

Презентация на тему: «Физическое воспитание и закаливание детей»



Выполнила студентка I
курса логопедического
факультета:
Тихонова Мария

Физическое воспитание и закаливание

На современном этапе развития социалистического общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного решения этой задачи важно, как говорится, «беречь здоровье смолоду». Девиз этот отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни.

Эффективным средством укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей является закаливание организма. Солнце, воздух и вода — факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и др.).

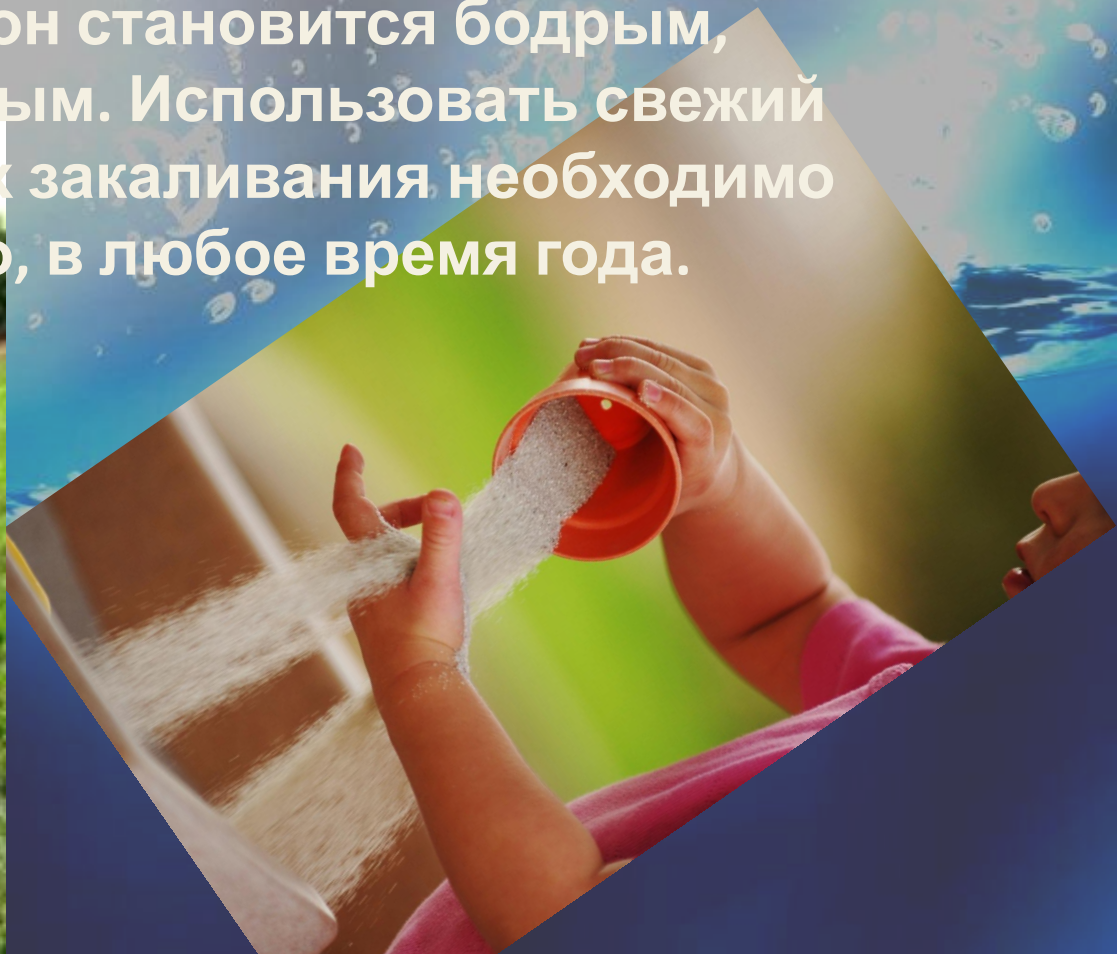
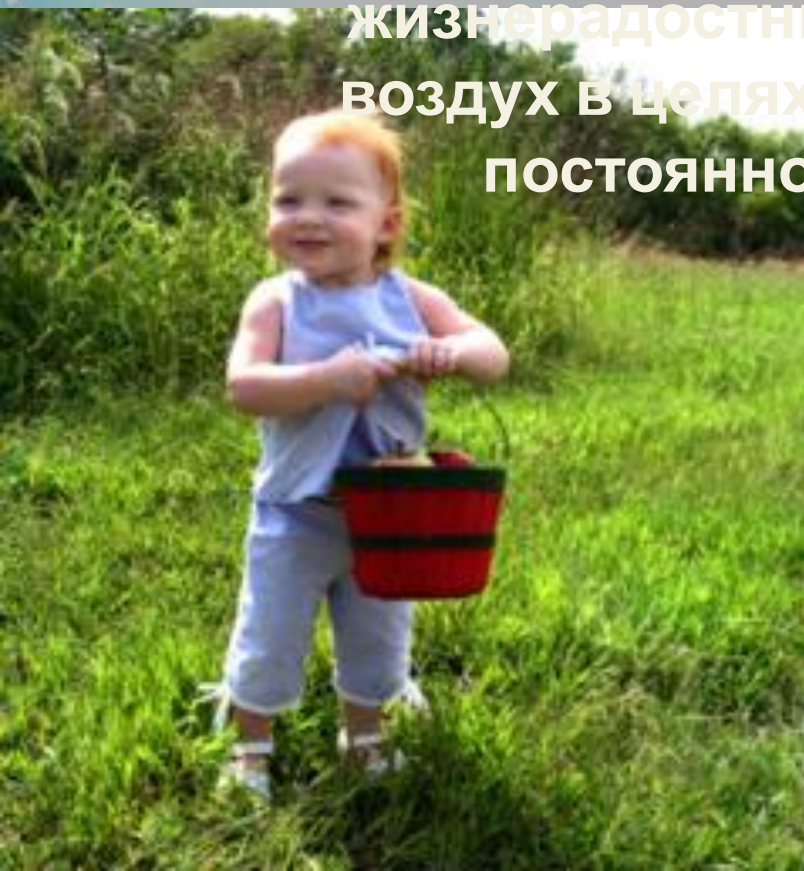


