

По мнению 14,29% опрошенных пение улучшает произношение, развивает координацию голоса и слуха, укрепляет детский голосовой аппарат, является своеобразным видом дыхательной гимнастики.

В то же время 21,42% анкетированных отметили, что музыка влияет не только на слуховой анализатор, но и на общее состояние всего организма, усиливает или ослабляет состояние возбуждения благодаря реакциям, связанным с изменением дыхания, кровообращения.

Таким образом, в ходе исследования нами было выявлено: чтобы воспитывать физически совершенных, духовно богатых и нравственно безупречных людей, с раннего возраста необходимо уделять должное внимание музыкальному развитию детей, так как музыка оказывает большое влияние на здоровье ребенка. Музыкальное воспитание детей должно строиться на высокохудожественном материале, что требует специальной подготовки музыкальных руководителей дошкольных учреждений, владеющих приемами музыкальной терапии.

#### Список источников

1. *Гогоберидзе, А. Г.* Музыкальное воспитание детей раннего и дошкольного возраста: современные педагогические технологии : учеб.-метод. пособие / А. Г. Гогоберидзе, В. А. Деркунская. — Ростов н/Д : Феникс, 2008. — 428 с.
2. *Зими́на, А. Н.* Теория и методика музыкального воспитания детей дошкольного возраста : учеб. пособие / А. Н. Зими́на. — М. : ТЦ Сфера, 2010. — 320 с.
3. *Клюев, А. С.* Основы музыкотерапии / А. С. Клюев // Музыкал. психология и психотерапия. — 2008. — № 6. — С. 98—103.
4. *Медушевский, В. О.* закономерностях и средствах художественного воздействия музыки : метод. рекомендации / В. Медушевский. — М. : Музыка, 1976. — С. 15—17.
5. *Петрушин, В. И.* Музыкальная психотерапия. Теория и практика : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В. И. Петрушин. — М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 384 с.

Материал поступил в редакцию 11.04.2011.

**А. А. Галиевская., Т. В. Рафальчик**  
Научный руководитель — Тристенъ К. С.,  
Барановичский государственный университет»,  
г. Барановичи, Республика Беларусь

### ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ О КАЧЕСТВЕННЫХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА

Литературные данные свидетельствуют, что кариес зубов и болезни периодонта у детей и взрослых — широко распространенная патология [1, с. 59]. Национальной программой профилактики кариеса зубов и болезней периодонта среди населения Республики Беларусь (1998) главенствующим методом профилактики стоматологических заболеваний определена гигиена полости рта с использованием качественных средств гигиены [3, с. 5]. Рекомендуется использовать для качественного ухода за полостью рта следующие средства гигиены: зубные щетки, пасты, гели, зубочистки, флоссы, ополаскиватели для полости рта, бальзамы и тоники для десен [2, с. 34]. При обильном накоплении зубного налета создаются условия для активизации процессов деминерализации твердых тканей зубов образующимися в налете кислотами. Зубной налет может быстро минерализоваться из солей слюны с образованием зубного камня [4, с. 25]. Все эти процессы являются следствием несоблюдения гигиены полости рта или отсутствия гигиенических навыков и, соответственно, некачественной чистки зубов. Гигиенические навыки необходимо прививать детям с дошкольного возраста с тем, чтобы они перешли в привычку [5, с. 81].

С целью изучения информированности родителей о качественных характеристиках средств гигиены полости рта нами проведено анкетирование 96 родителей (ДОУ г. Барановичи).

Анализ ответов показал, что 23,96% родителей выбирают зубную щетку по форме рабочей части и ручки. По внешнему эффектному виду выбирают зубную щетку 9,37% респондентов. Учитывают степень жесткости щетинок 22,92% родителей, размер зубной щетки — 10,42%, цену — 7,29%, выбирают зубные щетки, рекламируемые средствами массовой информации, 6,25% респондентов. По мнению анкетированных, чаще всего рекламируется зубная щетка Oral-B (62,5%), Colgate (28,12%).

Также 8,33% респондентов считают популярными зубные щетки Blend-a-dent, 5,21% — Aquafresh, 2,08% — Reach, 1,04% анкетированных популярными считают зубные щетки Med-a-dent. Не учитывают истираемость твердых тканей зубов жесткими щетинками зубных щеток 30,21% анкетированных.

На вопрос «Какие преимущественно используются движения зубной щеткой при чистке зубов?» 54,17% респондентов ответили «горизонтальные», 22,92% — «круговые», 9,37% — «выметающие», остальные 13,54% ответили «сочетание различных направлений движения».

