**До- и послеродовая гимнастика для женщин. Гимнастика для ребенка первого года жизни**

Содержание.

Введение.

Гимнастика для беременных женщин.

Упражнения для тренировки дыхания.

Первый комплекс упражнений.

Второй комплекс упражнений.

Физические упражнения в послеродовом периоде

Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде.

Гимнастика для ребенка первого года жизни.

Новорожденный.

Четвертый-шестой месяц жизни.

Седьмой-девятый месяц жизни.

Десятый- двенадцатый месяцы жизни.

Список использованной литературы.

Введение.

В профилактике и лечении заболеваний, в реабилитации больных, перенесших тяжелые болезни, большое значение придают физической культуре, одному из основных средств физического воспитания человека. Основное средство физической культуры – Физические упражнения, Т.Е. специальные движения, более или менее сложные виды двигательной деятельности. Физические упражнения отличаются большим разнообразием как по содержанию, так и по формам.

В практике физической культуры физические упражнения применяют в виде гимнастики, различных видов спортивных игр и туризма. Помимо физических упражнений, в физической культуре используют зарядку, закаливание при помощи естественных факторов (солнце, воздух, вода), гигиенические условия труда и быта.

Важнейшим компонентом физической культуры, способным в определенной мере обеспечить решение задач профилактики и восстановительного лечения болезней, является гимнастика. Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений, применяемых для развития и совершенствования двигательных навыков, тренирующего воздействия и общего повышения функциональных возможностей организма. Систематические занятия гимнастикой улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, усиливают обмен веществ, помогают совершенствовать механизмы приспособления к различным физическим нагрузкам. Гимнастика способствует гармоничному физическому развитию, формирует правильную осанку, Укрепляет мускулатуру (особенно мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса), развивает гибкость, совершенствует координацию движений.

Многочисленные виды гимнастики отличаются своими задачами, структурой упражнений, объемом и интенсивностью физических нагрузок, использованием различных предметов и другими особенностями. С медицинских позиций более значимы три основные группы гимнастики: 1) общеразвивающая или оздоровительная; 2) лечебная; 3) спортивная.

Мы рассмотрим комплексы гимнастических упражнений, относящихся к первой группе. Они помогают организму приспособиться к новым условиям: беременность – для женщин, жизнь во внешнем мире – для новорожденного. Трудно переоценить значение обоих комплексов, поскольку ребенок, рожденный без осложнений, физически подготовленной матерью, подвергающийся физическому воспитанию с первых дней жизни, легче вступит в жизнь и будет развиваться более гармонично, закладывая основу для здоровой, гармоничной личности.

Гимнастика для беременных женщин.

При нормальной беременности в организме женщины происходят изменения, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода. Во время беременности все органы функционируют нормально, но с повышенной нагрузкой. Здоровая женщина обычно переносит беременность легко, но при несоблюдении правил питания, гигиенических требований, переутомлении и других благоприятных факторах внешней среды функции организма могут нарушаться и возникают различные осложнения.

Во время беременности необходимы регулярные занятия лечебной физкультурой, которая повышает физические возможности организма, создает чувство бодрости, улучшает общее состояние, аппетит, сон, а также создает условия для нормального течения беременности и тем самым содействует полноценному развитию плода.

Физкультура имеет исключительно важное значение для сохранения и укрепления здоровья беременных женщин. Наблюдения показывают, что у женщин, занимающихся во время беременности специальной гимнастикой, роды протекают быстрее и легче. Во время родов и в послеродовом периоде у них реже наблюдаются осложнения.

Пользу женщинам физические упражнения приносят еще и потому, что они способствуют укреплению нервной системы, улучшению дыхания и работы сердца, развитию мышц живота, что весьма необходимо беременным.

В женской консультации женщин предупреждают, что заниматься физкультурой можно только в тех случаях, когда беременность протекает нормально. Специальные упражнения при нормально протекающей беременности особенно полезны тем женщинам, которые ведут преимущественно сидячий и малоподвижный образ жизни.

Противопоказанием к занятиям физкультурой являются: острые стадии заболеваний сердечно-сосудистой системы с расстройством кровообращения, туберкулез легких в фазе обострения, а также при осложнении плевритом и др., все острые воспалительные заболевания (эндометрит, тромбофлебит и др.), болезни почек и мочевого пузыря (нефрит, нефроз, пиелоцистит), токсикозы беременных, кровотечения во время беременности.

