

С. А. Пономарёв



РАСТИТЕ МАЛЫШЕЙ ЗДОРОВЫМИ

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка родителей



1

С.А. Пономарёв

**ФИЗКУЛЬТУРНАЯ
библиотечка
родителей**

**РАСТИТЕ
МАЛЫШЕЙ
ЗДОРОВЫМИ**

**Физическое воспитание
детей до 3 лет**

СОДЕРЖАНИЕ

Здоровье ребенка — в ваших руках	3
Особенности первых лет жизни ребенка	8
Как определить физическое развитие ребенка	10
Режим дня	13
Двигательная активность	15
Ступени роста и развития	19
Комплексы физических упражнений	23

С. А. Пономарев

Растите малышей здоровыми (Физическое воспитание детей до 3 лет). — М.: Советский спорт, 1989. 48 с., илл. — (Физкультурная библиотечка родителей)

В брошюре рассказывается о развитии малыша с момента рождения до 3 лет, о возрастных его изменениях. Автор приводит комплексы упражнений, учит, как делать ребенку массаж, что очень важно в первые месяцы его жизни, советует, как правильно организовать его двигательный режим.

Кроме того, каждый родитель сможет с помощью приведенных контрольных упражнений проверить, правильно ли развивается его ребенок.

Адресована массовому читателю.

Серия «Физкультурная библиотечка родителей»

РАСТИТЕ МАЛЫШЕЙ ЗДОРОВЫМИ

Физическое воспитание детей до 3 лет

Автор **С. А. Пономарев**

Зав. редакцией **Б. М. Чернышев**. Редактор **Ю. И. Уварова**. Художник **А. Н. Воробьев**. Художественный редактор **Ю. А. Еремин**. Технический редактор **Л. С. Колесова**. Корректор **Т. Е. Смирнова**.

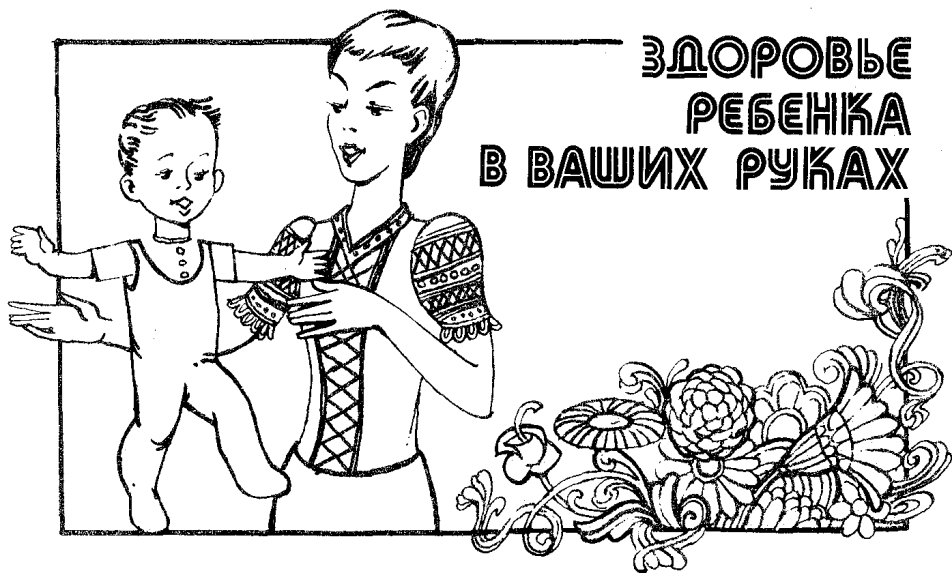
Сдано в набор 24.10.88. Подписано к печати 13.02.89. Л-33097. Формат 60×90^{1/16}. Бумага офсетная №1. Гарнитура «Баскервиль». Печать офсет. Усл. печ. л. 3,0. Усл. кр.-отт. 7,25. Уч.-изд. л. 2,79. Тираж 300 000 экз. Изд. № 690. Заказ 3891. Цена 35 коп.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда».

123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, д. 7.

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА В ВАШИХ РУКАХ



Радость, счастье и гордость родителей, в доме которых появился новорожденный, всегда по-человечески трогательны и понятны. Но каждый знает, что к этим светлым чувствам примешиваются волнения и тревоги, хлопоты, связанные с заботой о малыше: как укрепить его здоровье, как воспитать и вырастить гармонично развитого человека.

Казалось бы, опыт предшествующих поколений способен легко и быстро сориентировать семью в этих вопросах, помочь решению этих проблем. Но сегодня мы убеждаемся, что одного такого опыта мало. Да это и понятно. Родителям надо много знать и уметь, чтобы растить и успешно воспитывать своих детей. Они вряд ли преуспеют в этом деле, если сама семейная атмосфера не станет для ребенка благоприятным фоном.

Подчас много ошибок совершается в уходе за малышом там, где по известной традиции все заботы целиком взваливаются на плечи матери. Не говоря уже о том, что в первые месяцы после родов она еще слишком слаба и такое «распределение обязанностей» идет никак не на пользу делу воспитания ребенка и, конечно же, не способствует укреплению семьи. И напротив, активная роль отца во всех многочисленных хлопотах в эту пору поистине неоценимо важна, и, если глава семьи сознает это, семейное счастье становится полнее, укрепляются узы брака, выигрывает дело воспитания.

Увы, некоторые отцы не всегда отдают себе отчет в том, чем могут они быть полезны в период, когда малыша почти неотрывно опекают материнские руки. В действительности же отец может ока-

зывать во всем этом огромную помощь. Например, обеспечивая семью продуктами, приготавливая пищу, стирая пеленки, он уже во многом облегчит материнские заботы. Но эти добровольные обязанности не исключают для него и проявление инициативы по непосредственному уходу за ребенком. Вместе с женой он может купать и пеленать его, вывозить в коляске на прогулки, освоить приемы массажа и выполнять с ним физические упражнения, которые ребенку рекомендованы. И, конечно же, постоянно общаться с ним, что, оказывается, немаловажно для него даже в таком «несмышленном» возрасте.

Многое может — и обязан! — сделать отец. Так, еще до рождения малыша надо позаботиться о ремонте и чистоте помещения, где он будет жить. Там должно быть светло. Нужно убрать мягкую мебель и прочие предметы, собирающие пыль. Исключить доступ туда домашним животным. Кроватка должна стоять в светлом месте, но не у окна. Постель должна быть достаточно ровной и твердой (ведь позвоночник новорожденного еще не имеет естественных изгибов). Как видим, отцовским рукам найдется немало дел и в первые месяцы жизни малыша, и в дальнейшем, когда надо, например, будет соорудить манеж.

Первые 4 недели после рождения считаются самыми опасными для ребенка на первом году жизни. Это связано с труднейшим и болезненным процессом приспособления маленького организма к окружающей среде и освоения функций жизнедеятельности, которые резко отличаются от внутриутробных. Для родителей это самые хлопотные и ответственные дни, требующие неусыпного внимания и бдительности. Взять, к примеру, особенности дыхания младенца. При весе в 20 раз меньшем, чем масса тела взрослого человека, он дышит в три раза чаще. Это значит, что содержащимся в воздухе болезнетворным бактериям намного легче проникнуть в маленький организм. Кроме того, слишком холодный воздух, не успевая согреться в носоглотке, может при столь частом дыхании в считанные секунды переохладить легкие. Но ведь свежий, насыщенный кислородом воздух ребенку совершенно необходим. Поэтому в уходе за ним родители должны постоянно уделять внимание гигиеническим условиям помещения, в котором находится ребенок. Надо не только следить, чтобы не было пыли, чтобы комната регулярно дезинфицировалась, но и систематически проветривать ее. Лучше всего делать это, создавая сквозняк: ребенка на время выносят из помещения, либо его укрывают в кроватке теплым одеялом. В хорошую погоду форточка должна быть открыта круглые

сутки. Но и этого проветривания, оказывается, мало развивающемуся организму малыша. Ежедневное 5—6-часовое пребывание на свежем воздухе ему необходимо.

Некоторые родители слепо следуют советам и рекомендациям по уходу за ребенком, не задаваясь вопросами «отчего» и «почему». Напрасно. Стремитесь проникать в суть этих рекомендаций и осмысливать их.

Все знают, что грудной ребенок до 6-месячного возраста проводит во сне по 20 и более часов в сутки, просыпаясь лишь тогда, когда его обмывают, кормят и пеленают. Но не каждому известно, что именно во сне малыш особенно нуждается в обилии кислорода, потому что как раз в это время идет его интенсивный рост. Выходит, что сон на свежем воздухе — идеальное условие для его развития. Больному ребенку кислород еще нужнее, чем здоровому: обильное его потребление облегчает борьбу организма с недугом.

«День, проведенный ребенком без прогулки, потерян для его здоровья», — писал выдающийся детский врач академик Г. Н. Сперанский. Наши прадеды понятия не имели о значении солнечного света, но они твердо знали, что малышам он необходим, а наука уже позже дала объяснение этой народной мудрости: под влиянием солнечного света в организме образуется витамин «Д».

Так же давно известно, что закаливание полезно. В теплое время года ребенка 2—3 раза в день оставляют лежать совершенно голеньким, сначала на 1—2 минуты, потом постепенно это время доводят до 3—5 минут. Зимой или осенью делается то же самое, только температуру в помещении поддерживают в пределах 18—20°C. Даже каждое очередное перепеленание опытные люди делают не спеша, чтобы тельце новорожденного успело почувствовать перепад температур. Правда, нашим крошкам не всегда это нравится. Но мы еще раньше первого крика должны отвлечь малыша ласковым словом и нежным поглаживанием теплой руки, чем обычно быстро снимается его испуг перед непривычным ощущением. Все это уже элементы воспитательного процесса.

Собственно воспитание на этом этапе заключается в приучении ребенка к определенному режиму производимых с ним процедур, которые он должен воспринимать с удовольствием. Последнее очень важно, так как облегчит все последующие заботы родителей об укреплении его здоровья. Еще не осознавая окружающий мир, малыш воспринимает его в основном через ощущения, поэтому надо стремиться к тому, чтобы каждое новое из них не порождало отрицательной реакции.

Родители маленького человека в первые же месяцы его существования должны иметь в виду не только его комфортные или дискомфортные ощущения (например, реакции на температуру воздуха и воды, влажное обтирание, шум, свет, сырость пеленок и т. д.), но также и те, на которые ребенок вроде бы не реагирует, но потом они отрицательно сказываются на его здоровье. К примеру, очень вредно, когда ребенка носят на одной и той же руке или когда он спит на одном и том же боку. Это предрасполагает к развитию сколиоза (одному из типов искривления позвоночника). А когда малыш подрастает, то та же опасность подстерегает его, если ребенка выводят гулять, держа всегда за одну и ту же руку.

С давних пор у многих взрослых существует мнение, что здоровый малыш должен обязательно быть полненьким, с «перевязочками» на пухлых ручонках и ножках. Вот и стараются некоторые родители достичь такого «эталона» частым и обильным кормлением. Для малыша здесь нет дискомфорта и он не протестует. Но американские исследователи более десяти лет назад пришли к такому выводу: дети, имевшие излишнюю полноту на первом году жизни, приобретают в дальнейшем склонность к различным сердечно-сосудистым недугам.

Это только некоторые примеры. Всего, что пошло бы на благо или во вред, в этом кратком введении не расскажешь. Поэтому побольше читайте и осмысливайте, не полагаясь «на авось».

Предлагаемая брошюра — одно из прикладных пособий для родителей, решивших сделать все от них зависящее для укрепления здоровья и правильного развития своего малыша. Бегло перелистав ее, читатель, возможно, заметил, что значительная часть содержания — массаж и физические упражнения. Совокупность таких упражнений толковые словари определяют словом «гимнастика». Поэтому и мы не будем пренебрегать этим определением.

