

ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата
- 1. Профилактика плоскостопия и косолапости
- 2. Профилактика искривления позвоночного столба (лордозы, кифозы, сколиозы)

- Профилактика плоскостопия: Корригирующие упражнения (с предметами и без предметов) на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, активной гимнастике после сна (2-3 упражнения в каждой части занятия) Массаж и самомассаж рефлекторных зон стопы с использованием специальных предметов (камушков, деревянных палочек, мешочков с песком, платочков, веревок, маленьких шириков, набивных и резиновых мячей и др) Дорожка массажер. Обливание стоп прохладной (холодной) водой. Ходьба по песку или игры с песком.

-

Закаливание

- Основные методы закаливания : Закаливание солнцем
Закаливание воздухом Закаливание водой
- Закаливание, как часть жизни Закаливание может происходить и вне закаливающих процедур : во время физкультурных занятий, прогулок на свежем воздухе, сна, утренних и дневных водных процедур, подвижных игр.

- Основные средства закаливания : 1. Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания. 2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур. 3. Постепенность в увеличении силы воздействия природных факторов. 4. Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды. 5. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

- **Заключение :** Закаливание организма - это формирование и совершенствование функциональных систем, направленных на повышение иммунитета ребенка. С давних времен использовались и сейчас остаются основными и самыми действенными средствами закаливания естественные силы природы : солнце, воздух и вода. Наибольший эффект наблюдается от контрастного закаливания, которое включает ножные ванны, обтирание, душ, закаливание в парной. Закаливание чаще всего рассматривается как процесс приспособления организма к меняющимся условиям погоды и климата.