В ответах на вопрос «Чьими рекомендациями Вы пользуетесь при выборе зубных паст?» 26,01% анкетированных отметили, что советовались со своим стоматологом, 23,96% доверяют рекомендациям продавца, 17,34% — советами друзей, остальные 32,69% полагаются на собственный опыт. В то же время 62,5% родителей покупают только импортные пасты. Только 11,46% респондентов покупают пасты по назначению. У 44,79% анкетированных

все члены семьи пользуются одной пастой. 39,58% семей имеют два вида паст, только в 15,39% семей для детей приобретается детская зубная паста, а для взрослых индивидуально по совету стоматолога.

Из опроса видно, что 83,33% родителей осведомлены о противокариозном действии фтора. Пасты линии «Colgate» покупают 30,21% родителей, «Blend-a-med» — 28,12%, «32 жемчужины» — 22,92% , «Silca» — 7,29% респондентов. На срок годности и качество упаковки зубных паст родители не обращают внимания. На вопрос о сроках годности зубных паст большинство родителей (67,71%) ответили, что никогда не обращали на это внимания при покупке. На вопрос: «Какой Вы пользуетесь пастой — гигиенической, лечебно-профилактической или лечебной?» 39,58% ответили «Гигиенической», остальные респонденты уклонились от ответа на этот вопрос.

Также 11,46% респондентов не знают, что такое флоссы, никто из анкетированных не пользуется тониками для десен, бальзамами. Из ополаскивателей для полости рта названы растворы питьевой соды и соли и настои трав.

Таким образом, родители дошкольников недостаточно осведомлены о качественных характеристиках зубных щеток. Жесткость щетинок зубной щетки учитывается только 22,92% анкетированных. Несмотря на то, что они знают, какие щетки качественные, выбирают для себя и своих детей по внешнему виду, удобству ручки или любую по совету друзей или продавца.

Родители недостаточно информированы о качественных характеристиках зубных паст, не знают и не пользуются ополаскивателями, тониками и бальзамами для десен. Половина семей не приобретает детскую зубную пасту для своих детей. Выявленная недостаточная информированность родителей в вопросах организации гигиены полости рта своих детей потребовала внесения коррективов в просвещение родителей дошкольных учреждений по вопросам профилактики стоматологических заболеваний среди дошкольников. Уголки здоровья для родителей в группах дошкольного учреждения пополнены методическими рекомендациями К. С. Тристеня «Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста», памятками «Обучение детей дошкольного возраста методике чистки зубов». Запланированы выступления стоматологов на родительских собраниях для просвещения их о методах профилактики стоматологических заболеваний у детей.

#### Список источников

1. Андреева, В. А. Из истории средств гигиены полости рта / В. А. Андреева // Современ. стоматология. — 2002. — № 2. — С. 58—60.
2. Круглик, А. Ю. Оценка жесткости рабочей части зубных щеток / А. Ю. Круглик, М. Г. Киселев // Стоматолог. журн.— 2002. — № 2. — С. 32—35.
3. Леус, П. А. Стоматологическое здоровье населения Республики Беларусь в свете глобальных целей ВОЗ и сравнении с другими странами Европы / П. А. Леус // Современ. стоматология. — 1997.— № 2. — С. 3—12.
4. Тристеня, К. С. Профилактика стоматологических заболеваний у детей дошкольного и младшего школьного возраста : метод. рекомендации для воспитателей дошкол. учреждений, родителей и учителей начал. кл. / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2006. — 49 с.
5. Тристеня, К. С. Педагогу о болезнях зубов у детей : учеб.-метод. пособие / К. С. Тристеня. — Барановичи : РИО БарГУ, 2007. — 104 с.

Материал поступил в редакцию 07.04.2011.

**С. Б. Тайсаева, Н. К. Зиналиева**  
Астраханский государственный университет,  
г. Астрахань, Россия

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

На современном этапе развития общества отмечается тенденция к росту невротических расстройств среди студентов. В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима. В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоциональной напряженности, тревоги и тревожности. Плохая адаптация к учебному процессу, провалы на экзаменах, конфликты с преподавателями и сокурсниками, отставание в учебной деятельности достоверно часто сопровождаются симптоматикой тревожного и тревожно-депрессивного плана, аффективно насыщенными поведенческими реакциями в ситуации фрустрации и психоэмоционального стресса. Поступив в учреждение высшего образования, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а ряд студентов — и к новым условиям проживания и общения с окружающими. Это может вызвать повышение уровня тревожности, что в свою очередь может сказаться на