

# Презентация

по дисциплине «Основы педиатрии и гигиены»

тема:

**«Физическое воспитание: укрепление костно-мышечной системы, формирование правильной осанки, закаливания организма».**

---

**Преподаватель: Лобанова Анна Вячеславовна**

**Преподаватель: Пустовойтов Юрий Леонидович**

**Выполнила студентка 1 курса СДО заочной формы обучения «Психолого-педагогическое образование» [44.03.02]**

**Смирнова Елена Геннадьевна**

## Основы педиатрии и гигиены

Педиатрия и гигиена детей дошкольного возраста в методическом отношении тесно взаимосвязаны, так как объектом их изучения являются дети от рождения до 7 лет.

Обе науки — педиатрия и гигиена детей дошкольного возраста основываются на опыте и достижениях анатомии, физиологии, медицины, педагогики, психологии и других наук.

- Гигиена изучает влияние разнообразных факторов внешней среды на реакции организма.
- Каждый педагог дошкольного учреждения должен обладать необходимыми систематизированными знаниями и практическими навыками в работе по охране и укреплению здоровья детей.

# Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы Дошкольных Образовательных Организаций (Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)

## Комплекс мероприятий по закаливанию

- **Аэрация помещений**
- **Прогулка**
- **Физические упражнения проводимые на открытом воздухе**
- **Умывание прохладной водой и другие водные процедуры**
- **Воздушные процедуры**



## **ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Изучить и проанализировать научную и научно–методическую литературу по проблеме исследования;**

**Оценить состояние осанки у детей дошкольного возраста;**

**Подбор комплексов с использованием физических упражнений направленных на формирование правильной осанки у детей дошкольного возраста.**

## **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

- **Анализ литературных источников;**
- **Изучение и обобщение данных медицинских карт;**
- **Опыт работы ГБОУ;**
- **Педагогический эксперимент;**
- **Тестирование, анкетирование, беседа, математические методы.**

## Физическое воспитание

это организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья.

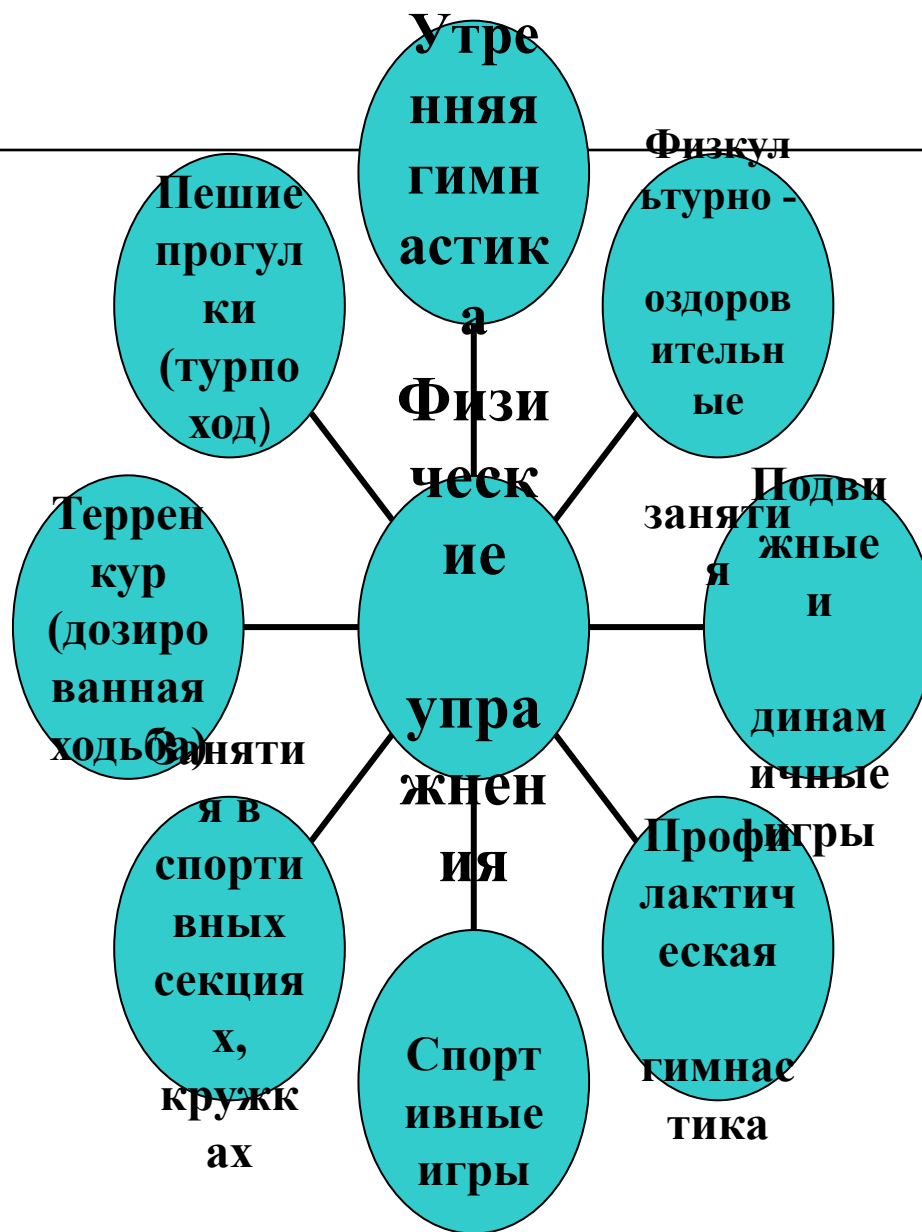
К средствам физического воспитания относятся:

