

Формы физического воспитания детей первого года жизни



Преподаватель – Тимиргалеева Т.В.

Рациональный режим дня. (первый год жизни ребенка)

Режим 1:

Новорожденный спит 16-20 часов в сутки. С 1 до 3 месяца ребенка кормят 6-7 раз в день через 3 - 3,5 часа. Ребенок спит 4 раза в день по 2 – 2,5 часа и бодрствует между кормлениями 1 – 1,5 часа.

Режим 2:

В возрасте от 3 до 6 месяцев ребенок спит 16 – 16,5 часов в сутки. Он спит 3 – 4 раза в сутки по 2 – 2,5 часа, бодрствует между кормлениями 1,5 – 2 часа, кормление через 3 – 3,5 часа.

Режим 3:

С 6 до 10 месяцев ребенка кормят 5 раз через 4 часа, бодрствует между кормлениями 2 – 2,5 часа. Спит ребенок 15 – 16 часов, причем дневной сон длится 1,5 – 2 часа три раза

Режим 4:

С 10 месяце и до года дети бодрствуют до 3 – 3,5 часов между кормлениями, днем спят 2 раза, кормят 5 раз через 4 часа. Продолжительность сна 14,5 – 15 часов.



Массаж и гимнастика детей первого года жизни.

Этапы развития моторики.

Что нужно помнить проводя массаж.

Гигиенический массаж детей грудного
возраста.

Комплекс гимнастических упражнений и
массажа для детей 1-2,5 месяцев.

Гимнастические упражнения на четвертом
месяце.

Комплекс занятий для детей 4-7 месяцев.

Комплекс занятий для детей 7-12 месяцев.



Этапы развития моторики.

1. В положении на животе ребенок поднимает и удерживает голову (1-2 месяца).
2. Длительно удерживает голову и плечевой пояс в положении на животе с опорой на предплечья (2-3,5 месяца).
3. Самостоятельно поворачивается со спины на живот (3,5-5 месяцев).
4. Самостоятельно поворачивается с живота на спину (3,5-5 месяцев).
5. Делает первые попытки ползать на животе (5-6 месяцев).
6. Поднимается на четвереньки (6-7 месяцев).
7. Ползает на четвереньках (6-7 месяцев).
8. Садится из лежачего и ложится из сидячего положения самостоятельно (7-8 месяцев).
9. Встает на колени и на ноги, цепляясь за предметы (7-8 месяцев).
10. Ходит боком, держась за перила (7,5-9 месяцев).
11. Делает первые шаги без опоры (10-11 месяцев).
12. Самостоятельно ходит (11-13 месяцев).

[<<<назад](#)



Что нужно помнить проводя массаж.

Массаж и гимнастику можно начинать с первых дней жизни ребенка. Летом желательно делать зарядку на улице при температуре 20-24^o. Так же зарядку надо делать за 5-10 мин до еды, после умывания и сна. Массаж рекомендуют делать теплыми чистыми руками с постриженными ногтями, не используя масел и талька, т.к. они закупоривают поры.

- В первый год жизни ребенок утраивает свой первоначальный вес, рост увеличивается на 25 см, вес мозга увеличивается в два раза. В связи с этим, при выполнении массажа и гимнастики необходимо обеспечить охват всех мышечных групп.
- На занятиях необходимо чередовать упражнения для различных мышечных групп, менять исходные положения согласно возрасту, начиная занятия с более простых, постепенно переходя к более сложным движениям.
- Точность выполнения всех движений обеспечивать игрушками и другими предметами, часто меняя позу ребенка.

Гигиенический массаж детей грудного возраста.

В начале проводят процедуру гигиенического массажа и затем приступают к физическим упражнениям, при этом раздетый ребенок получает воздушную ванну. Если после массажа возникает недомогание или раздражение, то следует обратиться к врачу.

В технике гигиенического массажа используются: вначале массируют руки от кисти к плечу, затем вверх по ходу груди к предплечью; живот массируют по часовой стрелке от груди к пупку; массаж ног от стопы по наружной поверхности голени и бедра, стопы массируют от пальцев до пятки и обратно; поглаживание спины осуществляется обеими руками от ягодиц к предплечью вдоль позвоночника и боковых областей грудной клетки, затем легко помассировать надплечье и ушные раковины.

Поглаживающий массаж успокаивает возбужденного и плачущего ребенка и, наоборот, тонизирует вялого ребенка.

