##### РЕФЕРАТ

на тему: Физическое воспитание детей грудного возраста

**Физическое воспитание** - это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Физическое воспита­ние направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков, умений, физических качеств: развития интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности. Для осуществле­ния этих задач необходимы следующие условия:

- соответствующая культурная обстановка (условия жизни ребенка);

- соблюдение гигиенических правил;

- регулярное, достаточное и полноценное питание;

* устойчивый правильный режим, создающий воз­можности для нормальной жизни ребенка и разнооб­разия его активной деятельности, проведения с ним подвижных игр и занятий.

При выполнении этих условий следует соблюдать единство и согласованность оздоровительной и воспита­тельной работы. Ребенок не может хорошо физически развиваться, если он мало двигается или часто плачет. Оздоровительные мероприятия, такие, как обливание водой, гимнастика, оказывают положительное воздей­ствие на здоровье ребенка в том случае, когда он охотно идет на водную процедуру, с удовольствием делает гимнастику. Правильно организованное физиче­ское воспитание создает основу для полноценного умственного, нравственного и эстетического воспитания и выработки трудовых навыков.

Одним из средств физического воспитания детей дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж и гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные развлечения, а также закаливание.

Физиологическое воздействие специальных физических упражнений, разного рода движений огромно. Движения увели­чивают приток крови к мышцам и кислорода к тканям, способст­вуют улучшению обмена веществ, повышению реактивности орга­низма, улучшают состав крови, являются биологическими стиму­ляторами роста, способствуют гармоничному развитию ребенка.

С 1,5-2-месячного возра­ста здоровым детям в один из периодов бодрствования до кормления начинают делать массаж и гимнастику.

# Массаж и гимнастика в раннем возрасте

Массаж - это механическое воздействие специальными прие­мами (поглаживание, поколачивание, растирание, разминание и др.) на кожу с определенной силой и в определенной последо­вательности. Он оказывает на организм ребенка разнообразное влияние. Массаж назначается в зависимости от физиологических особенностей ребенка.

Общий массаж преобладает в занятиях с детьми до 6 месяцев, после 6 месяцев начинают массаж спины, живота и стоп, т. е. наи­более нуждающихся в этом мышечных групп. Постепенно после 6 месяцев жизни ребенка массаж вытесняется гимнастическими упражнениями.

Массаж оказывает положительное влияние на развитие ребенка. Действие его про­является в улучшении кро­воснабжения и защитных свойств кожи, повышении ее упругости и эластичности, улучшении сократительной способности мышц. Система­тическое проведение массажа способствует улучшению функции рецепторов, проводящих путей, усилению реф­лекторных связей коры головного мозга с мышцами, сосудами, внутренними органами, что способствует бо­лее согласованной деятельности всех систем организма. Это один из видов пассивной гимнастики и имеет боль­шое значение для последующего развития статических и двигательных функций - способности сохранения по­ложения тела в пространстве, например умения сидеть, стоять, а также координировать движения при ползании, ходьбе, хватании, вставании и т. п.

У взрослого, проводящего массаж, руки должны быть чистыми, теплыми, кожа на руках здоровая, мяг­кая; не рекомендуется при этом использовать какие-либо мази, тальк или другие смягчающие средства во избежание раздражения кожи ребенка.

Стол покрывают вчетверо сложенным байковым одеялом, клеенкой и простынкой. Ребенка раздевают и кладут на спину. Принимая во внимание, что у детей до 3-месячного возраста сохраняется еще преобладание тонуса мускулатуры сгибателей над тонусом мускула­туры разгибателей верхних и нижних конечностей (ребенок держит руки согнутыми в локтях и ноги согнутыми в тазобедренных и коленных суставах), не следует насильственно исправлять это положение, им применяют только поглаживающий массаж, так как он способствует расслаблению мышц. Другие виды мас­сажа (растирание, разминание, легкое поколачивание) в этом возрасте не показаны, так как они усиливают физиологическую гипертонию мышц. По этой же при­чине детям до 3 месяцев не применяют пассивные упражнения, а используют только рефлекторные движения. Проведение всего комплекса продолжается в начале 4-5 минут, а после 2 месяцев 5-6 минут. За время массажа ребенок получает общую воздушную ванну. По окончании упражнений его одевают.

**Примерный комплекс упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 месяцев.**

1. *Массаж рук* - поглаживание. Ладонью руки проводят по направлению от кисти к плечу по внутренней поверхности пред­плечья и плеча ребенка. Движение повторяют по 4-5 раз для каждой руки.