Следует помнить, что даже хорошо тренированные спортсменки при занятиях физкультурой во время беременности должны соблюдать большую осторожность. К соревнованиям такие женщины не допускаются, так как помимо физической нагрузки, у них возникает при этом нервное напряжение, что может привести к прерыванию беременности.

Физические упражнения удобно проводить утром, вскоре после сна, при этом беременная должна быть в удобной одежде. Для занятий физкультурой отводится (чаще всего в женской консультации) специально оборудованное помещение с хорошей вентиляцией и освещением. Занятия физкультурой среди беременных, находящихся на учете в женской консультации, могут осуществляться двумя способами: групповым и самостоятельно индивидуально в домашних условиях. При последнем способе беременная должна каждые десять дней посещать врача по лечебной физкультуре (методиста), который осуществляет врачебный контроль и проверяет правильность выполнения упражнений.

Разработана методика лечебной физкультуры для беременных, которая является простой, не трудной для усвоения и эффективной. В подборе упражнений обращено внимание на те, которые развивают диафрагмальное дыхание, укрепляют мышцы живота и промежности, активно участвующие в родовом акте.

Упражнения для тренировки дыхания.

1. Брюшное дыхание . Лечь на спину, руки положить на живот. Вдохнуть через нос, стенки живота поднимаются, руки слегка надавливают на них.

2. Грудное дыхание. Лечь на спину, руки положить на подреберную область, кончики пальцев касаются друг друга. Равномерно вдыхать через нос, выдыхать через рот. Пальцы ощущают как двигаются ребра.

3. Частое дыхание . Лечь на спину, одну руку расслабленно положить на шею. С полуоткрытым ртом поверхностно и быстро дышать. (Примерно как собака дышит после утомительного бега или когда жарко с высунутым языком).

4. Дыхание по системе йогов. Долгий-долгий вдох через нос, сначала поднимается грудная клетка, наполняются воздухом легкие, потом расширяется и напрягается живот. Вдыхать сколько есть сил. Выдох через рот. Сдувается живот, потом опускается грудная клетка. Оставаться без воздуха сколько возможно. Можно делать стоя, сидя, лежа и где угодно.

Первый комплекс упражнений.

Перед упражнениями пройтись размеренным шагом.

1-е упражнение . Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. На вдохе отвести локти назад, поднять голову, слегка прогнуть туловище. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

2-е упражнение . Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. При равномерном дыхании выставить ногу вперед и в сторону, затем согнуть ее в колене, при этом другая нога удерживается на носке. После этого вернуться в исходное положение (туловище держать вертикально, спина выпрямлена). Повторить поочередно два-три раза каждой ногой.

3-е упражнение . Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. На выдохе наклониться вперед, на вдохе вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

4-е упражнение . Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. На выдохе наклониться к левой ноге, расслабив мышцы плечевого пояса. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить попеременно три-четыре раза в каждую сторону. Упражнение производить со слегка согнутыми ногами.

5-е упражнение . Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки у груди согнуты в локтях. На вдохе повернуть туловище влево, разведя руки в стороны. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить поочередно два-три раза в каждую сторону.

6-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднять таз и втянуть задний проход. На выдохе опустить таз и расслабить мышцы промежности. Повторить три-четыре раза.

7-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании поднять правую ногу кверху, согнув ее слегка в колене, затем вернуться в исходное положение. Повторить поочередно по два-три раза каждой ногой.

8-е упражнение . Исходное положение: сидя, ноги вытянуты, опереться на руки сзади. При равномерном дыхании согнуть ноги в коленях, затем развести колени и соединить их, после чего вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

9-е упражнение . Ходьба в течение 30-40 секунд в умеренном темпе (туловище и руки расслаблены, дыхание углубленное).

Второй комплекс упражнений.

Перед упражнениями пройтись размеренным шагом.

1-е упражнение . Исходное положение: основная стойка. При вдохе развести руки в стороны на уровне плеч, ладонями вперед. На выдохе вернуться в исходное положение. Повторить три-четыре раза.