Включив регулярные комплексы физических упражнений в суточный режим малыша, мы его отнюдь не перегружаем и не утомляем. Природой устроено так, что «двигательный голод» растущего организма сам со временем усиливается. Так, к двум годам природная двигательная активность здорового ребенка поглощает у него до 70 процентов всего времени бодрствования!

Разумеется, занятия лишь тогда принесут пользу, когда будут сочетаться с правильным уходом за ребенком, полноценным его питанием и гигиеническим режимом. Особенно быстрые результаты гимнастика даст через некоторое время при регулярных занятиях с теми детьми, у которых наблюдаются различные отклонения от

нормального физического развития: поздно начинают сидеть, стоять и ходить, есть нарушения нормальной деятельности кишечника и т. д.

Прежде чем приступить к занятиям с такими детьми, необходимо посоветоваться с врачом и согласовать с ним избираемые вами комплексы упражнений. Дело в том, что каждый малыш обладает индивидуальными особенностями как своего физического развития, так и заложенных природой психомоторных качеств. Противопоказания к занятиям, к сожалению, тоже встречаются.

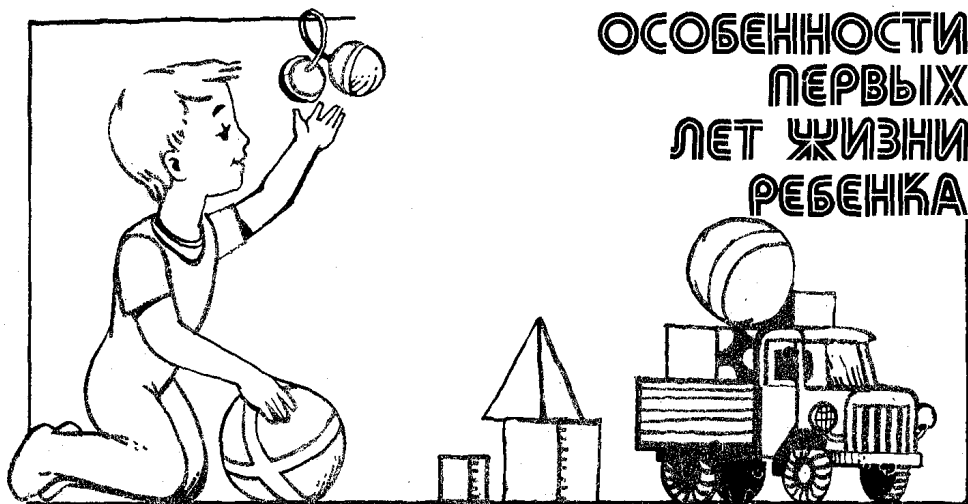
В этой брошюре кроме рекомендуемых физических упражнений, приемов массажа содержится немало данных справочного характера. Они помогут родителям грамотно контролировать процесс развития детского организма, вовремя заметить наметившиеся отклонения, чтобы совместно с врачом принять меры к их устранению. Они же позволяют оценить эффективность физических занятий и закаливающих процедур. Не забывайте основное правило: все, что вы выполняете с малышом, должно быть ему приятно.

Очень интересную форму привлечения ребят в возрасте от 2 лет и старше к физкультурным занятиям разработала чехословацкий педагог Яна Бердыхова. Ее система упражнений, принятая во многих семьях и детских учреждениях ЧССР, называется «Родители и дети». Это в основном парные упражнения, при которых родитель становится как бы тренером собственного ребенка. Занимаясь с ним, он выполняет упражнения и сам, пользуясь малышом как своего рода «спортивным снарядом», а малыш использует родителя как «приспособление» для лазания, висов, переворотов, перепрыгиваний и т. д. Здесь есть и элементы не только гимнастики, но и акробатики, танца. Оказалось, что дети, которые таким образом занимаются вместе с родителями, выгодно отличаются от своих сверстников. Они более подвижны, стройны, да и лучше реагируют на новую обстановку, то есть психически более уравновешенны.

В этой книжке физическим упражнениям с малышами «сознательного» возраста (до 3 лет) тоже уделено достаточно внимания, поэтому она может быть адресована не только родителям, но и педагогам детских учреждений. Соблюден в ней и принцип постепенного перехода от простых элементов движений к более сложным.

Непрерывность и регулярность этих занятий не только будут способствовать созданию прочного фундамента здоровья и обеспечат гармоничное развитие детского организма, но и выработают у детей полезные привычки и потребности, которые со временем будут ими осознаны и подружат их с физкультурой на всю жизнь.

ОСОБЕННОСТИ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ РЕБЕНКА



Организм ребенка растет и развивается непрерывно. Каждый возраст имеет свои характерные особенности. Принято выделять следующие основные периоды развития детей до 3 лет:

- новорожденный — первые 4 недели жизни;
- грудной (младенческий) — до 1 года;
- ранний детский — от 1 года до 3 лет.

Эти первые годы жизни ребенка характеризуются наиболее интенсивным формированием всех органов и систем организма. При рождении малыш наследует различные биологические свойства (в том числе и особенности нервной системы), которые составляют основу его дальнейшего роста.

У новорожденного малыша органы чувств развиты лучше, чем двигательный аппарат. Но со временем на смену хаотичным движениям приходят все более осмысленные, целенаправленные, и в этом большую роль играет окружающая среда, и значит, надо с первых же недель жизни малыша создать условия, обеспечивающие полноценное физическое и психическое развитие.

Особенно внимательно родители должны следить за правильным положением тела ребенка, когда он лежит, сидит, стоит. Ведь кости у младенца не обладают достаточной прочностью и легко поддаются искривлению. Неправильная поза не только нарушает осанку, но и приводит к непропорциональному росту костей. Процесс окостенения скелета происходит постепенно и тесно связан с образованием мышечной системы. Поэтому так важно с самого раннего детства укреплять мышцы с помощью массажа и гимнастики.

Характерная поза новорожденного — согнутые ножки и ручки — связана с повышенным напряжением (тонусом) мышц-сгибателей. Тонус мышц верхних конечностей обычно выравнивается к 2,5—3 месяцам, а тонус мышц нижних конечностей — к 3—4 месяцам. Улучшить мышечный тонус, т. е. сформировать правильную осанку, также помогают массаж и гимнастика.

В первые годы жизни малыша значительно изменяется его сердечно-сосудистая система. У новорожденного мышечные волокна сердца очень нежные, кровяное давление низкое. Частота сердечных сокращений в первое полугодие составляет 130—140 ударов в минуту и нарастает при крике и движениях малыша. Постепенно масса сердца становится больше, при этом увеличивается сила сердечных сокращений и повышается артериальное давление (если на первом году жизни оно составляет примерно 80/55 мм ртутного столба (рт. ст.) то в возрасте 3—7 лет в среднем равно 100/60 мм рт. ст. С увеличением работоспособности сердца повышается и его способность адаптироваться в ответ на физическую нагрузку.

По мере роста и развития малыша его дыхательная система также стремится «действовать» более экономно и эффективно. У новорожденного дыхательные пути узкие, подвижность грудной клетки ограничена из-за слабости дыхательной мускулатуры. Дыхание частое — 40—50 раз в минуту, ритм его неустойчивый. С возрастом частота дыхания уменьшается и составляет в возрасте 1 года примерно 30—35 раз, в 3 года — 25—30, в 4—7 лет — 22—26 раз в минуту. Глубина дыхания и легочная вентиляция увеличиваются в 2—2,5 раза, т. е. в легкие ребенка начинает поступать больше кислорода, а дыхательная система лучше реагирует на мышечную нагрузку.

Нормальная работа внутренних органов обеспечивает правильный обмен веществ, помогает совершенствованию нервной системы и психики малыша. Так, если особенностью маленьких детей является неустойчивое внимание, если процессы возбуждения у них преобладают над процессами торможения, и поэтому малыши быстро утомляются, то, подрастая, они обычно расстанутся с этими недостатками.

По мере формирования центральной нервной системы появляются и совершенствуются статические и двигательные функции. К статическим относят удержание головы и туловища в положении лежа, сидя и стоя, к двигательным (динамическим) — умение поворачивать туловище в положении лежа, ползать, вставать, ходить.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА



Родители должны уметь определять, правильно ли развивается их ребенок и соответствует ли его развитие установленной возрастной норме. Ниже приведены средние показатели возраста, роста, веса, окружности головы и груди.

Вес в некоторой степени дает представление о состоянии новорожденного: нормальный вес присущ здоровому ребенку, малый вес — слабому и болезненному. Нормальным мы называем вес от 2,5 до 4 кг. При меньшем весе новорожденные обычно оказываются недоношенными или больными. «Тяжелый» же ребенок — не всегда благо. Потому что дети с весом более 4 кг чаще подвергаются родовым травмам.

Одним из основных показателей правильности физического развития ребенка является нормальное прибавление веса. В среднем за месяц малыши прибавляют 600—700 г в первом полугодии и 500—600 г — во втором. Традиционно вес грудных детей определяется на медицинских весах в детской поликлинике, но можно легко проверить его и с помощью простейшей формулы (расчет приблизительный):

$$P + (n \cdot k) = M,$$

где M — вес малыша на данный момент; P — вес малыша при рождении; n — возраст ребенка (число месяцев); k — коэффициент (для малышей в возрасте до полугода равен 0,7, от полугода до года — 0,6).

Например, 4-месячный мальчик, весивший при рождении 3 кг 400 г, может иметь вес:

$$3,4 + (4 \cdot 0,7) = 6,2 \text{ кг.}$$

Девочка в возрасте 8 месяцев (вес при рождении 3 кг 300 г):

$$3,3 + (8 \times 0,6) = 8,1 \text{ кг.}$$

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

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

Рост грудного ребенка измерить нетрудно. На стол положите планку, на которой сбоку нанесены деления или метки предыдущих замеров. Перпендикулярно планке расположите два угольника (или две дощечки), один из которых закрепите неподвижно, а второй — свободно, чтобы скользил вдоль планки.

Длину тела малышей старше года измеряют ростомером, но можно сделать это и с помощью формулы (расчет приблизительный):

$$L = S + (n \cdot k),$$

где L — длина тела на данный момент; S — средняя длина тела малышей в возрасте 1 года (у мальчиков — 76 см, у девочек — 74 см); n — возраст ребенка (число лет); коэффициент $k = 6$.

Например, рост 3-летнего мальчика может быть:

$$76 + (3 \times 6) = 94 \text{ см.}$$

Девочка в 2,5 года может иметь рост:

$$74 + (2,5 \times 6) = 89 \text{ см.}$$

Эту формулу можно использовать и для детей старше 3 лет.

О правильном развитии ребенка или отклонениях свидетельствуют размеры окружности головы, груди и живота. По этим показателям определяют пропорциональность соотношений важнейших частей тела ребенка, гармоничность его развития. Например, у новорожденного окружность головы примерно на 2 см больше окружности грудной клетки. На 4-м месяце жизни величины этих окружностей сближаются и уравниваются, на 12-м месяце размер грудной клетки становится на 2 см больше окружности головы. Такая закономерность сохраняется всю жизнь. Рост или вес существенно не влияют на эти пропорции, а отклонения могут свидетельствовать о некоторых нарушениях, заболеваниях. Окружность грудной клетки измеряют, накладывая сантиметровую ленту

спереди на уровне сосков, сзади — на уровне нижних углов лопаток. При измерении окружности головы плотно обхватите сантиметровой лентой сзади затылочный бугор, а спереди — надбровные дуги. Кстати, величина окружности груди, разделенная пополам, обозначает размер одежды для малыша, а окружность головы — это размер головного убора.