- Закаливание — это не тол
обтирание или обливание
повседневные обычные
процедуры, не требующие
специальной организации
дополнительного времени
нахождение в помещении
воздухе в соответствующе
одежде, умывание прохлад
водой, сон при открытой
форточке, окне, активные
занятия физкультурой



Если хочешь быть здоров-закаляйся!

Воздух действует как комплексный раздражитель, усиливая процессы обмена веществ, увеличивая количество гемоглобина и эритроцитов, укрепляя нервную систему. Благоприятное его воздействие проявляется и в настроении ребенка — он становится бодрым, жизнерадостным. Использовать свежий воздух в целях закаливания необходимо постоянно, в любое время года.

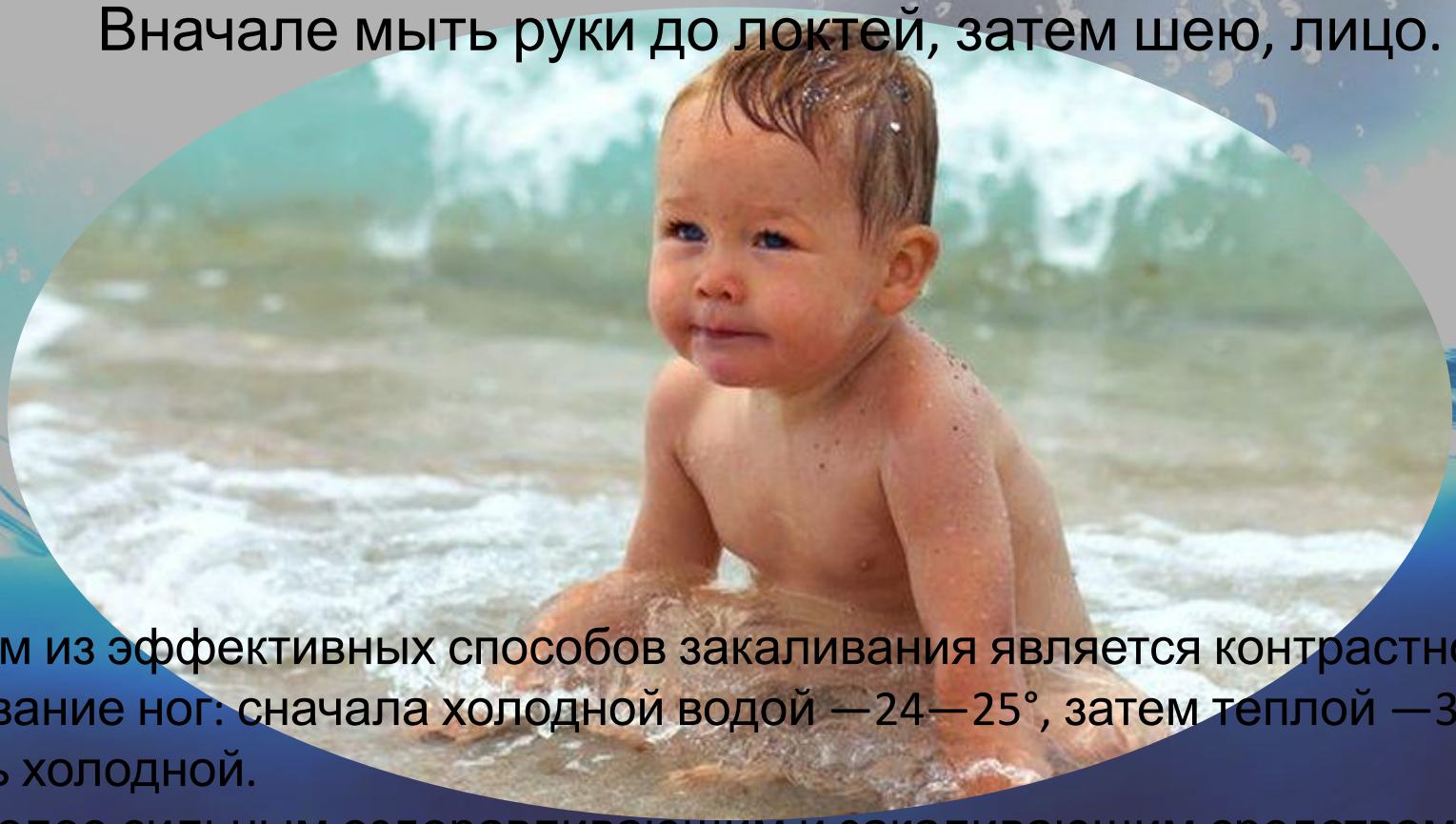


Особенно благотворно влияет холодный зимний воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми.



- Для правильного развития ребенка важно, чтобы он находился на воздухе зимой 4—5 часов, а летом почти весь день (рекомендации для средней полосы). Организуя прогулки детей на воздухе, взрослые должны создавать условия для их активной деятельности.

Хорошее средство укрепления здоровья — закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у него радостные эмоции. Это надо использовать для оздоровления организма. Начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. Вначале мыть руки до локтей, затем шею, лицо.



Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой — $24-25^{\circ}$, затем теплой — 36° и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха $25-28^{\circ}$ и воды не менее 22° .

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ — ОДНА ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Большое значение в процессе выработки хорошей осанки имеют строго соблюдаемый режим дня, размер мебели, поза детей во время занятий, труда и других видов самостоятельной деятельности.