2-е упражнение . Исходное положение: основная стойка, руки на поясе. При равномерном дыхании выставить ногу вперед и в сторону, согнуть ее в колене (другую ногу удерживать на носке), затем выпрямиться и вернуться в исходное положение. Повторить то же поочередно каждой ногой два-три раза. При упражнении туловище держать вертикально, спина выпрямлено.

3-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, руки отведены в стороны, ладонями вверх. На выходе повернуть туловище влево (таз остается на месте), положить правую руку на левую. На вдохе вернуться в исходное положение. Повторить поочередно два-три раза в каждую сторону.

4-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. На вдохе поднять таз и втянуть задний проход. На выдохе опустить таз и расслабить мышцы промежности. Повторить три-четыре раза.

5-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании поднять правую ногу кверху, слегка согнув в колене, затем вернуться в исходное положение. Повторить поочередно каждой ногой два-три раза.

6-е упражнение . Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. При равномерном дыхании согнуть ноги в коленях, приближая их к животу, затем, поддерживая ноги руками, развести колени в стороны, после чего свести колени вместе и вернуться в исходное положение.

7-е упражнение . Пройтись в течение 30-40 секунд в умеренном темпе (туловище и руки расслаблены, дыхание углубленное).

Указанные физические упражнения не только укрепляют общее физическое здоровье беременной женщины, но и способствуют предупреждению слабости родовой деятельности.

Не меньшее значение физическая культура имеет в послеродовой период. Соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима помогает укрепить организм, усиливает его сопротивляемость ко многим заболеваниям.

Медицинской наукой установлено, что количество осложнений в послеродовом периоде значительно меньше у женщин, занимающихся физической культурой.

Физические упражнения в послеродовом периоде.

Физические упражнения в послеродовом периоде следует начинать через 24 ч после родом, так как важно укрепить мышцы живота, сильно растянутые во время беременности. Важно также укрепить перерастянутые во время родов мышцы промежности, которые служат опорой для внутренних половых органов.

Физические упражнения обратно сокращают матку, улучшают деятельность кишечника и мочевого пузыря, часто нарушенных после родов. Под влиянием физических упражнений быстрее прекращаются кровянистые выделения, улучшается сон и аппетит, предупреждаются осложнения, связанные с задержкой выделений в матке.

К занятиям допускаются все здоровые родильницы, начиная со второго дня после родов. Не допускаются женщины с повторными повышения темп выше 37,5 , с общими заболеваниями (болезнями почек и печени, туберкулез в активной стадии, болезни сердечно-сосудистой системы с явлениями декомисисации и т.д.).

Женщинам, у которых были наложены швы на промежность, упражнения с разведением бедер выполнять не следует. Родильницы, перенесшие кесарево сечение, занимаются индивидуально по методике, принятой в хирургии после брюшно-полостных операций. Занятия проводятся ежедневно через 1- 1,5 ч после завтрака, летом при открытых окнах, зимой после длительного проветривания, и еще один раз в день.

Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде.

1. Исходное положение лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Спокойный вздох носом, выдох ртом через сближенные губы, выдох постепенно удлиняется.

2. Исходное положение то же. Согнуть руки в локтевом суставе, упереться в кровать. Приподнять грудную клетку, вздох, вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы, выдох (3-4 раза).

3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову, подбородком коснуться груди, стопы разогнуть (подтянуть на себя), правой рукой потянуться к левой стопе. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, левой рукой тянуться к правой стопе. Возвращаясь в исходное положение, расслабить все мышцы, дыхание не задерживать (2-3 раза каждой рукой).

4. Исходное положение: лежа на правом (левом) боку. Согнуть ногу левую (правую) в коленном и тазобедренных суставах и прижать к животу с помощью руки соответствующей стороны - выдох, вернуться в исходное положение - вдох (2-3 раза каждой ногой).

5. Исходное положение на спине, руки вдоль туловища. Поочередно согнуть правую, затем левую ногу в коленном и тазобедренном суставе, скользя стопами по кровати. Опираясь стопами о кровать, поднять таз, втянуть тазовое дно и переднюю стенку живота, опустить таз, поочередно разогнуть ноги, расслабить все мышцы (4-5 раз).

6. Исходное положение лежа на спине. Развести руки в стороны и вверх - вдох, опустить вниз - выход (3-4 раза).

7. Исходное положение то же. Руками держаться за изголовье кровати, ноги приведены и прижаты друг к другу. Повернуться на правый бок, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону (3-4 р. в каждую сторону). Дыхание не задерживать.

