

пробуют блюда русской народной кухни, а также местные угощения. Важно отметить, что данное место целесообразно посещать в зимнее время года. Таким образом, дошкольники смогут познакомиться с особенностями национальной кухни своего родного края, а также с отличительными культурными чертами своей Родины;

4) посещение «Зимнего сада им. Захарова». В данном саду расположено более 150 видов растений не только из России, но и Южных стран. Так, например, дошкольники могут увидеть здесь китайское дерево рами, кофейное дерево, фикус, банан, монстеру, американскую лиану и многие другие экзотические растения. Также на территории сада расположена экспозиция «Русская изба» где собраны различные предметы быта XIX-XX века. Данная экспозиция создана таким образом, чтобы полностью передать атмосферу русской избы того времени. Следовательно, дошкольники смогут познакомиться с традициями и обычаями своего народа, их культурными ценностями и укладом жизни. Все это будет способствовать формированию культурной, духовно-нравственной и патриотичной личности.

Предложенные объекты на территории Южного Урала обладают следующими возможностями для формирования патриотического воспитания дошкольников: пейзажной характеристикой ландшафта, реакционной и познавательной ценностью, доступностью и культурным своеобразием. Посещение этих мест будет способствовать развитию патриотических чувств ребенка, а также формированию интереса и привязанности к родному краю. Именно поэтому важно, чтобы воспитатели и педагоги дошкольных учреждений разрабатывали различные маршруты, экскурсии и туристические проекты патриотической направленности для изучения дошкольниками культурных и природных особенностей своей малой Родины.

Таким образом, детский туризм является необходимой составляющей для патриотического воспитания дошкольников. С его помощью у детей формируются такие качества, как бережное отношение к природе, любовь и привязанность к родному краю и семье, воспитание уважительного отношения к достижениям предков и труду, а также расширение знаний об Отечестве. Помимо этого, у дошкольника в процессе реализации туристической деятельности укрепляется ментальное и физическое здоровье, а также формируются личностно-общественные качества.

В практическом аспекте вопрос развития детского туризма рассмотрен на примере Южного Урала, так как данный регион обладает большим туристским потенциалом для патриотического воспитания дошкольников. Тем не менее, несмотря на то что существует большое количество маршрутов и экскурсий в различных областях Южного Урала, практически

все из них предназначены для школьников среднего и старшего звена. Именно поэтому работникам дошкольных учреждений необходимо разрабатывать специальные туристские проекты патриотической направленности, адаптированные под психолого-возрастные особенности дошкольников. Нами предложены варианты объектов на территории Южного Урала, посещение которых будет способствовать патриотическому воспитанию дошкольников.

#### Список литературы

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29.05.2015 г. № 996-р [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.11.2022).
2. Константинов Ю.С., Зорин И.В. Зарождение детского туризма в дореволюционный период (конец XIX – начало XX века) // Вестник РМАТ. 2018. № 1. С. 76-87.
3. Шестакова Л.А. Патриотическое воспитание детей дошкольного возраста // Обучение и воспитание: методики и практика. 2015. № 1. С 1-5.
4. Нурмухамбетова А.С. Формирование патриотизма средствами краеведения // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2018. № 10. С. 24-29.
5. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам народной культуры. М.: Детство-Пресс, 2016. 304 с.
6. Жирова М.В. Формирование патриотических чувств у детей старшего дошкольного возраста через краеведческо-туристическую деятельность // Молодой ученый. 2019. № 5. С. 173-175.
7. Гарновский Д.Е. Современная практика внутреннего туризма на Южном Урале // Молодой исследователь. 2021. № 1. С. 368-371.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Заморёнова В.А., Замараева М.П.

*Северный (Арктический) федеральный университет  
имени М.В. Ломоносова, Архангельск,  
e-mail: zamorenova.lera@bk.ru*

Пользу плавания для здоровья очень сложно переоценить. Этот вид спорта практически не имеет противопоказаний. Плавание способствует не только расслаблению и успокоению, но и помогает поддерживать свое психическое здоровье. В процессе плавания задействованы почти все группы мышц, поэтому этот вид спорта благоприятно влияет на внутренние органы и организм в целом. Кроме того, плавание положительно влияет на людей с заболеваниями органов зрения.

По данным Всемирной организации здравоохранения нарушениями зрения, включая слепоту, страдают минимум 2,2 млрд жителей планеты. Самым распространенным нарушением зрения считается миопия, которой страдают, по разным оценкам, от 1,97 до 3,4 млрд человек. Из них от 265 до 369 млн – несовершеннолетние [2].

Именно поэтому в офтальмологии активные занятия в бассейне считаются эффективной терапевтической методикой.