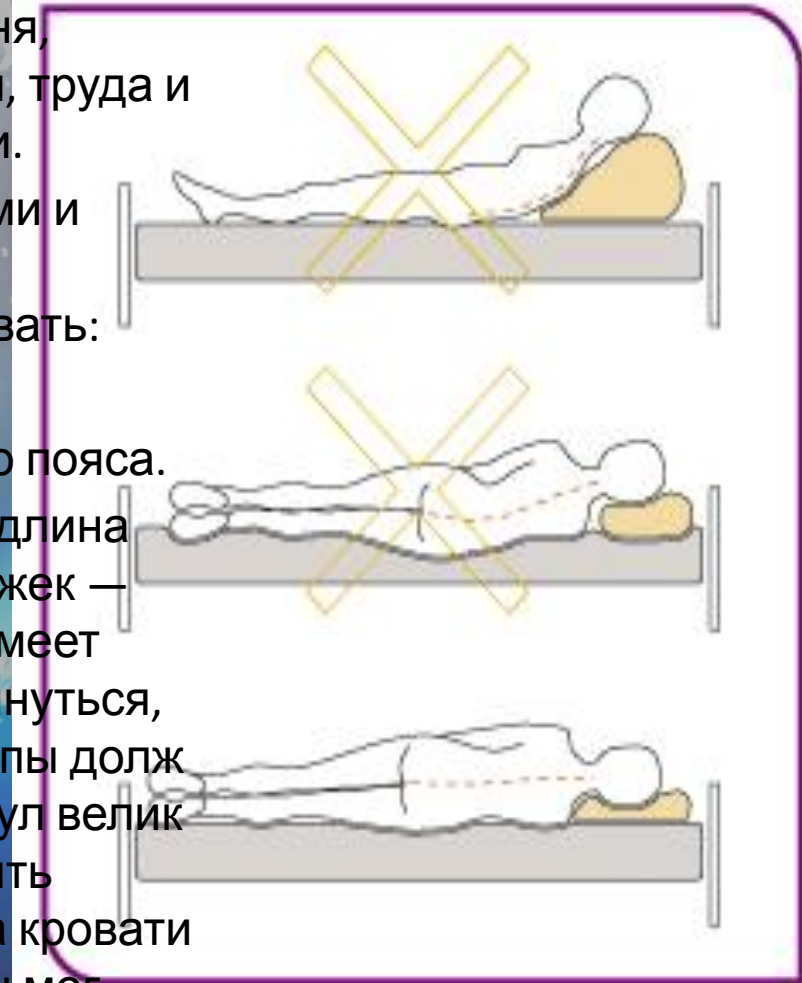
Мебель подбирают в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

Конструкция стола и стула должна обеспечивать:

