

Тема: **Закаливание**

**организма, его значение в
укреплении здоровья и
физическом состоянии
школьников**

Проблема: **Как снизить заболеваемость
ОРЗ учеников младших классов**



Цель: Формирование у детей убежденности в необходимости систематического закаливания и воспитание потребности в этом

Задачи:

- Научить правильному режиму дня
- Ознакомить со средствами и научить правилам закаливания
- Научить вести дневник самоконтроля
- Развитие личной мотивации к процессу обучения

Занятия, апробация и
обработка данных проводилась
с учащимися 4 класса
(IV четверть 16 часов)



ГИПОТЕЗА

Рекомендуемый проект
включает в себя овладение
школьниками необходимым
минимумом знаний о
закаливании, навыками
закаливающих процедур





Тема: **Целебные силы закаливания**

Подготовили: *Подольский Александр шк. Инт.№2*

Галиулин Анатолий сш №9

Масленников Александр сш №10



Вопросы

- 
- Что нужно делать, чтобы попасть в страну Здоровяков?
 - Какие заболевания наиболее часты в нашем классе
 - По каким признакам можно определить здорового и закалённого человека, секреты долголетия
- 



Цель: **ВЫЯСНИТЬ КАКОВЫ ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЗАКАЛИВАНИЯ**

- выявить количество часто болеющих ОРЗ учеников
- Ведение дневника самоконтроля
- Проводить процедуры закаливания

Способы решения проблемы

- На момент эксперимента у школьников выяснили о состоянии их здоровья
- Опросили кто из учеников занимается закаливанием
- Составили дневник самоконтроля
- Определили закаливающие процедуры, применяемые в эксперименте



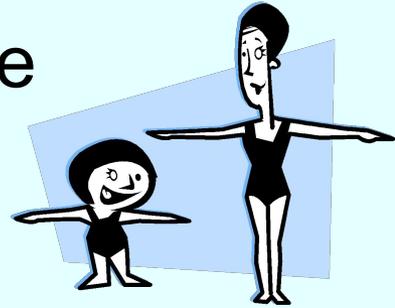
Содержание эксперимента

1. Неукоснительное соблюдение режима дня
2. Все закаливающие процедуры применяются в комплексе ежедневно согласно правилам закаливания
3. Обработка показателей состояния здоровья до начала эксперимента и после

[далее](#)

Неукоснительное соблюдение режима дня

1. Учебные занятия в школе
2. Учебные занятия дома
3. Сон
4. Питание
5. Занятия физическими упражнениями, закаливание, пребывание на открытом воздухе
6. Отдых
7. Занятие в свободное время (по интересам)



[назад](#)

Все закаливающие процедуры применяются в комплексе ежедневно согласно правилам закаливания

Процедуры:

- Солнечные ванны
- Воздушные ванны
- Водные процедуры
- Закаливание носоглотки
- Обливание стоп
- Ножные ванны
- Хождение босиком
- Обтирание
- Обливание туловища

Правила закаливания:

- Воспитывать у школьников потребность в систематическом закаливании
- Закаливание должно быть ежедневным и без перерывов
- Понижать температуру воды и воздуха, увеличивать длительность процедуры нужно постепенно
- Соблюдать индивидуальный подход
- Процедуры проводить на положительном эмоциональном фоне
- При закаливании использовать все средства
- Учитывать климатические условия местности

[Назад](#)





Результаты эксперимента

Занимаются закаливанием

■ до эксперимента

Кол-во уч-ся	Закаляются систематически	Закаляются эпизодически	Не применяют
25	8	5	12

■ Во время эксперимента

Кол-во уч-ся	Закаляются систематически	Закаляются эпизодически	Не применяют
25	17	7	1

Дневник самоконтроля

Ф И	Число, месяц	Сон	Аппетит	Желание закаливаться	Нарушение режима дня	Пульс
Петров П	10.04 11.04..					