8. Исходное положение то же. Все мышцы максимально расслаблены. Глубокое спокойное дыхание в течение 30 сек.

Родильницы 2-го и 3-го дня после родов на этом упражнении заканчивают. Остальные продолжают выполнение комплекса.

9. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, опираясь на пятки, затылок и плечевой пояс, поднять спину, ноги не сгибать в коленных суставах, сильно втянуть тазовое дно, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы (4-5 раз).

10. Исходное положение то же. После глубокого вдоха на выдохе поднять правую прямую ногу до вертикального положения, опустить - выдох (5-6 раз каждой ногой).

11. Исходное положение расслабить все мышцы, спокойное глубокое дыхание (30 сек).

12. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, стопами опереться о спинку кровати. Поднять таз, прогнуть спину, не сгибая коленных суставов, втянуть промежность, сжать ягодицы. Вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы (4-5 раз).

13. Исходное положение: лежа на животе, руками держаться за края кровати. Поднять прямую правую ногу, опустить, повторить левой ногой, затем поднять обе ноги вместе, опустить. Дыхание не задерживать (3-4 раза).

14. Исходное положение коленно-кистевая поза (на четвереньках). Втянуть живот и промежность, держать 3-4 счета, затем расслабить - вдох (5-6 раз).

15. Исходное положение то же, поднять прямую правую ногу назад и вверх, согнуть ее и подтянуть к животу, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение левой ногой (3-4 раза на каждую ногу).

16. Исходное положение стоя на коленях, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, слегка разогнуть корпус - вдох, опустить руки - выдох (3-4 раза).

Родильницы 4-го и 5-го дня после родов на этом упражнении заканчивают. Остальные продолжают выполнение комплекса.

17. Исходное положение: стоя на полу, стопы вместе, ладони на затылки, локти разведены. Повернуть корпус вправо с одновременным отведением правой руки, вернуться в исходное положение. Повторить поворот влево с отведением левой руки, вернуться в исходное положение (по 4 раза в каждую сторону).

18. Расслабить мышцы плечевого пояса. Постепенное углубление дыхания. На выдохе втягивать переднюю брюшную стенку (4-5 раз)

19. Исходное положение: стоя боком к кровати, рукой держаться за спинку. Отведение ноги в сторону, вперед, назад. Переводя ногу из положения впереди в положение назад, стараться не касаться носком пола (4-5 раз каждой ногой).

20. Исходное положение: стоя лицом к спинке кровати, держась руками за спинку. Полное приседание на выход, колени прижать друг к другу, промежность втянуть (4-5 раз).

21. Ходьба по палате на носках, дыхание не задерживать (25-20 сек). Руки на поясе, у плечевого сустава, отведены в стороны, за головой.

22. Исходное положение стоя спиной к стене, пятки, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены. Развести руки в стороны (руки скользят по стене - вдох, вернуться в исходное положение - выдох). Повторить 4-5 раз, не отходя от стены.

23. Исходное положение лежа на спине. Поочреденое сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах (6-8 раз каждой ногой). Дыхание произвольное.

24. Исходное положение то же. Расслабить все мышцы. Спокойное дыхание с постепенным углублением выдоха (30 сек - 1 мин).

После выписки из родильного дома женщина должна продолжать занятия гимнастикой. Многим женщинам хотелось бы после родов и первого периода привыкания к новому образу жизни как можно скорее снова стать красивой и стройной, приобрести прекрасную физическую форму, поэтому не стоит забывать, что лучший помощник в этом именно гимнастические упражнения. Смысл и цель упражнений состоят в том, чтобы способствовать естественному процессу возврата организма в прежнее состояние и, кроме того, повысить упругость брюшного покрова и мышц дна таза, а тем самым предупредить опускание матки.

Дно таза величиной в ладонь и такой же толщины. Оно состоит из мышечных слоев, которые укреплены во всех направлениях и подвешены между копчиково-лобковой костью и тазовыми суставами. Кроме них в этой области сходятся все мышцы нижней части спины, ног и живота.Часто сильные потуги приводят к тому, что дно мышцы дна таза расслабляются, но правильная реабилитационная гимнастика может успешно корректировать это. Хорошо тренированное дно таза не только препятствует опусканию матки и проблемам с мочеиспусканием, но и гарантирует превосходную осанку и натягивает ткани, т.е. предотвращает формирование “старческого живота”.