гигиенические факторы,  
естественные силы природы,  
физические упражнения.

○ Э.Я. Степаненкова отмечает, что в дошкольных учреждениях в целях закаливания детей используются воздушные и солнечные ванны, водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание) [8, с.286]. Комплексное применение природных факторов вырабатывает у детей стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды (влажный воздух, дождь, ветер, перегревание)

Закаливающие мероприятия наиболее эффективны, считает Э.Я. Степаненкова, в сочетании с физическими упражнениями: активная мышечная работа содействует совершенствованию процесса терморегуляции и тем самым приспособлению организма к окружающей внешней среде. В процессе закаливания происходит глубокая перестройка организма, и если ребенок активен, она осуществляется естественно и просто [8, с.286].

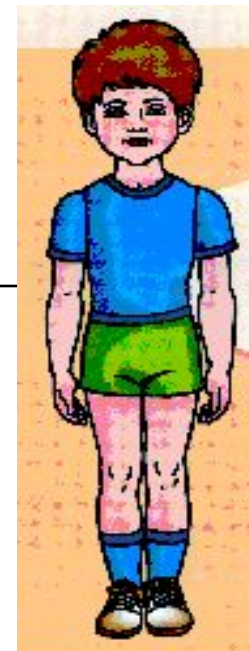
# Формы и методы оздоровления детей



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

**Осанка** – это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии и сидении и передвижениях.

- При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику
- Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.
- Правильная осанка в положении стоя:
- стой прямо, развернув плечи, подобрал живот, опираясь одновременно на обе ноги.



# Правильная осанка при ходьбе

---



- При ходьбе держи голову прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом.
- Начинай движение с бедра, а не с колен.
- При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.
- Не наклоняйся вперед.
- Не ходи опустив голову.



# ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

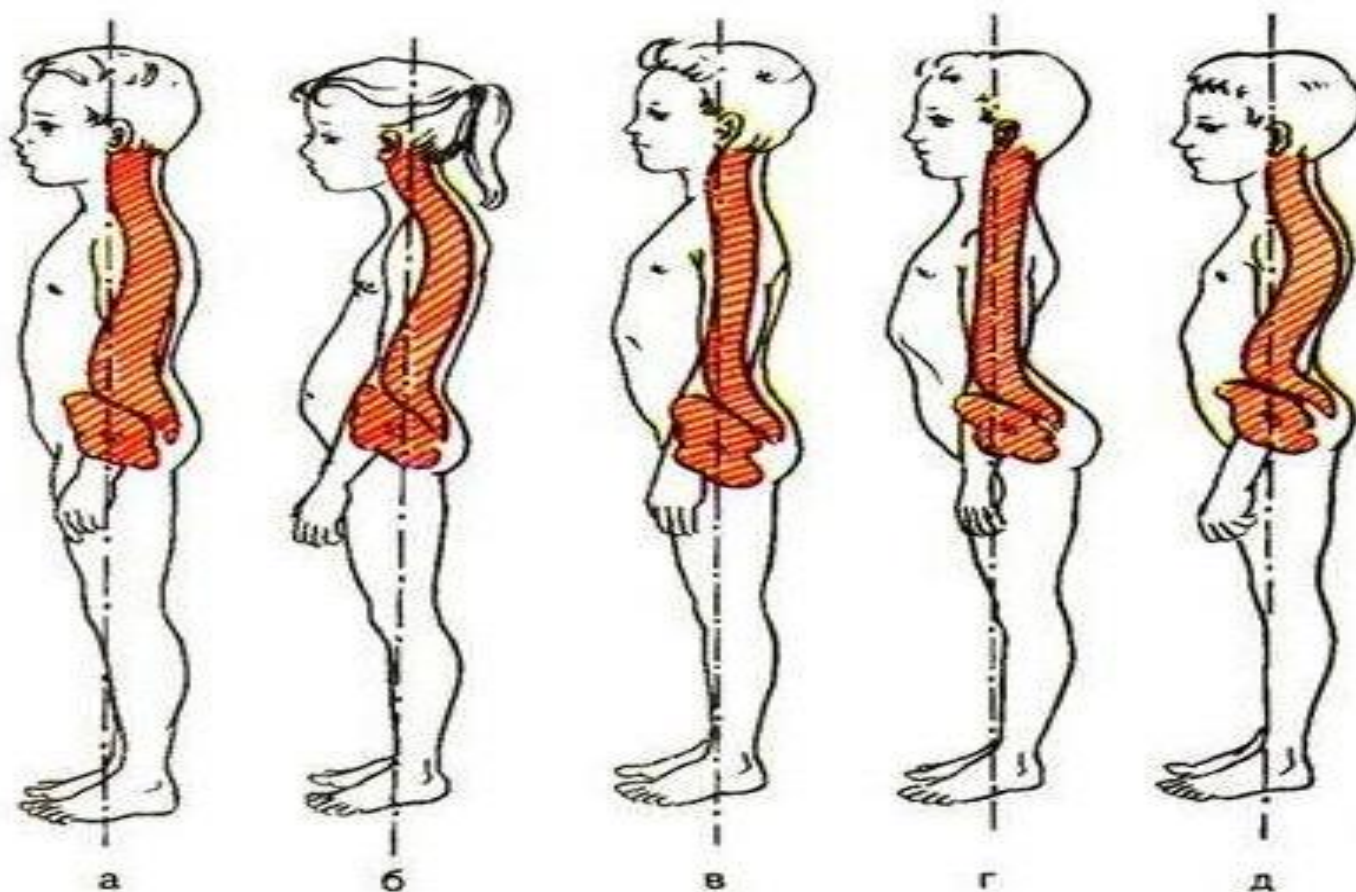


- **Сиди прямо, без напряжения.**
- **Спина ровная, голова немного наклонена вперед.**
- **Обе руки лежат свободно, лучше с опорой.**

**Можно опереться на спинку стула, ступни опираются в пол.**



# ТИПЫ ОСАНКИ



Типы осанки: а — нормальная осанка; б — кифотическая осанка (круглая спина, сутулая спина); в — плоская спина; г — плосковогнутая спина; д — кифолордотическая осанка (кругловогнутая спина).

