



**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО КубГМУ Минздрава России)**

Кафедра профильных гигиенических дисциплин, эпидемиологии и общей гигиены

Физическая активность и закаливание – важные аспекты здорового образа жизни



**Заведующий кафедрой
Д.м.н., доцент,
Киёк О.В.**

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени



Двигательная активность, которая постоянно и систематически осуществляется в процессе жизнедеятельности называется привычной.

Уровень привычной двигательной активности зависит от биологических и социальных факторов

биологические

социальные

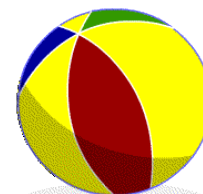
пол

возраст

Образ
жизни

климатические
условия

Социально -
экономические



Суточная
двигательная
активность ребенка
складывается:

Активность в
процессе
физического
воспитания

Физическая
активность
во время
обучения

Физическая
активность во
время
трудовой
деятельности

Спонтанная
физическая
активность в
свободное
время



Суточная двигательная активность может быть измерена по:

- Продолжительности динамического компонента
- Отдельных видов деятельности
- Количеству локомоций
- Величине энерготрат
- Изменением функциональных показателей (ССС)



При разработке возрастных норм
учитываются возрастные
биологические потребности в
движениях, закономерности роста и
развития.



Сухарев 1991 г. Обосновал гигиенический норматив суточных
ЛОКОМОЦИЙ

Гигиенические нормы суточной двигательной активности детей

Возрастно – половая группа	Локомоции (тыс. шагов)	Продолжительность двигательного компонента (в часах)
3 – 4 года	9 – 12	5,5 – 6
5 - 6 лет	11 – 15	5 – 5,5
7 – 10 лет	15 – 20	4 -5
11 – 14 лет	18 – 25	3,5 – 4,5
15 – 17 лет	18 - 25	3,5 – 4,5

Низкий уровень физической активности – продолжительность занятия 30-40 мин.; пульс -140; - 5 раз в неделю;
средний уровень физической активности -30 минут; пульс 140 ; 3-4 раза в неделю;
высокий уровень физической активности- пульс выше140– 20 минут 2 раза в неделю



Несоответствие уровня физической активности биологическим особенностям организма может привести к дисгармоничному развитию и нарушению в состоянии здоровья. Резко уменьшается двигательная активность с началом обучения (до 50%)

«гипокинезия»



астенический
синдром



нарушение
деятельности опорно-
двигательной системы

«гиперкинезия»



истощение симпато-
адреналовой системы



дефицит белка



снижение
иммунитета

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, активного и морально стойкого подрастающего поколения.

В процессе физического воспитания осуществляется морфологическое (по форме и строению тела) и функциональное совершенствование организма человека, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и специальной системы экономий.

Цели физического воспитания:

Укрепление здоровья

Гармоничное развитие

Социальная
дееспособность



Задачи физического воспитания:

- ❖ Обеспечение морфофункционального созревания систем организма, повышение биологической активности
- ❖ Своевременное формирование двигательного анализатора и стимулирование развития основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, равновесие, координация движений)
- ❖ Повышение работоспособности
- ❖ Повышение неспецифической устойчивости организма
- ❖ Совершенствование реакций терморегуляции
- ❖ Лечебно – оздоровительное влияние при нарушении функций органов и коррекция деформаций физического развития
- ❖ Воспитание сознательного отношения (мотивация) к занятиям физкультурой и спортом



Гигиенические принципы организации физического воспитания

Оптимальный
двигательный режим

Дифференцированный
подход

Систематичность и
постепенность

Оптимальные гигиенические условия внешней
среды



Виды физического воспитания

Основное

Факультативное

Дополнительное

Самостоятельное



Формы физического воспитания

Формой основного обучения является урок

Дополнительное обучение

Физкультурно-оздоровительные занятия

Факультативное обучение

- спортивные тренировки

- общешкольные массовые спортивные мероприятия

- лечебно-оздоровительные занятия

Формы физического воспитания

Самостоятельное обучение

- Абонемент
- Отдых с семьей



Средства физического воспитания:

- физические упражнения;
- природные факторы;
- массаж;
- естественные локомоции;
- личная гигиена.



При гигиенической организации урока учитывают:

- Соответствие нагрузок и содержание урока состоянию здоровья, возрасту, полу.
- Методически правильное построение урока.
- Выполнение физических упражнений, способствующих правильной осанке и укреплению здоровья.
- Место в расписании урока физкультуры.
- Место прохождения занятий (специальное помещение, смотровые площадки).
- Характер одежды (спортивная форма, температурные условия).



