией*:

- ЛФК – ежедневно, занятия групповые и индивидуальные.
- Массаж – 2 раза в год курсами.
- Подбор мебели осуществляется в соответствии с ростом детей.
- Проводится постоянный контроль и текущая коррекция стереотипа осанки в течение дня.
- Профилактическая работа с раннего возраста.
- Консультирование родителей о контроле осанки детей в течение дня, подборе правильной обуви и одежды, домашние задания 3-5 упражнений.

В МДОУ проводятся следующие мероприятия по оздоровлению детей: витаминизированное питье; прием поливитаминов («Ревит», аскорбиновая кислота); кислородные коктейли; гимнастика пробуждения; закаливание; воздушные ванны, для усиления кожного дыхания; оздоровительные уличные пробежки; целевые прогулки, минипоходы на природу; плавание летом в открытом бассейне; занятия ЗОЖ (уроки здоровья помогают ребёнку не только сохранить, укрепить, исправить функциональные отклонения здоровья, но и расширить культуру познания о его ценности); дыхательная гимнастика; гимнастика для глаз; самомассажа ладоней и лица; музыкотерапия; свето- и цветотерапия; психорелаксация под звуки леса и пение птиц; ароматерапия; арт-терапия; занятия на тренажёрах; гимнастика после дневного сна; точечный массаж; су-джок массаж.

*Проводится просветительная работа* для родителей в формах:

- 1) собрания с привлечением специалистов;
- 2) практикумы по ЛФК, оздоровительным упражнениям и играм с детьми рекомендуемые в качестве домашних заданий;
- 3) в группах и в холлах ДОО оформлена наглядная агитация на стендах;
- 4) индивидуальные консультации для родителей.

В процессе совместной работы МДОУ№ 5 и МГОСГИ, кафедры медико-биологических дисциплин, выработаны следующие задачи физической реабилитации здоровья детей:

- улучшение кровообращения головного мозга,
- повышение общей выносливости и иммунной защиты организма.
- гармонизация тонуса кровеносных сосудов.
- выработка правильного носового дыхания
- психофизическая релаксация, нормализация эмоционального статуса ребенка
- формирование стереотипа правильной осанки и стопы в статике и динамике
- создание силовой выносливости мышечного корсета позвоночника и сводов стопы.
- Восстановление нормальных физиологических изгибов позвоночника и амортизаторов стопы.

- тренировка вестибулярного аппарата и капилляров,
- приобщение детей к культуре здоровья,
- применение Арт-терапии с элементами коррекции осанки и стопы.

Занятия проводятся ежедневно, курсами, в спортивном зале, комнате психразгрузки, на природном ландшафт. Дополняются лечебным, точечным массажем, самомассажем точек по Уманской, Су-Джок терапией, фитотерапией, ионизацией воздуха с помощью люстры Чижевского, ароматерапией, дыхательной гимнастикой по Стрельниковой, в виде специальных физкультурминут. Ведутся паспорта здоровья, мониторинг психофизического здоровья детей.

Взаимодействие специалистов всех профилей позволяет осуществлять комплексный, дифференцированный подход в вопросах оздоровления и реабилитации детей в условиях ДООУ.

Ежегодно на базе ДООУ осуществляется ознакомление и передача опыта применения инновационных технологий по оздоровлению и реабилитации детей 6–7 лет студентам-выпускникам факультета физического воспитания и спорта (специализация «физическая реабилитация») [4; 51–57] и педагогического факультета (специальность «педагогика и методика дошкольного образования») [3; 14–15]. Проводятся мастер-классы для инструкторов МДОУ по физкультуре, на базе МГОСГИ на факультете повышения квалификации.

#### *Литература*

1. Антропова, М. В. Морфофункциональные и психофизические критерии готовности детей к обучению / М. В. Антропова // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. – Москва, 1993.

2. Бурмистрова, Н. И. Формирование осанки у 6–7 летних школьников в различных формах физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Н. И. Бурмистрова. – Москва, 1992.

3. Бурмистрова, Н. И. Подготовка студентов к ведению оздоровительной физической культуры с учащимися шести лет / Н. И. Бурмистрова, Я. С. Вайнбаум // тез. док. всесоюз. науч. конф. – Одесса, 1990.

4. Бурмистрова, Н. И. Подготовка специалистов по физической реабилитации на базе специализированных дошкольных образовательных учреждений / Бурмистрова Н. И. // Здоровье для всех: материалы II Междунар. науч.-практ. конф. – Полесск: Полесский государственный университет, 2010.

**Вадзюк С. Н., Ульяницкая Н. Я.**

Тернопольский государственный медицинский университет им. И. Я. Горбачевского,  
Тернополь, Украина

### **ВЛИЯНИЕ РАБОТЫ ЗА МОНИТОРОМ КОМПЬЮТЕРА НА МОНО- И БИНОКУЛЯРНОЕ ЗРЕНИЕ УЧЕНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Аннотация.* Для изучения моно- и бинокулярного зрения под влиянием 1 часовой непрерывной зрительной нагрузки у старшеклассников было обследовано 116 учеников с эметропической рефракцией. Исследование показало, что 60 минутная зрительная компьютерная нагрузка ухудшает зрение как правого так и левого глаза, отмечается нарушение монокулярного зрения. Проведенное изучение состояния бинокулярного зрения на основании оценки хроматического угла зрения и хроматической стереоскопии показало, что одночасовая зрительная нагрузка у старшеклассников, существенно его ухудшает.

*Ключевые слова:* персональный компьютер, моно- и бинокулярное зрение, старшеклассники.