# Исследования ведущими специалистами проблем формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста

---

Данная работа нашла отражение в работах М.Алиева о формировании правильной осанки;

Е.Н.Вавиловой об укреплении здоровья детей;

Н.Н.Ефименко о физическом воспитании и оздоровлении дошкольника;

**В.М.Красновой об осанке ребенка.**

Поэтому продолжающиеся исследования, направленные на преобразования дошкольной физической культуры, связаны прежде всего, с повышением творческой инициативы педагога, расширением состава используемых средств и методов, учитывая задачи и условия их проведения это отмечают многие исследователи **Е.Н. Вавилова; С.И.Гальперин; О.Козырева; Т.И.Осокина; А.Щербак и др.**

# **Важной составляющей для формирования правильной осанки является**

**Использование физических упражнений, которые хорошо развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, способствуя росту и правильному формированию детского организма.**

---

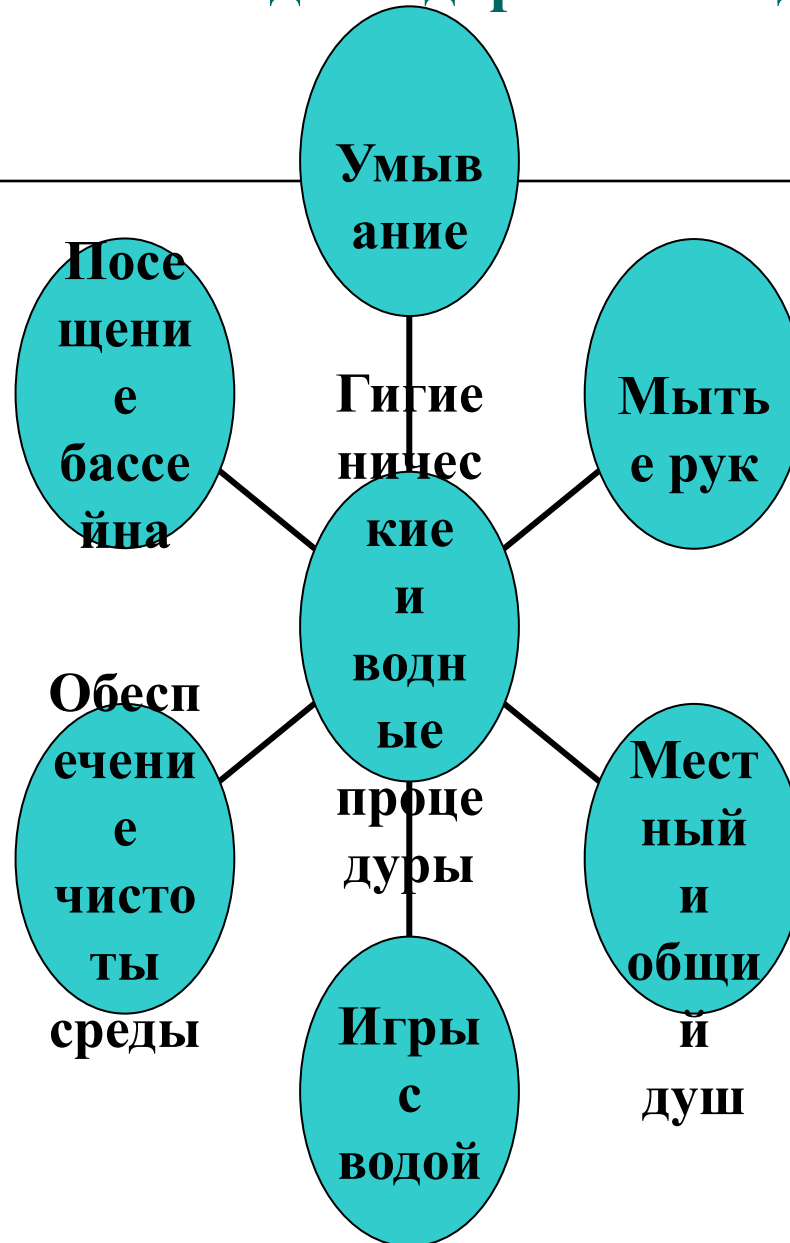
**Хорошим средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений, по словам М. Алиева, являются гимнастические упражнения с различными предметами. Можно использовать резиновые и теннисные мячи, обручи, палки, мешочки с песком и др.**


