

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

Э.Н. АЛЕКСЕЕВА, М.И. КАБЫШЕВА

ОСНОВЫ СЕМЕЙНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским
советом государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2007

УДК 37.037.1 (076.5)

ББК 74.90 я73

А 47

Рецензент

кандидат педагогических наук, доцент С.Р. Гилазиева

А 47 **Алексеева, Э.Н.**
Основы семейного физического воспитания [Текст] :
методические указания / Э.Н.Алексеева, М.И.
Кабышева. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2007. – 32 с.

Методические указания предназначены для изучения учебного материала по физическому воспитанию ребенка в семье с учетом возрастных особенностей.

Особое внимание уделяется вопросам физического воспитания ребенка с рождения и до 7 лет с учетом современных сведений по его развитию.

В работе раскрываются разнообразные оздоровительные методики, позволяющие закрепить полученные знания и приобрести опыт практической деятельности по организации физического воспитания ребенка в семье. Это методики обучения ребенка держаться на воде, физических упражнений, закаливания, массажа и т. д. Важное значение уделяется проблемам: здоровья и физической культуры во время беременности и в первые годы жизни ребенка. Приводятся этапы и показатели моторного развития ребенка, формы занятий физической культурой, научно обоснованные рекомендации мер безопасности.

Методические указания предназначены для студентов высших учебных заведений всех специальностей.

ББК 74.90 я73
© Алексеева Э.Н.,
Кабышева М.И., 2007
© ГОУ ОГУ, 2007

Содержание

Введение.....	4
1 Физическая культура беременной женщины.....	6
2 Физическое воспитание новорожденного.....	7
3 Массаж для самых маленьких.....	9
4 Физическое воспитание малыша до года.....	13
5 Плавать раньше, чем ходить.....	15
6 Физическое воспитание малыша от года до трех лет.....	16
7 Стадион в квартире.....	18
8 Физическое воспитание ребенка от 3-х до 7-и лет.....	19
9 Формы занятий физической культурой.....	20
10 Закаливание.....	21
11 Этапы и показатели нормального психомоторного развития ребенка.....	25
12 О росте и весе ребенка.....	28
13 Меры безопасности ребенка.....	30
14 Вопросы для самопроверки и контроля.....	31
Список использованных источников.....	32

Введение

Одной из основных задач государства в сфере образования является всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и развитии детей.

Факт ухудшения здоровья и изменения характера физического развития детей в нашей стране уже никто не оспаривает.

В Уральском регионе уровень заболеваемости детей имеет тенденцию к увеличению. На каждого ребенка в возрасте до семи лет приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20-27 % детей относятся к категории часто и длительно болеющих. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений, сниженным иммунитетом, отклонениями в физическом развитии. Выявляются нарушения осанки, патологии мочеполовой системы, высокая заболеваемость острыми респираторными инфекциями, аллергодерматозами, кардиопатии и др. (Нотова С.В., Науменко О.А., Барышева Е.С., 2004, Шарманова С.Б., Федоров А.И., 2005, Лисовский А.Ф., 2005).

На протяжении первых семи лет жизни ребенок проходит огромный путь развития. Рождаясь совершенно беспомощным он должен всему учиться, чтобы к концу дошкольного возраста развить свою предметно-практическую деятельность и превратиться в личность с большим запасом знаний, умений и опыта.

Начальным звеном физического воспитания ребенка является семья. Именно в семье, в первую очередь, необходимо создать условия для нормального роста и развития детей, профилактики наиболее распространенных болезней на основе прогнозирования и предупреждения негативного влияния на состояние их здоровья неблагоприятных факторов.

Целью физического воспитания ребенка в семье является: развитие его природных возможностей, сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение социального благополучия, формирование физической культуры личности ребенка с учетом его индивидуальных способностей и мотивации.

Результаты социологических исследований свидетельствуют о низкой физкультурной грамотности родителей и детей в вопросах физического воспитания, лишь 11 % из них систематически уделяют внимание физическому воспитанию детей. Всего 12 % родителей отметили, что водят своего ребенка на занятия в спортивные секции и физкультурно-оздоровительные группы (Варфоломеева З.С., 2004, Козырева О.В., Кравчук А.И., Мухина М.П., 2005, Марченко Т.К., Медведков В.Д., Семенова Г.И., 2005, Шишова А.В., Жданова Л.А., 2005).

В связи с этим существенно возрастает роль распространения физкультурных знаний среди родителей. Большое значение приобретает чтение лекций по основам семейного физического воспитания. Имеется настоятельная необходимость разработки и издания специальной научной литературы, поиска новых, более эффективных путей повышения уровня здоровья, улучшения физического и психического состояния детей.

Частично направленное физическое воспитание детей дошкольного возраста осуществляется в детских садах и спортивных школах.

По биологическим признакам и некоторым научно-педагогическим данным дошкольный возраст подразделяется на определенные возрастные периоды (таблица 1).

Таблица 1- Возрастная периодизация детей

Период	Возраст	Условное название
I	1 - 10 дней	Новорожденный
II	10 дней - 1 год	Грудной возраст
III	1 - 3 года	Раннее детство
IV	4 - 7 лет	Первое детство
V	8 - 12 лет (мальчики) 8 - 11 лет (девочки)	Второе детство
VI	13 - 16 лет (мальчики) 12 - 15 лет (девочки)	Подростковый возраст
VII	17 - 21 год (юноши) 16 - 20 лет (девушки)	Юношеский возраст

Существует возрастная периодизация детей с учетом разделения образовательных учреждений на ясли, детский сад, школу (таблица 2).

Таблица 2 - Образовательно-возрастная периодизация детей

Период	Возраст	Условное название
I	От рождения до 3 лет	Преддошкольный возраст
II	От 3 лет до 6(7) лет	Дошкольный возраст
III	6(7) - 10 лет	Младший школьный возраст
IV	11 - 14 лет	Средний школьный возраст
V	15 - 18 лет	Старший школьный возраст

Каждый возрастной период характеризуется своими специфическими особенностями и определяется биологическими и социальными факторами.

Основными факторами, влияющими на состояние здоровья и физическое развитие новорожденного являются:

- 1) окружающая среда;
- 2) наследственность и здоровье родителей;
- 3) особенности течения беременности и родов;
- 4) соблюдение принципов здорового образа жизни родителями;
- 5) материально-бытовые условия;
- 6) характер питания и труда;
- 7) уровень образования;
- 8) уровень медицинского обслуживания;
- 9) место (село, город) проживания матери.

1 Физическая культура беременной женщины

Участие матери и отца в обеспечении физического здоровья своих детей должно начинаться значительно раньше, а именно с того времени, как они осознали в себе будущих родителей. Им следует знать, что они несут в себе значительную долю здоровья и болезней ребенка еще задолго до его рождения. Известно, что слабость в каких-то звеньях организма родителей передается детям в виде предрасположенности к той или иной болезни.

Но для рождения здорового потомства только хорошей наследственности родителей недостаточно. Крайне важно соблюдать правила здорового образа жизни, чтобы избежать лечения, как в дородовый период, так и при кормлении ребенка грудью, ибо остаточные следы воздействия лекарственных препаратов, вакцин, ультразвука, рентгеновских лучей, токов высокой частоты могут неблагоприятно отразиться на малыше.

К сожалению, женщины тратят в среднем всего около 30 минут в неделю на свое физическое совершенствование.

Будущей матери необходимы систематические прогулки на свежем воздухе, зарядка, легкая домашняя работа. На ранней стадии вполне допустимы пробежки, лыжные прогулки, плавание. Нужно только чтобы нагрузка приносила удовольствие. Положительные эмоции для беременной женщины не менее важны, чем нормальный режим питания и физической активности, т.к. нервная система формируется на ранней стадии беременности.

Следует выделить пять советов, которые профессор И. А. Аршавский рекомендует будущим мамам:

- 1) самое главное – сконцентрировать все внимание на состоянии беременности, все свои поступки подчинить ему. И сама будущая мама, и ее окружающие должны бороться с отвлекающими факторами, которые могут вызвать стрессовую ситуацию. Статистика показывает, что у любящих, внимательных друг к другу супругов рождаются здоровые дети;
- 2) будущий ребенок постоянно нуждается в поступлении кислорода из материнской крови. Установлено, что для него полезно частое дыхание беременной женщины (гипервентиляция, избыток кислорода в организме). Оптимальный режим гипервентиляции – ежедневно примерно 5 сеансов частого дыхания длительностью по 1-2 мин. Выполняется это так: необходимо сесть на стул и участить дыхание. Особенно полезно такое упражнение при поздних токсикозах;
- 3) ребенку необходим режим, стимулирующий его двигательную активность. Такой режим возникает при периодическом дефиците кислорода и питательных веществ. Лучший способ создать такой дефицит – время от времени выполнять

физические упражнения, вызывающие отток крови от плода к активно работающим мышцам. Наиболее доступные формы физических упражнений, это: прогулки в среднем темпе, подъем по лестнице на 2-4 этаж, общеукрепляющая гимнастика;

- 4) двигательный режим необходим не только в интересах ребенка, но и матери. Он должен подготовить ее к родам и способствует тому, чтобы ее фигура была такой же, как и до беременности. Целесообразны упражнения для укрепления мышц живота, промежности, тазового дна (наклоны, приседания и т.п.);
- 5) питание ни в коем случае не должно быть чрезмерным.

