

**ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ВИКОНАВЧОГО
ОРГАНУ КИЇВРАДИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ УКРАЇНИ**

О. В. ДАВИДЕНКО, В. П. СЕМЕНЕНКО

**ЗАГАРТУВАННЯ ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ
(методичні рекомендації)**



**Київ
Видавництво
Науковий світ®**

2005

Автори:

О.В. Давиденко – доцент, кандидат педагогічних наук кафедри теорії та методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України

В.П. Семененко – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, рекреації та оздоровчої фізичної культури Національного університету фізичного виховання і спорту України

**Рецензенти:**

Башкин Ігор Миколайович – доктор медичних наук, доцент, зав. кафедри фізичної реабілітації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Рождественський Андрій Юрійович – кандидат психологічних наук. Національна академія Служби безпеки України

Рекомендовано до друку рішенням засідань НДІ НУФВСУ лабораторії теоретико-методологічних засад фізичного виховання школярів та учнівської молоді (протокол № 2 від 14 листопада 2005 р.) та кафедри теорії та методики фізичного виховання, рекреації і оздоровчої фізичної культури НУФВСУ (протокол № 9 від 29 листопада 2005 р.)

Рекомендації присвячені одній з актуальних проблем фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури – загартування дітей молодшого шкільного віку. В них пропонуються програми загартування дітей молодшого шкільного віку для використання їх, як в процесі урочних і позакласних форм занять так і в режимі їх дня. Викладені методичні прийоми розроблені на основі узагальнення даних спеціальної літератури з проблеми загартування дітей молодшого шкільного віку та результатів проведених комплексних наукових досліджень в середній школі № 108 м. Києва.

Рекомендації призначені для викладачів фізичного виховання, спеціалістів з рекреації та оздоровчої фізичної культури, а також для студентів, аспірантів та інших спеціалістів в області фізичного виховання, медицини та ін.

733160-1

ВСТУП

Важливою складовою частиною фізичного виховання поряд з такими її компонентами, як особиста гігієна, комплекс фізичних вправ, заняття спортом, є загартування організму як одна з найважливіших складових здорового способу життя сучасної людини. Воно являє собою систему тренування, вироблених у процесі еволюції механізмів пристосування організму людини до добових, сезонних, періодичних чи раптових змін температури, освітленості, магнітних і електричних полів Землі, з метою профілактики різких відхилень у фізіологічних процесах, внаслідок яких можливий розвиток захворювання.

Загартування – це система заходів у режимі дня, які сприяють підвищенню стійкості організму до цілого ряду несприятливих впливів довкілля, тобто науково обгрунтоване використання природних чинників (сонця, повітря та води) проти можливості розвитку захворювань.

В усіх вікових групах під впливом загартування посилюється діяльність імунологічної системи організму та підвищення його стійкості до вірусних та бактеріальних заражень, створюється стійкий захист від різних застудних захворювань – ангіни, бронхіту, радикуліту та інших. Під його впливом людина практично не хворіє грипом, а якщо й захворіє, то долає хворобу порівняно легко, без ускладнень.

Регулярне загартування в молодшому шкільному віці сприяє підвищенню здатності до сприйняття та запам'ятовування, укріпленню сили волі, організованості та край необхідне для гармонійного зростання організму дитини.

Несприятливий вплив значних перепадів температури та інших метеотропних факторів, які спричиняють загострення патологічних процесів в організмі, можливо запобігти у дитинстві за допомогою загартування.