

ОБРАЗ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ – ЖИТЕЛЕЙ МЕГАПОЛИСА

Степанова М.И.¹, Березина Н.О.¹, Сазанюк З.И.¹, Пронина Т.Н.²

¹ФГАУ «Научный центр здоровья детей» Министерства здравоохранения
Российской Федерации, Москва, Россия

²ГУ «Республиканский научно-практический центр гигиены», Республика Беларусь, Минск

Контактная информация: Степанова Марина Исааковна. E-mail: mi_stepanova@mail.ru

В статье отражены особенности жизнедеятельности современных дошкольников – жителей г. Москвы и г. Минска. Отсутствие рационального режима дня в семье у большинства детей вследствие возрастания информационной и эмоциональной нагрузки на фоне дефицита двигательной активности в связи с увеличением времени просмотра телепередач и игровой деятельности с использованием различных гаджетов, посещением дополнительных занятий по подготовке к школьному обучению негативно влияет на состояние здоровья дошкольников. Пропаганда здорового образа жизни, оптимизация умственных и физических нагрузок с преобладанием дополнительных занятий динамического характера являются приоритетными направлениями в оздоровительной работе с дошкольниками.

Ключевые слова: дошкольники; анкетирование родителей; детский сад; образ жизни; здоровье.

LIFESTYLE AND HEALTH STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN – RESIDENTS OF CITIES

M. Stepanova¹, N. Berezina¹, Z. Sazanyuk¹, T. Pronina²

¹Scientific Center of Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow, Russia

²Republican Scientific and Practical Centre of Hygiene», Republic of Belarus, Minsk

Contact: Marina I. Stepanova. E-mail: mi_stepanova@mail.ru

The article reflects the peculiarities of life of modern preschool children – the inhabitants of Moscow and Minsk. The absence of a rational day mode in the family of the majority of children due to the increase of information and emotional burden on the background of physical activity deficit due to the increased time of viewing television and gaming activities using a variety of gadgets, visiting additional lessons of preparation for schooling negatively affect the health state of preschool children. Healthy lifestyle promotion, optimization of mental and physical activities with the predominance of extra classes is priorities in improving work with preschoolers.

Keywords: preschoolers; questioning of parents; kindergarten; lifestyle; health

Родители и семья являются важнейшим фактором благополучия ребенка на этапе дошкольного детства. Значительное влияние на состояние здоровья и развитие детей оказывает образ жизни. Проживание в мегаполисе накладывает свой отпечаток на характер жизни и воспитания детей. Для этих городов характерна значительная концентрация людей, увеличивающееся пространственное рассредоточение их деятельности, чрезмерное повышение числа и интенсивности контактов, подрыв традиционных связей между людьми, меньшая визуальная и акустическая изоляция, ограниченность пространства, затрудненный для детей самостоятельный выход из дома во двор, отсутствие возможностей для игровой деятельности (шум и ограниченность

территории двора), недостаточные условия для обеспечения безопасности детей и др. [1]. Семья ребенка в системе формирования здорового образа жизни может быть как партнером, так и оппонентом, но в любом случае она является объектом воздействия. На этапе дошкольного детства очень важны организация психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и развития [2]. Применительно к детям необходимо иметь в виду, что сам ребенок не может обеспечить соответствующий способ жизнедеятельности – многое зависит от родителей, организаторов образования, педагогов. В мегаполисах происходят значительные изменения в укладе жизни семьи, характерной чертой

которого является высокая активность жизнедеятельности в вечернее время, что приводит к нарушению режима дня детей, в том числе отмечается поздний отход ко сну с последующим уменьшением продолжительности ночного сна в сочетании с различными его нарушениями. Негативное влияние на состояние здоровья дошкольников оказывает информационно-эмоциональная перегруженность из-за длительного просмотра телепередач и игр с использованием гаджетов, особенно в вечернее время.

Наличие объективной информации об особенностях повседневной жизнедеятельности детей позволяет своевременно выявлять факторы риска нарушения здоровья дошкольников и целенаправленно проводить профилактические и коррекционные мероприятия как в дошкольном учреждении, так и в домашних условиях.