2 Физическое воспитание новорожденного

Общепринято разделение новорожденных детей на доношенных и недоношенных.

Рост и масса тела доношенных новорожденных индивидуальны, зависят от состояния здоровья и возраста матери, режима ее питания, течения беременности, числа родов, пола ребенка, особенностей консультации родителей и других причин. Рост новорожденного колеблется от 45 до 65 см, в среднем от 48 до 52 см; масса тела – в пределах от 2500 до 6000 г, в среднем от 3200 до 3500 г.

Итак, ребенок родился! Главное, конечно, первое кормление. Во многих странах принято первый раз прикладывать ребенка к груди еще в родильной комнате, буквально через 15-20 мин после рождения. Почему это важно? Высасывание капелек молозива ребенком, оказывается, помогает созреванию молочной железы, и тогда молоко приходит во время. Ранее прикладывание к груди резко снижает вероятное заболевание женщины маститом. А у ребенка сразу начинает хорошо работать желудок, так как содержащиеся в молозиве ацидофильные палочки обсеменяют желудок и т.п. главное же достоинство молозивного молока – повышенное количества иммунобиологических компонентов. Поэтому дети, получающие его, неподвержены инфекционным заболеваниям. Вероятность же появления диатеза падает во много раз.

В организме новорожденного, находясь как-бы на взводе, готово к пуску множество различных систем, органов, приспособительных и защитных механизмов, регуляторов и рефлексов. Произвольные движения формируются постепенно на базе различных статокинетических безусловных рефлексов. По мере созревания головного и спинного мозга их проявление постепенно снижается. В развитии моторики ребенка можно отметить две взаимосвязанные тенденции: усложнение двигательных функций и угасание ряда врожденных безусловных рефлексов. Поэтому нормальное развитие, безусловно, рефлекторных механизмов и их своевременная смена произвольными статокинетическими актами характеризует одновременно нормальное развитие механизмов центральной нервной системы и моторики ребенка.

Сразу после рождения ребенку надо дышать, питаться, поддерживать постоянную температуру тела, чередовать сон и бодрствование и т.д. если, например, ребенок при рождении попадает в жару, включаются терморегуляторы, т.е. средства, спасающие организм от перегревания, а если в холод, то от переохлаждения: в случае необходимости включается система иммунитета. А включение в работу означает и развитие, совершенствование, укрепление.

Наши предки крестили новорожденного в холодной воде и этим расставляли работать терморегуляторы в самом напряженном режиме. А сейчас в родильном доме его купают в воде 37⁰С, заворачивают в стерильные пеленки. И огромное количество приспособительных и защитных реакций оказывается ненужным и в бездействии начинает быстро ослабевать в силу закона «свертывания функций за ненадобностью». А через 1,5-2 месяца «стерильных» условий жизни ребенку будут опасны и струя свежего воздуха, и холодные пеленки, и, некипяченая вода в ванной.

Поэтому, закаливание является первейшим средством физического воспитания ребенка. Уже в первые дни пребывания дома целесообразно оставлять его в комнате голеньким, так чтобы в сумме это время составляло от одного до 3-4 ч. Это можно делать во время кормления. Ежедневно купание, а также обтирание прохладной водой способствует закаливанию. Сильнодействующая, простая экономная процедура, применяющаяся у всех народов и во все времена – это ходьба босиком. Дело в том, что на подошвах гораздо больше «холодовых» и «тепловых» точек, чем где-либо на поверхности тела, и они мгновенно дают сигналы к запуску всех систем терморегуляции. Следующим немаловажным фактором является солнце. Солнце – лучшее естественное средство борьбы против малокровия и рахита.

Что касается движения, то люди, по-видимому, никогда не пытались полностью использовать те огромные возможности, которые предоставляет в этом отношении природа только что родившемуся человеку.

Новорожденный обладает целым комплексом двигательных рефлексов. Сразу после рождения он может не только сосать (сосательный рефлекс) и мигать (мигательный рефлекс), но и стоять (опорный), и ходить (шаговый), и плавать (плавательный), и висеть (рефлекс Робинзона), и ползать (ползання).

Все эти рефлексы, а не только сосательный рефлекс, целесообразно использовать в физическом воспитании ребенка с первых дней жизни.

Младенец, если ему попадет в ладошку палец взрослого, крепко цепляется за него, и требуется дополнительное усилие, чтобы этот палец потом высвободить. Это «обезьянено» упражнение очень нравится малышам и заставляет их напрягаться, садиться, вставать, сидеть, висеть, что в свою очередь укрепляет мышцы его спины, живота, рук и ног.

Важно отметить, что мышцы младенца напрягаются и тогда, когда

берешь его прохладными руками или умываешь холодной водой. Тот же эффект получается, если обращаться с ребенком энергичнее, смелее, но не грубее (брать на руки, пеленать, переворачивать) – малыш в ответ напрягается, как бы желая помочь и проявляя собственную мышечную способность.

Итак, врожденные рефлексы способствуют развитию мышц. Но только ли мышц? Известно, что ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Это и сердечно-сосудистая, и дыхательная системы. Даже пищеварительная система при регулярной и оптимальной нагрузке работает, если можно так выразиться, с лучшим коэффициентом полезного действия: пища усваивается гораздо рациональнее и полнее. Таким образом, предупреждается и такое грозное заболевание, как ожирение.

Подводя итог, важно подчеркнуть, что включение в напряженную работу скелетно-мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию тех резервов мощности и прочности организма, которые определяют меру крепости здоровья. Вот почему природа позаботилась о движении плода с одиннадцатинедельного возраста, а новорожденному дала столько возможностей двигаться со значительным напряжением сил.

3 Массаж для самых маленьких

Сегодня массаж – обязательный элемент ежедневного ухода за ребенком. Его польза для физического развития малыша сомнений ни у кого не вызывает. Массаж нормализует мышечный тонус, исправляет многие врожденные дефекты, помогает младенцу вовремя начать переворачиваться, садиться вставать и, наконец, ходить. Но мало кто догадывается, что массаж оказывает самое непосредственное воздействие не только на физическое, но и на интеллектуальное развитие крохи: когда мама делает массаж, у ребенка активизируется чувствительность мышц и поверхности кожи, импульсы поступают в мозг, стимулируя его.

Когда начинать? Педиатры рекомендуют начинать массаж с 10-14 дня жизни, но, если у ребенка кожа здоровая и не слишком сухая, нет прыщиков и опрелостей, к первым элементам массажа можно преступать сразу после выхода из роддома. Только делая массаж новорожденному, следует помнить, что все движения должны быть плавными, мягкими, бережными, чтобы не травмировать малыша и не повредить его кожицу.

Массаж старайтесь делать в то время, когда и ребенок, и вы сами спокойны, пребываете в хорошем настроении. Руки должны быть теплыми, ногти гладко подпилены, а лучше – острижены.

Массаж необходимо сочетать с элементами гимнастики, которые приводятся после каждого приема.

Основные приемы массажа:

1) **поглаживание** – рука скользит по поверхности кожи. Занимает 50-70 % от общей продолжительности сеанса;

2) **растирание** – давящие спиралеобразные движения. При растирании стоп и ладоней большие пальцы рук поочередно совершают надавливающие скользящие движения, постепенно перемещаясь вперед. Растирание занимает 20-30% от общей продолжительности сеанса.

Растирание не проводится:

а) в областях, где находятся крупные лимфатические узлы, сосуды и нервы (подколенные ямки, паховые, локтевые и подмышечные впадины, верхняя треть внутренней поверхности бедра, верхняя треть внутренней поверхности плеча, примыкающая к подмышечной области);

б) в области крупных суставов (голеностопа, коленного, тазобедренного, лучезапястного, локтевого и плечевого);

3) **разминание** – разнообразные давящие движения, более интенсивные, чем растирание. Занимает 10-20 % от общей продолжительности сеанса.

Дополнительные приемы массажа. Вибрация и ударный прием – используются в лечебном массаже в соответствии с показаниями. Например, при рахите, сниженном тонусе, гипотрофии.

В комплекс любого детского массажа входит обычная и рефлекторная гимнастика.

При общеукрепляющем массаже, как правило, не пользуются никакими дополнительными средствами: кремами, присыпками, маслами.