Структура урока:

Вводная часть от 3-5 мин.
До 5-7 мин.

Основная часть 25-35 мин.

Заключительная часть 5-10 мин.



Вводная часть:



Направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к выполнению более сложных упражнений.

Различные виды ходьбы, бега, подскоков, прыжков, различных построений, несложных игровых упражнений на внимание и координацию движений, упражнений на осанку, на укрепление стопы.



Основная часть:



Решает комплекс программных задач: дифференцированное обучение основным видам движений, развитие двигательных навыков и физических качеств, тренировка функциональных возможностей организма.



Заключительная часть:



В эту часть входят: ходьба с
постепенным
замедлением темпа,
включением дыхательных
упражнений.



Врачебный контроль за физическим воспитанием

Медицинская группа

ОСНОВНАЯ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

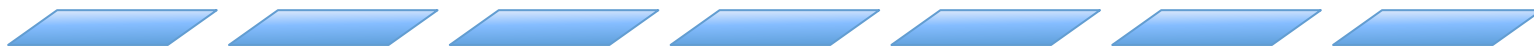
СПЕЦИАЛЬНАЯ



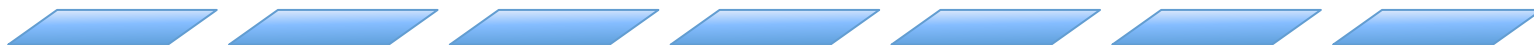
Занятия СМГ – группы формируются по заключению врача и приказом директора школы.



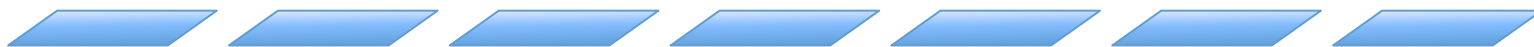
Минимальное число 10 чел.



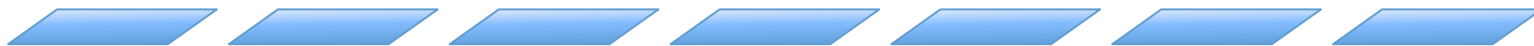
Занятия проводятся 2 раза в нед. по 45 мин. или 3 раза в нед. по 30 мин.



Выделяют подгруппу А и подгруппу Б.



Допускается объединение 1-4, 5-8, 9-10 (11) классов



Физическая подготовка детей СМГ



Подготовительный

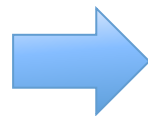
занимает всю
первую четверть



Основной

освоение двигательных
навыков, умений,
повышение общей
тренированности и
выносливости.

Освобождение от занятий физкультуры после болезни



Характер острого заболевания

Гепатит 56 – 360 дней

Грипп 14 – 28 дней

Сотрясение мозга 60 и более

Медицинский контроль: по гистологическому процессу, хронометражу и плотности урока, регистрация PS.

Медицинский контроль на занятиях

- ➔ Хронометраж
- ➔ Плотность урока
- ➔ Изучение функционального состояния учащихся



Состояние среды: существенный компонент
в оздоровлении.

Загрязнение:

- Более 400 веществ

При контроле:

- CO₂-0,1%;
- Запыленность -1,7 млн. пылинок в 1м³;
- Окисляемость 6-9мг O₂ на 1 м³;
- Обсемененность 40000 в 1 м³;
- Шум 50-129 дБа (N 50-60дБа);
- Освещенность N-150лк/200лк.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание – это повышение устойчивости организма к воздействию естественных природных факторов в границах физиологического стресса



В 1 стадию закаливания отмечается напряжение адаптационных механизмов –



Последующее приспособление приводит к снижению напряжения со стороны эндокринной системы

Закаливание влияет как на деятельность внутренних органов, так и на весь организм в целом

Напряжение вегетативных функций, активируется эндокринная система (гипофиз, щитовидная железа) симпато-адреналовая система

Мобилизация всех защитных сил организма: соответствующая координация основных функций жизнеобеспечения

Перестройка процессов терморегуляции

Повышение иммунных свойств организма

Тренировка химической и физической терморегуляции



Действие закаливания на организм

СПЕЦИФИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ



- Повышение устойчивости к метеофакторам
- Совершенствование реакции гомеостаза

НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ



- Повышение устойчивости к различным неблагоприятным воздействиям в том числе к инфекционным агентам