Гимнастика для ребенка первого года жизни.

Новорожденный.

Первый месяц после рождения – особый период в жизни ребенка. Его выделяют из периода младенчества, поскольку именно за это время малыш должен свыкнуться с тем, что он покинул укрывающую и питающую материнскую утробу, и приспособиться к внешней среде. Первый месяц жизни – это восстановительный период после родов и время перестройки жизненных функций ребенка, таких как дыхание, кровообращение, пищеварение и терморегуляция. Кроме того, это период, когда устанавливаются ритмы жизни и находится баланс между недостатком и избытком стимуляции из довольно изменчивой внешней среды.

Закончился первый месяц жизни ребенка. Завершилось его приспособление к новым условиям существования. С этого возраста следует приступать к физическому воспитанию малыша. Физическое воспитание – это система мероприятий, направленных на укрепление здоровья и всестороннее развитие физических способностей ребенка путем использования физических упражнений в сочетании с естественными факторами природы, а также мерами общественной и личной гигиены. Физическое воспитание детей грудного возраста включает двигательный режим, гигиеническое воспитание, широкое использование воздуха, света и воды, обеспечивающих закаливающее воздействие. Понятие хорошего физического состояния ребенка отнюдь не связано с каким-либо видом спорта для грудничков и маленьких детей. Важнейшие факторы физического воспитания детей первого года жизни – массаж и гимнастика, способствующие правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, формированию и совершенствованию у него двигательных умений и навыков.

Выкладывание на живот.

Укреплению мышц шеи и развитию мышц туловища способствует выкладывание ребенка на живот. Выкладывать малыша на живот надо несколько раз в день, обычно во время пеленания, обязательно на ровную и твердую поверхность (стол, покрытый легким одеялом или пеленкой). Твердая поверхность заставляет его напрягать мышцы туловища. На мягкой (постель, подушка, диван) этого не происходит. Разумеется, к данному положению ребенка надо приучать постепенно, выкладывая его сначала на одну минуту потом на две, три и т. д. Целесообразно выкладывать малыша на живот обнаженным. Подобные воздушные минутные ванны – мягкое, но существенное закаливающее мероприятие. Оно приводит к сокращению кожных сосудов и уменьшению теплоотдачи. Таким образом ребенок учится сохранять тепло организма. Если эта способность будет развиваться систематически, изо дня в день, то никакая простуда на будет опасна для ребенка.

Понятия “закаленный” и “незакаленный” организм применимы к детям самого раннего возраста. Достаточно в течение нескольких дней, а тем более недель подержать ребенка в комнате с высокой температурой воздуха (25 0 и выше), как все защитные силы его организма, активизировавшиеся при рождении, выключаться из-за отсутствия необходимости их применения. В таких случаях даже небольшое охлаждение или легкий сквозняк могут способствовать возникновению болезни.

Массаж и гимнастика.

Укреплению здоровья, активизации обмена веществ, развитию мышечной и кровеносной систем ребенка способствует общий легкий, так называемый физиологический, массаж. Лучшее время для начала массажа – 6-7 неделя жизни. Массаж и гимнастику нужно проводить ежедневно в одно и то же время – через час после кормления. Делаются они здоровому ребенку, когда он спокоен. Температура помещения при этом должна быть 20-22 0 С. Малыша обнажают и укладывают спинкой на ровную твердую поверхность, например на стол, покрытый байковым одеялом или пеленкой. Упражнения выполняются плавно и мягко. Руки матери должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти нужно остричь, часы и украшения снять. Тальк и вазелин при массаже употреблять не следует. Основной прием массажа в этом возрасте – поглаживание. Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка. Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, потом стопы и поглаживают конечности с внутренней и наружной сторон от периферии к центру. Такого рода действия ускоряют движение межтканевой жидкости и лимфы. Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тылом кистей снизу вверх, а ладонями сверху вниз. Дальше ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот по ходу часовой стрелки. Все приемы массажа в этом возрасте повторяются 4-6 раз. Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями.