Если у малыша очень сухая кожа, можно воспользоваться оливковым или растительным маслом, простерилизованным в течение 20 минут на водяной бане и затем охлажденным.

Противопоказания

1 Массаж не делают недоношенным детям, пока они не достигнут уровня развития доношенных новорожденных.

2 При любых инфекционных заболеваниях, независимо от того, протекают они на фоне нормальной или повышенной температуры.

3 При заболеваниях крови и сосудов.

4 При аллергических заболеваниях.

5 При судорогах.

6 При дыхательной или сердечной недостаточности и других тяжелых состояниях.

7 При онкологических заболеваниях.

Положение на спине - массаж ножек:

а) *бедро – голень*. Указательный и средний пальцы левой руки обхватывают левую стопу, большой палец слегка упирается в нее. Большим и указательным пальцами правой руки полуобхватите наружную поверхность бедра и голени. Поглаживайте сверху вниз (от сердца) 4 – 6 раз. Потом поменяйте руки и левой рукой поглаживайте внутреннюю поверхность бедра;

б) *стопа*:

1) тыльная поверхность стопы: указательным и средним пальцами правой руки делайте поглаживающие движения от пальчиков до начала передней поверхности голени (это расстояние очень маленькое), не затрагивая ее, 4 – 6 раз;

2) внутренняя боковая поверхность стопы: правой рукой обхватите голень, а указательным и средним пальцами левой руки совершайте поглаживающие движения от пятки к большому пальцу 4 – 6 раз. 3) Наружная боковая поверхность стопы: мизинец, средний и безымянный пальцы левой руки обхватывают голень, указательный поддерживает стопу. Средним и указательным пальцами правой руки совершайте поглаживающие движения от мизинца к пятке;

в) *подошва*:

1) поглаживание. Пальцами левой руки обхватите голень с внутренней стороны так, чтобы 4 пальца находились сверху, а большой палец – снизу. Ладонью правой руки поглаживайте подошву по кругу от внутреннего края стопы к внешнему 6 – 8 раз;

2) растирание. Поочередными «ползущими» движениями больших пальцев обеих рук растирайте стопу от пятки к пальцам 3 – 4 раза. Повторить поглаживание 3 – 4 раза;

3) дополнительные приемы: поколачивание – подушечками пальцев легонько ударяйте по стопе, двигаясь от пятки к пальцам, 3 – 4 раза.

Вышеупомянутый комплекс повторите с другой ногой.

Гимнастика для ног:

1) согнутые в коленях ножки прижимайте к животику и отводите. Повторить 4 – 6 раз;

2) ножки согните в коленях, симметрично разведите, стараясь достать коленями стола. Повторить 2 – 3 раза.

Положение на спине - массаж ручек:

а) *плечо – предплечье*:

1) верхняя поверхность: легонько погладьте тыльную сторону ладони малыша. Когда он разожмет кулачок, вложите туда большой палец левой руки. Полуобхватите плечо и предплечье большим и указательным пальцами правой руки. Выполняйте поглаживания от плеча к запястью 4 – 6 раз;

2) нижняя поверхность: большой палец правой руки вложите в ладонку малыша. Полуобхватите нижняя поверхность плеча большим и указательным пальцами левой руки. Поглаживайте от плеча к запястью 4 – 6 раз;

б) *кисть (тыльная поверхность)*. Поглаживание: руку малыша положите на вою левую ладонь. Указательным и средним пальцами правой руки легкими круговыми движениями поглаживайте ручку малыша 4 – 6 раз;

в) *ладонь*:

1) круговое поглаживание большим пальцем правой руки 6 – 8 раз;

2) растирание поочередными движениями двух больших пальцев 3 – 4 раза;

3) повторите круговые поглаживания большим пальцем 3 – 4 раза.

Гимнастика для ручек: большие пальцы вложите в ладошки малыша, остальными пальцами обхватите запястье:

- 1) ручки скрестить на груди – развести в стороны. Повторить 4 – 6 раз;
- 2) ручки осторожно поднять вверх – опустить вниз. Повторить 4 – 6 раз.

Положение на животе - массаж ягодиц:

1) круговые поглаживания ягодиц выполняйте указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук 4 – 6 раз. Желательно не задевать руками поясницу;

2) пошлепывания под ягодички тыльной стороной указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук 3 – 4 раза;

3) вибрация. Подушечки указательных, средних и безымянных пальцев обеих рук расположите на верхних наружных квадратах ягодиц и совершите 3 – 4 вибрирующих движения;

4) повторите круговые поглаживания указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук 3 – 4 раза.

Массаж спины:

1) поглаживания. Указательные, средние и безымянные пальцы и мизинцы обеих рук положите тыльной стороной на поясницу малыша. Проведите вверх до надплечий. Переверните руки. Положите пальцы обеих рук на надплечия и проведите обратно вниз до поясницы. Повторить 4 – 6 раз;

2) растирания по околопозвоночным линиям. Указательный, и средний пальцы правой руки положите по обе стороны от позвоночника и совершайте поочередные растирающие движения, постепенно передвигая пальцы вперед (как будто скользит лыжник). Повторить 1 – 2 раза;

3) постукивания. Указательные, и средние пальцы обеих рук полностью положите на спинку малыша под углом к позвоночнику. Совершая поочередные постукивающие движения пальцами, продвигайтесь вверх по спине. В первый раз – к надплечьям, во-второй – к плечам, третий – к подмышкам. Повторить цикл 1 – 2 раза;

4) поглаживания с вибрацией. Движение вверх как при обычном поглаживании, а вниз – с небольшой вибрацией. Повторить 3 – 4 раза.

Положение на спине - массаж передней и боковой поверхности груди:

1) поглаживания. Положите на грудную клетку 1 – 2 фаланги указательного и среднего пальцев. Выполняйте поглаживающие движения: первое – из исходного положения к подмышкам. У новорожденных желательно не трогать соски, под которыми и у мальчиков, и у девочек в это время может скапливаться молоко (так называемый гормональный криз новорожденного);

2) поглаживания по межреберным промежуткам. Указательный и средний пальцы положите на реберную поверхность. Совершайте поочередные растирающие движения, постепенно передвигая пальцы вперед

(как будто скользит лыжник). Повторить с другой стороны. С каждой стороны проделать упражнение 3 – 4 раза;

3) постукивания в направлении к надплечьям и к подмышкам;

4) поглаживание с вибрацией. Первые и вторые фаланги указательных и средних пальцев положите на надплечья и совершайте поглаживающие движения с небольшой вибрацией, продвигаясь от надплечий к груди и подмышкам.

Массаж живота:

1) круговые поглаживания по часовой стрелке. Повторить 4 – 6 раз;

2) косые поглаживания от подмышек к пупку. На боковую поверхность ребер положите руки навстречу друг к другу. Совершайте мягкие поглаживающие движения к пупку, так чтобы ладони сошлись. Повторить 3 – 4 раза;

3) прямые поглаживания. Левую руку положите выше пупка, правую – ниже. Совершайте поглаживающие движения указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук в противоположном направлении (одна рука идет вниз, другая – вверх), не касаясь ребер. Повторить 2 – 3 раза;

4) повторить круговые поглаживания по часовой стрелке 2 – 3 раза.

4 Физическое воспитание малыша до года

К 3 месяцам должно произойти важное для умственного развития событие – полное раскрытие кисти. Рука может более ловко управляться с игрушкой. Тонкая моторика пальцев стимулирует важные зоны мозга, в первую очередь речевую. Именно этим объясняется то, что дети, которые раньше начинают, есть ложкой, обычно раньше начинают и говорить.

Если ребенка поставить на ножки (естественно с поддержкой), то ноги его напрягутся, и он весь выпрямится. Бытует мнение, что нельзя ставить ребенка в первые месяцы жизни, так как у него очень слабые хрящики и ноги могут стать кривыми. Однако если дать этим «хрящикам» оптимальную нагрузку, которая определяется их врожденной способностью выдерживать вес собственного тела, то они из слабеньких делаются сильными и развиваются нормально. Именно нагрузка, движения выпрямляют кости, а бездействие грозит слабостью и разного рода искривлениями и отклонениями от нормы.

Гимнастические упражнения включают в себя рефлекторные (ответ на раздражение кожно-нервного аппарата ребенка), пассивные (производятся взрослыми), пассивно-активные (с помощью взрослых и частично самостоятельно малышом) и активные (выполняются самостоятельно ребенком).

Рефлекторные упражнения включают в себя движения, протекающие по типу безусловных рефлексов и возникающие непосредственно в ответ на раздражение кожно-мышечного и нервного аппаратов.

На использовании врожденных рефлексов построены многие упраж-

нения гимнастических комплексов: рефлекторное ползание на животе и спине, рефлекторные повороты вправо и влево, рефлекторное обхватывание игрушки и т.п. Обучение происходит на базе безусловных рефлексов и затем переходит в активные движения (перевороты к игрушке, ползание и т. д.).