Укрепляет здоровье

Укрепляет иммунитет

Повышает тонус
центральной нервной
системы, улучшает
кровообращение

Снижает частоту
простудных
заболеваний

Повышает физическую
работоспособность



принципы:

- обязательный учет состояния здоровья индивидуальных особенностей организма, соответствие дозировки закаливающих факторов функциональным возможностям организма,
- постепенность увеличения интенсивности закаливающих воздействий,
- систематичность и последовательность,
- Многофакторность-комплексное воздействие комбинирование общего и местного закаливания.
- положительные реакции после процедур
- возобновление после перерыва

всех детей по состоянию их здоровья делят на 3 группы при закаливании

I группа – практически здоровые дети, с которыми можно проводить полный комплекс закаливающих процедур.

II группа – дети, с которыми закаливающие процедуры проводятся ограниченно. К ним относятся дети, предрасположенные к частым катарам верхних дыхательных путей, ангинам и другим простудным заболеваниям.

III группа – дети, которым в условиях массового проведения закаливающие мероприятия противопоказаны (имеющие острые или хронические воспалительные процессы – отиты, пиелиты и пиелонефриты и т.д., с пороком сердца, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями).

Начинать закаляться можно практически в любом возрасте. Предварительно лучше посоветоваться с врачом. Он проверит состояние здоровья и исключит возможные противопоказания. Если речь идет о закаливании ребенка, то начинать его можно только тогда, когда ребенок полностью здоров.



Нельзя начинать заниматься закаливающими процедурами, когда у малыша повышенная температура, если его мучает озноб или жар.

Закаливающие мероприятия общие

Общие

Ежедневные прогулки,
сон на свежем воздухе
регулярное
проветривание,
микроклимат



Закаливающие мероприятия специальные

гимнастика

массаж

воздушные ванны

солнечные ванны

водные процедуры

контрастные обтирания



Не проводят закаливание холодной водой при:

воспалении легких

туберкулезе

астме

бронхите

- Для закаливания ослабленных детей рекомендуются слабо действующие водные процедуры, умывание, влажное обтирание, обливание.

Закаливание ребенка имеет огромную роль в формировании здоровья детей. Закаливание водой, воздухом, солнцем-приводит к закаляющим свойствам, при условии соблюдения методики закаливания.



Воздушные ванны

- ✓ Закаливание детей воздухом - это регулярное и тщательное проветривания помещения, где находится малыш. Даже в холодное время года необходимо проветривать помещение не меньше 3-х раз в день. Летом, окно должно быть открыто постоянно. Температура воздуха в комнате должна быть 18-19С°.
- ✓ Не менее важно, чтобы ребенок обязательно гулял на улице. Зимой необходимо гулять с ним 2-3 раза в день (всего 1-3 часа). В теплое время года -большую часть дня.
- ✓ Одежда всегда должна соответствовать времени года и температуре воздуха.



Закаливание воздушными ваннами повышает иммунитет, тренирует механизмы теплоотдачи, кровообращения, кожного дыхания.

Воздушные ванны бывают:

- холодные (0-8 С°);
- умеренно холодные (9-16 С°);
- прохладные (17-20 С°);
- индифферентные(21-23С°).



Свежий чистый воздух оказывает благотворное действие при любых заболеваниях; его следует использовать во время дневного сна детей. Общие воздушные ванны в помещении с учетом состояния здоровья ребенка иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Световоздушные и солнечные ванны должны строго дозироваться, детям следует принимать их лежа, поворачиваясь через определенные интервалы времени.

Рекомендуется начинать закаливание с воздушных полуванн, а затем принимать полные ванны при комнатной температуре по 10 минут.

Солнечные ванны

Давно установлено, что солнце повышает иммунитет и сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам внешней среды; оно укрепляет нервную систему, способствует образованию в коже пигмента меланина и витамина Д, стимулирует обмен веществ и кроветворение.

Лучшее время для приема солнечных ванн - с 9 до 11 часов. Детям до 11 лет начинать пребывание на солнце желательно в "кружевной" тени деревьев по 2-3 минуты. Лучше всего это получается во время подвижных игр. За 5-7 дней нежная детская кожа адаптируется и процедура доводится до получаса.

Детям 11-16 лет и взрослым можно начинать загорать уже с 5 минут в день, доводя продолжительность приема солнечных ванн до 2 часов в день. Не рекомендуется быть на солнце более 2 часов в день.