Массаж способствует уравниванию тонуса мышц –сгибателей и разгибателей конечностей, улучшает перистальтику кишечника, дыхание. После массажа следует подготовка к физическим упражнениям. Нужно надеть рубашку, в начале расслабить мышцы конечностей, легко потряхивая их к телу, имитируя выдох. Для нижних конечностей – легкие пассивные покачивания стопы, затем поочередное сгибание голени и стопы, имитируя полное приседание. Пассивные упражнения повышают амплитуду движений в суставах и активно воздействуют на ЦНС, активизируя процессы торможения.

[<<<назад](#)

Комплекс гимнастических упражнений и массажа для детей 1-2,5 месяцев.

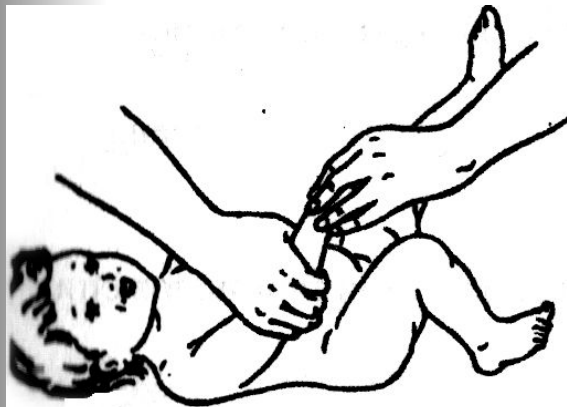
- Расслабление рук и ног, пассивные упражнения.
- Поворот со спины на живот.
- Разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большими пальцами по краям позвоночника от крестца к шее.
- Сгибание стопы при проведении пальцами по наружному ее краю от основания пальцев к пятке.
- Рефлекторное ползание – подталкивание рукой при положении ребенка на животе.
- Растирание стопы и голени.
- Массаж спины (разминание, вибрация).

<<<<назад

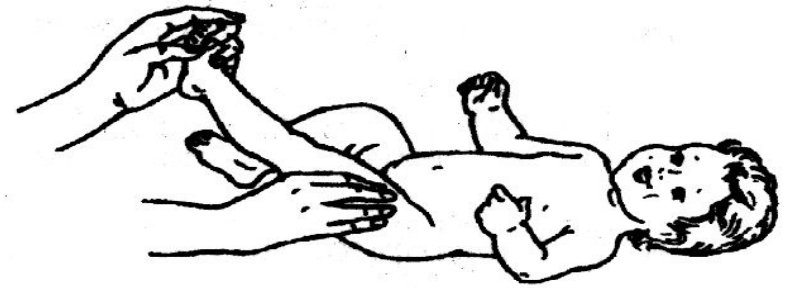


Расслабление рук и ног, пассивные упражнения.

<< < назад



Поглаживающий массаж рук



Поглаживающий массаж ног

Поворот со спины на живот.



**Поглаживающий массаж
живота и груди**

Разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большими пальцами по краям позвоночника от крестца к шее.