При составлении гимнастических комплексов учитывают физиологические воздействия упражнений на организм. Так например, упражнение "рефлекторное ползание" (по данным пульса, дыхания, пневмограммы) дает слабую нагрузку, рефлекторные повороты – значительную, активное ползание с помощью и без помощи в 5 – 12 месяцев дает значительную нагрузку. Повороты с помощью в 4 – 7 месяцев дают среднюю физиологическую нагрузку, активные повороты в 8 – 12 месяцев – слабую. Попытки к присаживанию в 4 – 7 мес. дают слабую нагрузку, присаживание с опорой в 8—12 месяцев – среднюю.

Физиологическая нагрузка регулируется количеством повторных упражнений, их ритмом, продолжительностью занятий. Гимнастику и массаж следует проводить ежедневно от 3 до 10-15 мин в зависимости от возраста и состояния ребенка. Если ребенок отказывается выполнять упражнение, нельзя принуждать его, а надо через одно-два упражнения снова предложить непонравившееся упражнение или выполнить его на следующем занятии.

При составлении комплексов учитывают индивидуальные и возрастные особенности ребенка.

Занятия проводят ежедневно в одни и те же часы. Оживление, радостное настроение, положительный эмоциональный тонус необходимо поддерживать у детей всех возрастов. Это залог хорошего психического и физического развития. Многократные движения рук, ног при выполнении упражнений так называемого "комплекса оживления" уменьшают тонус сгибателей, общая подвижность укрепляет мышечную систему, содействует развитию дыхания, улучшению кровообращения и пищеварения. Некоторые упражнения комплекса оживления нужно проводить во время каждого переодевания и перед кормлением.

Слабо выраженный комплекс оживления в 3 – 4 месяца, не выраженные рефлекторное ползание, повороты в первые месяцы жизни; отсутствие активных поворотов в 5 – 7 месяцев, не выраженный упор на ноги в 6 – 7 месяцев, отсутствие элементов хватания в 4 – 5 месяцев связывают с какой-либо патологией.

После полугода малыш уже может брать игрушку, работая всеми пальцами. На 7-м месяце ему понятны вопросы «Где часы?», «Где лампа?». Правда, если убрать часы со стола, где они всегда стояли, он все равно покажет на стол: место ребенок запоминает раньше, чем предмет.

Примерно на 9-м месяце формируется самое тонкое – «пинцетное» движение: ребенок берет очень маленький плоский предмет двумя пальцами – большим и указательным. Это умение надо тренировать, ведь именно так он будет брать карандаш, ручку! Самое безопасное для ребенка – брать со стола хлебные крошки.

В этом возрасте велика способность к подражанию. Покажите малышу, что мячик можно катать, кубик ставить на кубик, мелкие игрушки складывать в коробку... **Тревожно, если ребенок равнодушен к игрушкам, не берет их в руки, неактивен – это тоже повод для обращения к врачу.**

Еще одна развивающая игра – искать и находить спрятанную игрушку. Она обычно очень нравится в 9 месяцев.

К году малыш произносит 10 – 12 коротких слов, а понимает несравненно больше. И среди них обязательно должно быть слово «нельзя».

Никогда больше ребенок не узнает так много, как за первый год жизни. Но развитие не происходит само собой: родителям придется приложить много усилий. Одного лишь заботливого ухода, правильного питания, прогулок ребенку мало. Ему нужна еще и тренировка ума.

5 Плавать раньше, чем ходить

Начинать практические занятия в ванне с совершенно здоровыми детьми можно в середине первого или в начале второго месяца после рождения ребенка. Однако не нужно обучать малыша классическому кролю, брассу и т.п., они сложны и недоступны младенцу. Ими можно будет заняться через 2-3 года, когда ребенок подрастет. А пока придется обучать такому способу плавания, какой «подскажет» сам малыш. В основе его будут лежать наиболее удобные для ребенка и инстинктивно выполняемые им самим движения.

Конечная цель – в течение 9-12 месяцев научить ребенка: самостоятельно держаться на поверхности воды.

б) нырять на небольшую глубину, плавать под водой.

Во время занятий следует соблюдать следующие условия:

- создавать у ребенка только положительные эмоции, чтобы не вызвать страха, нельзя создавать обстановку полной тишины и одиночества;
- ванная должна быть тщательно вымыта и продезинфицирована;
- лучшим тренером является мать, затем отец и т.д.;
- уроки следует проводить в одно и то же время;
- ни в коем случае нельзя торопиться и проходить материал в более сжатые сроки.

Всего за год обучения ребенок пройдет 150-200 уроков.

В первые 4 месяца проводится закаливание, воспитывается привычка к воде. Время тренировки следует увеличивать с 5 минут (на первых трех занятиях) до 10 (к 15-му занятию), а потом прибавлять по 30 секунде или минуте на каждом уроке. Температура воды на первых занятиях может быть 37⁰С, на 5-м - 36,5⁰С, на 9-м - 36⁰С, на 14-м - 35,5⁰С, на 20-м, 35-м, и на 24-м - 34⁰С. Эти цифры ориентировочны.

В первом периоде обучения нужно осваивать и научиться применять следующие способы поддержки ребенка в воде.

1 Тело ребенка поддерживается двумя руками: левой ладонью – голова ребенка, правой – сверху вниз обхватывается (с наружной стороны) область тазобедренных суставов ребенка. Этот способ применяется на первых пятнадцати занятиях и во всех случаях, когда ребенок начинает в воде капризничать.

2 «Солдатиком» - усложненный вариант первого способа. Правая рука не обхватывает ребенка, а подхватывает снизу в области таза и поясницы. Применяется на 5- 15 занятиях и при обучении нырянию.

3 «Люлька» - поддержка только левой рукой. Голова ребенка покоится на левом суставе, а туловище и таз – на предплечье и ладони. Правой рукой можно поиграть с малышом. Этот способ применяется на 8 – 20 занятиях.

4 «Проволакивание» - голова ребенка поддерживается правой или левой рукой. Вначале на слегка согнутой ладони лежит затылок ребенка, а затем опорой служат кончики трех – четырех пальцев. Ребенок за счет усилий руки учителя проволакивается вдоль ванны.

Во время занятий должны соблюдаться следующие правила:

- все отведенное время следует держать ребенка, чтобы он чувствовал действие воды на всю поверхность тела;
- сохранять горизонтальное положение так, чтобы затылок, шея и спина лежали в одной плоскости;
- поддержка всегда должна быть минимальной;
- при любом способе поддержки нужно создавать максимально выгодные условия для движения руками и ногами;
- рядом с ребенком должны плавать игрушки.

К 15–ому уроку вы должны освоить все способы поддержки и научить ребенка держаться на воде с вашей помощью.

6 Физическое воспитание малыша от года до трех лет

Одна из самых важных особенностей этого периода – интенсивное развитие высших отделов центральной нервной системы.

В дошкольном возрасте увеличение массы тела и роста пока еще остается одним из важнейших показателей нормального физического развития ребенка. В течение первых двух – трех лет масса тела ребенка возрастает в среднем на 2 кг в год, длина тела в течение второго года увеличивается на 10 см, третьего года на 8 см.

Неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, неудобная постель, не соответствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и, как следствие, привести к нарушению осанки.

Мышцы еще недостаточно развиты, слабы, поэтому ребенок часто принимает неправильные позы: долго держит голову опущенной, сутулится, сводит плечи.

Основная форма развития ребенка – игра, через которую он усваивает

необходимые и доступные этому возрасту трудовые навыки. Ребенок этого периода подвижен, любознателен, знакомится с окружающей средой. Малыш много ходит, бегает, любит взбираться на ступеньки, скамейки, его привлекают ограниченные пространства – углы, узкие проходы. Малыш знает множество вопросов: не только что это?, но и зачем?, где?, куда?. Словарный запас расширяется до тысячи слов, речь становится грамматически оформленной. В силу возрастных особенностей высшей нервной деятельности внимание детей еще неустойчиво, они не могут надолго сосредоточиться на чем-то одном и быстро утомляются.

В периоде от года до трех лет дети отличаются повышенной чувствительности к неблагоприятным влияниям окружающей среды. К этому времени уже утрачивается врожденный иммунитет, вследствие чего получают распространение желудочно-кишечные и инфекционные заболевания (скарлатина, дифтерия, корь, коклюш, ветряная оспа, дизентерия, гепатит, грипп, острые респираторные инфекции и др.). профилактические прививки существенно повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Чем меньше будет ребенок болеть в раннем возрасте, тем более крепким и выносливым он вырастет.

Можно согласиться с тем, что «точкой равновесия» между рождением и взрослостью является возраст 3 года.