Рекомендуемое время дня для солнечных ванн:
на юге 8-10 и 17-19 часов
в средней полосе России 9-12 и 16-18 часов



Рекомендуется принимать солнечные ванны не более 15 минут, особенно тем деткам у которых светлая кожа. Постепенно увеличивая длительность солнечных ванн на 5-10 минут можно дойти до 2-3 часов, но при этом каждый час следует делать перерыв на 10-15 минут.

Принимать пищу за час до и после этих процедур также не рекомендуется.

Если сухая кожа, перед процедурой ее можно смазать оливковым маслом - это лучший крем для загара. Нельзя выходить на солнце после посещения бани и умывания лица с мылом: это разрушает защитную жировую смазку кожи и резко усиливает вероятность ожога.



Водные процедуры

- влажные обтирания
 - обливания
 - плавание



Водные процедуры лучше начинать с обтирания кожи влажной варежкой из махровой ткани. Принцип постепенности здесь не менее важен, чем в других закаливающих процедурах. В первые дни обтирания рекомендуется проводить водой, температура которой близка к температуре тела. В течение последующих недель следует понижать температуры воды на 2-3С°.



Сами обтирания проводятся следующим образом. Начиная обтирания с рук, двигаясь от пальцев к плечам, затем грудь и живот круговыми движениями по часовой стрелке. Обтирания спины проводятся от середины позвоночника к подмышечным линиям, ноги – по направлению снизу вверх, начиная от стоп. Каждое движение необходимо повторить лишь два-три раза, при этом вся процедура займет не более 5 минут. Щадящие методы вроде обтираний или ножных ванн пригодны для маленького ребенка, у которого еще не окрепший организм или для больного человека, которому закаливающие процедуры вредны.

Контрастные обтирания

Эти закаливающие процедуры проводятся водой с температурным контрастом - холодной и горячей.

Общая продолжительность процедуры - 5 минут.

Начинают курс процедур с холодного настоя с температурой 20-22 С° и доводят его до ледяного (4-6 С°). Горячий настой начальной температуры 38-39 С°. доводят до очень горячего (41-45 С°).

Такие обтирания прекрасно повышают иммунитет, тонизируют нервную систему, уменьшают утомляемость, потливость.

Обливания

- Обливание голеней и стоп начинают водой температуры 28C° , снижая её на 1C° в неделю.. Продолжительность 30 секунд , по окончании ноги вытирают насухо.



При плавании окружающая масса воды оказывает на организм сильное механическое воздействие.

Во время движения в воде в горизонтальном положении создаются благоприятные условия для дыхания и кровообращения. При этом вода производит массирующее действие на всю мышечную систему. При плавании облегчается отток крови и лимфы от периферии к сердцу, улучшается циркуляция этих жидкостей.

Пребывание в воде в сочетании с мышечной активностью повышает адаптацию организма к физическим нагрузкам и температурным раздражителям.

Водные процедуры

Грудничковое плавание для малышей очень важно. Плавая, ребенок развивает свою дыхательную систему, улучшает кровообращение, обмен веществ, снижает излишний тонус мышц, укрепляет нервную систему. Раннее плавание, плавание новорожденных способствует быстрому физическому и психомоторному их развитию, а закаливание ребенка за счет регулирования температуры воды является отличной профилактикой заболеваний

Плавание в море по своему физическому воздействию на организм человека является оздоровительной и лечебной процедурой, способствующей повышению иммунитета. Закаляя организм в целом, плавание приспособливает его к резким изменениям окружающей среды.



Для предотвращения частых ангин и фарингитов рекомендуется полоскание горла 1-2 раза в день, начиная с воды комнатной температуры, понижая ее на 1-2С° в неделю, дойдя до 5-7С° .



Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются:

- крепкий сон
- хороший аппетит
- улучшение самочувствия
- повышение работоспособности
- бодрое настроение
- отсутствие ОРВИ и простуд и др.



Соответственно появление бессонницы, раздражительности, снижение аппетита, падение работоспособности и симптомы простуды указывают на неправильное проведение закаливания. В этих случаях необходимо изменить форму и дозировку процедур (возможно, временно их прервать) и обратиться к врачу за консультацией.

Полезные ссылки

- <https://национальные проекты. рф/>
- <https://здоровое-питание. рф>
- <https://rospotrebnadzor.ru>

Спасибо за внимание!



E-mail: olga.kiek@mail.ru