++ хорошо

+удовлетворительно

- плохо

Результат эксперимента

1. Состояния здоровья школьников до эксперимента

Количество учащихся	Освобождённые от физ-ры	Часто болеют ОРЗ (>3 раз)	Редко болеют ОРЗ (<3 раз)	Не болеют
25	1	5	15	4

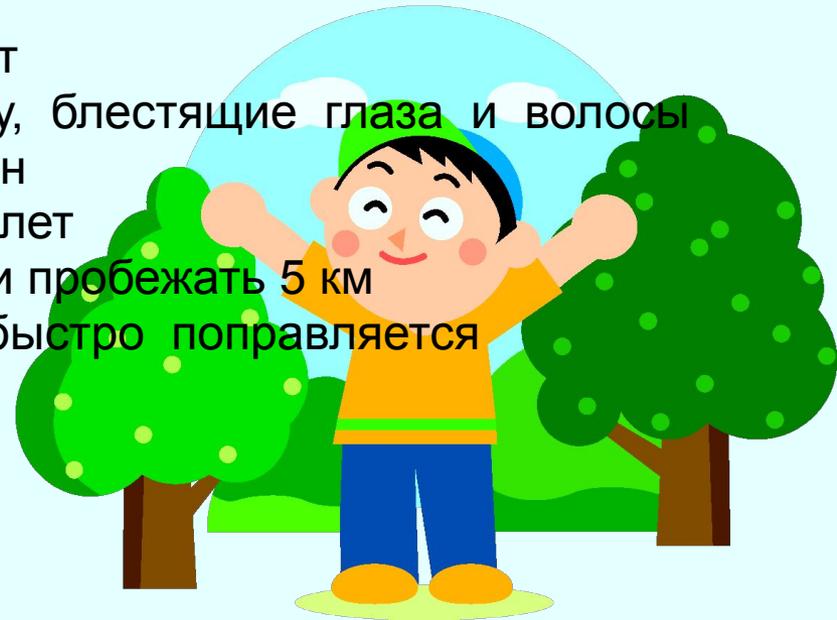
2. Состояния здоровья школьников после эксперимента

Количество учащихся	Освобождённые от физ-ры	Часто болеют ОРЗ (>3 раз)	Редко болеют ОРЗ (<3 раз)	Не болеют
25	1	2	5	17

Выводы

1. Если школьник систематически использует закаливание, но при этом не соблюдает режим дня, например не досыпает, питается нерегулярно, не занимается физическими упражнениями, мало бывает на свежем воздухе и т. д., то надеяться на то, что закаливание окажет положительный эффект, не приходится
2. Каждый человек должен заботиться о своём здоровье. Ведь никто не позаботится о тебе лучше, чем ты сам
3. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
4. Здорового и закалённого человека можно определить по признакам:
 - очень редко болеет
 - имеет чистую кожу, блестящие глаза и волосы
 - имеет хороший сон
 - живёт не менее 80 лет
 - может без отдышки пробежать 5 км
 - если заболел, то быстро поправляется

[далее](#)



Если хочешь быть здоров – закаляйся

- Утром, после того, как помоеете руки, лицо, шею, уши теплой водой с мылом, ополаскивайте их водой комнатной температуры
- Утром обтирайте тело влажным полотенцем или принимайте душ
- Мойте ноги каждый день прохладной водой, постепенно делая её холодной

[назад](#)



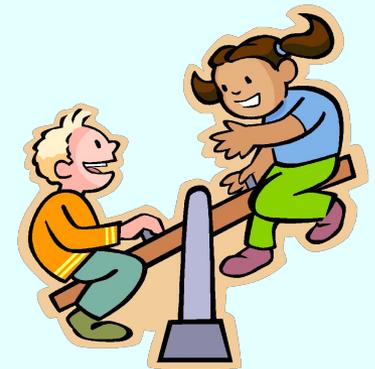


Дидактический материал

Специальные закаливающие процедуры



- Воздушные ванны



- Водные процедуры



далее

Солнечные ванны

При их проведении нужно строго соблюдать основные правила и строго дозировать их интенсивность. Нельзя злоупотреблять солнечными лучами. За 6 ч. пребывания под прямыми солнечными телом получает столько энергии, сколько необходимо для работы электрической лампочки в 60Вт в течении месяца по 5,5 ч ежедневно.

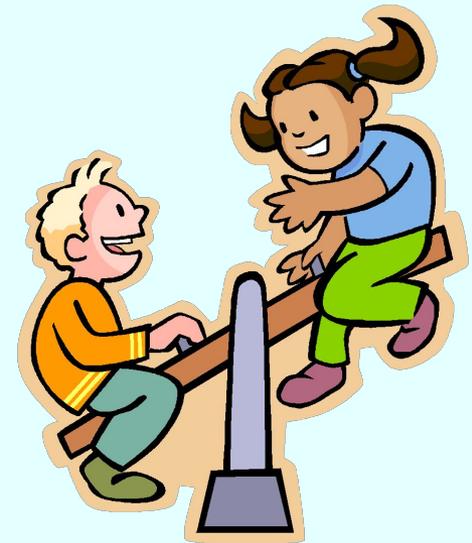
- Принимать не позже чем за 1ч до еды и не раньше 1,5ч после еды
- Необходимо защищать голову
- Лучше принимать в движении
- По завершении – выкупаться или облить тело холодной водой (20-25оС) и отдохнуть в тени
- Учитывать индивидуальные особенности
- Вести контроль за самочувствием

