

ГИГИЕНИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЖИМА ДНЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Соатов М.М.

*Ассистент кафедры Гигиены Самаркандского
государственного медицинского университета.*

mirmuhsinsoatov@gmail.com

Абдурахмонова М.Ш.

*Студентка Медико-профилактического факультета
Самаркандского государственного медицинского университета.*

Аннотация

Одной из важнейших задач дошкольных образовательных учреждений является грамотно организованный распорядок дня.

Распорядок дня – это гигиеническое разделение бюджета времени, отводимого на различные виды деятельности детского и подросткового сообщества в течение дня и ночи. Правильная организация режима дня в дошкольных образовательных учреждениях позволяет детям расти здоровыми во всех отношениях.

Ключевые слова: Дошкольное образовательное учреждение, распорядок дня, гигиенический анализ, дети и подростки, большая группа, средняя группа, малая группа.

Введение

Как отметил наш глава государства, священной обязанностью каждого человека и общества является воспитание способных детей, как физически, так и духовно, их воспитание как преданных своему родителям и Родине людей. Гигиеническая защита здоровья детей и подростков, пропаганда здорового образа жизни, воспитание гармонично развитого поколения и обеспечение всех отраслей народного хозяйства высококвалифицированными специалистами сегодня являются одной из важнейших задач не только работников в области гигиены детей и подростков, но и всего общества.

Материалы и методы

Для выполнения научных исследований использовались анкеты, хронометраж и статистические методы. Организация и гигиенический анализ режима дня дошкольников были проведены на основе санитарных норм и правил Республики Узбекистан (СанПиН 0241-07) «Санитарные правила устройства и содержания дошкольных учреждений», а также специально разработанных анкет на один день и неделю. Все результаты были обработаны аналитическими и статистическими методами.

Результаты и обсуждение

Правильно организованный режим дня, включая образовательные и воспитательные мероприятия, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, здоровое питание, достаточный сон, является важным фактором создания здоровой среды в дошкольных учреждениях. Результаты утренней гимнастики у дошкольников приведены в таблице 1.

1-таблица

Результаты утренней гимнастики у дошкольников (зима-весна)

| № | Группы | Количество детей, абсолютный показатель | Количество людей, выполняющих утреннюю зарядку | % |
|----|-----------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|-------|
| 1 | Младшая группа ясли | 28 | 6 | 26,92 |
| 2 | 1-я старшая группа | 34 | 15 | 43,24 |
| 3 | 2-я старшая группа | 24 | 14 | 60,0 |
| 4 | 3-я старшая группа | 25 | 15 | 58,33 |
| 5 | 1-я подгруппа | 35 | 15 | 47,36 |
| 6 | 1-я средняя группа | 40 | 20 | 52,38 |
| 7 | 2-я средняя группа | 34 | 15 | 50,0 |
| 8 | 3-я средняя группа | 35 | 16 | 48,64 |
| 9 | 1-старшая группа | 40 | 19 | 51,16 |
| 10 | 2-я старшая группа | 40 | 18 | 46,34 |
| 11 | 3-старшая группа | 40 | 15 | 40,47 |
| 12 | 1-я подготовительная группа | 35 | 25 | 72,97 |
| | Всего | 410 | 214 | 49,76 |

Из таблицы видно, что 49.76% детей выполняли утреннюю гимнастику в зимне-весенний период. Анализ по группам показал, что этот показатель варьировался от 26.92% до 72.97%.

В летне-осенний период гимнастика на свежем воздухе проводилась со 100% охватом. В первой половине дня проводились прогулки на свежем воздухе, во второй половине дня такие мероприятия не проводились. Недостаточное выполнение гимнастики в зимне-весенний период может негативно сказаться на физической подготовке детей, что подтверждено исследованиями.

Физическая подготовленность детей определялась с помощью пробы Мартина-Кушелевского (таблица 2).

2-таблица

Результаты пробы Мартина-Кушелевского

| У мальчиков | | | | | |
|--------------|---------------|-------------------|-----------------|--------------|---------------|
| Число пульса | | Количество вдохов | | АД | |
| До испытания | После попытки | До испытания | После испытания | До испытания | После попытки |
| 88,5±0,8 | 121,4±1,2 | 22±0,05 | 28±0,04 | 90±1,5* | 120±1,6* |
| | | | | 60±1,1** | 90±0,9** |
| У девочек | | | | | |
| 86,7±0,9 | 109,4±1,1 | 21±0,8 | 25±0,7 | 80±0,8* | 119±1,2* |
| | | | | 60±0,7** | 90±0,8** |

*- систолическое давление

** - диастолическое давление

Тестирование до и после тренировки показало количество дыхания и пульса, диастолическое и систолическое артериальное давление у детей.

Как видно из таблицы 2, результаты пробы Мартина-Кушелевского среди детей дошкольного возраста показали, что показатель качества реакции у мальчиков составил 2,9, что указывает на плохую функциональную систему кровообращения в их сердечно-сосудистой системе, в то время как у девочек этот показатель составлял 0,58, что указывает на хороший показатель для девочек.

Было обнаружено, что количество вдохов у детей увеличилось в 0,7 раза у мальчиков после теста и что время восстановления увеличилось более чем в 5 минут, в то время как у девочек оно увеличилось до 0,8 раза и что время восстановления увеличилось более чем в 4 минуты. Из этого видно, что у детей дошкольного возраста низкий уровень физического развития.