Величина окружности живота очень изменчива и зависит от характера питания, тонуса мышц, типа выполняемых физических упражнений. Окружность живота должна быть несколько меньше окружности груди, в противном случае ребенок развит непропорционально.

Конечно, указанные возрастные показатели условны, однако они позволяют родителям составить представление о физическом состоянии своих детей.



Ребенок нормально растет и развивается только при правильном воспитании и уходе за ним, т. е. строгом соблюдении режима дня.

Режим — это последовательное распределение во времени основных физиологических потребностей малыша (сон, прием пищи, бодрствование) и оздоровительных мероприятий (закаливающие процедуры, массаж, гимнастика, подвижные игры и т. п.).

Правильный режим создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша, обеспечивает его уравновешенное, бодрое состояние, предохраняет нервную систему от переутомления.

Родителям необходимо совместно с врачом установить индивидуальный режим дня ребенка в зависимости от возраста, состояния здоровья и других условий.

На протяжении первого года жизни в соответствии с постепенным увеличением работоспособности и выносливости нервной системы режим дня меняется 4 раза. Переводить ребенка на следующий возрастной режим следует постепенно и только в том случае, если он уже подготовлен к этому переходу.

Новорожденный ребенок спит 20—22 часа в сутки, и ему устанавливают лишь режим кормления. С конца первого месяца и до 2,5—3 месяцев ребенка кормят 7 раз через 3 часа или в зависимости от состояния и индивидуальных особенностей 6 раз через 3,5 часа. Он спит 4 раза по 1,5—2 часа и бодрствует между кормлениями в течение 1—1,5 часов. Общая продолжительность сна 16—

18 часов. Этот режим обычно определяется как режим № 1.

В возрасте от 3 до 5—6 месяцев малыша кормят 6 раз в сутки через 3,5 часа. До 4—4,5 месяцев днем он спит чаще всего 4 раза, а с 4,5 до 6 месяцев — 3 раза по 1,5—2 часа, бодрствует между кормлениями 1,5—2 часа. Общая продолжительность сна 16—16,5 часов в сутки. Это режим № 2.

С 5—6 до 9—10 месяцев ребенка кормят 5 раз через 4 часа, время бодрствования между кормлениями увеличивается до 2—2,5 часов, общее количество сна в сутки 15—16 часов, причем на дневной сон отводится по 1,5—2 часа 3 раза. Это режим № 3.

С 9—10 месяцев до 1 года дети бодрствуют до 3—3,5 часов между кормлениями, их переводят на двукратный дневной сон, общая суточная продолжительность которого составляет 14,5—15 часов, число кормлений 5 раз через 4 часа — режим № 4.

У детей второго и третьего года жизни довольно быстро нарастает способность к длительному активному бодрствованию. Дети до 1,5 лет спят 2 раза. По физиологическим нормам первый дневной сон ребенка может длиться 2—2,5 часа, а второй — 1,5—2 часа. Если продолжительность каждого сна постепенно укорачивается, не следует спешить с переводом малыша на один сон. Пусть он лучше спит 2 раза по 40—60 минут, чем один раз 2,5—3 часа, так как при этом время непрерывного бодрствования остается продолжительным.

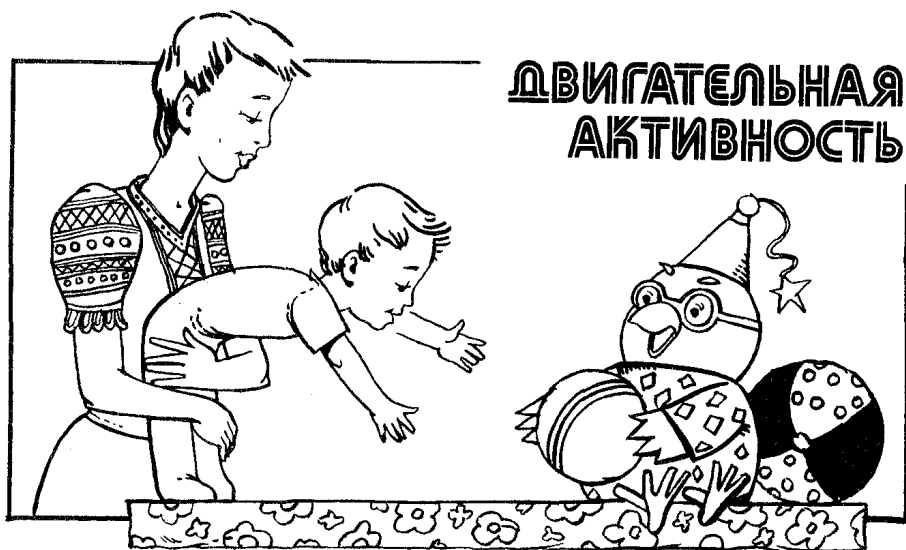
После 1,5 лет дети спят один раз, желательно 3—3,5 часа, длительность бодрствования увеличивается до 4,5—6 часов, а суточный сон к 3 годам уменьшается до 13—12 часов. На втором и третьем году жизни дети получают пищу 4 раза в сутки.

Следует строить режим так, чтобы ребенок бодрствовал сразу после кормления и спал после того, как поиграет.

Однако малыш не может развиваться правильно без достаточной физической активности. Установлено, что у 2-летних детей на активные движения приходится 70% времени бодрствования, а у 3-летних — не менее 60%.

Включая в режим дня занятия физическими упражнениями, надо строго соблюдать соответствующие дозировки и последовательность выполнения упражнений.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



Основные формы занятий с малышами до года — массаж и гимнастика, а с детьми старше года — ежедневная утренняя зарядка, индивидуальные вечерние занятия 2—3 раза в неделю, ежедневные закаливающие процедуры. Физкультурные занятия в яслях и детском саду — необходимый элемент физического воспитания.

Формируя двигательные навыки у малыша, надо своевременно побуждать его к движениям. Если ребенка предоставить самому себе, не заниматься и не играть с ним, то развитие его замедляется. Однако вредны и чрезмерные занятия с ребенком: следствием перегрузки может стать дисгармония физического и психического состояния.

Для каждого ребенка характерны те или иные врожденные особенности роста: одни дети долго ползают и не встают, другие, наоборот, быстро встают и почти никогда не ползают. И те, и другие здоровы и развиваются нормально, но у них по-разному происходит совершенствование двигательных навыков. Установлены лишь возрастные закономерности их появления, о чем будет идти речь дальше.

Основная задача родителей — развивать двигательную активность ребенка: учить его не сидеть, а садиться; не стоять, а вставать самому, держась за опору, тянуться и брать предмет, а не ждать, когда его подадут взрослые. Рекомендуется вырабатывать у малыша движения в следующем порядке: удерживание головы; способность брать и удерживать предмет; поворачиваться со спины на живот и обратно; ползать, сидеть, вставать, ходить.

Со второго месяца жизни наряду с проведением массажа и гимнастики необходимо выкладывать ребенка на живот, что способствует укреплению мышц шеи и туловища, формированию изгибов позвоночника, улучшению кровообращения головного мозга. Лежа на животе, малыш приподнимает и удерживает голову или поворачивает ее в сторону, что обеспечивает свободное дыхание, а также дает ему возможность посмотреть вокруг.

Выкладывать ребенка на живот надо несколько раз в день (обычно во время пеленания) на ровную и твердую поверхность, например, стол, покрытый легким одеялом или пеленкой. Такая поверхность в отличие от мягкой заставляет малыша напрягать мышцы туловища. Приучайте малыша к этому положению постепенно: начните с одной минуты и добавляйте в последующие дни к каждому сеансу по минуте. Эту процедуру совмещайте с закаливанием.

Закаленные дети легко переносят холод и жару, менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом, они подвижны и жизнерадостны.

Основное правило закаливания — не кутать малыша, обеспечить ему возможность большую часть времени находиться на свежем воздухе.

Одно из эффективных средств закаливания — воздушные ванны. Это мягкое, но довольно существенное закаливающее средство: оно приводит к сокращению сосудов кожи и уменьшению теплоотдачи. Так малыш учится сохранять тепло организма. Если эту способность тренировать систематически, ежедневно, то малышу не будет опасна никакая простуда.

Полезно сочетать воздушные ванны с гимнастикой и массажем. Легкий (физиологический) массаж оказывает большое влияние на развитие психики малыша, способствует укреплению здоровья, кровеносной и мышечной систем, улучшает обмен веществ. Массаж воздействует не только на поверхностные и глубоко расположенные ткани, но и рефлекторно на весь организм в целом.

Приступая к массажу, надо помнить общие правила: ручки и ножки ребенка должны быть полусогнуты; поглаживающие движения выполнять легко и плавно, направляя их от периферии к центру. Например, массаж рук проводят от кисти к плечу, ног — от стопы к паховому сгибу, обходя коленную чашечку. Правильнее всего делать массаж колена двумя большими пальцами, поддерживая ногу ребенка ладонями. Следует избегать толчкообразных движений в области суставов.

При массаже живота надо щадить область печени, при массаже спины — область почек; не задевать половые органы!

С первых же дней научитесь уверенно держать ребенка, правильно поддерживать его при выполнении активных движений. Ручки, ножки и особенно туловище ребенка захватывайте очень осторожно, без сильного нажима на кости, не защищенные мышцами, оберегайте голову от ушиба. Все движения выполняйте ритмично, спокойно и плавно.

Время для массажа и гимнастики должно быть твердо определено в режиме дня. Для детей грудного возраста — это период бодрствования: спустя не менее 40 минут после еды, либо не позднее, чем за 30 минут до очередного кормления — лучше в первой половине дня. Для детей более старшего возраста — утром через 30 минут после завтрака, перед прогулкой.

Массаж делают только здоровому малышу и при условии, если он спокоен. Температура воздуха в помещении должна быть 21—22°C. Малыша раздевают и укладывают спинкой на ровную твердую поверхность (стол, покрытый байковым одеялом и пеленкой). Внимательно следите за тем, чтобы ребенок не упал со стола! При выполнении упражнений с малышом надо ласково разговаривать или петь ему нежную песню (грудные дети чувствуют ритм и самопроизвольно расслабляются). Руки матери должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти острижены; кольца, часы и украшения снимают. Тальк и вазелин при массаже употреблять не следует.

Лучшее время для начала массажа — 4-я неделя жизни малыша, гимнастики — 6—7-я неделя.

Ведущий прием массажа в возрасте 1—1,5 месяца — поглаживание. 1 Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка. Сила давления меняется: вначале оно слабое, по мере продвижения усиливается и к концу снова уменьшается. Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, а потом стопы и поглаживают конечности с внутренней и наружной стороны от периферии к центру. Это способствует ускорению движения межтканевой жидкости и лимфы. Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тыльной стороной кисти снизу вверх, а ладонями сверху вниз. После этого ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки.

Вариантом поглаживания является растирание. 2 Данный прием проводят в основном кончиками пальцев, постепенно увеличивая

степень давления. При этом кожу вместе с глубоколежащими тканями растирают по ходу тока крови и лимфы.

3 Следующий прием — разминание — применяют для глубокого массажа мышц. При этом мышцы разминают между пальцами движениями, напоминающими «выжимание». Участки тела с труднозахватываемыми мышцами разминают большими пальцами.

1 Массаж спины, ягодиц и бедер малыша можно проводить поколачиванием (похлопыванием) тыльной поверхностью кисти или слегка согнутыми пальцами. Движения должны быть легкими, нежными, но в то же время короткими и ритмичными.

Начинайте занятие с легких приемов массажа или упражнений и постепенно переходите к более сложным. Нагрузка на одни и те же группы мышц не должна быть длительной, чтобы не переутомить их. Необходимо чередовать движения рук, ног и туловища, повторяя каждое упражнение или прием от 2 — 4 до 5 — 6 раз. Продолжительность каждого массажного приема от 30 секунд до 2 минут.