Период от года до трех лет является важнейшим в становлении движений у ребенка. В этом возрасте происходит становление основных двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, броски). Также известно, что чем быстрее ребенок совершенствуется физически, тем интенсивнее развивается его мозг, следовательно, интеллектуальное развитие ребенка, его потенциальные познавательные способности напрямую зависят от степени его физического развития.

В раннем возрасте движения являются биологической потребностью ребенка. Для каждого возрастного периода, особенно раннего, существует свой стимул двигательной активности. Резервы, заложенные в двигательной сфере его, огромны. Так, 1,5-2 лет малыш свободно может поспевать за взрослым при ходьбе, а его возят в коляске и в 3, и в 4 года, тем самым, уничтожая в ребенке желание двигаться. А ведь бег, ходьба для нормальных детей – удовольствие, самый естественный и приятный способ движения. Если у ребенка количество движений ограничено, то происходит задержка роста и развития.

Основная задача физического воспитания детей дошкольного возраста — обеспечение оптимального режима физической активности для достижения положительного эмоционального состояния, нормального физического, нервно-психического развития и укрепления здоровья.

В раннем возрасте особое значение для ребенка имеет организация рационального режима дня. Правильный режим создает благоприятные условия для физического и психического развития ребенка, обеспечивает его уравновешенное бодрое состояние, предохраняет нервную систему от

переутомления.

Режим - это последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей детей: сна, приема пищи, бодрствования и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры и т. д.)

Установлено, что у двухлетних детей на активные движения приходится 70 % времени бодрствования, а у трехлетних — не менее 60 %.

7 Стадион в квартире

Когда ребенок занимается любым видом деятельности, им движут два мотива – это интерес и игра. В процессе выполнения движений у ребенка есть семь любимых упражнений, которые он с удовольствием выполняет.

1 Вис. Даже трехмесячный ребенок жадно тянется к перекладине, установленной в кроватке, хватается за нее и начинает вставать. Для начинающего ходить перекладина дополнительная опора. А малыш постарше любит повисеть на ней (забор, дерево т.п.)

2 Качание. Вначале на руках матери, потом на качелях детских площадок.

3 Катание с горы на санках, лыжах, на коньках – любимое развлечение детей. Оно похоже на качание, но здесь необходимо еще и сохранять равновесие.

4 Вращение. Стоит ребенка взять на руки и быстро начать вальсировать, как он от удовольствия закрывает глаза и начнет смеяться. Дети часто просят покрутить их за ручки. Все детские парки насыщены различными каруселями.

5 Равновесие. Детей не оставляют равнодушными ни рельсы, ни дощечка через канавку. Им очень нравится пройти именно по ним.

6 Прыжки. Овладев хождением, ребенок обязательно пытается прыгнуть, а, залезая повыше, спрыгнуть. Девчонки могут прыгать на скакалке часами. На речке все отвесные берега усыпаны прыгающими мальчишками и т.п.

7 Лазание. Малыш залезает на горку, на дерево с целью покачаться, а затем спрыгнуть и т.п. и делает это он с удовольствием.

Как можно удовлетворить потребность малыша в этих естественных для него движениях? Это возможно при помощи элементарных приспособлений, установленных в квартире.

В коляске или кроватке трехмесячного ребенка установить турничок и повесить на него игрушку. В проеме дверей можно установить съемную перекладину, малыш подходит к перекладине, тянется к ней, ухватившись, пытается пожать ножки и повиснуть. Это первое упражнение детей годовалого возраста. Страховка не требуется.

Другой снаряд для вися – кольца. Хотя и являясь подвижной опорой, они привлекают годовалых ребят не меньше, чем перекладина.

Помимо поджатию ножек, малыши выполняют еще одно упражнение,

условно назовем его «вертолет». Взявшись за кольца, малыш начинает закручиваться в какую – либо сторону, а затем, когда веревки сплетаются в один жгут, ребенок поджимает ноги, жгут с ускорением начинает раскручиваться, вращая малыша все быстрее и быстрее.

В комплекс снарядов для физических упражнений включают качели. Упражнение на них способствует развитию вестибулярного и двигательных аппаратов.

Важно, чтобы ребенок сам залез на качели. Нельзя его раскатывать, он сам знает, с какой амплитудой и в каком темпе необходимо раскачиваться.

Хорошим снарядом для касания в вертикальной плоскости являются вертикальные качели, которые состоят из упругих резиновых жгутов, прикрепленных к потолку и к поясу ребенка. Натяжение их можно подобрать таким образом, чтобы при приземлении оно было равно весу ребенка.

В спортивном уголке дома можно предусмотреть такой снаряд, как горка, наклоненная к полу под углом 30°С.

Упражнения, связанные со скольжением по горке, можно придумать много. Основной целью является научиться соскальзывать в вертикальной стойке.

Другие снаряды: гимнастическая стенка, батут, шест, канат, также можно легко установить в комнате малыша.

8 Физическое воспитание ребенка от 3-х до 7-и лет

К 7 годам заканчивается развитие коры большого мозга, формируются понятия, представления, быстро развивается двигательный отдел коры большого мозга, дети становятся более подвижные – начинают хорошо бегать, прыгать, лазить, сохранять равновесие. Организм укрепляется, развивается мускулатура, продолжается совершенствование скелета, ребенок переходит на режим питания взрослого. К концу периода начинается смена молочных зубов.

В этом возрасте легко возникают травмы из-за любознательности, отсутствие опыта и недостаточного надзора.

К 4 годам прибавка массы тела у детей составляет за год около 1200 – 1300 г, а на 5-м году она вновь становится более интенсивной. К 6 – 7 годам ребенок имеет массу тела вдвое большую, чем в год.

Рост после 3 лет несколько замедляется, на 6 – 7-м году вновь начинается его интенсивное увеличение на 6 – 7 и даже 10 см в год. Это так называемый период первого вытяжения (первый скачок роста).

В проведении детей дошкольного возраста большое значение имеет подражание, но уже проявляются инициатива и творчество. Ребенок постепенно приучается подчинять свои действия определенным правилам (игры), требованиям (коллектива).

Пятилетние дети могут освоить умение прыгать на одной ноге, со скакалкой, свободно передвигаться на лыжах, ездить на трех- и двухколесном велосипеде, кататься на коньках, плавать.

К 5 годам появляется более тонкая координация мелких групп мышц кисти, что способствует овладению навыками рисования. Продолжает совершенствоваться речь. Словарный запас составляет уже до 2500 слов, ребенок начинает логически мыслить, делает обобщения.

Детский организм до 7 лет продолжает оставаться подверженным инфекционным заболеваниям. Частота их достаточно высока, но протекают они легче и дают меньше тяжелых осложнений.

9 Формы занятий физической культурой

Посещая дошкольное учреждение, ребенок в основном компенсирует потребность в движении, так как программа физического воспитания в детском саду предусматривает широкий спектр форм и средств физического воспитания. Однако в настоящее время более 50 % детей дошкольного возраста воспитывают дома мама, бабушка, няня, что резко ограничивает их двигательную активность, снижает объем освоенных движений, лимитирует развитие физических качеств. Вследствие этого отмечаются нарушения в физическом развитии, чрезмерная или недостаточная масса тела, нарушение осанки, частые острые респираторные заболевания, длительный процесс адаптации при поступлении в школу и резкое отставание от своих сверстников в проявлении двигательной активности. В связи с этим возникает необходимость повысить уровень физической культуры родителей путем создания специальных телевизионных образовательных программ, организации школ здоровья, консультативных пунктов при оздоровительных центрах, подготовки и издания специальной и популярной литературы.

Биологическая потребность в двигательной активности в наибольшей степени проявляется и удовлетворяется в дошкольном возрасте при правильной организации режима дня и широкого использования средств физического воспитания. Здоровый ребенок подвижен, энергичен, эмоционален и любознателен.

Организация рационального режима физической активности детей 3 – 6 лет включает использование разнообразных форм физического воспитания, средств и методов их применения, соответствующих возрастным особенностям детей.

Формы организации физического воспитания детей можно подразделить на урочные и неурочные.

Урочные формы – это физкультурные занятия в дошкольных учреждениях, неурочные – физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, организованные групповые, индивидуальные, а также самостоятельные занятия.

1 Подвижные игры на прогулке

2 Групповые и массовые формы занятий в режиме свободного времени:

- а) подвижные игры с родителями;
- б) экскурсии и походы с родителями;
- в) абонементные группы плавания;

- г) группы закаливания;
- 3 Индивидуальные занятия физической культурой:
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) прогулка;
 - в) физкультурные минутки.

10 Закаливание

Закаленные дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, подвижны и жизнерадостны. Основное правило закаливания — не кутать ребенка и обеспечить максимальное пребывание на свежем воздухе. Одежда должна быть по погоде, в меру теплой и нетяжелой. Чем активнее ребенок, чем больше и энергичнее двигается, тем легче его нужно одевать, но так, чтобы он не мерз. Для детей одинаково вредно и охлаждение и перегревание.