### Влияние плавания на детский организм

По данным ВОЗ каждый третий школьник уже к пятому классу сталкивается с нарушениями остроты зрения [2]. Кроме наследственности, факторами развития нарушения зрения становятся:

- 1) Недосыпание, нарушения режима дня
- 2) Несбалансированное питание
- 3) Стресс
- 4) Чрезмерное использование гаджетов, влияющих на органы зрения
- 5) Сколиоз и нарушенная осанка

В качестве эффективной терапии на помощь придет плавание. И лучше позаботиться о профилактике глазных заболеваний заранее – за пару лет до поступления в школу будет отлично. Ведь этот вид спорта не только развивает мускулатуру грудной клетки и поясницы, укрепят мышечный корсет позвоночника, но и улучшает кровоснабжение, в том числе глаз.

Активные тренировки также способствуют увеличению объема легких. И благодаря тому, что каждый вдох и выдох используются максимально, в организм поступает больше кислорода, которым обогащается каждая клетка. А это значит, что глаза получают необходимую дозу витаминов и не перегружаются [3].

Тем самым плавание предотвращает причину ухудшения зрения, потому что вода помогает расслабиться, снять напряжение и усталость глаз и восстановить организм.

Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм, является горизонтальное положение тела при выполнении движений руками и ногами. Такое положение тела, циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и состояние гидростатической невесомости способствуют притоку крови к сердцу и существенно облегчают его работу [1].

### Эффективная нагрузка для каждого

Самой распространенной причиной ухудшения функций органов зрения у взрослых являются систематические нагрузки на глаза и возрастные изменения. В следствие этого – плохое кровообращение, хрупкие и не эластичные сосуды. Плавание способствует глубокому дыханию и сокращению мышц, которые ускоряют циркуляцию крови. Давление воды, в свою очередь, благоприятно влияет на отток венозной крови, предупреждая ее застой. Излишнее напряжение с глаз снимается из-за укрепления мышц шеи и верхнего плечевого пояса. А эти процессы способствуют улучшению процессов питания тканей.

Самыми лучшими видами спорта для зрения являются плавание, теннис и бадминтон [3]. Мало того, что плавание тренирует мышцы глаза, еще и обеспечивают массаж воротниковой

зоны, а также улучшают кровообращение зрительных органов. Чтобы достичь такого эффекта, заниматься нужно не менее 30 минут.

Также следует помнить, что плавание – самая эффективная и щадящая нагрузка. Вода оказывает большее сопротивление по сравнению с воздухом. Для полноценных тренировок в бассейне необходимы существенные энергетические затраты. При этом в воде снимается нагрузка на позвоночник, суставы и кости.

Таким образом, можем сделать вывод, что людям, которые имеют проблемы со зрительным аппаратом, такой вид спорта, как плавание не только безопасен, но и необходим. Потому что плавание, это не только один из способов расслабиться после непростого рабочего дня. Кроме этого, плавание – это возможность снять напряжение с глаз, после длительного времени, проведенного за экраном монитора или любого другого гаджета. Занятия плаванием имеют выраженный оздоровительный эффект, способствуют восстановлению психических и физических функций лиц с нарушениями зрения и помогают им адаптироваться к активной деятельности в обществе.

### Список литературы

1. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья: учеб. пособие. Киев: Здоровье, 1988. 136 с.
2. ВОЗ. 2022. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/> (дата обращения: 12.09.2022).
3. Парфёнова В.А. Плавание: учеб. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1981. 247 с.
4. СТО. 2022. [Электронный ресурс]. Режим доступа: СТО 01.03 (narfu.ru) (дата обращения: 12.09.2022).
5. Смурова Т.С. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению в процессе их физической подготовки и обучения танцам: учеб. пособие. М., 1999. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://new-disser.ru/product\\_info.php?products\\_id=840863](https://new-disser.ru/product_info.php?products_id=840863) (дата обращения: 12.09.2022).

### НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС: ПРОШЛОЕ И НАСТОЯЩЕЕ

Крысанов С.А., Чугин М.А., Ковалёва А.М.

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск,  
e-mail: krysanov.s@edu.narfu.ru*

Большинство игр, которые сейчас очень популярны, имеют свою особую историю. Настольный теннис не является исключением. Считается, что данный вид спорта зародился в Европе, а именно в Англии. Документальные упоминания датируются 1834 годом, именно тогда были обнаружены первые правила этой игры.

В дальнейшем, настольный теннис набирал популярность во всем мире благодаря английским морякам, которые устраивали небольшие турниры перед местным населением, в ожидании продолжения похода. В 1900 году данная игра была признана как спорт [6].

Период Первой мировой войны вызвал спад интереса к данному виду спорта. Однако война не помешала развитию, и уже в 1926 году была