Помните: неправильная техника массажа или несвоевременное выполнение его приемов могут нанести вред малышу.

Приемы массажа изучают в детской консультации под руководством врача. Проводить его лучше всего дома самим при периодическом контроле патронажной сестры.

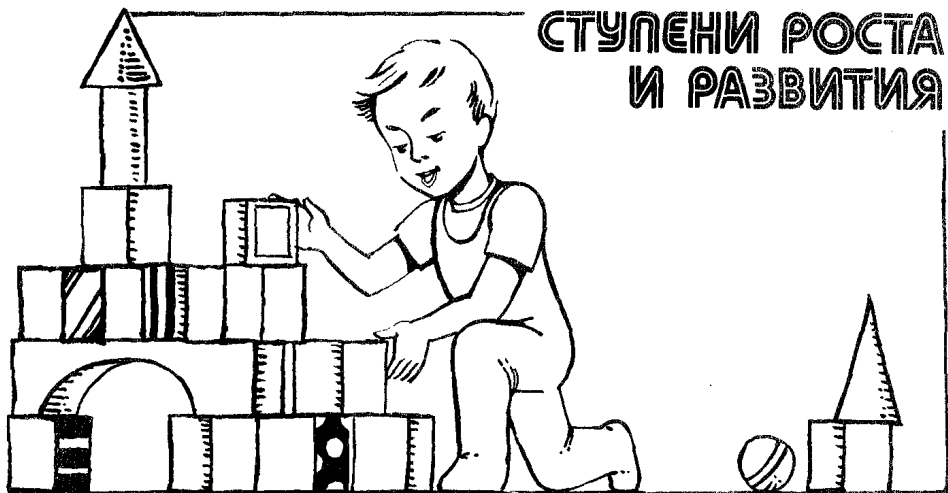
После занятия заверните малыша в теплую пеленку и уложите в постель на 20—30 минут для спокойного отдыха.

Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями (приподнимание конечностей, переворачивание и т. п.). К 5—6 месяцам массаж делать прекращают и занимаются с малышом только гимнастикой.

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

Необходимо знать и неукоснительно следовать основным законам физического воспитания малышей:

- систематичность проведения занятий;
- повторяемость комплексов с постепенной заменой простых упражнений более сложными;
- нарастание и последующее ослабление нагрузки при выполнении приема массажа или упражнения;
- распределение нагрузки на различные части тела малыша.



Предлагаем вашему вниманию динамику показателей физического развития малыша, а также примерную последовательность формирования статических и динамических функций соответственно месяцам его жизни.

Новорожденный

Рост — 50—51 см. Вес — 3,3—3,5 кг. Окружности: головы — 34—36 см, груди — 32—34 см.

Появляется реакция на внешние воздействия — малыш начинает видеть и слышать. Выявляются врожденные умения: сосание, глотание, моргание и т. п. Появляются условные рефлексы — на зрительный и слуховой раздражитель.

Самостоятельно не может изменить положения своего тела. Лежа на животе, голову не поднимает. Не может удерживать голову в вертикальном положении.

1 месяц

Рост — 53—54 см. Вес — 4,1—4,3 кг. Окружности: головы — 36,6—37,3 см, груди — 36,0—36,3 см.

Несколько секунд может удерживать голову в вертикальном положении. Лежа на животе, старается приподнять голову. В ответ на раздражение производит рефлекторные движения ручками и ножками.

2 месяца

Рост — 56—58 см. Вес — 5,0—5,3 кг. Окружности: головы — 38,4—39 см, груди — 38,1—39,0 см.

Хорошо поднимает и удерживает голову в вертикальном положении 1—1,5 минуты. Приподнимает голову и грудь, лежа на животе. Поворачивает голову в сторону говорящего. Хорошо следит за движущимися яркими предметами. Предметы хватает всей ладонью и крепко их удерживает.

3 месяца

Рост — 59—61 см. Вес — 6,0—6,3 кг. Окружности: головы — 40,0—40,9 см, груди — 40,0—41,3 см.

В течение 5—6 мин. свободно удерживает голову в вертикальном положении. Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положения своего тела, но движения не координированы. Активно следит за движущимся предметом; определяет по голосу местонахождение взрослого. Тянется за игрушкой, засовывает пальцы в рот, тянет пеленку. Любит, если с ним играют взрослые.

4 месяца

Рост — 62—64 см. Вес — 6,5—6,9 кг. Окружности: головы — 41,0—41,9 см, груди — 41,8—42,0 см.

Приподнимает голову из положения на спине. При поддержке в вертикальном положении крепко упирается ножками. Сидит с поддержкой. Свободно переворачивается со спины на живот. Лежа на животе, приподнимается, опираясь на ладони, и следит за движущимся предметом. Хватает и удерживает в руках мелкие предметы; играет с висящими над кроваткой игрушками, берет в руки, ощупывает, тянет в рот.

5 месяцев

Рост — 64—68 см. Вес — 7,4—7,8 кг. Окружности: головы — 42,2—43,2 см, груди — 43,0—44,3 см.

При поддержке или опоре садится, но удерживать прямо спину еще не может. Поддерживаемый под мышки, стоит ровно на ножках. Пытается поворачиваться с живота на спину. Подолгу удерживает схваченные предметы. Хорошо знает мать и не идет на руки к чужим. Хорошо различает тон голоса, который можно использовать в воспитательных целях. Не понимая слов, улавливает их смысл по интонации.

6 месяцев

Рост — 66—70 см. Вес — 8,0—7,7 кг. Окружности: головы — 43,2—44,2 см, груди — 44,3—45,5 см.

Самостоятельно садится и сидит ровно без поддержки. Свободно переворачивается с живота на спину. При поддержке за руки или за грудь встает и пытается переступить ножками. Пытается ползать на четвереньках. Свободно играет с игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими, поднимает упавшую игрушку. Протягивает ручки, чтобы его взяли на руки. Начинает произносить первые слоги «ма», «ба» и т. п.

7 месяцев

Рост — 68—71 см. Вес — 8,3—8,9 кг. Окружности: головы — 44,0—44,8 см, груди — 45,0—46,4 см.

Поднимается на четвереньки и свободно ползает. Уверенно сидит. Сидя самостоятельно, наклоняет и выпрямляет туловище. При опоре встает на колени; при поддержке за обе руки ровно стоит и хорошо переступает ножками. Тянется к своему изображению в зеркале; ищет взглядом и находит крупные предметы, называемые взрослыми.

8 месяцев

Рост — 70—72 см. Вес — 8,5—9,5 кг. Окружности: головы — 44,3—45,4 см, груди — 46,0—47,2 см.

Цепляясь за кроватку, встает и сам садится. Пытается хлопать в ладоши («ладушки»). Встает и пробует ходить при поддержке за руки. Становится разнообразной мимика: появляется интерес и удивление при появлении новой игрушки или незнакомого лица. Ищет взглядом нужный ему предмет и проявляет настойчивость и стремление достать его. Много играет с игрушками: рассматривает их, постукивает одной о другую, пытается бросить вниз и т. д.

9 месяцев

Рост — 71—73 см. Вес — 9,3—9,9 кг. Окружности: головы — 45,3—46,3 см, груди — 46,7—47,9 см.

Пытается стоять без опоры. Самостоятельно ходит, держась за опору, приподнимается и встает из любого положения. При ползании по ровной поверхности залезает на предмет (подушку, чемодан и т. д.). Выполняет довольно сложные движения: перебирает кубики, собирает мелкие предметы; выполняет простые просьбы: «дай ручку», «помаши ручкой — до свидания» и др. С игрушками

предпочитает играть сидя. Ищет упавший или спрятанный предмет, отыскивает предметы, находящиеся в разных местах, запоминает их названия. Помнит свое имя, поворачивает лицо к тому, кто его зовет. Понимает слово «нет». Улавливает не только интонацию, но и значение отдельных слов (дай, на, брось, иди и др.). Различает величину, цвет и форму предметов.

10 месяцев

Рост — 72—74 см. Вес — 9,5—10,4 кг. Окружности: головы — 45,6—46,6 см, груди — 47,0—48,3 см.

Сам поднимается и стоит без опоры. Может ходить, держась за руку или за коляской. Мелкие предметы берет двумя пальцами, не отдает понравившуюся игрушку; хорошо подражает движениям взрослых. Сознательно выполняет сложные движения, например, открывает и закрывает коробочку, дает и берет мяч, прячет его. Начинает произносить простые слова. Окружающие предметы и животных называет отдельными слогами.

11 месяцев

Рост — 73—75 см. Вес — 9,8—10,5 кг. Окружности: головы — 46,0—46,9 см, груди — 47,7—48,7 см.

Хорошо ориентируется в пространстве (встает, садится, нагибается, ходит при поддержке за руку). Знает названия многих предметов и показывает названную игрушку, части своего тела и т. д. Выполняет многие требования, при отрицании качает головой. Заметно возрастает координация движения пальцев (крепко держит игрушки, комкает и рвет бумагу).

12 месяцев

Рост — 74—76 см. Вес — 10,1—10,7 кг. Окружности: головы — 46,0—47,2 см, груди — 47,7—49,0 см.

Самостоятельно ходит; подходит, если зовут. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет. Дает игрушку, если ее у него просят. Выполняет сравнительно сложные задания: открывает дверь, приносит отдельные предметы, игрушки. Пытается участвовать в одевании, умывании. Словарный запас — около 10 слов. Любит наблюдать за передвижением людей, животных; тянется к движущимся предметам, игрушкам.

КОМПЛЕКСЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



МАССАЖ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО ГОДА

от 1,5 до 3 месяцев

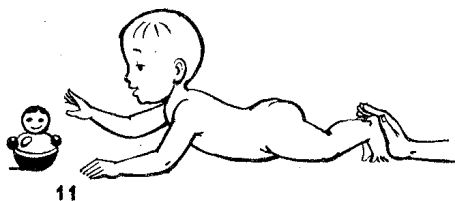
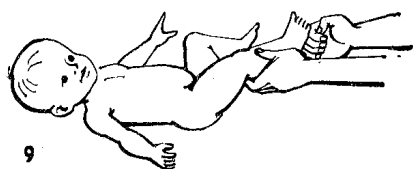
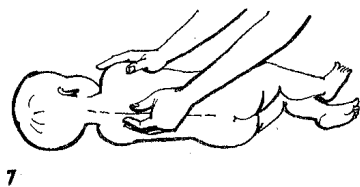
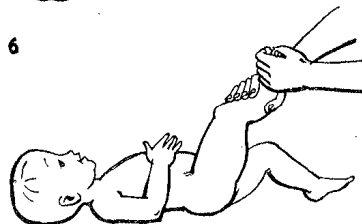
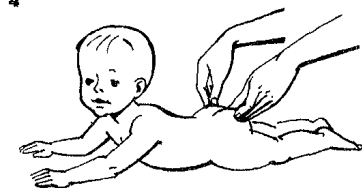
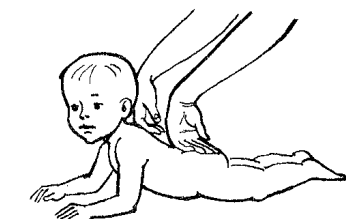
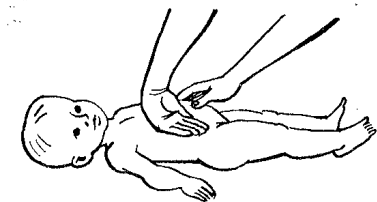
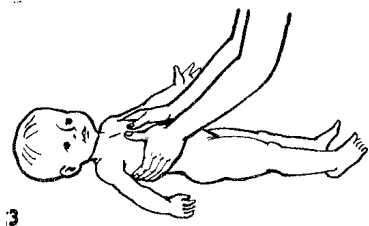
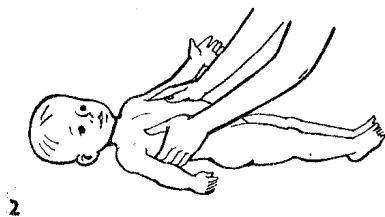
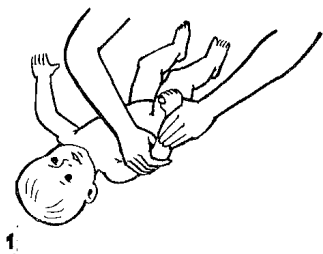
1. Массаж рук (поглаживание). Исходное положение (и. п.) — ребенок лежит на спине ногами к взрослому. Большой палец правой руки вложить в левую кисть ребенка и слегка ее придерживать.левой рукой поглаживать внутреннюю, затем наружную поверхность левой руки ребенка от кисти к плечу. Повторить 4—6 раз. Правую руку ребенка массировать правой рукой (рис. 1).

