

ГАПОУ СМПК

Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста



Стерлитамак, 2022

Тухтарова Л. Р.

Физиолого-гигиенические факторы как условие сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста: Брошюра / Л. Р. Тухтарова, под ред. Р. Р. Малиховой. – Стерлитамак, ГАПОУ СМПК, 2022. – 17 с.

Данная брошюра содержит сведения о физиолого-гигиенических факторах, влияющих на здоровье детей дошкольного возраста.

Брошюра предназначена для студентов педагогических специальностей и работников дошкольных организаций.

Содержание

Здоровье и его составляющие	5
Правила личной гигиены	7
Физиологический режим дня	12
Закаливание	15
Заключение	17
Список литературы	18

Здоровье и его составляющие

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.



Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическую, психологическую и поведенческую.

– Физическая составляющая. В нее входят данные об уровне роста и развития органов и систем органов человеческого организма, о состоянии и

работоспособности этих органов и систем органов. Такой процесс призван обеспечить физическую работоспособность и адаптацию человека.

- Психологическая составляющая. Ее определяют по состоянию психологической сферы: в нее входят мотивационно-эмоциональные, мыслительные и духовные компоненты. Все это гарантирует умственную работоспособность и нормальное поведение человека.

- Поведенческая. Она основывается на внешних проявлениях состояния человека. Особенность этой составляющей заключается в жизненной позиции и межличностной отношении.

Правила личной гигиены

Гигиена – это наука, изучающая условия, необходимые для сохранения здоровья.

Чистота и личная гигиена – неотъемлемые спутники человека на протяжении всей его жизни.

Личная гигиена – это комплекс правил, выполняя которые вы сохраните и укрепите свое здоровье.



Личная гигиена включает:

- Гигиена кожи;
- Гигиена воды;

- Гигиена одежды;
- Гигиена жилища;
- Гигиена питания;
- Гигиена полости рта.



Гигиена тела:

- Кожный покров выполняет защитную функцию для организма. Поддерживать чистоту кожи очень важно, поскольку на нее возложено выполнение определенных функций: терморегулирующая, рецепторная, обменная, дыхательная, иммунная.



Гигиена волос:

– Кожа головы и волосы также нуждаются в особом уходе. При правильном уходе стабилизируется выработка сальных желез, улучшается кровоприток, процессы обмена веществ.



Гигиена ротовой полости:

- Чтобы сохранить зубы здоровыми и красивыми, нужно обеспечить должный уход за полостью рта. Это позволит не допустить развитие различных заболеваний.



Гигиена одежды:

Особое место в вопросах личной гигиены уделяется чистоте одежды, обуви и нательного белья. Одежда также выполняет определенные функции. Самая главная – защита от загрязнений, повреждений.



Правила спального места:

- каждый член семьи должен иметь свое полотенце и постельное белье;
- проводить смену постельного белья раз в неделю;
- спальное место должно быть удобным;
- прежде чем ложиться спать, нужно проветрить комнату 15-20 минут;
- ложась спать, нужно поменять нательное белье на пижаму или ночнушку;
- лучше не пускать в постель домашних питомцев.



Физиологический режим дня

Режим дня – это определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна. Режим – это в первую очередь самодисциплина, добровольное выполнение принятых на себя обязательств. Он приучает каждого к организованности, разумному использованию своего времени.



Физиологический режим дня обоснован выработкой условных рефлексов, которые со временем закрепляются подчас на всю жизнь в виде устойчивых навыков и привычек и оказывают положительное влияние на функции организма: привычка ложиться спать в одно и то же время способствует быстрому засыпанию, организм

лучше восстанавливает силы; прием пищи в определенное время способствует хорошему аппетиту и помогает лучше усвоению пищи и т.д.

Каждый свой день необходимо начинать с утренней гимнастики (зарядки). Она облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Родители и педагоги должны понимать, что кроме утренней гимнастики, физкультпаузы, подвижных игр на переменах, необходимы регулярные занятия спортом и физическим трудом.



Одним из важнейших моментов режима дня является отдых, так называемый активный, который

закключается в смене одного вида деятельности другим (занятие физкультурой и спортом, прогулки, игры, пребывание на свежем воздухе).



Формирование позитивного отношения к режиму дня, как и воспитание любых гигиенических навыков, успешнее проходит в дошкольном возрасте. От детей нужно мягко, но настойчиво требовать выполнения режима ежедневно без принуждения, т.к. вызывает у большинства из них внутреннее сопротивление.

Правильный режим дня ребенка – залог крепкого здоровья.

Закаливание

Закаливание – это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.



Закаливание может быть общим или местным. При общем закаливании температурный раздражитель действует на всю поверхность тела, например при солнечных ваннах, купании, душе, обливании. При местном закаливании температурному воздействию подвергается лишь ограниченный участок поверхности тела, например ножные ванны, обтирание шеи и т. д. Оно используется для закаливания наиболее холодоуязвимых

участков тела или когда общее закаливание невозможно по каким-либо причинам.

Основные эффекты закаливающих процедур:

- укрепление нервной системы;
- развитие мышц и костей;
- улучшение работы внутренних органов;
- активизация обмена веществ;
- невосприимчивость к действию болезнетворных

факторов.

Каждому при закаливании важно придерживаться трех принципов:

- занятия проводить регулярно;
- постепенно увеличивать физические и холодовые нагрузки, как по сложности, так и по времени;
- правильно соблюдать дозировку процедур.

Заключение

Здоровье и безопасность человека являются необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения любых успехов. Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является обучение детей принципам здорового и безопасного образа жизни, создавать условия для сохранения и укрепления их здоровья.

Забота о здоровье детского населения является одной из главных задач в нашем мире. Следует осознавать значение риска, если не соблюдать физиологические и гигиенические факторы, это может привести к отставанию в развитии ребенка. В большинстве случаев такие дети недееспособные.

Список литературы

1. Закаливание [Электронный ресурс] // Интернет-сайт «ГУЗ РК «Койгородская ЦРБ». Режим доступа: <https://koicrb.ru/zozh/67-zakalivanie>
2. Личная гигиена: советы [Электронный ресурс] // Интернет-сайт «Личная гигиена: советы». Режим доступа: <https://aptstore.ru/articles/lichnaya-gigiena-sovety/>
3. Режим дня [Электронный ресурс] // Интернет-сайт «Режим дня». Режим доступа: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/1130/>