В гимнастике для младенцев на первом месте стоит нежный контакт через кожу: благодаря игровым упражнениям, которые не имеют ничего общего с разучиванием сложных физкультурных упражнений, можно поддержать естественную природную последовательность движений. Таким образом, ребенок воспринимает гимнастические игры как усиление уже имеющихся двигательных возможностей. Сверх того гимнастика для младенцев способствует созданию мускулатуры и подвижности суставов.

Игры и игрушки более воздействуют на чувствительно-духовное развитие ребенка, причем они, конечно, затрагивают и его физические способности. Соответствующие возрасту игрушки поддерживают переход от более грубых нецеленаправленных движений, подобных рывкам (макромоторика), к более мелким, гармоничным, целенаправленным движениям (микромоторика).

Таким образом, гимнастические упражнения в этом возрасте направлены на стимулирование рефлекторных движений: 1) рефлекторное ползание – подталкивание рукой под подошвы при положении ребенка на животе и спине; 2) разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большим пальцами по краям позвоночника от креста к шее; 3) сгибание стопы при проведении пальцем по наружному ее краю от основания пальцев к пятке.

Четвертый-шестой месяц жизни.

Развитие детей в первые месяцы жизни происходит так быстро, что новые навыки и умения рождаются прямо на глазах.

На четвертом месяце ребенок уже поднимает головку из положения на спине. Лежа на животе, он приподнимается, опираясь на локти и предплечья. При поддержке под мышки хорошо опирается на ножки. Заметно совершенствуются движения мышц. Малыш пытается поворачиваться со спины на бок, менять положение тела.

Гимнастические упражнения на четвертом месяце жизни усложняются и должны способствовать дальнейшему развитию навыков и умений. Занятия начинают с обычного легкого массажа конечностей. Затем следует первое гимнастическое упражнение. Руки малыша отводят в стороны и скрещивают на груди 6-8 раз. Затем вновь массаж, на этот раз живота, - круговое поглаживание по часовой стрелке, растирание боковых мышц и в заключение опять легкие поглаживания. Следующее гимнастическое упражнение: сгибание и разгибание ног вместе 4 раза и попеременно 4 раза. После этого удобно проводить поворот со спины на живот вправо при поддержке на левую руку и ноги. После поворота на живот, снова поглаживающий массаж спины. С массажем хорошо сочетается следующее упражнение для мышц шеи и туловища. Ребенка поднимают на руках над столом, ладонями поддерживают под грудью и животом. Малыш рефлекторно поднимает голову и туловище, упирается ногами в грудь матери. Это так называемое положение “пловца”. Упражнение повторяется 2 раза. Потом ребенка укладывают на спину и помогают ему повернуться на живот, но уже в левую сторону. Следует особенно тщательно выполнять повороты со спины на живот, поскольку они являются одним из главных методов укрепления мышц туловища и развития вестибулярного аппарата. В заключение проводится имитация ползания. Левая рука матери подводится под живот ребенка. Полусогнутые ноги его упираются в ладонь правой руки, прижатой к подошвам. Слегка приподнимая тельце малыша, мама помогает ему оттолкнуться от ладони. И как всегда, гимнастические упражнения заканчиваются общим массажем. Если у ребенка поддерживалось активное, хорошее настроение, занятия были проведены правильно.

На пятом месяце жизни продолжается совершенствование двигательных умений малыша. Он уже поднимает не только голову, но и туловище, опираясь на ладони вытянутых рук, свободно поворачивается со спины на живот, садится, если ему немного помочь. При поддержке за туловище ровно и устойчиво стоит, переступает ножками.

Массаж и гимнастика в этом возрасте имеют целью дальней шее развитие и закрепление физических умений. Упражнения выполняются в основном те же, что и раньше, но необходимо обращать внимание, чтобы с каждой неделей уменьшался объем пассивных движений, и стимулировались активные. Должно нарастать число повторений каждого из упражнений. При этом следует соблюдать правило рассеянной нагрузки, т.е. поочередно выполняются упражнения, включающие разные группы мышц. Упражнения для конечностей и туловища должны, как и ранее, перемежаться с соответствующими приемами общего массажа. Желательно при выполнении гимнастических упражнений использовать игрушки, которые можно захватывать и удерживать.

На шестом месяце жизни месяце жизни ребенок свободно берет игрушки и подолгу ими занимается, может перемещаться в манеже, даже немного подползти к заинтересовавшему его предмету.