2. Упражнения для туловища. И. п. — то же. Взять ребенка двумя руками за верхнюю часть туловища и легко покачивать его вправо и влево, не нажимая на ребра. Повторить 5—6 раз (рис. 2).

3. Массаж груди. И. п. — то же. Пальцами и ладонями обхватить грудную клетку ребенка. По ходу межреберных промежутков передвигать руки от середины к бокам, слегка нажимая большими пальцами на грудные мышцы. Повторить 4—6 раз (рис. 3).

4. Массаж живота (поглаживание). И. п. — то же. Правой рукой поглаживать левую половину живота сверху вниз и одновременно левой рукой правую половину живота снизу вверх. Повторить 4—6 раз (рис. 4).

5. Массаж спины (поглаживание). И. п. — ребенок лежит на животе. Поглаживать обеими ладонями спину ребенка от шеи к



ягодицам, а в обратном направлении (к голове) тыльной стороной ладоней и пальцев. Повторить 4—6 раз (рис. 5).

6. Массаж ягодиц (пощипывание). И. п. — то же. Пальцами слегка пощипывать ягодицы ребенка. Повторить 10—12 раз (рис. 6).

7. Рефлекторное разгибание позвоночника (спинной рефлекс). И. п. — ребенок лежит на левом боку. Слегка нажимая двумя пальцами левой руки, проводить ими вдоль позвоночника, от крестца к шее. В ответ на это раздражение ребенок прогибает позвоночник. Повторить на каждом боку по 2—4 раза (рис. 7).

8. Массаж ног (поглаживание). И. п. — ребенок лежит на спине ногами к взрослому. Правую ногу ребенка положить на правую ладонь, а левой рукой поглаживать от стопы к паховому сгибу по задней, затем по наружной поверхности голени и бедра. Повторить 4—6 раз. Левую ногу массировать правой рукой (рис. 8).

9. Массаж стоп (растирание). И. п. — то же. Правую ногу ребенка взять за голень левой рукой. Тыльной стороной пальцев правой руки растирать подошву стопы от пальцев к пятке и обратно. Повторить 6—8 раз (рис. 9).

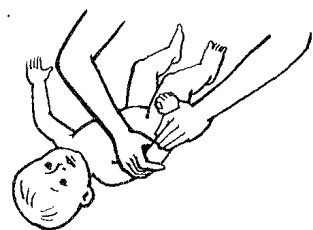
10. Упражнение для стоп (рефлекторное). И. п. — то же. Концом указательного пальца правой руки нажимать на ступню ребенка чуть ниже основания пальцев, вызывая подошвенное сгибание. Затем этим же пальцем нажимать по всей наружной части подошвы стопы от пальцев к пятке. В ответ на это раздражение происходит рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторить 4—6 раз (рис. 10).

11. Ползание (рефлекторное). И. п. — ребенок лежит на животе. Согнуть ноги ребенка и соединить стопы так, чтобы они упирались в ладонь взрослого. Подталкивать подошвы согнутых ног, в результате чего ребенок будет отталкиваться ими и стараться продвинуться вперед. Повторить 2—3 раза в положении лежа на спине и на животе (рис. 11).

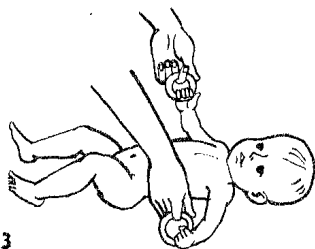
Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 5—6 мин.

От 3 до 4 месяцев

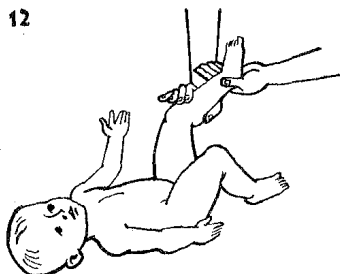
1. Массаж рук (растирание). И. п. — ребенок лежит на спине. Слегка придерживая правую кисть правой рукой, левой рукой производить круговые спиралевидные растирающие движения по направлению от кисти ребенка к плечу. Повторить 4—6 раз. Левую руку массировать правой рукой (рис. 12).



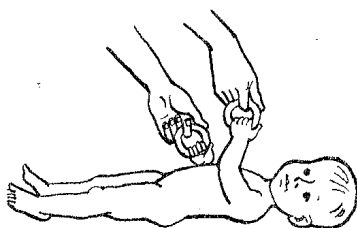
12



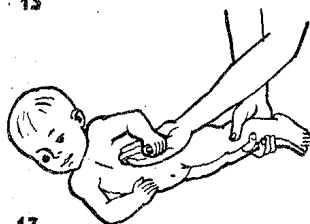
13



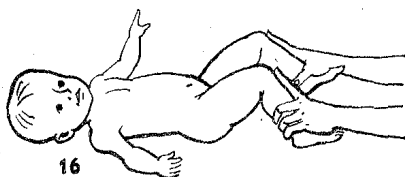
15



14



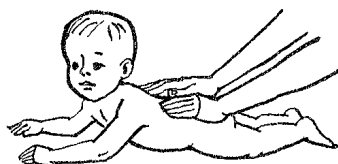
17



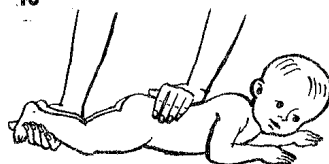
16



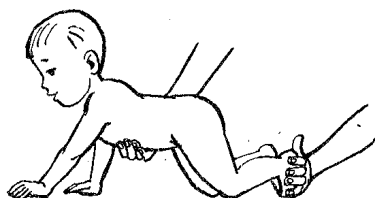
19



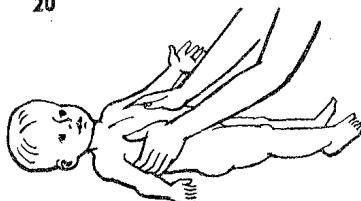
18



20



21



22

2. Скрещивание рук. И. п. — то же. Дать ребенку захватить кольца, удерживая их. Взрослые скрещивают ручки малыша перед грудью и отводят их в стороны. Повторить 6—8 раз (рис. 13).

3. Поднимание рук. И. п. — то же. Дать ребенку захватить кольца или большие пальцы взрослого, вытянуть обе руки, поднять руки вперед, потом вдоль головы вверх и обратно. Повторить 4—6 раз (рис. 14).

4. Массаж ног (разминание). И. п. — то же. Правая нога ребенка свободно лежит на правой ладони взрослого, которая придерживает ногу в области нижней трети голени. Тремя пальцами левой руки разминать мышцы передней и наружной поверхности голени и бедра от стопы вверх. Повторить 4—6 раз. Левую ногу массировать правой рукой (рис. 15).

5. Сгибание ног. И. п. — то же. Захватить ноги ребенка за голени (указательные пальцы сверху). Одновременно сгибать ноги, подводя бедра к животу, и разгибать. Повторить 4—6 раз (рис. 16).

6. Рефлекторный поворот со спины на живот. И. п. — то же. Дать ребенку левой рукой захватить указательный палец левой руки взрослого, а правой рукой обхватить голени малыша так, чтобы указательный палец проходил между ножками, а остальные — держали нижнюю часть голеней; выпрямляя ноги ребенка, слегка повернуть их вместе с тазом направо. Одновременно с этим потянуть ребенка за согнутую в локте левую руку вперед, побуждая его поворачивать плечевой пояс, туловище и голову до поворота на живот. Прodelать то же в другую сторону. Повторить 1—2 раза (рис. 17).

7. Массаж спины (разминание). И. п. — ребенок лежит на животе. Ладонями делать круговые поступательные движения, энергично разминая мышцы спины от поясницы к шее. Повторить 5—6 раз (рис. 18).

8. Массаж ягодиц (похлопывание). И. п. — то же. Тыльной поверхностью пальцев обеих рук легко похлопывать по ягодицам. Повторить 8—10 раз, меняя руки (рис. 19).

9. Прогибание спины. И. п. — то же. Захватить одной рукой ножки ребенка сверху в области голеностопных суставов, другую руку положить на поясницу. Приподнимать ноги ребенка над столом, фиксируя другой рукой его туловище и избегая чрезмерного прогибания поясницы. Повторить 4—5 раз (рис. 20).

10. Ползание (с помощью). И. п. — то же. Согнуть ноги ребенка и поставить его стопы так, чтобы подошвы упирались в ладонь взрослого; другую руку подвести снизу под грудку ребенка.

Легко подталкивать подошвы ребенка, побуждая его к ползанию; рукой, лежащей под грудью, поддерживать малыша, слегка помогая ему продвигаться вперед. Повторить 3—4 раза (рис. 21).

11. Переход в положение сидя (с помощью). И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить обеими руками туловище ребенка с боков. Переводить малыша в положение сидя и осторожно опускать на спину. При опускании ребенка передвигать руку к его затылку и поддерживать ею голову, не допуская ушибов. Повторить 2—4 раза (рис. 22).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 6—8 мин.

От 4 до 6 месяцев

1. Попеременное сгибание рук к плечам. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить руки ребенка за лучезапястные суставы. Попеременно разгибать и сгибать руки к плечам. Повторить 8—10 раз (рис. 23).

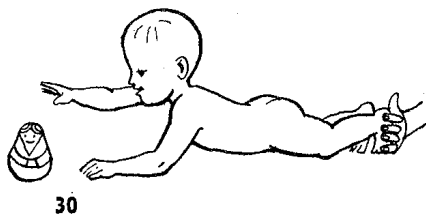
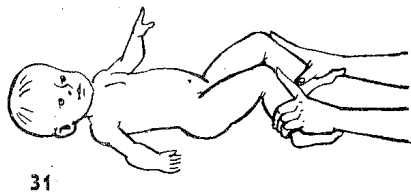
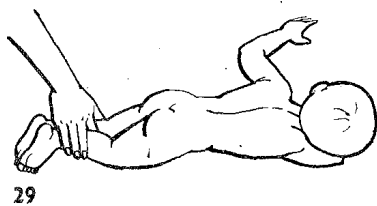
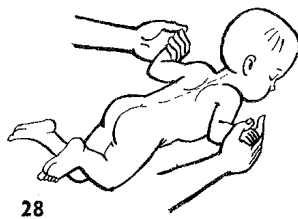
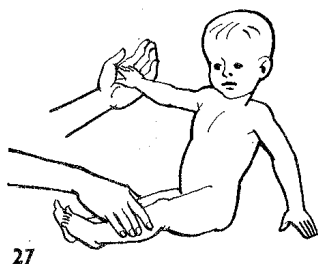
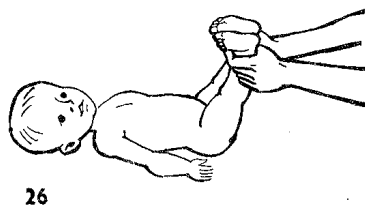
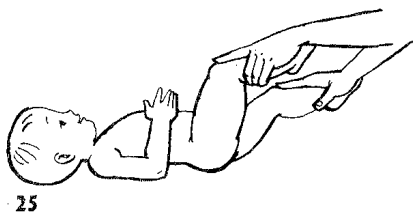
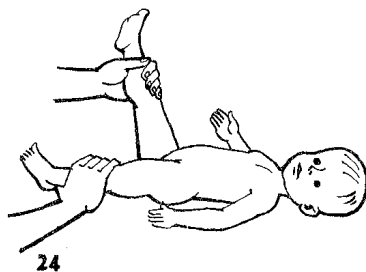
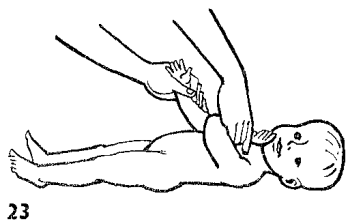
2. Поднимание ног. И. п. — то же. Захватив ноги ребенка за голени так, чтобы большими пальцами обхватить икроножную мышцу, поочередно поднимать выпрямленные ноги до прямого угла и опускать их. Повторить 4—5 раз каждой ногой (рис. 24).