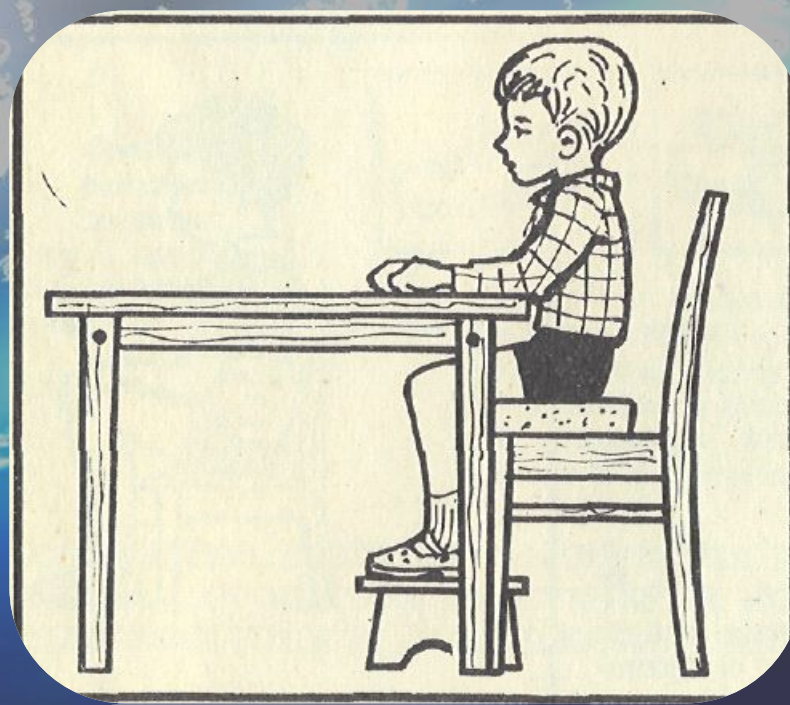
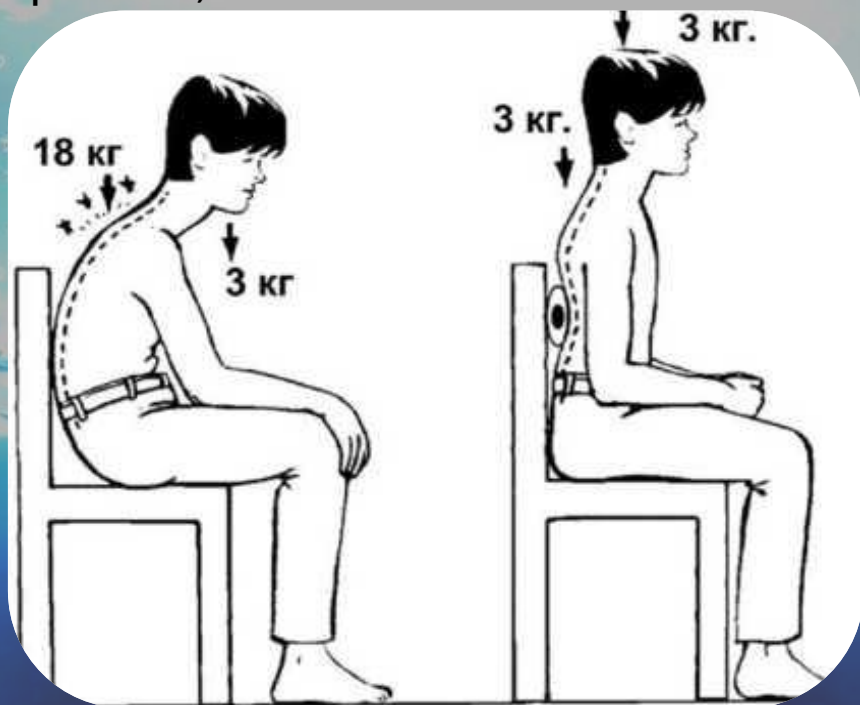
- 1) Опору для туловища, рук и ног;
- 2) Симметричное положение головы и плечевого пояса.