назад



Воздушные ванны

- Принимать не позже чем за 1ч до еды и не раньше 1,5ч после еды
- Лучше от 8 до 18ч при умеренной мышечной активности
- В местах защищенных от ветра при контроле самочувствия



назад

Водные процедуры

- *Закаливание носоглотки*
- *Обливание стоп*
- *Ножные ванны*
- *Хождение босиком*
- *Обтирание*
- *Обливание туловища*



далее



Закаливание носоглотки

Носоглотка – одно из холодоуязвимых мест. Для её закаливания надо использовать полоскание горла прохладной, а затем холодной водой, обтирание шеи. Не следует укутывать шею шарфом. В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании.

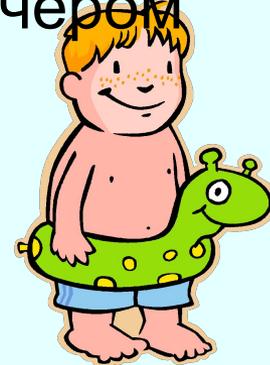


[назад](#)

Обливание стоп

Производится из лейки или кувшина.
Ребёнок садится на стул или табурет, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы.
Длительность обливания – 25 -30 с.
Температура воды вначале 28-27° ,
через каждые 10 дней её снижают на 1-2° ;
конечная температура не ниже 10°С.
После обтирания ноги обтирают досуха, особенно между пальцами.
Процедуру лучше проводить вечером за 1 ч до сна

[назад](#)



Ножные ванны

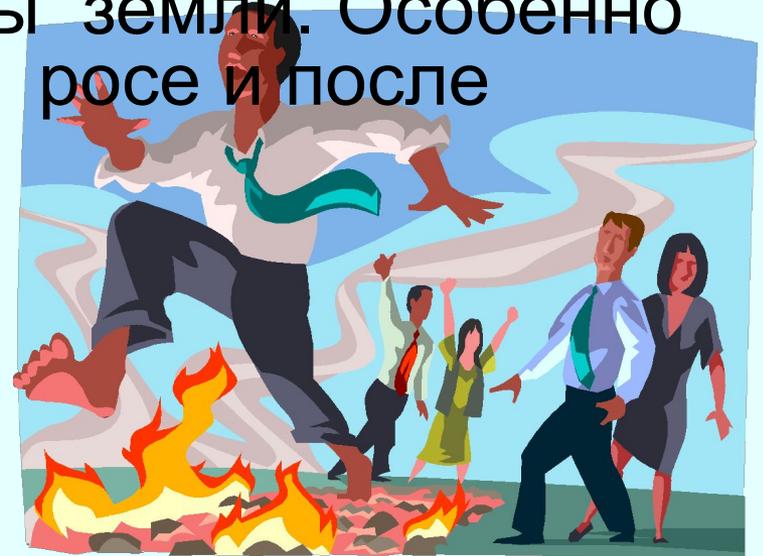
Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура воды – 20-30°, конечная- 15-13°; она снижается через каждые 10 дней на 1-2°. Длительность первых ванн – не более 1 мин, а в конце – до 5 мин; она возрастает постепенно. Во время ванны выполняйте «топтание» в воде. После – ноги досуха вытрите. Проводите процедуру незадолго до сна.

[назад](#)



Хождение босиком

Это один из древнейших приемов закаливания. Он широко практикуется сегодня во многих странах. Хождение босиком рекомендуется для школьников поздней весной, летом и ранней осенью. Его длительность зависит от температуры земли. Особенно оно полезно по росе и после дождя.



назад

Обтирание



Оно проводится махровым полотенцем или рукавицей, смоченной в воде, в такой последовательности: руки. Ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании – от периферии к центру. После обтирания тело вытирают досуха. Длительность – 1-2 мин. Температура воды снижается на 1-2° через каждые 10 дней (для младших школьников температура зимой 32-30° , летом -28-26° .)

назад

Обливание туловища

Его производят из кувшина или лейки, держа их на 20-25 см от тела, в следующем порядке: спина, грудь, живот, руки, ноги. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды зимой не ниже 30°, летом – не ниже 28° конечная (предельная)- 20° и 18°С. Ее снижение производят постепенно через каждые 10 дней.



[назад](#)



Спасибо за внимание.

