

ванного питания – есть основные направления процесса оптимизации системы медико-профилактических мероприятий по формированию здоровья молодого поколения.

Литература

- 1 <https://womanadvice.ru/chto-takoe-anoreksiya-pervye-priznaki-i-simptomu>.
- 2 Девушка с голодными глазами: Эксмо; М. Царёва; 2007.

И. М. Прищепова

Науч. рук. **О. В. Тозик**,
канд. пед. наук, доцент

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ГРУППЕ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Существующие в настоящее время сложные социально-экономические и экологические условия отрицательно сказываются на состоянии здоровья и физическом развитии детей не только в нашей республике, но и за ее пределами.

Исследование проводилось в течение 2016-2017 учебного года на базе ясли-сада № 32, г. Гомеля. В нем принимали участие дети старшего дошкольного возраста. Всего 40 детей (23 мальчика и 17 девочек). Экспериментальная методика для детей в группе ЧДБ включала в себя три физкультурных занятия в неделю, пять занятий дыхательной гимнастикой в неделю; ежедневные занятия на прогулке, закаливающие процедуры, массаж.

Физкультурные занятия имели традиционную структуру и проводились с учётом требований, предъявляемых к урочной форме. Дыхательная гимнастика проводилась пять раз в неделю по 15 минут.

Занятие на свежем воздухе (прогулке) проводилось ежедневно (если погодные условия не позволяли, занятие проводилось в помещении). Продолжительность занятия 30 минут. Занятие на свежем воздухе включало в себя упражнения для разминки (в том числе и дыхательные упражнения), различные виды движений (бег, прыжки, метание, лазание, упражнения в равновесии), которые осваивались на физкультурных занятиях, подвижные игры и игры-эстафеты.

Закаливание детей проводилось ежедневно после дневного сна. Зимой использовали контрастное обливание ног водой, $t +38^{\circ}\text{C}$, $+28^{\circ}\text{C}$, $+38^{\circ}\text{C}$. Длительность обливания 30-60 с, далее в целях профилактики плоскостопия проводилась ходьба по ребристой дорожке. В летний период года проводилось обливание с постепенным снижением t° воды через каждые 5-7 дней на 1° (от $+28^{\circ}$ до $+18^{\circ}$).

По окончании педагогического эксперимента было установлено, что разработанный комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня дошкольников способствует «физкультурному заслону» заболеваний, что позволило сократить: количество заболеваний за год с $2,9 \pm 0,49$ до $1,5 \pm 0,23$ раза; число дней по болезни с $23,6 \pm 3,02$ до $10,7 \pm 1,51$; продолжительность одного случая заболевания с $7,8 \pm 0,23$ до $6,5 \pm 0,13$ дней.

Е. В. Тарасенко

Науч. рук. **О. В. Тозик**,
канд. пед. наук, доцент

ПРОБЛЕМЫ ОЖИРЕНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ

Рост распространенности ожирения у взрослого и детского населения многих стран за последние 10 лет составил в среднем 75% и приобрел характер неинфекционной эпидемии. Результаты исследований, проведенных в Беларуси, позволяют предположить, что по-