Результаты теста Мартина-Кушелевского основаны в основном на уровне физического развития детей

3-таблица

Гигиенический анализ компонентов физической активности

| Группы | Введение | основное | Заключения | общие часы |
|------------------------|----------|----------|------------|------------|
| В зимне-весенний сезон | | | | |
| Малый | 2 | 12 | 1 | 15 |
| Средний | 2 | 17 | 1 | 20 |
| Большой | 2 | 21 | 2 | 25 |
| Подготовка | 2 | 31 | 2 | 35 |
| В летне-осенний сезон | | | | |
| Малый | 1 | 13 | 1 | 15 |

| | | | | |
|-------------------|---|----|---|----|
| Средний | 1 | 18 | 1 | 20 |
| Большой | 1 | 23 | 1 | 25 |
| Подготовка | 1 | 33 | 1 | 35 |

Как видно из таблицы - 3, несмотря на то, что занятия физкультурой проводятся в музыкально-гимнастических залах, установлено, что компоненты занятий не соответствуют гигиеническим требованиям. Во многом это обусловлено несоответствием компонентов тренировки и их общей и двигательной плотности гигиеническим требованиям.

Гигиенический анализ физкультурно-оздоровительной деятельности показал, что в подгруппах в зимне-весенний период общая интенсивность занятий составляла 80%, в летне-осенний-86%, а двигательная-93% в зимне-весенний и летне-осенний сезоны, общая интенсивность в средней группе-85; 90%, двигательная-95%, общая плотность 84; 92% , моторная плотность 94%; 96%, общая плотность 88% в подготовительной группе; 94%, моторная плотность 94%; 97%.

Стоит отметить, что порядок размещения физкультурных занятий в повестке дня занятий дошкольных образовательных учреждений соответствует гигиеническим требованиям.

Заключение

1. Установлено, что в зимне-весенний период 49,76% детей дошкольного возраста выполняют утреннюю физкультуру, а в летне-осенний-100%. В групповом разрезе 26,92% против 72,97%.

2. Результаты пробы Мартина-Кушалевского среди детей дошкольного возраста показали, что показатель качества реакции у мальчиков в ДОО составил 2,9, а у девочек-0,58. Было обнаружено, что количество вдохов у детей увеличилось в 0,7 раза у мальчиков после теста и что время восстановления превысило 5 минут, в то время как у девочек оно увеличилось до 0,8 раза и время восстановления превысило 4 минуты.

3. Интенсивность физической активности в группах в зимне-весенний период составила 80% - 88%, в летне-осенний-84% -94%, в зимне-весенний и летне - осенний-93% - 97%.

Список использованной литературы

1. Болалар ва ўсмирлар гигиенаси. Г.И.Шайхова тахрири остида. Тошкент, 2011. 345 С.
2. Баранов, А. А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании. Текст. /А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева // Вестник РАМН 2009.-№5. - С.6-11.
3. Башарова Л.М. Физическое развитие детей как основа оптимизации условий их воспитания в дошкольных санаторных учреждениях. //Материалы научно-

практическая конференция с международным участием. /Гигиенические аспекты охраны окружающей среды, укрепление здоровья и благополучие населения-приоритетные направления здравоохранения Узбекистана. Ташкент, 2014. С.153-155.

4. Лисицын Ю.П. Актуальные проблемы профилактики инфекционных заболеваний. //Тез.докл.науч.прак.конфр. Междун. участием. М. 1997.С.139-140.
5. Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o'g'li, and Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o'g'li. “UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK TASHKILLASHTIRISH”. *PEDAGOGS*, vol. 49, no. 1, Jan. 2024, pp. 41-46, <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/696>.
6. Туйчиевна, М. О. ., Махматмуротович, С. М. ., & Расуловна, Х. Б. . (2023). Основные Возрастные Заболевания И Состояния Распространенные Среди Мужчин И Женщин Пожилого Возраста. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(4), 14–25. Retrieved from <https://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/674>
7. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture. – 2023.
8. Tuxtarov B. E., Mirmuhsin Maxmatmurot O. G. 'Li Soatov, Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva UMUMTA'LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O'RNI //Scientific progress.–2023. – 2023. – Т. 2.
9. Soatov , M. M. o'g'li, & Elmurodova , L. X. qizi. (2023). SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI. *GOLDEN BRAIN*, 1(30), 67–71. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/5194>
10. Соатов Мирмухсин Махматмуротович, & Абдурахмонова Маржона Шавкат кизи. (2024). ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ. *PEDAGOGS*, 53(1), 64–67. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/899>
11. Абдурахмонова Маржона Шавкатовна, & Соатов М.М. (2024). ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ. *PEDAGOGS*, 53(1), 68–71. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/900>
12. Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o'g'li, & Soatov Mirmuhsin Maxmatmurot o'g'li. (2024). UMUMIY O'RTA TA'LIM MUASSASALARIDA O'QUVCHILAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK TASHKILLASHTIRISH. *PEDAGOGS*, 49(1), 41–46. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/696>
13. Soatov , M. M. o'g'li, & Ramazonova , K. U. qizi. (2024). MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING OVQATLANISHINI GIGIYENIK VAHOLASH. *GOLDEN BRAIN*, 2(1), 281–290. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/5952>
14. Абдурахмонова Маржона Шавкатовна, & Соатов М.М. (2024). САНИТАРНАЯ ЭКСПЕРТИЗА КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ. *PEDAGOGS*, 53(1), 72–74. Retrieved from <https://pedagogs.uz/index.php/ped/article/view/901>