## **○ В основе существующих методик по формированию правильной осанки лежат две группы упражнений**

**Упражнения, которые оказывают общее воздействие на организм; содействуют гармоническому развитию двигательного аппарата, развивают и укрепляют все группы мышц.**

**Упражнения, направленные на выработку ощущений правильной осанки, а также на развитие и тренировку различных анализаторов, принимающих участие в поддержании правильной осанки.**

# Формы и методы оздоровления детей





**При проведении  
закаливающих  
мероприятий всех  
детей делят  
на III группы**

**I группа**  
**Здоровые,  
ранее  
закаляемые**

**II группа**  
Здоровые, впервые  
приступающие к  
закаливающим  
мероприятиям, и  
дети имеющие  
функциональные  
отклонения в  
состоянии здоровья

**III группа**  
С хроническими  
заболеваниями и  
вернувшиеся  
в ДОО  
после длительных  
заболеваний

**Методы  
закаливания**

**воздухом**

**водой**

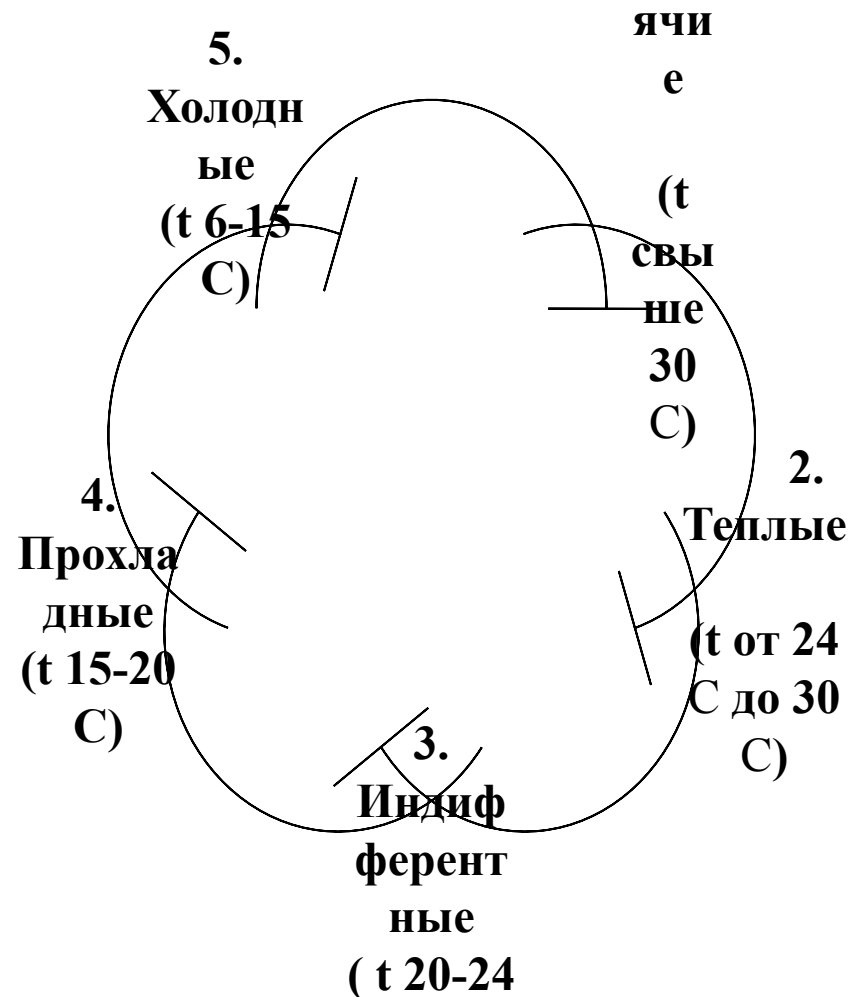
**солнцем**

## Закаливание воздухом

Воздух, наиболее доступное средство закаливания в любое время года.  
Систематическое пребывание детей на воздухе помогает организму быстро адаптироваться к новым температурным условиям.