3. Попеременное сгибание ног. И. п. — то же. Захватить ноги ребенка за голени так, чтобы указательные пальцы были сверху. Попеременно сгибать и разгибать ноги, имитируя движения велосипедиста. Повторить 6—8 раз (рис. 25).

4. Опускание прямых ног в сторону. И. п. — то же. Захватить голени ребенка так, чтобы большие пальцы были на их задней стороне, а остальные — на передней. Поднять прямые ноги ребенка вверх и опустить их в сторону на стол; опять поднять ноги вверх и опустить их в и. п. Стараться, чтобы ноги ребенка не сгибались и он не поворачивался на бок. Повторить 3—4 раза (рис. 26).

5. Переход в положение сидя (с поддержкой за ноги). И. п. — ребенок лежит на спине, захватив рукой палец взрослого. Другой рукой взрослый удерживает его за бедра. Придерживая кисть ребенка своей рукой, помочь ему перейти в положение сидя и осторожно опустить обратно на стол, придерживая спинку и избегая ушиба головы. Повторить 3—4 раза (рис. 27).

6. Поворот со спины на живот (с поддержкой за ноги). И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив голени ребенка одной или обеими руками снизу, выпрямить его ноги и слегка повернуть их



вместе с тазом направо. Такое движение приведет к рефлекторному повороту ребенка со спины на живот. Повторить поворот 1—2 раза в каждую сторону (рис. 28).

7. Отведение плеч назад. И. п. — ребенок лежит на животе. Захватив ребенка за предплечья, приподнимать верхнюю часть его туловища над столом, сгибая и отводя плечи назад до сближения лопаток. Повторить 4—6 раз (рис. 29).

8. Ползание за игрушкой. И. п. — то же. Поставив перед ребенком игрушку, побуждать его поползти и достать ее. Можно рукой подпирать подошвы ног ребенка, стимулируя этим ползание. Повторить 4—6 раз (рис. 30).

9. Переступание. И. п. — ребенок лежит на спине с согнутыми ногами, опираясь подошвами о стол. Захватить ноги ребенка за голени так, чтобы указательные пальцы опирались спереди. Попеременно слегка сгибать и разгибать ноги, «переступая» ими по столу мелкими шажками. Повторить 10—12 раз (рис. 31).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 8—10 мин.

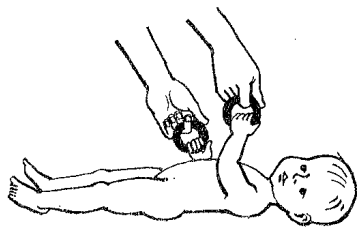
От 6 до 8 месяцев

1. Поочередное разгибание рук вперед. И. п. — ребенок лежит на спине с кольцами в руках. Держась за кольца, поочередно поднимать вперед прямые руки ребенка и опускать их обратно. Повторить 6—8 раз. То же можно делать и без колец, дав ребенку захватить свои пальцы (рис. 32).

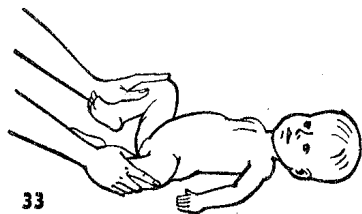
2. Круговые движения ногами. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив голени ребенка, согнуть его ноги, прижать бедра к животу. Развести согнутые ноги в стороны, выпрямить их и свести в и. п. Повторить 3—4 раза (рис. 33).

3. Переход в положение сидя (с поддержкой). И. п. — ребенок лежит на спине, захватив правую руку взрослого левой рукой. Придерживая левой рукой ноги ребенка на столе, правой слегка поддерживать его за руку, побуждая сесть, затем осторожно положить ребенка обратно на стол. Повторить 2—3 раза, поддерживая то за одно, то за другое плечо (рис. 34).

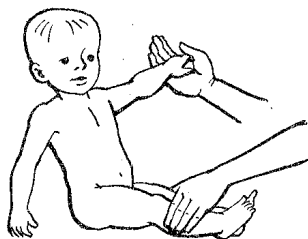
4. Поднимание туловища. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватить ноги ребенка у голеностопных суставов так, чтобы большие пальцы были снизу, а остальные сверху. Придерживая правой рукой ребенка под спинку, поднимать ноги и туловище вверх над столом, не отрывая головы от поверхности стола. Повторить 1—2 раза (рис. 35).



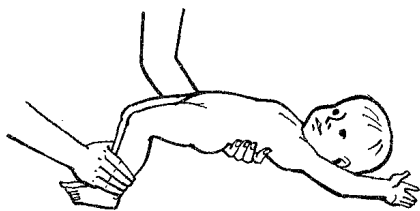
32



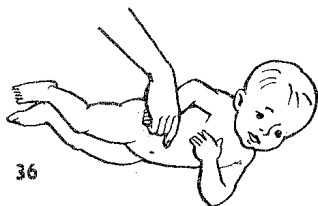
33



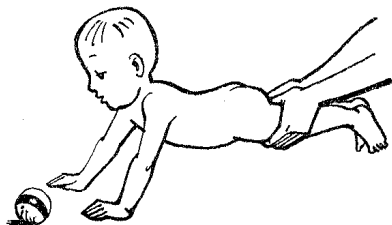
34



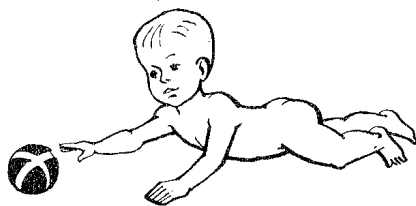
35



36



37



38



39

5. Поворот со спины на живот, держась за руку. И. п. — то же. Захватив правую кисть ребенка правой рукой, слегка потянуть его руку вперед и к средней линии туловища, побуждая самостоятельно повернуться со спины на живот. Повторить 2—3 раза в каждую сторону (рис. 36).

6. Поднимание ног и туловища. И. п. — ребенок лежит на животе. Захватив ноги в области бедер так, чтобы большие пальцы были снизу, а остальные четыре спереди над коленями, приподнять ноги и туловище ребенка над поверхностью стола. Ребенок выпрямленными руками опирается о стол. Повторить 1—2 раза (рис. 37).

7. Ползание за игрушкой. И. п. — ребенок лежит на животе. Поставить перед ребенком игрушку и, отодвигая ее на разные концы стола, побуждать его активно ползать и доставать ее. Повторить 6—8 раз (рис. 38).

8. Доставание игрушки. И. п. — ребенок сидит. Взять погремушку или мячик и различными движениями рук (вверх, вперед, в стороны) побуждать ребенка достать ее. Повторить 8—10 раз (рис. 39).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 9—10 мин.

От 8 до 10 месяцев

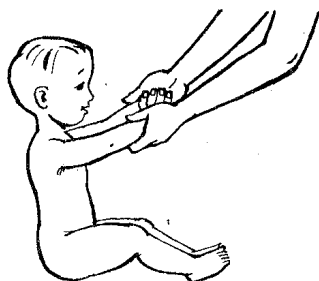
1. Отведение рук в стороны. И. п. — ребенок сидит лицом к взрослому. Захватив ребенка за кисти и предплечья, отводить его руки в стороны, опускать вниз, поднимать вперед. Ребенок, приученный к движениям, может выполнять их самостоятельно. Повторить 6—8 раз (рис. 40).

2. Одновременное поднимание рук вверх. И. п. — то же. Поднимать руки ребенка вверх. Повторить 6—8 раз (рис. 41).

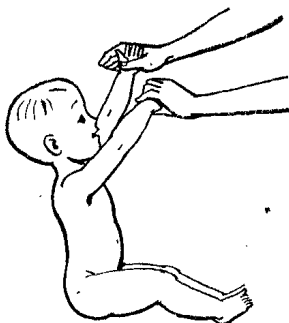
3. Отведение ног в стороны. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив прямые ноги ребенка сверху за голени, разводить их в стороны, слегка приподнимая от стола, и сводить вместе. Можно отводить ноги поочередно. Повторить 8—10 раз (рис. 42).

4. Упражнения для стоп. И. п. — то же. Поднять ногу ребенка, захватив снизу одной рукой за голень, другой — за переднюю часть стопы. Сгибания и разгибания, а также круговые движения стопой в голеностопном суставе. Повторить по 3—4 раза (круговые движения в обе стороны поочередно). То же другой ногой (рис. 43).

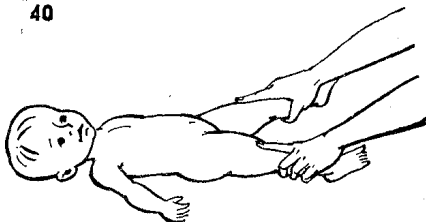
5. Повороты туловища. И. п. — ребенок сидит. Отвести игрушку в сторону от малыша, побуждать его поворачиваться и тя-



40



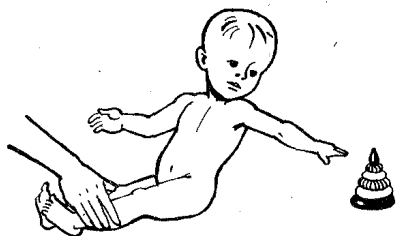
41



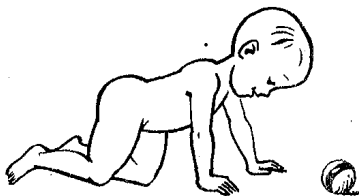
42



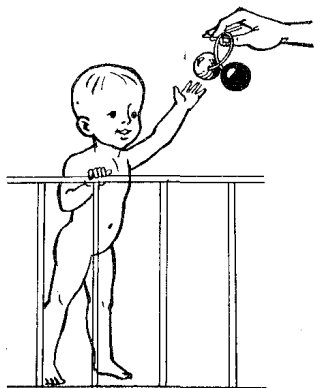
43



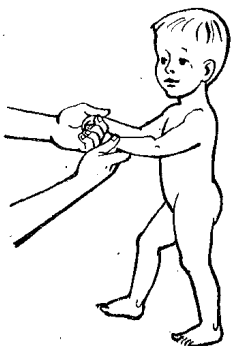
44



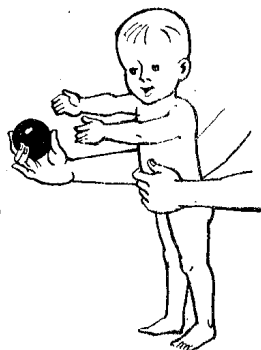
45



46



47



48

нуться за ней. Каждая попытка должна увенчаться успехом. Выполнять по 3—4 раза в каждую сторону (рис. 44).