Цель исследования. По данным анкетирования родителей изучить образ жизни и состояние здоровья современных дошкольников с целью повышения качества профилактической и оздоровительной работы с детьми в условиях дошкольного учреждения и в семье с обеспечением преемственности мероприятий.

Методы и организация исследования. Разработанные нами анкеты содержали вопросы по режиму дня, в том числе по двигательной активности детей, продолжительности занятий вне детского сада, режиму питания, продолжительности ночного сна, времени пребывания на воздухе, удовлетворенности условиями в детском саду и др. Анонимность анкетирования позволила получить объективную информацию. Анкетированием было охвачено 387 родителей детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) – в г. Минске и г. Москве, соответственно 123 и 264 респондентов. Исследования проводились в 8 детских садах г. Москвы и 6 детских садах г. Минска.

Результаты и их обсуждение. Двигательная активность является жизненно необходимой биологической потребностью ребенка и важным естественным фактором его роста и развития, оказывающим определяющее влияние на уровень функциональных возможностей детского организма. Ответы родителей показывают, что 40% дошкольников-минчан и 61% их сверстников в Москве в выходные дни гуляют только 1 раз в день, при этом у подавляющего большинства москвичей (82%) отмечается недостаточная

продолжительность прогулки при благоприятной погоде – до 3 часов в день ($p < 0,001$). На этот факт указывают и другие авторы [3]. В Минске таких детей достоверно меньше – 65% ($p < 0,001$). В выходные дни до 85% дошкольников в обеих столицах занимаются физической культурой, предпочитая катание на велосипеде (в Минске – 53%, в Москве – 61%) и на самокате (соответственно 52% и 63%; $p < 0,05$). Каждый четвертый ребенок занимается на спортивной площадке рядом с домом. К старшему дошкольному возрасту каждый пятый ребенок в Москве и каждый шестой дошкольник в Минске осваивает ролики. Вовлеченность детей в игры с мячом в Москве значительно меньше, чем в Минске (соответственно 41% и 59%; $p < 0,001$). Каждый второй дошкольник в обеих столицах зимой катается с горок, а возможность кататься на лыжах есть только у 14% дошкольников-москвичей и у 1,6% детей в Минске. Очень мало детей делает утреннюю зарядку – лишь каждый десятый москвич и только 6,5% дошкольников в Минске. Совсем не занимаются физической культурой практически одинаковое количество маленьких жителей Москвы и Минска – 14–15% дошкольников (табл.1).

В Москве достоверно больше детей, посещающих различные дополнительные занятия вне детского сада (соответственно 72% против 42% в Минске, $p < 0,001$). В обеих столицах каждый третий ребенок занимается в спортивной секции, каждый четвертый – танцами. Каждый пятый ребенок в Москве занимается плаванием, в Минске таких детей меньше – 10%. Логопедические занятия в обеих столицах посещает 12–17% дошкольников. Большинство детей в Минске и половина дошкольников в Москве (соответственно 63% и 49%; $p < 0,05$) посещают занятия по подготовке к школе как в рабочие, так и в выходные дни. Это свидетельствует о неудовлетворенности значительного числа родителей качеством образовательных занятий в детском саду, которые связаны с формированием навыков, необходимых для успешного начала школьного обучения: развитие речи, элементарных математических представлений, обучение грамоте. Именно к этим занятиям родители проявляют повышенные требования [4]. Вместе с тем нельзя не отметить, что требования раннего и интенсивного обучения не соответствуют возрастным возможностям развития мозга и познавательного развития дошкольников, что неизбежно создает

комплекс проблем, вызывает недовольство взрослых (и педагога, и родителей), не осознающих неадекватность требований [5].