2. *Массаж живота* - поглаживание. Ладонью руки производят круговое поглаживание живота в направлении по ходу часовой стрелки, минуя область правого подреберья (расположение печени). Круговое движение повторяют 6-8 раз.

3. *Массаж ног* - поглаживание. Придерживая одной рукой ногу ребенка за стопу, ладонью другой руки поглаживают ее по наруж­ной и задней стороне голени и бедра (не касаясь внутренней его стороны) в направлении от стопы к тазобедренному суставу. Дви­жение повторяют по 4—6 раз для каждой ноги (рис. 9).

4. *Рефлекторное разгибание позвоночника.* Упражнение укреп­ляет мышцы спины. Ребенка повертывают на бок и, касаясь двумя пальцами кожи спины по обеим сторонам позвоночника, произво­дят движение в направлении от ягодиц к плечевому поясу. Тактильное раздражение кожи спины вызывает рефлекторное разгиба­ние позвоночника. Упражнение выполняют по одному разу в поло­жении ребенка на правом и левом боку.

Начиная с 2-месячного возраста комплекс массажа и гимнастики дополняется следующими упражнениями, способствующими укреп­лению мышц спины, шеи, стопы.

5. *Укладывание на живот.* Ребенка кладут на живот, а его согнутые в локтях руки подкладывают ему под грудь.

6. *Рефлекторное ползание на животе.* Ребенку, лежащему на животе с опорой на согнутые в локтях руки, слегка подпирают ладонью стопы. Это вызывает рефлекторное разгибание ног ребенка, вследствие чего он продвигается вперед и вновь сгибает ноги. Упражнение повторяют 2-3 раза.

7. *Массаж спины.* Ребенка кладут на живот и поглаживают ему спину по направлению от ягодиц к шее тыльной поверхностью обеих рук и обратно от шеи к ягодицам - ладонями. Движение повторяют 4-6 раз.

8. *Рефлекторное разгибание спины и ног* (имитация положения пловца). Лежащего на животе ребенка приподнимают на правой ладони, одновременно левой рукой придерживают его за стопы и нижние части обеих голеней. При этом происходит рефлекторное отклонение головы назад, разгибание позвоночника и ног в тазо­бедренных суставах Упражнение проводят 1-2 раза.

Помимо вышеприведенных специальных упражнений, укреп­ляющих мускулатуру спины, рекомендуется начиная с 2 месяцев класть ребенка на живот на 1-2 минуты во все отрезки бодр­ствования.

9. *Массаж стоп.* Ребенок лежит на спине.

а) *Поглаживание.* Нога лежит ахилловым сухожилием на ука­зательных пальцах обеих рук взрослого. Большими пальцами рук он поглаживает тыльную поверхность стопы ребенка от пальцев к голеностопному суставу и вокруг него. Движение повторяют 4-6 раз.

б) *Растирание пальцев стопы.* Взрослый, проводящий массаж, помещает стопу ребенка между ладонями своих рук и делает 4-6 легких растирающих движений поочередно для каждой ноги.

10. *Рефлекторное сгибание и разгибание пальцев стопы* (подош­венный рефлекс). Ребенок лежит на спине. Одной рукой слегка приподнимают ногу ребенка, держа голень на ладони. Указатель­ным пальцем другой руки слегка надавливают на кожу подошвен­ной поверхности стопы ребенка у основания пальцев, вызывая этим рефлекторное сгибание пальцев стопы. Затем проводят пальцем по наружному краю стопы до пятки и вновь слегка надав­ливают - появляется рефлекс веерообразного разгибания пальцев стопы. Упражнение повторяют по 3-4 раза для каждой ноги.

11. *Потанцовывание* (ножной рефлекс). Ребенка держат двумя руками под мышки и, придав ему вертикальное положение, на мгновение касаются его ногами стола. От прикосновения к плотной поверхности полусогнутые ноги ребенка рефлекторно выпрямляются в коленных и тазобедренных составах. Упражнение повторяют 4-6 раз.

Гимнастические упражнения делятся на активные, рефлек­торные и пассивные. Активные упражнения - это произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно. Рефлектор­ные возникают непосредственно в ответ на раздражения кожно-мышечно-нервного аппарата. Пассивные упражнения производит медицинская сестра. Это движения, при которых не обязательно активное участие самого ребенка (например, скрещивающие дви­жения руками или сгибание и разгибание ног).

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Для детей от 1,5 до 3 месяцев

Физиологические предпосылки: повышенный тонус мышц, рук и ног, наличие некоторых врожденных рефлексов - подошвенный, нож­ной, спинной и др.

Элементы массажа в этом возрасте - поглаживание, рефлекторные дви­жения.