6. Ходьба на четвереньках. Свободное передвижение на четвереньках в безопасном для малыша месте (рис. 45).

7. Вставание. Побуждать ребенка к активному вставанию с использованием какой-либо опоры (стул, спинка кровати и т. п.). Повторить 2—3 раза (рис. 46).

8. Ходьба с поддержкой малыша за руки — 2—3 раза по 50—60 сек. (рис. 47).

9. Игра с мячом (стоя). И. п. — ребенок стоит с мячом в руках. Побуждать ребенка к активным движениям с мячом: брать у него мяч и снова возвращать его, подавая с разных сторон. Повторить 8—10 раз (рис. 48).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 10—11 мин.

От 10 до 12 месяцев

1. Ходьба с поддержкой. И. п. — ребенок, поддерживаемый взрослым, стоит на столе. Побуждать ребенка переступать по столу, поддерживая его. Повторить 2—3 раза по 2—4 шага (рис. 49).

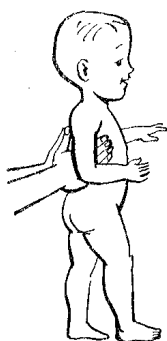
2. Доставание игрушки. И. п. — ребенок лежит на груди, упираясь руками в стол. Захватить руками бедра ребенка, приподнять его над столом так, чтобы он опирался на руки, и побуждать достать игрушку, которая лежит перед ним. Повторить 2—3 раза (рис. 50).

3. Самостоятельная ходьба. И. п. — ребенок стоит на столе. Предоставить ребенку возможность самостоятельно ходить, страхуя его руками от падения. Хорошо обучать ходьбе с помощью различных предметов, за которые он может держаться. Повторить 2—3 раза по 30—40 сек. (рис. 51).

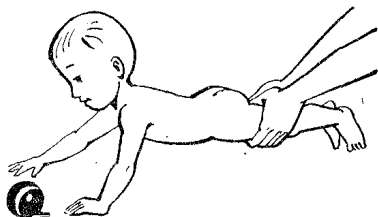
4. Передвижение за игрушкой на четвереньках. И. п. — ребенок стоит на четвереньках на столе. Положить перед ним игрушку и побуждать его передвигаться за ней. Повторить 2—4 раза (рис. 52).

5. Активное прогибание спины. И. п. — ребенок лежит на спине. Захватив ноги ребенка левой рукой за голеностопные суставы, слегка приподнять таз и туловище, удерживая спину правой рукой и побуждая ребенка прогибать ее с опорой на плечи или голову. Повторить 2—4 раза (рис. 53).

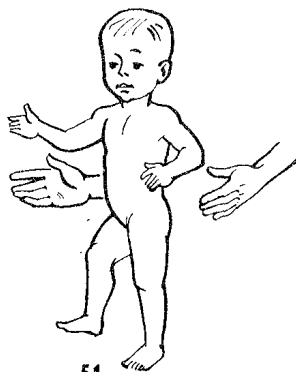
6. Вставание. И. п. — ребенок сидит на столе. Взяв ребенка



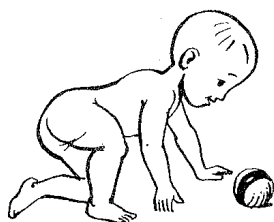
49



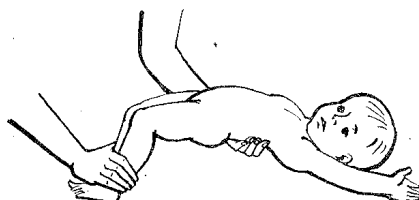
50



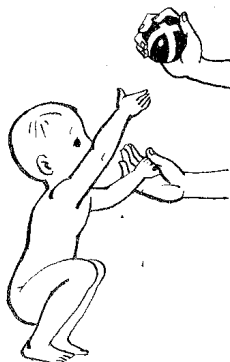
51



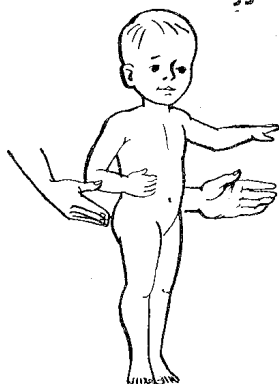
52



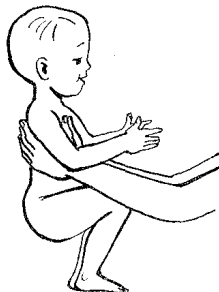
53



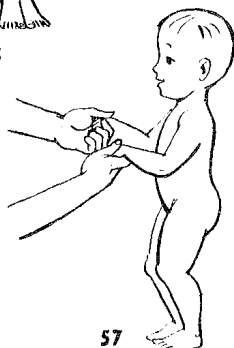
54



55



56



57

правой (левой) рукой за левую (правую) ручку, побуждать его вставать на ноги. Повторить 3—4 раза (рис. 54).

7. Самостоятельное стояние. И. п. — ребенок, поддерживаемый за руку, стоит на столе. Отнимая руку, побуждать ребенка самостоятельно стоять, оберегая его от падения. Выполнять упражнение 25—30 сек. (рис. 55).

8. Приседание. И. п. — то же. Побуждать малыша приседать и вставать, выпрямляя ножки. Повторить 4—6 раз (рис. 56).

9. Приплясывание. И. п. — то же. Побуждать ребенка переступать ножками и приседать («приплясывать») в течение 1—2 мин. (рис. 57).

Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 10—12 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ГОДА ДО ДВУХ ЛЕТ

Физические упражнения и игры для ребенка второго года жизни необходимо подбирать с учетом его двигательных умений, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, игрушками, обручем, гимнастической палкой или веревочкой (скакалкой). В конце этого периода допускаются упражнения в воде: плавание в круге, упражнения на дыхание, различные игры в воде и т. п.

Самая эффективная форма занятий с малышом — игра, позволяющая ему удовлетворить потребность в движениях. В игре можно незаметно помочь малышу справиться с трудной на данный момент задачей. Поскольку дети в этом возрасте восприимчивы и склонны к подражанию, показывая упражнения, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятия на улице используйте оборудование детских площадок, рельеф местности, скамейки, деревья, камешки, шишки, веточки и т. д.

Первыми играми для малыша могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке; подбеги и возьми игрушку; догони меня (игры «Возьми флажок», «Беги ко мне», «Найди флажок»). Постепенно игры должны становиться богаче по содержанию, двигательным заданиям, способствовать совершенствованию координации, ловкости, точности. После занятия рекомендуется проводить водные процедуры.

1,5 года

Рост — 80—82 см, вес — 11,1—11,5 кг. Окружности: головы — 47,3—48,8 см, груди — 49,4—50,5 см.

Степень развития малышей старше года легче всего определять в зависимости от усвоения ими ходьбы, бега, лазания и метания.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба и упражнения в равновесии:

- ходить прямо по лежащей на полу доске;
- подниматься вверх по наклонной доске и сходить вниз (ширина 25 см, длина 1,5—2 м, высота над полом 10—15 см);
- всходить на ящик высотой 10 см и сходить с него;
- перешагивать через веревку или палку, положенную на землю или приподнятую на 5—10 см от пола.

2. Лазание, ползание:

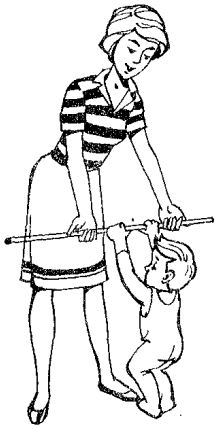
- влезать на лестницу или стремянку высотой 1 м, слезать с нее приставным и чередующимся шагом;
- проползать в обруч или подползать под скамейку.

3. Бросание:

- катать мячи вперед, бросать их вниз, вдаль.

Примерный комплекс упражнений одного занятия

1. Ходьба по дорожке — 3—4 раза.
 2. Приседание, держась за палку — 4—6 раз (рис. 58).
 3. Подбрасывание мяча — 4—6 раз.
 4. Проползание под обруч — 4—6 раз (рис. 59).
 5. Катание мяча — 6—8 раз (рис. 60).
 6. Перешагивание через палку — 3—4 раза.
 7. Сгибание и разгибание туловища — 3—4 раза.
 8. Залезание на предмет — 2—3 раза (рис. 61).
 9. Бросание мяча — 4—6 раз (рис. 62).
 10. Игра «Догоню-догоню» — 30—40 сек. (рис. 63).
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 12—15 мин.



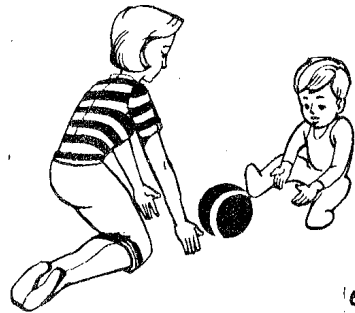
58



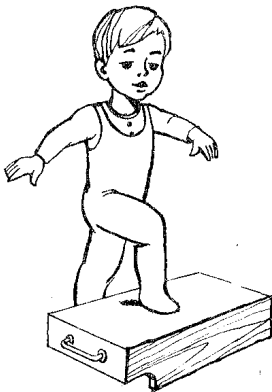
59



60



61



62



63

2 года

Рост — 84—86 см. Вес — 12,3 — 12,7 кг. Окружности: головы — 48,3—49,4 см, груди — 50,4—51,5 см.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба и упражнения в равновесии:

- проходить вверх и вниз по наклонной доске (ширина 20—25 см, длина 1,5—2 м, высота от пола 15—20 см);
- всходить на ящик высотой 15 см и сходить с него;
- перешагивать через палку или веревку, приподнятую на 12—18 см от пола;
- ходить по земле, взбираться на бугорки, перешагивать через канавки.

2. Лазание, ползание:

- перелезть через бревно, лежащее на земле;
- подползать под веревку, натянутую на высоте 30 см от пола;
- влезать на лестницу или стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее приставным и чередующимся шагом.

3. Бросание:

- бросать каждой рукой малые мячи в горизонтальную цель — корзину диаметром 60 см, находящуюся на уровне груди малыша на расстоянии 50—70 см.

4. Общеразвивающие упражнения:

- сидя, поднимать и опускать руки, поворачиваться вправо и влево, наклоняться вперед и выпрямляться;
- приседать с поддержкой.

5. Подвижные игры:

- самостоятельные с игрушками;
- со взрослыми: «Принеси игрушку», «Догони мяч», «Поднимай ноги выше», «Скатись с горочки», «Догони собачку», «Беги ко мне», «Доползи до погремушки», «Спрячем игрушку», «Маленький и большой», «Птички машут крылышками», «Поймай бабочку», «Деревья качаются», «Паровоз», «Мишка», «Кто дальше».

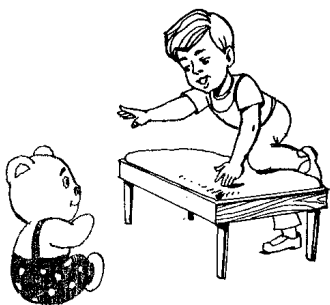
Все подвижные игры просты, правила их заложены в самом названии, поэтому мы не даем расшифровки. Привлекательность игр для малыша будет зависеть от изобретательности и фантазии взрослых. Малыш должен усвоить условия игры и правила ее проведения.