Из общего числа детей, имеющих дополнительные нагрузки вне детского сада, занятия с преобладанием динамического компонента посещает каждый пятый дошкольник в Минске и каждый третий ребенок в Москве. В то же время, половина детей в Минске и каждый четвертый москвич посещает дополнительные занятия только статического характера. Сочетание динамического и статического характера дополнительных занятий отмечено у 29–38% детей. Как правило, это подготовка к школе и занятия в спортивной секции или танцами (табл. 2).

Современные дети все больше предпочитают пассивные формы досуга. В первую очередь – это длительные просмотры телепередач, а также компьютерные игры. Пассивный отдых, как

показали исследования последних лет, не только снижает двигательную активность, но имеет еще целый ряд негативных последствий для здоровья [6]. Абсолютное большинство дошкольников обеих столиц (от 87% до 94%) являются телезрителями. В рабочие дни каждый пятый ребенок проводит у экрана телевизора более 1 часа, в выходные дни численность таких дошкольников-телезрителей увеличивается до 41% в Минске и до 68% в Москве ($p < 0,001$). Результаты анкетирования выявили, что значительная часть игровой деятельности дошкольников, особенно в выходные дни, связана с использованием различных электронных гаджетов. Практически во всех семьях сейчас уже есть смартфоны и планшеты. Как известно, ни смартфон, ни планшет не входят в число детских игрушек, но современные дети осваивают электронные гаджеты раньше, чем начинают читать и писать.

Таблица 1

Характер двигательной активности дошкольников на прогулке в выходные дни с учетом сезона года (%)

Вид занятий	Москва (n=264)	Минск (n=123)
Катаются на велосипеде	60,6 ± 3,0	52,8 ± 4,5
Катаются на самокате	62,9 ± 3,0*	52,0 ± 4,5
Катаются на роликах	21,6 ± 2,5	14,6 ± 3,2
Катаются с горок	49,6 ± 3,1	46,3 ± 4,5
Катаются на лыжах	13,6 ± 2,1**	1,6 ± 1,1
Играют с мячом	40,9 ± 3,0**	59,3 ± 4,4
Занятия на спортивной площадке около дома	25,4 ± 2,7	27,6 ± 4,0
Физической культурой не занимаются	15,2 ± 2,2	13,8 ± 3,1

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

Таблица 2

Характеристика дополнительных занятий дошкольников вне детского сада (%)

Характер занятий	Москва (n=190)	Минск (n=51)
Статический	26,8 ± 3,2**	49,0 ± 7,0
Динамический	35,3 ± 3,5*	21,6 ± 5,8
Сочетание статического и динамического компонента	37,9 ± 3,5	29,4 ± 6,4

* $p < 0,05$; ** $p < 0,001$

По данным, которые приводят Г. Солдатов и В. Шляпников, именно с этими электронными устройствами, привлекающими своей портативностью и мобильностью, играют дошкольники [7]. Анализ ответов родителей показывает, что в рабочие дни смартфоном для игр пользуется 14–18% детей, а в выходные дни – каждый четвертый москвич и каждый пятый ребенок в Минске ($p < 0,05$), причем 88–96% детей играют более 15 минут. С возрастом отмечается достоверное увеличение количества детей, пользующихся компьютером и планшетом. Так, в рабочие дни играет на компьютере каждый четвертый дошкольник в Москве и каждый третий в Минске (соответственно 24% и 36%, $p < 0,05$), а на планшете – 42% в Москве и 25% в Минске ($p < 0,001$). В выходные дни в Москве пользуется компьютером 40% дошкольников и 55% – в Минске, а планшетом – соответственно 55% и 33% ($p < 0,001$). Весьма показательно, что продолжительность игр с использованием электронных гаджетов у большинства дошкольников не соответствует гигиеническим регламентам. Так, количество дошкольников, пользующихся компьютером и планшетом в соответствии с возрастными регламентами, в рабочие дни составляет всего 5–8% , а в выходные дни еще меньше – 1,5–3%.