Навык ползания важен с двух позиций: во-первых, он стимулирует общую двигательную активность, способствует развитию длинных мышц спины, что улучшает легочную вентиляцию, предупреждает в последующем нарушение осанки, усиливает кровоснабжение органов и тканей; во-вторых, расширяет познавательные возможности, что благоприятствует нервно-психическому развитию. В этом возрасте ребенок переворачивается не только со спины на живот, но и с живота на спину. Устойчиво сидит на руке матери. Однако самостоятельно садиться еще не способен. Овладеть этим умением он сможет, когда позвоночник и мышцы спины обретут необходимую крепость и силу. Усаживать малыша в подушки, как любят делать некоторые мамы, вредно, поскольку это может способствовать искривлению позвоночника. Попытка сесть или встать, держась за кроватку, - признак достаточной крепости мышц. Таким образом, пока ребенок сам не сел сажать его не следует.

Гимнастические упражнения проводятся по той же схеме, что и на четвертом месяце жизни. Они предваряются, перемежаются и заканчиваются массажем. Применяют поглаживание, растирание, разминание и даже легкое поколачивание кончиками пальцев. Добавляются и новые, очень важные гимнастические упражнения: присаживание за отведенные в стороны руки из положения лежа на спине, переступание при поддержке за туловище, ползание на четвереньках, локтях и коленках. Вначале упражнения делаются 1-2 раза, затем 3-4. В конце месяца для присаживания используют кольца, за которые держится ребенок. Ранее разученные упражнения повторяются теперь по 6-8 раз.

Седьмой-девятый месяц жизни.

На седьмом месяце жизни у ребенка нарастают дифференцировка, целесообразность и точность движений. Если раньше он ронял (выпускал из рук) игрушки, то теперь все чаще бросает их. с каждым днем ребенок становиться более ловким. И чем больше свободных движений ему предоставляется, тем увереннее он владеет своим телом. Ребенок уже хорошо ползает. Ровно стоит при поддержке за обе руки.

Во втором полугодии удельный вес массажа снижается, зато нарастают разнообразные физические упражнения. Удлиняется время занятий, усиливается нагрузка. Вводятся новые упражнения. Это сгибание и разгибание рук в положении сидя, приподнимание туловища из положения лежа на животе за кисти рук, Круговые движения руками в положении лежа и сидя, присаживание за одну руку из положения лежа на спине при фиксации коленей другой рукой, ползание к игрушке на коленях и выпрямленных руках. Новые упражнения должны осваиваться 2-3 недели, и лишь после этого они повторяются более 2 раз. Наиболее трудные для ребенка упражнения, требующие усилий должны выполняться в середине комплекса, легкие упражнения и массаж – в начале и конце его.

Системность, повторяемость, сочетание рассеянности, нарастания и последующего ослабления нагрузки – основные законы физического воспитания.

На восьмом месяце добавляются упражнения: повороты вправо и влево из положения сидя, упражнения на сопротивление (отнимание игрушки), бросание мячика, перекладывание игрушек, стояние при поддержке за одну руку, переступание в бок при поддержке за руку или у опоры.

На девятом месяце жизни ребенок обычно уже хорошо стоит с опорой, переступает при поддержке за обе руки, а иногда и за одну. Свободно ползает по ровной поверхности, залезает на предмет (подушку, книгу, чемодан и т.д.). Присаживается и встает с любого положения. Повышается ловкость. С игрушками предпочитает играть сидя, это позволяет свободно двигать руками, поворачивать корпус.

Как психическое, так и физическое развитие ребенка надо направлять и стимулировать. Если малыша предоставлять самому себе, не играть с ним, развитие его замедляется. С другой стороны, вредны и чрезмерные занятия с малышом, перегрузка его новой информацией. Перегрузка в силу большой пластичности нервной системы ребенка вначале себя никак не проявляет. Но потом обнаруживается нарушением гармонии психического и физического развития.

Десятый- двенадцатый месяцы жизни.

На десятом месяце темпы роста ребенка несколько снижаются, зато отмечается быстрое развитие физических умений и психики. Во время игры ребенок уже способен становиться на колени, нагибаться, придерживаясь одной рукой, переходить от предмета к предмету, если достает их рукой, начинает ходить при поддержке за руки.