Рефлекторное упражнение

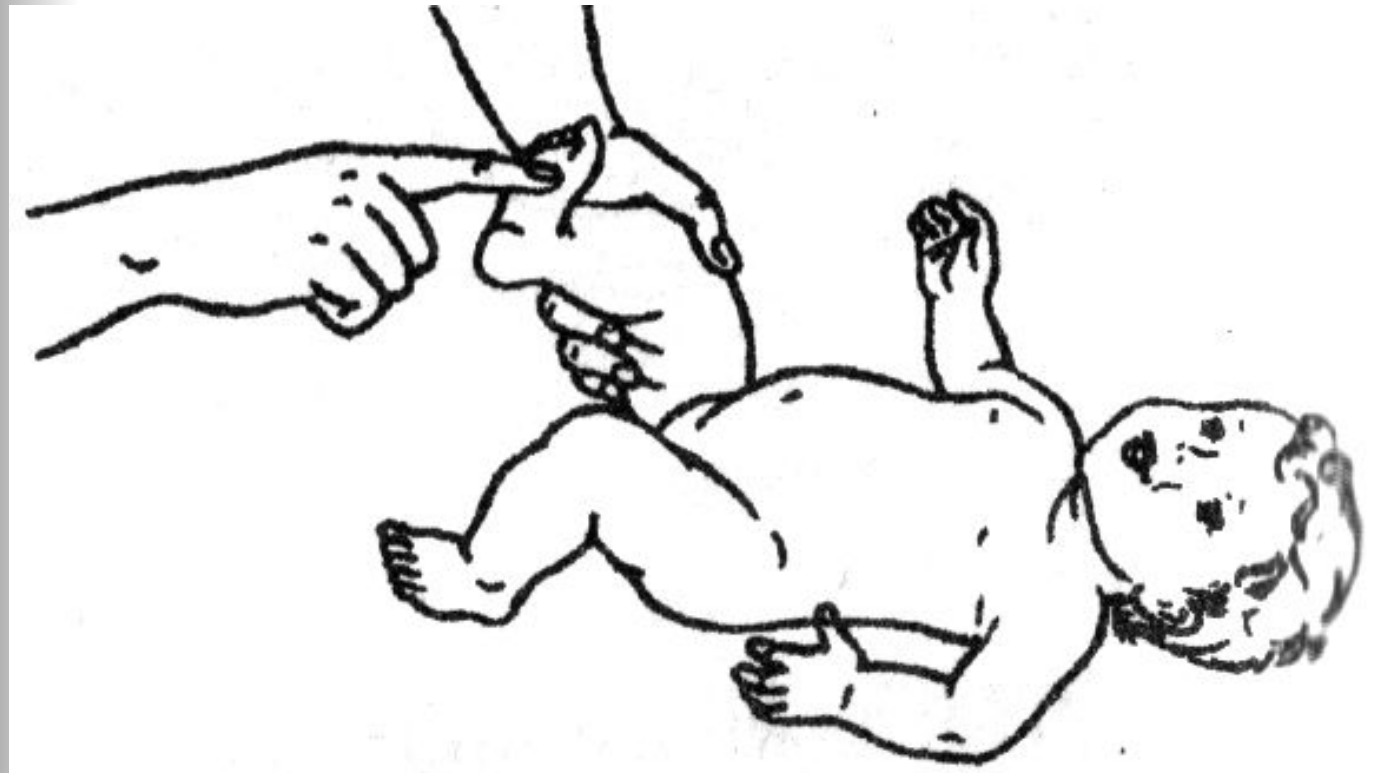


Рефлекторное
разгибание позвоночника.



Сгибание стопы при проведении пальцами
по наружному ее краю от основания
пальцев к пятке.

Рефлекторное упражнение



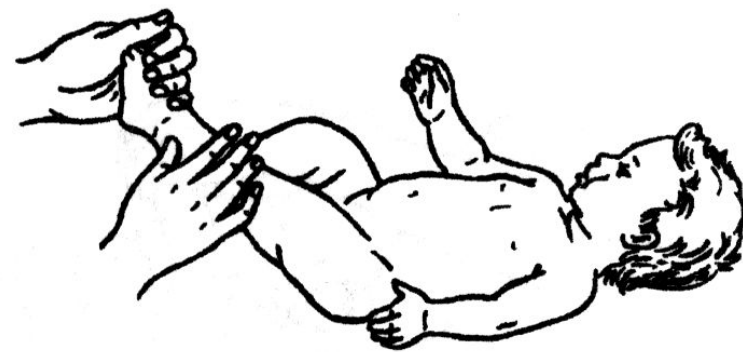
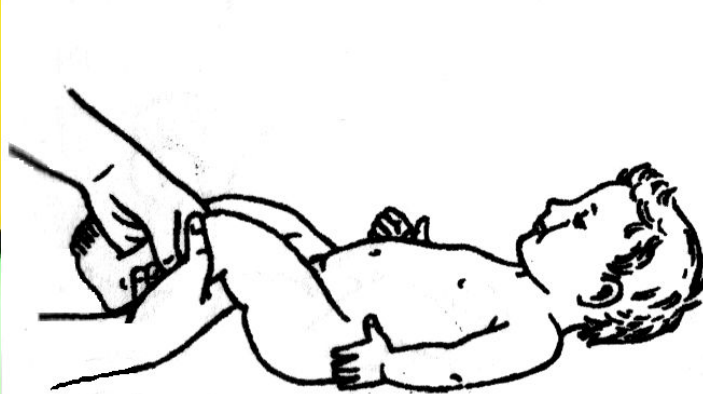
Рефлекторное ползание – подталкивание рукой при положении ребенка на животе.

Рефлекторное упражнение



Растирание стопы и голени.

<< < назад



растирание стопы и голени

Массаж спины (разминание, вибрация).