Регулярная и достаточно продолжительная погруженность дошкольников в компьютерные игры формирует особую потребность в экранной стимуляции, которая блокирует собственную деятельность ребенка. По мнению психологов, экранная зависимость приводит к неспособности ребенка концентрироваться на каком-либо занятии, к отсутствию интересов, гиперактивности, повышенной рассеянности [8]. Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что этиология многих функциональных нарушений связана с воздействием на организм ребенка различных цифровых устройств, аудиовизуальной продукции. Как показано в ряде исследований, продолжительность их воздействия находит тесную положительную корреляцию не только с изменениями физиологического характера – нарушениями сна, зрения, осанки, но и с отклонениями в психическом статусе (аутистические расстройства), а в ряде случаев и с замедленным развитием речевых и когнитивных функций детей [3, 8–13].

В Москве родители чаще, чем в Минске, считают здоровье своего ребенка хорошим (61%

против 48%, $p < 0,05$), а удовлетворительным – соответственно 37% и 49% ($p < 0,05$). Плохую оценку здоровью детей поставили 2–3% опрошенных. Однако обращает на себя внимание значительная распространенность у дошкольников эмоциональных расстройств и расстройств поведения. Повышенная возбудимость регистрируется у каждого пятого дошкольника в Москве и лишь у 6% детей в Минске ($p < 0,001$). Двигательное беспокойство отмечено у 35–39% детей. К старшему дошкольному возрасту каждый третий москвич (37%) страдает нарушением сна, в Минске таких детей меньше – 18% ($p < 0,001$).

В выходные дни дефицит ночного сна выявлен у каждого пятого дошкольника в обеих столицах, при этом днем укладывают спать лишь каждого четвертого ребенка в Москве и только каждого третьего дошкольника в Минске. В рабочие дни количество детей с дефицитом сна достоверно ($p < 0,001$) увеличивается до 54–57%.

Следует отметить, что в выходные дни в большинстве семей (75% в Москве и 59% в Минске, $p < 0,001$) не соблюдается режим питания, к которому ребенок привык в детском саду.

Резистентность детского организма оценивалась по кратности заболеваемости ОРВИ в течение года. Индекс здоровья дошкольников в обеих столицах составляет 10–12%. Отмечен значительный уровень заболеваемости среди дошкольников – 27% часто болеющих детей в Москве и 30% в Минске.

Результаты анкетирования родителей позволили выявить основные, по мнению родителей, недостатки в условиях и организации работы детских учреждений. В обеих столицах 17–27% родителей не устраивала организация прогулки. Основные причины: отсутствие современного оборудования на участке и сокращение времени пребывания на свежем воздухе. Каждого четвертого из опрошенных не устраивало оборудование групповой, чаще всего из-за недостатка свободного пространства для игр, об этом свидетельствуют и данные наших исследований, выполненные в детских садах, выстроенных в последние годы [14]. В обеих столицах 8–13% респондентов считали, что предусмотрено мало занятий для развития детей. Недостатки в организации физического воспитания отметили 12–14% родителей, в основном из-за отсутствия физкультурной площадки на участке и плохого оснащения современным физкультур-

турным оборудованием и инвентарем. 14–17% респондентов не устраивала организация сна (отсутствие спальни, стационарных кроватей и размещение кроватей вплотную), а в организации питания в основном были претензии к меню. Эти результаты подтверждаются и данными других исследователей [3]. Дефицит площадей групповых помещений напрямую связан с увеличением наполняемости детских групп до 25–30 человек (против 20 чел.), причем, как показали наши исследования, почти 70% дошкольников-москвичей посещают переполненные группы.

Большинство родителей (75% в Москве и 82% в Минске) считает наиболее эффективным средством для оздоровления детей физические упражнения и подвижные игры на свежем воздухе, 61% из опрошенных москвичей и половина респондентов в Минске предпочитают плавание, 35–38% родителей выбрали музыкальные занятия и ритмику, а 35–39% – занятия ЛФК и массаж. Лишь в каждой шестой семье уделяют внимание закаливанию детей, при этом 32–41% родителей считает закаливание эффективным средством оздоровления детей.