Делать свои первые шаги ребенок начинает в силу внутренних побуждений тогда, когда его мышечный аппарат достаточно созрел для такого действия. Поэтому специально учить малыша ходить нет смысла. Он все равно этого не сделает без достаточного укрепления мышц. Поэтому лучший способ приблизить “первые шаги” – это укреплять мышцы посредством гимнастических упражнений.

Поскольку ребенку уже не делается общий массаж, он должен заниматься гимнастикой в легкой одежде, не стесняющей движений. Желательно во время занятий широко использовать предметы: кольца, палочки, мячик. Малыша уже не берут за руки, а только за кольца, которые он держит руками. Это способствует укреплению мышц кистей и предплечий. Палочка используется в основном для упражнений с ногами. Ребенок отталкивает палочку согнутыми ногами, старается достать ее ногами лежа на спине либо наклоняется, чтобы поднять. Малыш еще не может поймать мяч, но с удовольствием его кидает.

В целом гимнастический комплекс до конца года выглядит следующим образом: сгибание и разгибание рук за кольца из положения сидя; сгибание и разгибание ног вместе и попеременно; отталкивание палочки согнутыми ногами4 круговые движения руками с кольцами в положении лежа и вращательные движения рук в положении сидя; присаживание с помощью, а в последующем по команде; повороты туловища вправо и влево в положении сидя. Добавляются и новые упражнения: приседание с опорой на кольца, которые держит взрослый, а в последующем по команде; ходьба на четвереньках; приподнимание туловища из положения лежа на животе за кисти рук, в последующем с использованием колец, за которые держится малыш; наклоны и выпрямление туловища из положения стоя (при этом ребенок стоит спиной к матери, одной рукой она держит его за коленки спереди, а другой за грудь, помогая разогнуться); бросание мяча. В заключение – ходьба с поддержкой, потом самостоятельно.

Ходьба с поддержкой не ускоряет проявления способности ребенка ходить самостоятельно. Поддержка за руку не физиологична. Лучше пользоваться специальным поводком. Его одевают малышу на шею, а конца пропускают под мышки назад (как при игре “в лошадки”). Все упражнения в начале месяца делаются 3-4 раза, в конце – 5-8 раз. Нужно строго соблюдать порядок выполнения упражнений, так как он предусматривает нагрузку на разные группы мышц. К концу занятий ребенок не должен уставать. Если ему хочется играть еще, значит, занятие было построено правильно.

Одиннадцатый месяц жизни – своеобразный рубеж физического развития современных детей. Это пора детализации, совершенствования целенаправленных движений во время выполнения гимнастического комплекса. В основном он тот же, что и в предыдущем месяце, однако, его следует более нагрузить активными упражнениями с игрушками и целенаправленными движениями: перешагивание через лежащую палочку, отталкивание мяча ногой, поднимание при наклонах разных игрушек.

Двенадцатый месяц завершает первый год жизни, самый трудный, самый ответственный. От достижений этого года зависит дальнейшее развитие ребенка, как в физическом, так и в психологическом плане. Правильно построенные, регулярно выполняемые гимнастические упражнения формируют у малыша привыкание к порядку, режиму.

Список использованной литературы.

1. Л.С. Персианинова, И.В. Ильина Справочник по акушерству и гинекологии.- М.: “Медицина” 1980.
2. В.А. Епифанова Лечебная физическая культура. Справочник- М.: “Медицина”1988.
3. В.П. Пичуев Чтобы быть здоровой, М., “Знание”, 1985.
4. Симкин П., Вэлли Дж., Кепплер Э. Гид по беременности/ Пер. с англ. А. Кудряшева.- М.: ФАИР-ПРЕСС,2000.-576с. -(Популярная медицина).
5. М.П. Дерюгина Ребенок. Воспитание и уход за ним. -Мн.: “Хелтон”,2000- 352с.
6. Карин Шутт Энциклопедия младенца: Рождение, уход, питание, развитие, воспитание.- пер. с нем. – М.: АСТ, персей1998.-332с.
7. Грэйс Крайг Психология развития. – СПб.: Издательство “Питер”, 2000. – 992с.:ил. – (Серия “Мастера психологии”).
8. Барановский А.Ю. Основы домашней медицины. – СПб.: комета, 1997. – 688с.