Воздушные ванны — это мягкое, но довольно эффективное закаливающее средство, которое способствует сокращению сосудов кожи и уменьшению теплоотдачи. Если эту способность тренировать систематически, ежедневно, то малышу не будет опасна никакая простуда. Иначе струя свежего воздуха, холодные пеленки, некипяченая вода, небольшие нарушения в режиме дня, погрешности в уходе могут представлять для ребенка большую опасность.

Закаливание воздушными процедурами. Основные условия закаливания — систематичность процедур. Закаливание воздушными процедурами нужно начинать с проветривания помещения. Температура воздуха в помещении, где находятся грудные дети, должна быть 21-22⁰С. В прохладную погоду комнату проветривают не менее 3 - 4 раз в день, а летом окна держат открытыми как можно дольше. Дети чрезвычайно чувствительны к недостатку свежего воздуха, они становятся вялыми, ухудшается сон и аппетит. Недопустимо курение в комнате, где находятся дети.

При проведении воздушных процедур ребенка в течение определенного времени оставляют полностью или частично обнаженным. Воздушные ванны подразделяются на горячие (температура свыше 30⁰С), теплые (24-30⁰С), индифферентные (20-24⁰С) и холодные (6-15⁰С).

Осенью и зимой воздушные ванны принимают в хорошо проветренной комнате. Для детей до 6 мес. температура воздуха должна быть 21-22⁰С, для детей после года 18-20⁰С. Продолжительность первых воздушных ванн для детей грудного возраста 2 - 3 мин, после года - 5 мин. Постепенно это время увеличивают на 2 - 3 минуты через каждые 3 - 4 дня и доводят до 30 минут. Температуру воздуха снижают через каждые 5 - 6 дней на один градус и доводят до 18-19⁰С для детей до года и 15-16⁰С для детей после года.

Весной, при температуре 22-24⁰С, ванны принимаются в защищенных от прямых солнечных лучей и сильного ветра местах. Лучшее время для проведения этих процедур с 9 до 2 ч и с 16 до 18 ч. Продолжительность в

первые дни 10 мин, затем ее постепенно увеличивают до 1 ч.

Принимая воздушные ванны, ребенок должен двигаться: выполняя гимнастические упражнения, играть в подвижные игры. Движения способствуют активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, дают наилучший оздоровительный эффект. Солнечные ванны благотворно влияют на физическое развитие ребенка, укрепляют и оздоравливают его, повышают сопротивляемость организма. Народная пословица гласит: "Куда редко заглядывает солнце, туда часто заходит врач". Ультрафиолетовые лучи имеют бактерицидное и противорахитичное действие. При этом болезнетворные микробы быстро гибнут, и воздух в помещении очищается. Ультрафиолетовые лучи стимулируют образование в жировой клетчатке витамина D, который способствует обмену солей фосфора кальция, необходимых для укрепления костей ребенка, благотворно влияет на процессы кроветворения. Пребывание на свежем воздухе в течении 2,5 - 3 ч в дневное время обеспечивает организм суточной нормой витамина В, предупреждает рахит и содействует полноценному развитию ребенка. Однако солнечные лучи приносят пользу только при правильном и осторожном их использовании. Часто можно видеть, как с наступлением лета родители позволяют своим детям весь день находиться на солнце. От длительного облучения у ребенка возникает бессонница, ухудшается аппетит, он становится вялым и капризным. Следует помнить и о возможном отрицательном воздействии на детский организм солнечной радиации. Прежде чем приступить к принятию солнечных ванн, нужно посоветоваться с врачом. Принимать их лучше всего вблизи водоемов, в тихом безветренном месте с 9 до 12 и с 16 до 18 ч. В это время не слишком жар и ультрафиолетовое облучение наиболее эффективно. Не рекомендует проводить процедуры натошак или сразу же после еды, так как при перегревании тела уменьшается выделение желудочного сока, нарушается процесс пищеварения. Во время солнечных ванн тело ребенка, кроме голов обнажается. Желательно иметь солнцезащитные очки. В первые дни солнце можно находиться не более 5 - 6 мин. Постепенно длительность процедуры увеличивают ежедневно на 1 мин, доводя ее до 15 мин пребывания на солнце (ежедневное суммарное время составит 40 - 50 мин). Чтобы загар был равномерным, дети сначала лежат на спине, затем на правом и левом боку, животе. После пребывания на солнце нужно побыть 10 - 15 мин в тени, а затем искупаться, принять душ или облиться водой из лейки. В случае ухудшения самочувствия (вялость, покраснение лица и тела) ребенка отводят в тень. Если появляются головная боль, бессонница, солнечные ванны отменяют. Противопоказаны они и тем детям, у которых повышена нервная возбудимость, а также перенесшим малярию, туберкулез или страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Закаливание водой. Водные процедуры достаточно просты, легко дозируются. Кроме того, всегда можно поддерживать нужную температуру.

Водные процедуры начинают с умывания. Теплую воду постепенно охлаждают (через каждые три дня на один градус) до 14⁰С. Ребенок моет лицо,

руки, шею и верхнюю часть груди.

Через некоторое время можно приступить к обтиранию тела смоченной в воде рукавичкой, губкой или влажным полотенцем. Сначала обтирают руки, затем шею, грудь, живот, спину и ноги. Все движения выполняют быстро и энергично. С пяти до шести лет ребенка приучают обтираться самостоятельно, при этом ему помогают смочить рукавичку или губку, обтереть спину. Процедура длится не более 1 - 2 мин. Затем тело растирают сухим полотенцем до тех пор, пока кожа не покраснеет и не появится приятное ощущение тепла.

Начальная температура воды для обтирания должна быть 32⁰С для детей 3 - 4 лет, 30⁰С - для детей 5 - 6 лет и 28⁰С - для детей 6 - 7 лет. Через каждые 2 - 3 дня ее снижают на один градус и доводят до 22⁰С летом и до 25⁰С зимой для детей 3 - 4 лет, соответственно до 20⁰С - для детей 5 - 6 лет, до 22⁰С - для детей 6 - 7 лет. В воду для обтирания рекомендуется добавлять морскую или кухонную соль (одну столовую ложку на 3 - 4 л).

Обливание из лейки или под душем проводят после солнечной ванны или утренней гимнастики (когда ребенок привыкнет к обтиранию). Эта процедура считается более сильным средством закаливания, чем обтирание, поскольку вода попадает сразу на все тело.

Высота падения воды во время этой процедуры не должна превышать 40 - 50 см. Сначала обливают спину, затем грудь и живот, правый и левый бок. Во время обливания дети становятся в таз с теплой водой (33-35⁰С) или на деревянную решетку, на голову надевают резиновую шапочку. После окончания процедуры тело растирают сухим полотенцем до покраснения кожи.

Длительность пребывания под душем постепенно увеличивают от 15 до 35 с. Температуру воды снижают постепенно: для детей 3 - 4 лет с 32 - 35 до 24⁰С; для детей 5 - 6 лет - с 30-32 до 22⁰С; для детей 5 - 7 лет - с 28 до 20⁰С. Летом температуру воды снижают на два градуса через каждые 3 - 4 дня, зимой - через 4 - 6 дней. Ребенок с повышенной возбудимостью может отрицательно воспринимать обливание, особенно пребывание под душем. Если его самочувствие ухудшается (бессонница, потеря аппетита и др.), что указывает на нежелательную реакцию организма, процедуру необходимо прекратить и обратиться к врачу. Во многих семьях детей приучают мыть ноги в прохладной воде в течение всего года. Благодаря этому меньше потеют ноги, укрепляются мышцы и связки стопы, предупреждается плоскостопие. Используя воздействие низких температур на ноги (ходьба босиком летом, ножные ванны), можно одновременно закаливать весь организм. Ножные ванны проводят так: погружают ноги в таз с водой и обливают их из лейки. Начальную температуру воды (25⁰С) постепенно снижают до 16 - 14⁰С. Вода должна доходить до середины голени. Ребенок выполняет движения пальцами ног, сгибает и разгибает их. Длительность процедуры 10 - 20 с.

Особенно способствует закаливанию детей купание в естественном водоеме. Кроме того, купание развивает у них смелость, умение

ориентироваться в необычной обстановке и дает возможность подготовиться к плаванию.

Для купания детей выбирают неглубокое место с песчаным дном и чистым берегом. Начинают купание при температуре воздуха не ниже 25⁰С и воды 22⁰С. Продолжительность купания от 1 - 2 мин с постепенным увеличением до 5 мин для детей 3 - 5 лет и 8 - 10 мин - для детей 6 - 7 лет. Следует помнить, что нельзя купать ребенка натошак и раньше, чем через 1 - 1,5 ч после еды. Взрослые не должны позволять вспотевшим детям нырять в прохладную воду. В воде нужно постоянно двигаться или плавать.