Заключение. Проведенный анкетный опрос родителей детей дошкольного возраста выявил, что во многих семьях как в Москве, так и Минске не уделяется должного внимания здоровому образу жизни детей, при том, что значительная часть родителей указывает на неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей. В обеих столицах выявлен высокий уровень заболеваемости детей ОРВИ. Среди дошкольников-москвичей отмечалась значительная распространенность эмоциональных расстройств и расстройств поведения, в то же время в Минске

достоверно меньше детей с повышенной возбудимостью и нарушениями сна.

В Москве достоверно выше посещаемость детьми дополнительных занятий вне детского сада, в том числе по подготовке к школьному обучению.

Результаты анкетирования показали, что в обеих столицах повседневно большую часть времени, особенно в выходные дни, дети проводят у экрана телевизора, играют с электронными гаджетами, у значительного числа детей отмечается дефицит ночного сна, недостаточная длительность прогулки и занятий физической культурой, не используются закаливающие мероприятия, не соблюдается режим питания. Из этого следует вывод о том, что значительное число родителей не осознает или не придает значения тому, насколько благоприятна с позиций охраны здоровья и гармоничного развития организованная жизнедеятельность детей.

Больше всего претензий родители в обеих столицах предъявляли к условиям содержания и организации работы детских садов в части обустройства групповой, организации образовательного процесса, питания, сна, прогулки и физического воспитания.

Выявленные нарушения в организации жизнедеятельности детей являются управляемыми и могут быть устранены. Целенаправленная работа по совершенствованию оздоровительной работы с детьми, посещающими детские сады, повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни и приобщение их к здоровому образу жизни будут способствовать положительной динамике состояния здоровья дошкольников и гармоничности их развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дробышева Т.В., Войтенко М.Ю. Ребенок в мегаполисе: особенности проживания в городской среде и проблема благополучия личности. Семья, брак и родительство в современной России. М., Издательство Когито-Центр. 2014; 75-78.
2. Кучма В.Р. Межсекторальное взаимодействие при формировании здорового образа жизни детей и подростков: проблемы и пути решения. Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2014; 3: 4-9.
3. Шубина Х.З., Редькина Л.Л., Абулгатинова А.С. Изучение образа жизни современных семей, имеющих детей дошкольного возраста. В мире научных открытий. 2010; 4 (10): 87-89.
4. Собкин В.С., Иванова А.И. Детский сад глазами родителей. Образовательная политика. 2010; 5-6 (43-44): 15-23
5. Безруких М.М. Дошкольник. Мифы и реалии. Вестник практической психологии образования. 2011; 4: 16–21.
6. Храмов П.И. Инновационная деятельность ДОО в профилактике заболеваний и укреплении здоровья детей. Дошкольное образование: ориентиры на результат. Материалы научно-практической конференции. Калининград. 2007; 145-154.
7. Солдатова Г., Шляпников В. Новые образовательные и воспитательные технологии. Использование цифровых устройств детьми дошкольного возраста. Нижегородское образование. 2015; 3: 78 -84.
8. Клопотова Е. Романова Ю. Компьютерные игры в жизни современных дошкольников. Дошкольное воспитание. 2014; 7: 97-102.
9. Фельдштейн Д.И. Глубинные изменения современного детства и обусловленная ими актуализация психолого-педагогических проблем развития образования. Вестник практической психологии образования. 2011; 1: 45–54.

10. Белоусова М. В., Карпов А. М., Уткузова М. А. Влияние гаджетов на развитие коммуникации, социализации и речи у детей раннего и дошкольного возраста. Практическая медицина. 2014; 9; (85).
11. Кучма В.Р., Степанова М.И., Поленова М.А., Сазанюк З.И., Александрова И.Э., Лаинева И.П., Березина Н.О. Гигиеническое обоснование безопасного использования электронных планшетов на занятиях дошкольников. Российский педиатрический журнал. 2015; 4: 51-55.
12. Takeuchi H., Taki Y., Hashizume H., Asano K., Asano M., Sassa Y., Yokota S., Kotozaki Y., Nouchi R., Kawashima R. The Impact of Viewing on Brain Structures: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Cereb Television. Cortex*. 2015; 25 (5): 1188-1197.
13. Zeidman P, Mullally S.L., Schwarzkopf D.S, Maguire E.A. Exploring the parahippocampal cortex response to high and low spatial frequency spaces. *Neuroreport*. 2012; 23 (8): 503–507.
14. Степанова М.И. Гигиенические проблемы архитектурной среды детских садов. Вопросы школьной и университетской медицины. 2016; 1: 32-36.