---

1. Воздух в помещении должен быть  $+18 +19 \text{ C}$





## **Продолжительность приема воздушных ванн**

---



**Продолжительность первых воздушных ванн 5 мин**

**Постепенно это время увеличивается на 2-3 мин через каждые 3-4 дня и доводится до 30 мин**

- Температура воздуха снижается через каждые 5-6 дней на 1С и доводится до 15-16 С**
- Первая половина дня с 9 до 12 часов, лучшее время для приема воздушных ванн**
- Во второй половине дня рекомендуется проводить воздушные ванны с 16 до 18 часов**

# Закаливание водой

## Водные процед уры



**местные**

**общие**

# Местные процедуры:

**Умывание (через каждые 3 дня снижаем на 1С) и доводим:**

---

от 1года до 2-х лет с +28С до +20С

От 2до 3-х лет до +16С

С 3-х и старше до +14С

- **ножные ванны:**
- **Ковшом 0,5л температура не ниже +20С,15-20 сек, затем ноги обтереть. Летом после прогулок обливание ног (с мылом) Начальная температура + 30С, через 1-2 дня снижают на 2С и постепенно доводят в дошкольных группах до +16 +14 С**
- **обтирание рукавичкой из ткани, смоченной в воде ( руки, шея, грудь, спину и ноги) или обливание до пояса.**
- **Начальная температура воды для обтирания:**
- **С 3-4-х лет +32 С**
- **С 5-6 лет +30 С**
- **С 6-7 лет +28 С**
- **Через каждые 2-3 дня ее снижают на 1 градус С и доводят до:**
- **+22 С - летом и +25 С - зимой**

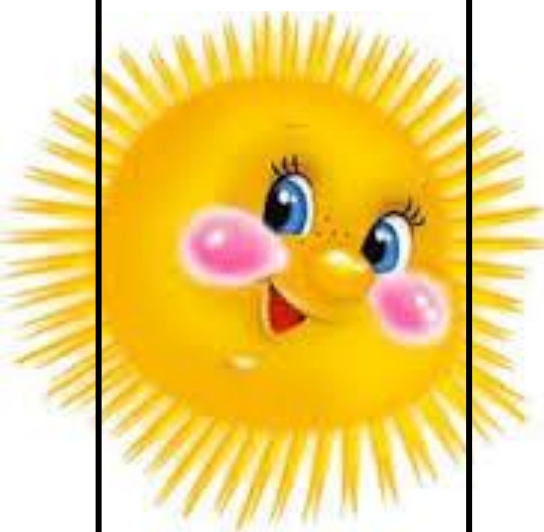
# Общие процедуры:

**Обтирание и обливание всего тела, купание в бассейне.**

---

**Обливание из лейки и душа: высота падения воды не должна превышать 40-50 см. Длительность обливания под душем 30-40 сек.**

- **Следить: чтобы вода охватывала большую часть тела( сначала спину, затем грудь, живот, потом правый и левый бок ) . Растереться сухим, махровым полотенцем до покраснения кожи.**
- **Температуру воды снижать постепенно:**
- **С 3-4-х лет с + 32-35 до + 22С**
- **С 5-6 лет с + 30 -32 до +20 С**
- **с 6-7 лет с + 28 до +18С**
- **Летом температура воды снижается на 1 градус С через каждые 3-4 дня, а зимой через 4-6 дней**



# Закаливание солнцем

Противопоказания

к применению солнечной радиации в целях закаливания

закаливания

1  
Всем детям первого года жизни и детям более старшего возраста с резким отставанием в физическом развитии

2  
Малокровие (анемия)