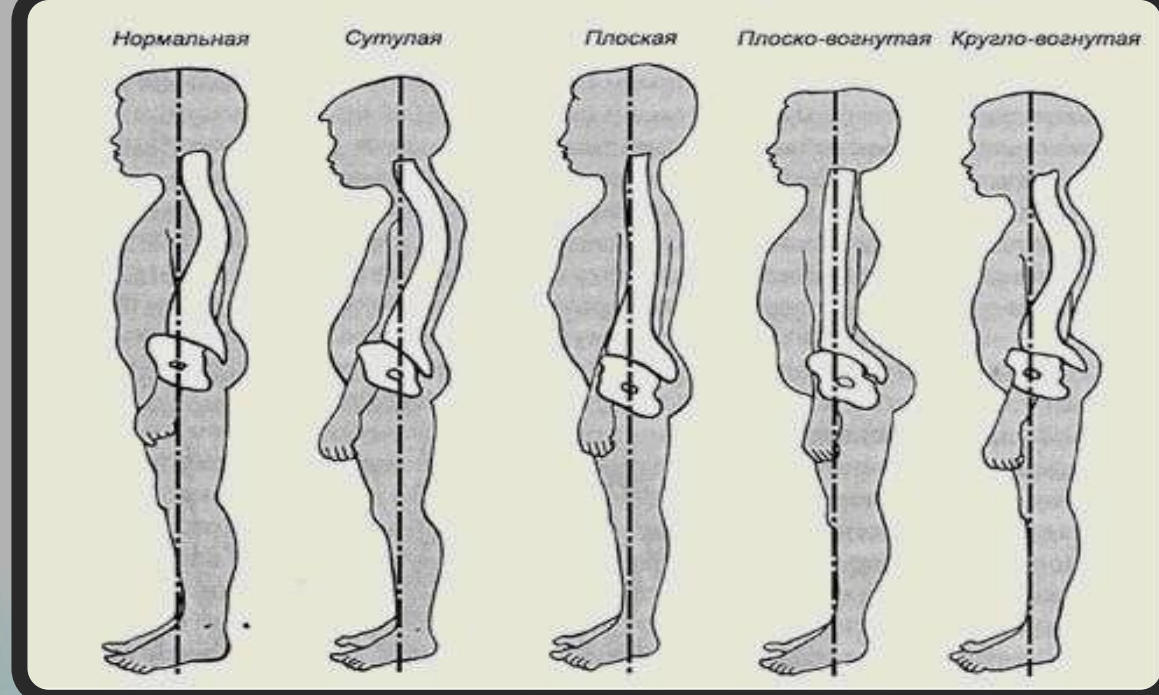
Размеры мебели соответствуют росту ребенка: длина сиденья стула — длине бедер, высота его ножек — длине голеней. Хорошо, если спинка стула имеет небольшой наклон назад, что позволяет откинуться, расслабиться, дать отдых позвоночнику. Стопы должны стоять на полу (или на подставке, если стул велик для данного ребенка). Постель не должна быть слишком мягкой, подушка — большой. Длина кровати больше роста ребенка на 20—25 см, чтобы он мог свободно вытянуться.

Поза ребенка в любых видах его деятельности должна постоянно быть в центре внимания взрослых.



- Во время сна ребенок может часто менять положение своего тела (ведь дети спят днем 1,5—2 часа, а ночью 10—11 часов). Нельзя допускать, чтобы малыш спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, сдавливаются верхние ребра в грудной полости, искривляется позвоночник. Вся тяжесть тела падает на две точки — плечевой и тазобедренный суставы, а позвоночник провисает между ними. Связочно-мышечный аппарат перерастягивается.
- Лучше всего, если ребенок спит на спине, голова на небольшой подушке, матрас ровный, плотный.





- Если ребенок стоит, надо следить, чтобы равномерно распределялась нагрузка от тяжести тела на обе ноги. В естественном положении ноги несколько расставлены (так удобнее удерживать равновесие), носки немного развернуты наружу. Привычка стоять с опорой на одну ногу вызывает косое положение тела, неправильный изгиб позвоночника.
- Сохранение хорошей осанки при движениях более сложно. Мышцы должны действовать, напрягаясь и расслабляясь, и этим поддерживать равновесие тела. Особенно большое участие принимают мышцы плечевого пояса, шеи, спины, таза, бедер. Движения этих мышц должны быть согласованными, взаимосочетаемыми. При ходьбе плечи на одном уровне, грудная клетка расправлена, лопатки чуть-чуть (без напряжения) отведены назад, живот подтянут, смотреть надо прямо (вперед на 3—4 шага).



- **Закаленные дети легче переносят изменение влажности, холод и жару, менее подвергаются простудным и другим заболеваниям. Закаливание и физические упражнения укрепляют нервную систему, способствуют развитию мышц и костей, улучшают работу сердца, легких, органов пищеварения и выделения, состав крови и обмен веществ, повышают невосприимчивость к действию болезнетворных факторов.**
При проведении закаливающих процедур нужно руководствоваться следующими принципами: раннее начало, постепенность и систематичность. Необходимо учитывать *индивидуальные особенности ребенка*. Средства закаливания просты и доступны. Важно лишь отбросить многие укоренившиеся предрассудки и не кутать детей, *не бояться свежего воздуха*; систематически 4—5 раз в день проветривать комнату, а летом держать окна открытыми — ведь оконные стекла не пропускают ультрафиолетовых лучей, необходимых для растущего организма. В помещении, где находится ребенок, категорически запрещается курить.

