



37  
B53

# ВІСНИК

МІЖНАРОДНОГО  
ДОСЛІДНОГО  
ЦЕНТРУ

“ЛЮДИНА: МОВА,  
КУЛЬТУРА, ПІЗНАННЯ”

Том 23  
(4'2009)

А.П. АФОНИН, О.Я. МЕЛИКОВ, Л.А. ШУМЛЯНСКИЙ  
(г. Кривой Рог, Украина)

УДК 371.7:378

## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

*Приведены гигиенические требования, необходимые при физическом воспитании детей.*

*The hygienic requirements necessary at physical education of children are given.*

Физическая культура является одним из способов физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Физическая культура предполагает разные формы двигательной активности: движения во время бодрствования, движения во время игр, спортивные развлечения, утренняя гимнастика, специальные гимнастические упражнения с элементами массажа и систему закаливающих процедур [6, с. 7].

Физиологическое действие различных видов двигательной активности заключается в стимуляции висцеро-моторных рефлексов, которые способствуют улучшению питания тканей, нормализации обмена веществ, улучшению состава крови. Воспитание физической культуры способствует развитию чувства ритма, совершенствованию функций коры надпочечников, неспецифическим факторам противострессовой защиты и др. [5].

Для детей дошкольного возраста характерными могут быть следующие моменты:

1. Движение является органической потребностью ребенка.
2. Для детей до 3,5 лет характерна морфологическая незрелость нервно-мышечных структур, вследствие чего дети раннего возраста не могут выдерживать продолжительной статической нагрузки.
3. Подбирая специальные упражнения, необходимо способствовать правильному, качественному развитию скелетной мускулатуры ребенка и одновременно не перегружать отдельные группы мышц.

Все упражнения для занятий по развитию двигательной активности объединяются в виде соответствующего набора – гимнастических комплексов. Упражнения подбирают с учетом последовательной работы и отдыха различных групп мышц, чередования коллективных и индивидуальных упражнений, обязательного наличия гимнастических снарядов, которые способствуют делать движения ребенка более точными, легкими и красивыми. С помощью гимнастических снарядов воспитатели сравнительно легко руководят действиями ребенка, обу-

чают выполнению правильных двигательных навыков и качественно дозируют физическую нагрузку на отдельные группы мышц.

Воспитатель должен уметь анализировать гимнастический комплекс. Основным показателем доступности и эффективности упражнения является положительная эмоциональная реакция ребенка. Характерной особенностью ребенка раннего возраста является трудность выполнения активных упражнений по словесной инструкции (самостоятельно), поэтому воспитатель выполняет все вместе с детьми [1].

При проведении гимнастических упражнений с детьми от 1 до 3 лет необходимо формировать у них правильную осанку, координацию движений, равновесие, предупреждать развитие плоскостопия.

К основным гигиеническим требованиям при подготовке детей к выполнению занятий по физической культуре относятся:

- надлежащее санитарно-гигиеническое состояние помещения;
- соответствие детской одежды типовым занятиям;
- проведение предварительного и текущего медицинского контроля за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- соответствие спортивных снарядов и различных атрибутов возрастным и анатомо-физиологическим особенностям детей [1, с. 2].

Правильная подготовка и построение самого занятия предусматривает разделение его на три части: вступление, основную и заключительную.

Занятия проводит организатор по физическому воспитанию или воспитатель с подгруппами по 3 – 5 детей в возрасте 1,5 года; 5 – 8 – до 2 лет и 8 – 12 – от 2 до 3 лет.

Для детей раннего возраста физиологическая продолжительность занятий должна быть: 10 – 12 минут для детей в возрасте до 1,5 лет; 12 – 15 минут – от 1,5 до 2 лет и 18 – 20 минут – для детей 2 – 3 лет. Занятия проводятся дважды в неделю [1; 3; 5; 7].

К методам, способствующим гармоничному физическому развитию детей относятся гигиенический массаж и закаливание.

Массаж – один из видов пассивной гимнастики, который заключается в механическом воздействии специальными приемами на рецепторы кожи и подлежащих тканей с определенной силой и в определенной последовательности.

Массаж способствует укреплению всего опорно-двигательного аппарата, повышению тонуса мышечной системы, пластичности, эластичности и подвижности связочного аппарата. В результате массажа через различные кожные рецепторы раздражения передаются в центры коры головного мозга, где возникают центры возбуждения, которые тонизируют ЦНС и тем самым улучшают ее функциональную способность. Кроме того, массаж ускоряет течение лимфы, способствуя освобождению тканей от продуктов обмена (мышц от утомления). Под влиянием массажа расширяются периферические кровеносные сосуды, обеспечивая лучшее кровенаполнение массируемого участка и улучшение

питания тканей. Кожные покровы становятся упругими, улучшается их дыхательная функция, повышается сопротивляемость механическим, температурным и другим факторам окружающей среды [4, с. 5].

