

Гигиенические основы физического воспитания и закаливания детей и подростков

**Выполнила :Алексеева Елена
2 курс 322 группа**

- **Физическое воспитание детей и подростков осуществляется в соответствии со следующими гигиеническими принципами:**
- **оптимальный двигательный режим с учетом биологической потребности растущего организма в движении и его функциональных возможностей;**
- **дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности детей и подростков;**
- **систематичность занятий, постепенное увеличение нагрузок и комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания;**
- **создание гигиенически полноценных занятий физической культурой.**



- **Основные средства физического воспитания — физические упражнения, природные факторы, массаж, естественные локомоции, личная гигиена.**
- **Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется учебной программой по физической культуре и программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), и другими документами. Содержание уроков физической культуры определяется программой отдельно для учащихся 1—4, 5—9, 10—11-х классов. Программы для 10—11-х классов составлены с учетом пола.**
- **В режиме учебного дня должны предусматриваться не менее 2 уроков по физической культуре продолжительностью 45 мин в неделю, утренняя зарядка, физкультурные паузы на уроках, подвижные игры на переменах, ежедневный физкультурный час в режиме групп продленного дня. Во внеурочное время планируются проведение спортивных праздников («День физкультуры», «День здоровья» и т.д.) и занятия в спортивных секциях.**
- **Уроки (занятия) физической культурой имеют научно обоснованную структуру и продолжительность. В структуре урока (занятия) выделяют 3 части — вводную, основную, заключительную.**

- **Задача вводной части урока — создать у детей и подростков эмоциональное настроение, активизировать их внимание, постепенно подготовить организм к предстоящей повышенной физической нагрузке. В этой части урока должны быть построение, ходьба с выполнением дыхательных упражнений, упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и их коррекции, легкий бег. Продолжительность вводной части 5-10 мин.**
- **Задача основной части урока — обучение основным двигательным навыкам и их закрепление, развитие физических качеств, тренировка различных мышечных групп и совершенствование физиологических функций организма. В основную часть урока, помимо общеразвивающих упражнений по выработке двигательных навыков с использованием гимнастических снарядов, мячей и другого спортивного инвентаря, должна входить спортивная игра, что особенно важно для младших школьников. Основная часть урока длится 25—30 мин.**
- **Задача заключительной части занятия физической культурой - обеспечить постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к умеренной, снять двигательное возбуждение, сохранив при этом бодрое настроение у детей. Обязательными элементами заключительной части урока являются ходьба с выполнением дыхательных упражнений и подведение итогов урока. Продолжительность этой**

- **Важным фактором является достаточность нагрузок для детей, которая может определяться моторной плотностью уроков физической культуры (соотношение времени, затрачиваемого ребенком на выполнение движений, и общей продолжительности занятий, в процентах) и должна составлять 60—80%.**
- **Функциональное состояние организма, в частности, физиологическая кривая ЧСС, должно соответствовать структуре урока с постепенным нарастанием и максимальными параметрами в конце основной части урока. Соответствие нагрузки функциональным возможностям школьника определяется по приросту пульса во время урока и его восстановлением после окончания урока. Рекомендуемый прирост ЧСС после вводной части урока — 25—30%, основной — 80- 100% при его возвращении к исходным величинам (пульс в состоянии покоя, до начала занятия) после окончания урока или на 3—4-й минуте восстановительного периода (перемены). Здоровым школьникам в основной части урока рекомендуются нагрузки со средней ЧСС 160-180 в 1 мин.**
- **На занятиях физической культурой должны использоваться современное, исправное**



- **Закаливание влияет на деятельность нервной и эндокринной систем, что отражается на регуляции всех физиологических процессов. Начальные стадии закаливания сопровождаются усилением деятельности гипофиза, надпочечников и щитовидной железы. По мере приспособления организма напряжение эндокринной системы снижается.**
- **Закаливание оказывает специфическое и неспецифическое действие на организм: специфическое проявляется в повышении устойчивости организма к воздействию метеорологических факторов при проведении охлаждающих процедур или повышении устойчивости к воздействиям ультрафиолетовой радиации под влиянием курса солнечных ванн, совершенствует реакции гомеостаза; неспецифический эффект выражается в том, что под влиянием закаливания повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным воздействиям (в том числе к возбудителям инфекционных заболеваний).**



- **Закаливающие процедуры повышают физическую работоспособность, снижают заболеваемость, укрепляют здоровье. Закаливать организм можно в отношении как высоких, так и низких температур внешней среды. Однако в связи с тем, что в возникновении ряда заболеваний немаловажную роль играет охлаждение организма, а охлаждение является фактором, понижающим сопротивляемость организма, наиболее часто закаливание рассматривается как фактор, способствующий повышению устойчивости организма детей к простудным заболеваниям.**
- **Закаливание представляет собой тренировку, совершенствование процессов химической и физической терморегуляции. Закаливание может быть успешным только при соблюдении определенных принципов и правильной методики его проведения. Основные принципы закаливания:**
- **проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;**
- **постепенное увеличение интенсивности процедур;**
- **систематичность и последовательность проведения процедур;**
- **комплексное воздействие закаливающих факторов;**
- **положительные реакции на проведение закаливающих мероприятий;**
- **возобновление процедур после перерывов начинается с такой интенсивности воздействий, которая была в начале закаливания, но с более быстрым нарастанием.**

- **Закаливающие процедуры целесообразно начинать в летнее время при незначительном напряжении терморегуляторных механизмов, обусловленных сезонными условиями. Это важно и в связи с преддверием осенне-зимнего периода, характеризующегося увеличением количества простудных, вирусных заболеваний, снижением показателей иммунитета детей. В последующем закаливание не должно прерываться ни в один из сезонов года. У детей раннего возраста в силу более низких адаптационных возможностей закаливающий эффект сохраняется 3—10 дней.**
- **Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. Общие мероприятия: ежедневные прогулки, сон на свежем воздухе, соответствующие возрасту воздушный и температурный режимы в помещении, регулярное проветривание комнат - проводятся на протяжении всей жизни ребенка. К специальным закаливающим процедурам относятся гимнастика, массаж, воздушные и световоздушные ванны, водные процедуры, ультрафиолетовое облучение (УФО).**
- **Существует множество приемов проведения закаливающих процедур. Многие из них трудоемки и поэтому ограничено используются в детских коллективах (ножные ванны, общее обливание), для других требуется хорошая подготовка детей и они приемлемы только для здоровых (купание в водоемах, сауна).**

- В последнее время широкое применение находит метод закаливания, сочетающий воздушную ванну и выполнение движений под музыку разного темпа. Этот методический прием позволяет, с одной стороны, проводить закаливание всего коллектива детей независимо от уровня их здоровья, с другой - осуществлять индивидуальный подход к детям. При этом могут дозироваться температура воздуха, продолжительность процедуры, площадь открытой поверхности тела, интенсивность выполнения упражнений на фоне музыкального сопровождения. Это также обеспечивает хорошее настроение и мотивацию детей к выполнению закаливающих процедур не только в детском учреждении, но и дома.





- **Спасибо за внимание!**