После купания дети должны старательно вытереться полотенцем и согреться на солнце или в тени. Купаться дошкольникам лучше всего в утреннее время. В жаркие дни можно провести повторное купание через 1 - 1,5 ч после полдника. Не рекомендуется купание детей, которые болеют ревматизмом суставов, малярией или страдают заболеваниями сердца, почек, а также перенесших грипп, воспаление легких.

Одно из средств укрепления организма, предупреждения кариеса, заболеваний слизистой рта и носоглотки — систематическое полоскание кипяченой водой комнатной температуры. Приучать малышей полоскать рот можно с 2 - 3 лет, а горло - с 4 - 5 лет. Полоскание горла утром после сна и вечером перед сном - эффективное средство предупреждения ангины, наращения аденоидов и миндалин.

Некоторые родители интересуются, можно ли парить ребенка в бане. Ученые чаще всего дают отрицательный ответ. В связи с тем, что организм ребенка развивается в дошкольный период особенно интенсивно, сердце несет большую нагрузку. Чрезмерная жара в парной (иногда свыше 100⁰С) будет представлять опасность для сердечно-сосудистой системы малыша.

Родители, дети которых часто простужаются и болеют, стараются теплее одевать своего ребенка, сокращают время его прогулок в прохладную погоду. В период пребывания малышей на свежем воздухе такие родители и бабушки запрещают им бегать, резвиться и оберегают их от подвижных игр со сверстниками, опасаясь перегревания детей. Кроме того, постоянное напоминание о том, что ребенок может простудиться и заболеть, угнетающе действует на его психику. Для детей, имеющих ослабленное здоровье, нет лучшего лекарства, чем активная двигательная деятельность и закаливание организма.

По совету врача следует выбирать наиболее подходящий для ребенка вид закаливающих процедур и систематически проводить его. Методика использования закаливающих процедур для ослабленных детей такая же, как и для здоровых дошкольников. Однако следует быть более внимательным к дозировке закаливающих средств, учитывать принцип постепенности их воздействия. В частности, закаливание водой начинается с более простых процедур - обтирания и обливания ног, а температура воды снижается более медленно (через 6 - 7 дней вместо 3- 4 у здоровых детей).

Вода - наиболее эффективное средство закаливания. Во время водных процедур организм приблизительно в 28 - 30 раз интенсивнее теряет тепло,

чем при воздушных ваннах. Вначале кровеносные сосуды сужаются, происходит отток крови во внутренние органы, кожа бледнеет и ребенок иногда даже ощущает озноб. Через некоторое время сосуды вновь расширяются, что способствует интенсивному притоку крови, кожа краснеет, температура тела повышается. Таким образом, происходит определенная тренировка как нервной, так и сердечно-сосудистой системы. Все это способствует укреплению организма. В связи с тем, что водные процедуры служат возбуждающим и тонизирующим средством, их рекомендуют применять после утренней гимнастики или дневного сна.

Многочисленные примеры из практики работы дошкольных учреждений и физического воспитания детей в семье свидетельствуют о большой эффективности закаливающих процедур в сочетании с режимом оптимальной двигательной активности для укрепления здоровья ослабленных детей.

11 Этапы и показатели нормального психомоторного развития ребенка

Выделяют следующие этапы моторного развития ребенка:

- **1 этап** – от рождения до 4-х месяцев, формирование контроля над положением головы и возможности ее свободной ориентации в пространстве;
- **2 этап** – 4-6 месяцев, освоение начальной функции сидения;
- **3 этап** – 6-8 месяцев, освоение ползания;
- **4 этап** – 8-12 месяцев, развитие двигательных механизмов, необходимых для вставания и сохранения положения стоя;
- **5 этап** – 12-18 месяцев, самостоятельная ходьба, но с участием рук для сохранения равновесия тела;
- **6 этап** – 18-24 месяцев, совершенствование самостоятельной ходьбы с освобождением рук для манипулятивной деятельности во время передвижений;
- **7 этап** – 24-30 месяцев, совершенствование тонких движений, способствующих развитию предметно-практической деятельности и на ее основе формированию представлений о величине форм предметов, об их положении в пространстве.

Показатели нормального психомоторного развития ребенка представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Показатели нормального психомоторного развития ребенка

Возраст, мес.	Развитие ребенка
2	- подъем головы в положении лежа на животе; - удерживание вложенной в руку игрушки;

- нахождения источника звука;

Продолжение таблицы 3

Возраст, мес.	Развитие ребенка
	<ul style="list-style-type: none">- слежение за предметом, движущимся по кругу и ломанной траектории;- улыбка в ответ на поглаживание, появление яркого предмета, говорящего лица;- активные самостоятельные вокализации.
3,5	<ul style="list-style-type: none">- подъем на локтях;- переворачивание со спины на живот;- самостоятельный захват игрушки;- слежение за движущимся объектом в положении на животе;- длительное исследование игрушки;- активный поиск контакта со взрослым (слежение за действиями и мимикой взрослого, ответное гуление).
4,5	<ul style="list-style-type: none">- свободное переворачивание;- сидение с поддержкой;- предвосхищение появления движущейся игрушки из-за преграды;- удерживание игрушки с одновременным слежением за движущимся объектом;- проявление особого интереса к мелодиям (игре на музыкальных инструментах, пению);- узнавание знакомых взрослых, активный поиск контакта с ними;- настороженность и в то же время заинтересованность при появлении незнакомых взрослых;- узнавание знакомых предметов, оживление при виде их;- активное самостоятельное и ответное гуление, а также «репетиция» будущих согласных и слогов.
6	<ul style="list-style-type: none">- стояние с поддержкой;- подтягивание или подползание к игрушке, лежащей на небольшом расстоянии;- разнообразное длительное исследование нового предмета, в том числе в положении лежа на животе и сидя;- одновременные действия с двумя предметами;- одновременные действия с предметом и наблюдение за взрослым;- захват третьего предмета;- освобождение от брошенного платка;- придерживание бутылочки при кормлении;

- безошибочное узнавание знакомых;
- внимательное наблюдение за артикуляцией взрослого,

Продолжение таблицы 3

Возраст, мес.	Развитие ребенка
	копирование движения губ; - произнесение слогов, лепет; - игра в «ку-ку».
8	- самостоятельное сидение; - ползание; - опора на ноги; - переступание (с поддержкой взрослого или при наличии опоры); - отыскивание спрятанного предмета; - одновременные действия с двумя и тремя предметами; - дифференцированная реакция на различные поступки взрослого; - требование игрушки у взрослого; - игра в «ладушки», «сороку-ворону».
10	- активный лепет, произнесение слогов; - уверенное ползание; - самостоятельное стояние; - интерес с маленьким предметам, попытки соотнести их с большими (например, положить шарик в ведерко); - специфические манипуляции (пользование чашкой, захват ложки); - совместная игра со взрослым (в мяч, в машинки); - умение возвращать игрушку по просьбе взрослого; - заметное огорчение при неудаче и радость в случае успеха; - понимание слов, обозначающих привычные предметы и действия.
12	- самостоятельная ходьба; - активное стремление расширить круг своих возможностей; - простые сюжетные игры (накормить, помыть, уложить куклу, отвезти кубики на машинке); - голосовое сопровождение игр с предметами; - понимание основных бытовых слов и фраз, в том числе обозначающих запрет и разрешение; - появление указательного жеста; - появление первых слов-обозначений привычных предметов и действий.

12 О росте и весе ребенка

Один из основных показателей нормального физического развития ребенка – соответствующее прибавление массы тела. В среднем за месяц малыши прибавляют 600 – 700 г в первом полугодии и 500 – 600 г – во втором. Традиционно масса тела грудных детей определяется на медицинских весах в детской поликлинике, соответствие ее должной можно легко проверить с помощью простейшей формулы (Пономарев, 1989)

$$M = P + n \cdot K,$$

где M – должная масса тела малыша на данный момент;

P – масса тела при рождении;

n – возраст ребенка (месяцев);

K – коэффициент (до полугода $K=0,7$, от полугода до года $K=0,6$).

Например, четырехмесячный мальчик, весивший при рождении 3 кг 400 г, может иметь массу тела: $3,4 + 4 \cdot 0,7 = 6,2$ кг. Девочка в возрасте 8 месяцев (масса тела при рождении 3 кг 300 г): $3,3 + 8 \cdot 0,6 = 8,1$ кг.

На втором году жизни масса тела увеличивается значительно медленнее: ребенок прибавляет в год всего 2,5 – 3 кг, т.е. 200 – 250 г в месяц. Однако масса тела имеет тенденцию к довольно значительным колебаниям.

Более стабилен показатель роста. Нормальным для новорожденного является рост от 48 до 58 см.