Физические упражнения, как правило, сопровождаются действием на организм ребенка факторов внешней среды: солнца, воздуха и воды, которые являются основными факторами закаливания. Систематическое выполнение физических упражнений способствует развитию перекрестной адаптации к изменениям температуры внешней среды, уменьшает количество простудных заболеваний. Закаливание не лечит, а предупреждает болезни.

Во время закаливания следует соблюдать следующие принципы: систематичность выполнения процедур, постепенное увеличение силы раздражающего действия факторов закаливания, последовательность в проведении, учет индивидуальных особенностей ребенка, состояние его здоровья, комплексность действия природных факторов.

Наиболее распространенные методы закаливания это закаливание воздухом, солнцем и водой.

Закаливание воздухом – наиболее безопасный метод укрепления здоровья. Его следует начинать с прогулок на свежем воздухе. В первый раз ребенка выносят на воздух при температуре не ниже 10 - 15° на 15 – 20 минут в безветренное место. Прогулки постепенно удлиняют и к концу месяца прогулка может достигать 1 – 1,5 часа 2 – 3 раза на день. Воздушные ванны для детей дошкольного возраста могут продолжаться до 1,5 часа при условии обязательного движения.

Физиологическое влияние солнечных лучей на организм ребенка более интенсивно, так как площадь поверхности кожных покровов у маленького ребенка относительно больше, чем у подростка.

Солнечные ванны более полезны после хорошей подготовки воздушными ваннами. Спектр солнечного луча имеет ультрафиолетовую часть, которая способствует выработке в организме витамина Д и является одним из важных средств предупреждения и лечения рахита. Лучшим временем для использования солнечных лучей является время от 10 часов утра до 12 часов дня.

Действенным закаливающим средством являются водные процедуры. Купания ребенка до 6 – 8 месяцев должны совершаться ежедневно или через день, с 1,5 до 3 лет – 2 раза в неделю, старше – не менее одного раза в неделю. Для детей первого года температура воды должна быть 36 – 37°, старше – на 1° ниже. Продолжительность ванны для детей раннего возраста до 5 – 7 минут, после года – 10 минут, а для старших детей – до 20 минут [4].

Таким образом, соблюдение гигиенических основ физического воспитания направлено на гармоническое физическое и психическое развитие, формирование и укрепление резервных возможностей организма ребенка, профилактику различных заболеваний.

## Список используемых источников

1. Даценко І.І., Шегедин М.Б і ін. Гігієна дітей і підлітків: Підр. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
2. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль / под ред. М.Ф.Рязкиной, П.Ф.Молочного. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 376 с.
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 156 с.
4. Коцур Н.І. Основи педіатрії і дитячої гігієни: Навч. пос. – Переяслав-Хмельницький – Чернівці, 2008. – 632 с.
5. Мойсак О.Д. Основи медичних знань і охорони здоров'я. – К.: Арістей, 2005. – 588 с.
6. Ріст і розвиток людини: Підр. / За ред. В.С.юТарасюка, Н.В.Титаренко і ін. – К.: Медицина, 2008. – 400 с.
7. Участковый педиатр / Под ред. М.Ф.Рязкиной. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 313 с.
8. Яцук Г.Ф., Бабин І.І, та ін. – Тернопіль, 1998. – 110 с.

**А.П. БЕРЕЗОВСКИЙ**

(г. Херсон, Украина)

УДК 613.4

## **О ВОЗМОЖНОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛОС НА ГОЛОВЕ МЕТОДАМИ ТЕРАПИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

*У статті викладений особистий досвід відновлення волосся голови за-  
собами фізичної реабілітації.*

*The article outlines the personal experience of restoring the hair from the  
head of physical rehabilitation.*

**Актуальность.** Волосы – это роговые образования кожи, покрывающие почти всю поверхность тела.

Волосы для человека имеют существенное значение. Они сохраняют тепло в организме, служат осязательными рецепторами кожи. Помимо этого, волосы представляют важный косметический компонент, который украшает лицо человека. Волосы для человека являются одним из важных элементов внешности, его имиджа.

Свойства волос зависят от их состояния. От здоровья и красоты волос зависит не только уровень привлекательности человека, но и его социальный статус, уверенность, отсутствие комплекса неполноценности.