УДК 613.955

ОБОСНОВАНИЕ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ РАЗНОГО ПОЛА НА ОСНОВЕ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЦ

Храмцов П.И., Седова А.С.

ФГАУ «Научный центр здоровья детей» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Москва, Россия

Контактная информация: Храмцов Петр Иванович. E-mail: pikhrantsov@gmail.com

В статье представлены результаты исследования функционального состояния (ФС) мышц плечевого пояса, голени и стоп у 93 детей 5-х классов (51 девочка и 42 мальчика). Для оценки ФС мышц плечевого пояса использовали функциональный тест, состоящий в соединении за спиной пальцев рук в двух вариантах – правая рука вверх, левая – вниз и наоборот. Состояние мышц голени и стопы оценивали косвенно с помощью метода плантографии. Установлено, что в полном объеме тест выполнили только 48,4% детей; не выполнили тест – 23,6% детей. Закрепощенные мышцы плечевого пояса чаще выявлялись у мальчиков, чем у девочек, соответственно, у 52,4% и 15,7% детей ($p < 0,001$). Начальные признаки ослабления мышц стопы и голени, отмеченные при уплощении стоп, в 2 раза чаще выявлялись у девочек, чем у мальчиков, соответственно, у 15,7% и 7,3% детей ($p < 0,001$); более выраженные признаки, обуславливающие плоскостопие, чаще определялись у мальчиков, чем у девочек, соответственно, у 9,8% и 2,0% детей ($p < 0,001$). Закрепощенные мышцы стоп и голени чаще отмечены у мальчиков, чем у девочек, соответственно, у 12,2% и 7,8% детей ($p < 0,05$). Результаты исследования могут быть использованы для обоснования дифференцированного подхода к организации физического воспитания детей с учетом их пола.

Ключевые слова: тонус мышц; мышечное тестирование; обучающиеся; физическое воспитание.

SUBSTANTIATION OF THE DIFFERENTIATED APPROACH TO PHYSICAL EDUCATION AMONG STUDENTS OF DIFFERENT GENDER BASED ON THE EVALUATION OF THE FUNCTIONAL STATE OF MUSCLES

P. Khrantsov, A. Sedova

Scientific Center of Children's Health of the Ministry of Health of the Russian Federation, Moscow

Contact: Peter I. Khrantsov. E-mail: pikhrantsov@gmail.com

The article presents the results of a study of the functional state (FS) of muscles of the shoulder girdle, legs and feet in 93 children of the 5th classes (51 girls and 42 boys). To assess the FS of muscles of the shoulder girdle we used functional tests (right hand at the top, left one – at the bottom, and vice versa). The state of muscles of leg and feet was assessed indirectly using the method of plantography. It is established that the full test was completed by only 48.4% of children; was not fulfilled by 23.6% of children. Enslaved muscles of the shoulder girdle were more prevalent in boys than in girls, respectively, 52.4% and 15.7% of children ($p < 0,001$). Initial signs of the weakening of muscles of legs and feet when flattening feet prevailed 2 times more in girls than in boys, respectively, 15.7% and 7.3% of children ($p < 0.001$); more pronounced signs (flat feet) were often observed in boys, respectively, 9.8% and 2.0% of children ($p < 0.001$). Enslaved muscles of leg and feet were more observed in boys than in girls, respectively, 12.2% and 7.8% of children ($p < 0,05$). The results of the study can be used for substantiation of the differentiated approach to the organization of physical education of children with regard to their gender.

Keywords: muscle tone; muscle testing; students; physical education.