64



65



66



67



68



69

1. Ходьба по наклонной доске — 4—6 раз (рис. 64).
 2. Подползание под веревку — 4—6 раз (рис. 65).
 3. Перелезание через бревно, скамейку — 2—3 раза (рис. 66).
 4. Поочередное поднимание ног — 3—4 раза каждой ногой.
 5. Ползание на четвереньках — 3—4 раза.
 6. Бросание мяча в цель — 4—6 раз (рис. 67).
 7. Лазание по лесенке — 1—2 раза.
 8. Игра «Спрячь флажок» — 3—5 раз (рис. 68).
 9. Ходьба по доске — 2—4 раза.
 10. Игра в лошадки — 40—50 сек. (рис. 69).
 11. Спокойная ходьба — 1—1,5 мин.
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 15—18 мин.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЛЕТ

Третий год жизни малыша завершает раннее детство (ясельный возраст). Это период быстрого физического развития, укрепления психики и формирования основных черт личности ребенка.

Изменяются пропорции тела, меняется осанка, дети становятся стройнее. У них четче выражена мускулатура, совершенствуется точность движений рук за счет укрепления мышц кистей. Более богатой и выразительной становится мимика ребенка. Намного быстрее формируются условно-рефлекторные связи: для запоминания нового движения малышу уже достаточно 1—2 объяснений или показов. У него быстро развивается речь, а с нею и мышление (в 3 года дети должны говорить правильно).

Занятия физическими упражнениями, как и в предыдущем периоде, проводятся 2—3 раза в неделю. Продолжительность занятия — от 15—20 мин. в начале до 30—35 мин. в конце третьего года жизни. Физическая нагрузка не должна быть как легкой, так и чрезмерной. Степень ее воздействия на организм легко проконтролировать по пульсу. Разница в его частоте между началом и концом занятия должна быть в пределах 10 ударов. Если она больше — нагрузка чрезмерна. Неизменившаяся частота пульса свидетельствует о недостаточности нагрузки. Не забывайте о разумном чередова-

нии занятий в помещении и на свежем воздухе, а также о закаливающих процедурах.

Помимо занятий по освоению новых и закреплению уже знакомых движений, различных игр, важное место в режиме физической активности ребенка должна занять утренняя гимнастика. Ее следует проводить ежедневно после ночного сна в течение 6—7 мин. Оздоровительное значение утренней зарядки, снятие «заторможенности» ребенка после ночного сна дополняется важным психологическим моментом — воспитанием привычки начинать день с физических упражнений.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАРЯДКИ

1. Упражнения должны быть доступны малышам. Включайте в комплекс знакомые и уже освоенные движения.

2. Упражнения для мышц туловища выполняются медленнее, чем движения для рук и ног. Не забывайте о формировании правильной осанки.

3. Следите за правильным дыханием: малыш должен дышать через нос и не задерживать дыхание.

4. Избегайте однообразных упражнений и особенно статических положений. Включите в комплекс 3—4 упражнения имитационного характера и объедините их в сюжетную подвижную игру, интересную для малыша.

5. Периодически по мере усвоения (примерно каждые 7—10 дней) меняйте упражнения.

6. Структура утренней гимнастики может быть следующей:

— ходьба, бег;

— упражнения для мышц рук и плечевого пояса — 4—6 раз;

— упражнения для туловища (спины и живота) — 2—3 раза;

— упражнения для ног — 4—6 раз;

— кратковременный бег и ходьба с целью восстановления.

2,5 года

Рост — 93—94 см. Вес — 13,9—14,3 кг. Окружности: головы — 48,9—50,0 см, груди — 51,4—52,3 см.

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба и упражнения в равновесии:

— ходить по кругу;

- ходить по дорожке, очерченной мелом на полу;
 - ходить по наклонной доске (ширина 15—20 см, высота от пола 25—30 см);
 - перешагивать через препятствия (высота 25—30 см).
2. Лазание, ползание:
- подлезать под веревку (высота 30—40 см);
 - ходить на четвереньках по доске или полу между линиями (длина 3—4 м);
 - влезать на лестницу-стремянку или гимнастическую стенку и спускаться с нее любым удобным способом;
 - игры с ползанием («Доползи до погремушки», «В воротники»).
3. Бросание:
- бросать мяч двумя руками от груди и из-за головы вдаль;
 - бросать правой и левой рукой малый мяч в вертикально расположенную цель, находящуюся на уровне глаз ребенка (на расстоянии 60—100 см);
 - игры с бросанием и ловлей мяча («Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч»).

Примерный комплекс упражнений одного занятия

1. Ходьба по кружкам — 4—6 раз (рис. 70).
2. Поднимание туловища — 3—4 раза (рис. 71).
3. Приседания — 2—4 раза (рис. 72).
4. Хлопки — 6—8 раз.
5. Сесть и лечь — 1—3 раза.
6. Лазание — 3—4 раза (рис. 73).
7. Бросание мяча — 3—4 раза.
8. Перешагивание через веревку — 2—4 раза (рис. 74).
9. Игра «Достань предмет» — 2—3 раза в каждую сторону.
10. Игра «Догони мяч» — 4—6 раз (рис. 75).
11. Спокойная ходьба — 1—1,5 мин.

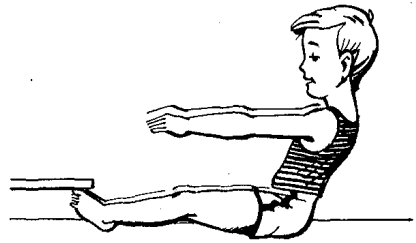
Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 18—20 мин.

3 года

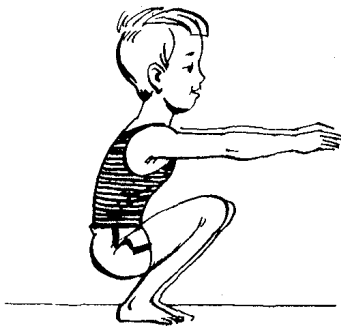
Рост — 95—96 см. Вес — 14,7—15,1 кг. Окружности: головы — 49,3—50,4 см, груди — 52,3—53,2 см.



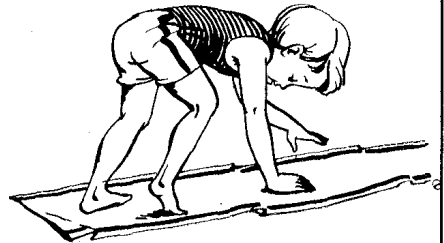
70



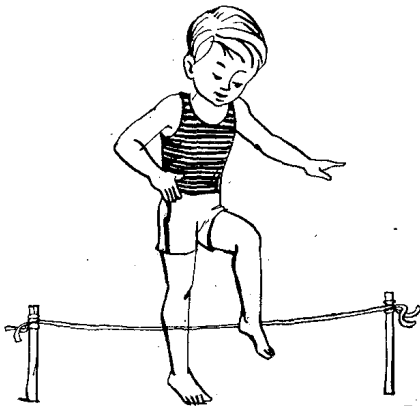
71



72



73



74



75

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Ходьба, бег и упражнения на равновесие:

- ходить по кругу; делать шаги вбок, назад; ускорять ходьбу, переходить к бегу и наоборот;
- влезать на табурет и спускаться с него — высота 25 см;
- ходить по извилистому шнуру, между линиями, по гимнастической скамейке, доске (ширина 12 см);
- медленно кружиться на месте;
- бегать непрерывно в течение 30—40 сек.;
- пробегать медленно до 80 м;
- игры с ходьбой и бегом («По тропинке», «Перешагни через палку», «Догони меня», «Солнышко и дождик», «Поезд», «Самолет», «Птички летают»).

2. Лазание, ползание:

- подлезать под веревку (высота 25—30 см);
- ходить на четвереньках по доске на высоте 20 см;
- влезать на лестницу (высота 1,5 м) и спускаться с нее приставным и чередующимся шагом;
- игры с ползанием («Не наступи на линию», «Обезьянка»).

3. Бросание:

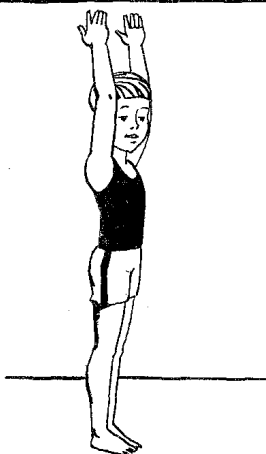
- катать мячи (со взрослым);
- бросать мяч взрослому, ловить брошенный мяч (расстояние 50—100 см);
- бросать малый мяч в цель, находящуюся на полу, а также на уровне глаз ребенка на расстоянии 100—120 см;
- бросать мячи вперед двумя руками снизу;
- игры с бросанием и ловлей мяча («Попади в ворота», «Целься вернее»).

4. Прыжки:

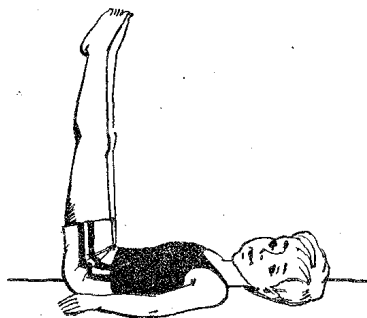
- подпрыгивать на двух ногах на месте и с небольшим продвижением;
- прыгивать с предметов высотой 10—15 см;
- прыгать с места на двух ногах как можно дальше;
- игры с подпрыгиванием («Мой веселый звонкий мяч», «Через ручеек», «Зайка беленький сидит»).

5. Общеразвивающие упражнения:

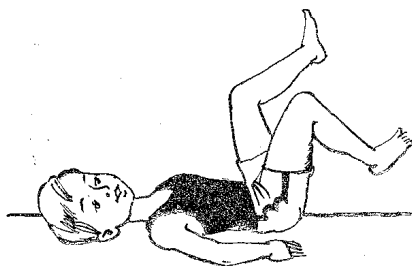
- стойка — ноги на ширине плеч, ступни параллельны;
- руки вверх, вперед, скрещивание перед грудью, в стороны, сгибание и разгибание;
- стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься;



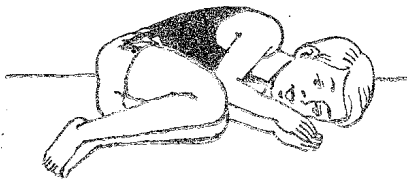
76



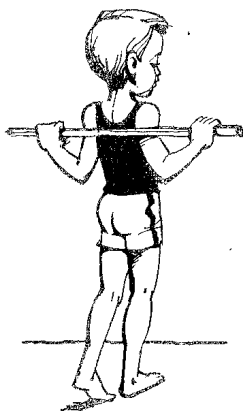
77



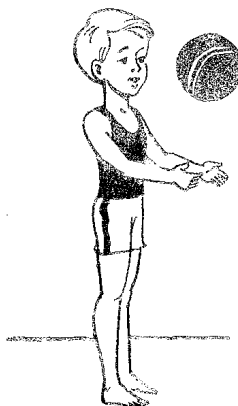
78



79



80



81

- лежа на животе, приподнимать ноги и руки;
- наклоны вперед и в стороны;
- приседания, держась за спинку стула;
- поочередное сгибание и разгибание ног, сидя на полу;
- поочередное сгибание, поднятие и опускание ног, лежа на спине.

Примерный комплекс упражнений одного занятия

1. Ходьба на носках — 1—1,5 мин.
 2. Поднимание рук — 3—4 раза (рис. 76).
 3. Поднимание ног — 3—4 раза (рис. 77).
 4. Бросание и ловля мяча — 4—6 раз.
 5. «Велосипед» — 3—4 раза каждой ногой (рис. 78).
 6. «Киска» — 3—4 раза (рис. 79).
 7. «Колобок» — 2—3 раза в каждую сторону.
 8. Ходьба с палкой за спиной — 30—50 сек. (рис. 80).
 9. Подбрасывание мяча — 3—4 раза (рис. 81).
 10. Ходьба на пятках по спиральной дорожке — 1—2 раза в ту и другую сторону.
 11. Бег на носках — 30 сек.
 12. Ходьба на всей ступне — 1—1,5 мин.
- Продолжительность выполнения комплекса упражнений — 25—30 мин.