3  
Сердечно-сосудистые заболевания

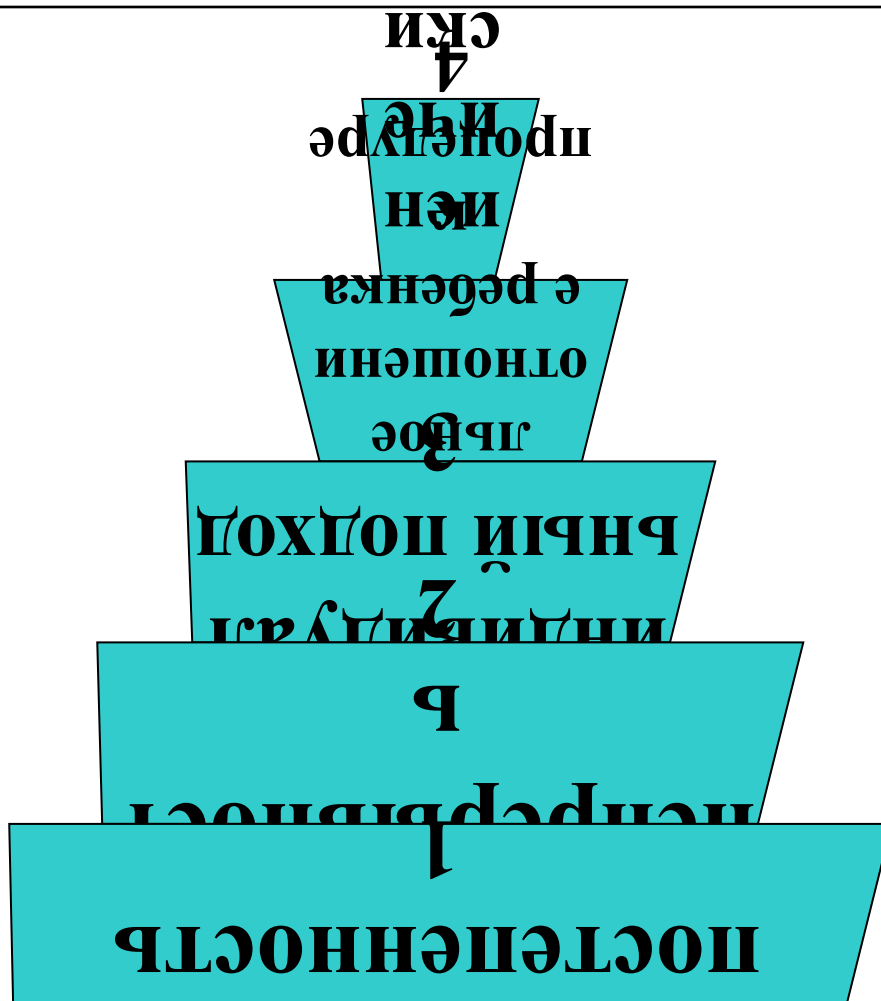
4  
Повышенная нервная возбудимость

5  
Во время острого периода заболевания

# В программе «ИСТОКИ»

(центр «Дошкольное детство» им. А.В.Запорожца) записано, что независимо от форм и методов закаливания необходимо соблюдать его основные принципы:

---



# Список используемой литературы

**Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста: Учебное пособие / Я. Ф. Комяк. – Минск: БГПУ., 2012. – 284 с**

**Голубев В.В. Г621 Основы педиатрии и гигиена детей раннего и дошкольного возраста : учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / В. В. Голубев. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с. — (Сер. Бакалавриат).**

- **Использовались материалы лекций сайта: Универсариум**
- **Л.С.Сековец «Комплексная физическая реабилитация. Закаливание»**
- **под ред. З.И.Бересневой «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ**
- **И.М.Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в Дошкольном Образовательном Учреждении»**
- **Программа «Истоки»(цент «Дошкольное детство» им.А.В.Запорожца)**

**Анализ литературных источников показывает, что постоянно повышаются требования к уровню физической подготовленности и состоянию здоровья дошкольников (Л.И. Лубышева, В.И. Лях, В.В. Ким, Л.П. Матвеев, А.Я. Наин, Н.А. Фомин) возрастает необходимость обеспечить устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями.**

**Благодарю за внимание !**