Норму роста детей от 1 года до 6 лет можно рассчитать по формуле:

$$L_{\text{должн}} = M + n \cdot K,$$

где M – средняя длина тела малышей в возрасте 1 года (у мальчиков 76 см, у девочек – 74 см);

n – возраст ребенка, лет;

K – коэффициент, $K=6$.

Например, рост трехлетнего мальчика может быть $76 + 3 \cdot 6 = 94$ см. Девочка в 2,5 года может иметь рост $74 + 2,5 \cdot 6 = 89$ см.

Определено, что рост можно достаточно точно предсказывать уже в возрасте 8-11 лет. В более раннем возрасте прогноз менее точен. Прогноз роста затрудняется также в период полового созревания (у девочек 11-14 лет, а у мальчиков в 13-15 лет).

Предсказать же конечный рост по годовым приростам тела практически невозможно. Морфологи считают, что длина стопы и кисти может служить более надежной основой для прогноза, чем даже сам рост.

Чехословацкий ученый В. Каркус определил формулы зависимости конечных показателей роста мальчиков и девочек от роста их родителей. Для мальчиков:

$$\frac{\text{рост.отца} + \text{рост.матери} \cdot 1,08}{2}$$

Для девочек:

$$\frac{\text{рост.отца} \cdot 0,923 + \text{рост.матери}}{2}$$

Однако физические упражнения определенного вида могут либо замедлить рост (тяжелая атлетика, спортивная гимнастика), либо ускорить его (легкая атлетика, прыжки в высоту).

Каждый из родителей может своевременно выявить отношение избыточного жира у ребенка. Для этого нужно установить величину жировой складки на уровне пупка, захватив ее пальцами одной руки. Толщина такой складки в 2 и более сантиметров свидетельствует о появлении избыточного жира и является сигналом к снижению калорийности пищи и увеличению двигательной активности ребенка.

Более точным методом определения пропорциональности развития ребенка является сопоставление норм веса и окружности грудной клетки с фактическими показателями. Нормы веса и окружности грудной клетки рассчитываются по формулам, где Р – рост ребенка в см (таблица 4).

Таблица 4 – Определение пропорциональности развития ребенка

Возраст, лет	Вес	Окружность грудной клетки
Мальчики		
7	$P \times 0,48 - 33,6$	$P \times 0,20 + 37,6$
8	$P \times 0,43 - 27,6$	$P \times 0,41 + 8,9$
9	$P \times 0,57 - 45,6$	$P \times 0,24 + 19,2$
10	$P \times 0,50 - 36,0$	$P \times 0,35 + 16,8$
Девочки		
7	$P \times 0,60 - 49,9$	$P \times 0,33 + 20,0$
8	$P \times 0,42 - 29,9$	$P \times 0,45 + 4,8$
9	$P \times 0,52 - 38,3$	$P \times 0,34 + 18,5$
10	$P \times 0,76 - 71,6$	$P \times 0,53 + 7,50$

Близость фактических показателей и норм веса и окружности грудной клетки (плюс – минус 1 – 2 кг и плюс – минус 1 – 3 см) свидетельствует о пропорциональном развитии ребенка.

Информативностью обладает расчет весоростового показателя, отражающего количество граммов веса тела на сантиметры роста.

Если у взрослого он находится в пределах от 330 до 390 г, то у детей младшего школьного возраста от 200 до 240 г.

О нормальном развитии ребенка или отклонениях свидетельствуют также размеры головы, груди и живота.

13 Меры безопасности ребенка

Маленькие дети не понимают опасностей. Они хотят открыть свой мир, и их исследовательский порыв не знает предела. Им интересно все, они все ощупывают и суют в рот. Если ваш ребенок еще мал, вам не остается ничего другого, как убирать все опасные предметы из поля его зрения. Сигареты, лекарства, спиртные напитки, моющие средства, косметика, удобрения комнатных растений, спички, острые предметы и все то, что может быть проглочено, должны быть ему не доступны.

Когда ребенок станет немного старше, он должен научиться понимать слово «нет». Чем старше ребенок, тем проще становится объяснить ему суть запрета или показать приемы безопасного обращения с ножом, ножницами или спичками. Чем больше ребенку позволено экспериментировать под присмотром, тем скорее угаснет его любопытство и желание сделать то же тайно. (Но и это правило не без исключений...)

Например, ребенок должен рано научиться безопасно спускаться по лестнице. А вы просто покажите ему это. Если же вы из-за преувеличенной осторожности будете всегда носить его на руках по ступенькам и не выпускать одного на лестницу, то он так и не познает степень опасности и в дальнейшем ему будет трудно выработать в себе чувство уверенности, необходимое для собственной безопасности в любой ситуации. Но и в этом случае действует неписаное правило: двухлетнее дитя не ведает опасности! Не задумываясь о последствиях, ребенок потянет на себя горячий утюг или вывалится из окна на улицу.

На площадке для игр будьте настороже, но и не ограничивайте чрезмерно свободу ребенка. Покажите ему, как правильно взбираться по вертикальной лестнице, и на какую высоту, объясните ему также, что качаться на качелях стоя опасно и находиться вблизи них тоже не надо, потому что раскачивающиеся качели могут больно ударить и т.д.

Находясь на улице, по которой движется транспорт, вы всегда должны служить хорошим примером для своего ребенка. Если вы объясните ему, что переходить улицу разрешается только при зеленом сигнале светофора, а затем сами быстро перебежите ее на красный свет, то не ждите, что ребенок воспримет ваши слова всерьез и запомнит это правило.

Только к 5 - 6 годам дети в состоянии правильно оценить дорожную ситуацию. Путь до детского сада со всеми многократно показанными и пройденными вместе с вами опасными участками ребенок самостоятельно сможет преодолеть лишь в возрасте 6 лет. Естественно, это в решающей мере зависит от длины пути и его сложности. Путь в детский сад или школу пешком, на который нужно затратить более 20 минут, переходы через скоростные магистрали, непросматриваемые перекрестки или тропинки через пустыри абсолютно непригодны для детей детсадовского возраста или младших школьников. Многим родителям не следует отпускать своего ребенка в дорогу одного. Но так как рано или поздно это все равно станет неизбежно, лучше постараться заранее воспитать в нем самостоятельность.

14 Вопросы для самопроверки и контроля

- 1 Характеристика основных возрастных периодов детей дошкольного возраста.
- 2 Факторы, влияющие на состояние здоровья и физического развития детей.
- 3 Физическая культура беременной женщины (режим, питание, двигательная активность, рекомендации специалистов).
- 4 Физическое воспитание новорожденного (врожденные рефлексы, массаж, физические упражнения, закаливание).
- 5 Физическое воспитание малыша до года.
- 6 Физическое воспитание ребенка от 1 года до 3-х лет (игры, физические возможности, спортивный уголок дома).
- 7 Физическое воспитание ребенка от 3-х до 7-и лет.
- 8 Этапы и показатели психомоторного развития ребенка.
- 9 Методы и средства определения пропорциональности развития ребенка.
- 10 Основные меры безопасности ребенка.

Список использованных источников

- 1 **Герхардт, Г.** Настольная книга здоровья: учеб. пособие / Г. Герхардт. - М.: Изд-во «АСТ-ПРЕСС КНИГА», 2003. - 109 с.
- 2 **Гриненко, М.Ф.** Целебная сила движений: учеб. пособие / М.Ф. Гриненко. - М.: Изд-во «Знание», 1991. - 97 с.
- 3 Дети России образованы и здоровы: материалы III Всероссийской научно-практической конференции. – Москва, 2005. – 320 с.
- 4 **Доман, Г.Г.** Гармоническое развитие ребенка: учеб. пособие / Г.Г. Доман. - М., 1975. - 68 с.
- 5 Здоровьесберегающие технологии в образовании: материалы II Всероссийской научно-практической конференции № 11. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 200 с.
- 6 **Иванова, О.А.** Формула красоты: учеб. пособие / О.А. Иванова. - М.: Изд-во «Сов. Спорт», 1990. - 48 с.
- 7 **Конева, Е.В.** Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие / Е.В. Конева. - Калининград: Изд-во «КГУ», 1997. - 96 с.
- 8 **Лайзене, С.Я.** Физическая культура для малышей: учеб. пособие / С.Я. Лайзене. - М., 1985. - 54 с.
- 9 Модернизация образования: проблемы, поиски, решения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ч.2. – Оренбург: РИК ГОУ ОГУ, 2004. – 420 с.
- 10 **Нифонтова, Л.Н.** Физическая культура как средство здоровостроения, профессиональной адаптации и реабилитации трудящихся: учеб. пособие / Л.Н. Нифонтова. - М., 1994. - 202 с.
- 11 **Розенблат, В.В.** Симфония жизни: учеб. пособие / В.В. Розенблат. - М.: Изд-во «ФИС», 1989. - 239 с.
- 12 **Фомина, А.И.** Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: учеб. пособие / А.И. Фомина. - М.: Изд-во «Просвещение», 1976. - 115 с.