1. Массаж рук (поглаживание).

2. Массаж живота (поглаживание).

3. Массаж ног (поглаживание).

4. Выкладывание на живот.

5. Рефлекторное разгибание позвоночника (спинной рефлекс).

6. Массаж спины (поглаживание).

7. Массаж стопы (поглаживание).

8. Сгибание и разгибание пальцев стопы (подошвенный рефлекс).

9. Рефлекторное ползание.

Для детей 3-4 месяцев

Физиологические предпосылки: исчезновение физиологической гипертонии рук; Установление равновесия между сгибателями и разгибателями верхних конечностей. (Поэтому в этот возрастной комплекс вводятся пассивные упражнения для рук, а также растирание и разминание, поглаживающий.)

1. Массаж рук (поглаживание).
2. Скрещивание рук на груди и отведение их в стороны (пассивное упражнение).
3. Массаж живота (поглаживание - растирание).
4. Поворот на живот в обе стороны (рефлекторное упражнение).
5. Массаж спины (поглаживание, разминание).
6. Массаж ног (поглаживание, растирание, разминание, кольцевое растирание голени).
7. Массаж стоп (поглаживание, растирание пальцев, похлопывание).
8. Отведение и приведение стоп (рефлекторное упражнение).
9. «Потанцовывание» (рефлекторное упражнение).
10. Сгибание позвоночника и ног (рефлекс положения).

Для детей 4-6 месяцев

Физиологические предпосылки: полное уравновешивание мышц-сгибателей и разгибателей нижних конечностей; укрепление передних шейных мышц, вследствие чего проявляются ещё некоторые врождённые рефлексы положения; нарастание активности ребёнка, направленной на изменение положения тела из лежачего в сидячее; формирование деятельности слухового анализатора, что даёт возможность воспитывать двигательные условные рефлексы в ответ на звуковые сигналы, выполнения упражнения на счёт: «раз, два, три, четыре».

1. Массаж рук.
2. Скрещивание рук на груди и отведение их в стороны.
3. Массаж живота.
4. Поворот со спины на живот в обе стороны.
5. «Парение» на животе (рефлекс положения).
6. Массаж спины.
7. Поднимание верхней части тела из положения на спине при поддержке за обе руки, отведённые в стороны.

8, 9, 10. Массаж стоп и упражнение для стоп.

1. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (пассивное упражнение).
2. «Парение» на спине.
3. Присаживание.
4. Массаж грудной клетки.
5. Поднимание ребёнка на ноги с поддержкой.
6. Присаживание.

Для детей 6-10 месяцев

Физиологические предпосылки: нарастание числа активных движений; расширение условных связей с окружающей средой; развитие понимания речи, появление способности к более длительному сокращению крупной мускулатуры и удержанию тела в определённом положении.

1. Круговые движения руками.
2. «Скользящие шаги» - сгибание и разгибание ног вместе или попеременно с речевой инструкцией.
3. Массаж живота.
4. Поворот со спины на живот вправо.
5. Массаж спины.
6. Упражнение для стимулирования ползания.
7. Массаж стоп.
8. Присаживание.
9. Поворот со спины на живот влево.
10. Приподнимание ребёнка на ноги.
11. Приподнимание туловища из положения на животе.
12. Поднимание выпрямленных ног.
13. Переступание.
14. Массаж грудной клетки.

Массаж и гимнастику назначают каждому здоровому ребенку, начиная с 1,5-2 месяцев. Для детей первого года жизни упраж­нения должны быть просты и легко выполнимы.

Перед проведением гимнастики и массажа комната хорошо проветривается, температура в помещении должна быть опти­мальной (20-22°). Массаж и гимнастика проводятся только при нормальной температуре тела ребенка, до кормления, дли­тельность занятия не должна превышать 5-10 минут.

Во время выполнения упражнений поддерживают положительный эмоциональный тонус, радостное настроение, не допускают переутомления. Занятия гимнастикой сопровождают ласковым разговором с ребенком, что способствует созданию по­ложительных эмоций, развитию звуковых умений и в дальнейшем речи.

В течение первого года жизни детям назначают 5 комплексов физических упражнений (массажа и гимнастики). При этом обя­зательно учитывают физиологические возрастные особенности центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата ребенка, с тем чтобы обеспечить его правильное физическое раз­витие.

Используемая литература

* + - 1. Бениаминова М.В. “Воспитание детей” стр. 67;
      2. Спирина В.П. “Закаливание детей” стр. 81;
      3. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я., Алферова И.Н. “Основы медицинских знаний” стр. 72.