<<< назад



Гимнастические упражнения на четвертом месяце.

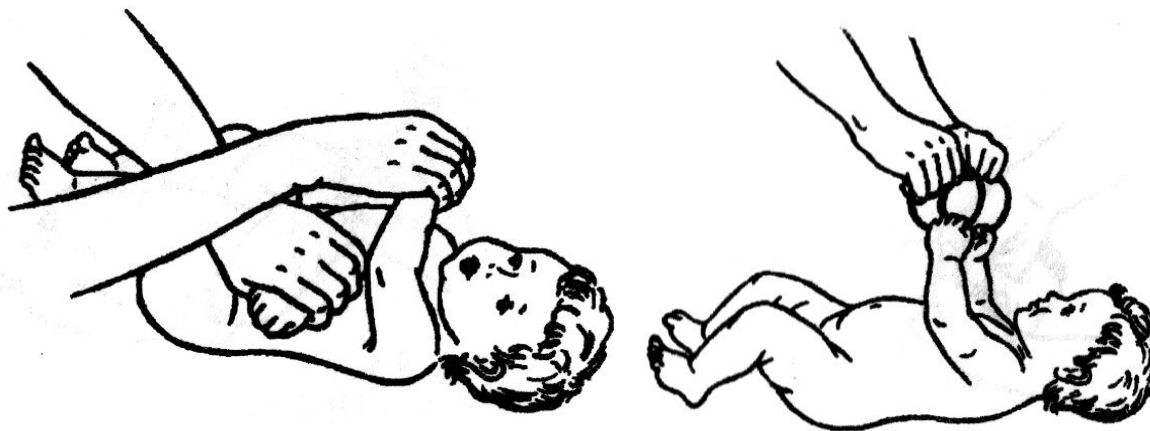


Рис. 1 Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.

Круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног вместе (рис. 3) и попеременно (рис. 4). После этого удобно повторить поворот на живот и поглаживающий массаж спины.



Рис. 2. После этого малыша поднимают над поверхностью, и он рефлекторно упирается ногами в грудь матери.

[<<<назад](#)

Комплекс занятий для детей 4-7 месяцев.

Следует начинать с массажа грудной клетки и живота. При выполнении физических упражнений надо вызвать активность ребенка. Задача: укрепить опорную функции стоп и кистей для овладения ползанием.

Обучение ползанию.

Используя опору на кисти с поддержкой под грудной клеткой стимулировать ходьбу на руках и коленях.

К 5-7 месяцам должен ползать с поддержкой или сам на небольшие расстояния. Этому способствует частое выкладывание ребенка на живот во время бодрствования и опускания верха коляски для вызывания зрительного рефлекса. В этом возрасте нужно создать максимальные условия для активного овладения ползанием и знакомством с предметами.

[<<<назад](#)

Комплекс занятий для детей 7-12 месяцев.

Перед физическими занятиями выполнить массаж грудной клетки. Физические упражнения нужно начинать в виде игры, сначала лежа, затем стоя.

Активные и пассивные упражнения для рук: отведение рук, «бокс», круговые движения руками, поднимание рук вверх. Можно использовать разные предметы игрушки и мячи.

Активные и пассивные упражнения для ног: «велосипед», поднимание прямых ног, упражнения для стоп, наклон туловища вперед при поддержке, приседания. Обучение лежащего на животе ребенка вставанию, держась за палочку обеими руками.

[<<<<назад](#)



Динамическая гимнастика.

Динамическая гимнастика – эффективное для решения широкого круга задач, связанных с физическим развитием ребенка.

Показания к применению массажа и гимнастики:

- Врожденная мышечная кривошея;
- Врожденный вывих бедра, дисплазии тазобедренного сустава;
- Врожденная косолапость;
- Пупочная грыжа;
- Рахит;
- Детский церебральный паралич;
- Сколиотическая болезнь;
- Послеоперационный и в предоперационный период;
- Врожденные дефекты позвоночника;
- Гипотрофия, анемия;
- Пневмонии у новорожденных, бронхиальная астма;
- Родовые травмы периферических нервов;
- Асфиксия (при легкой форме);
- Лимфатико-гипопластический диатез раннего возраста;
- Хронические бронхиты, плевриты;
- Дискинезии и дисфункции желудочно-кишечного тракта;
- Болезни щитовидной железы;



Динамическая гимнастика.

Противопоказания к применению массажа и гимнастики:

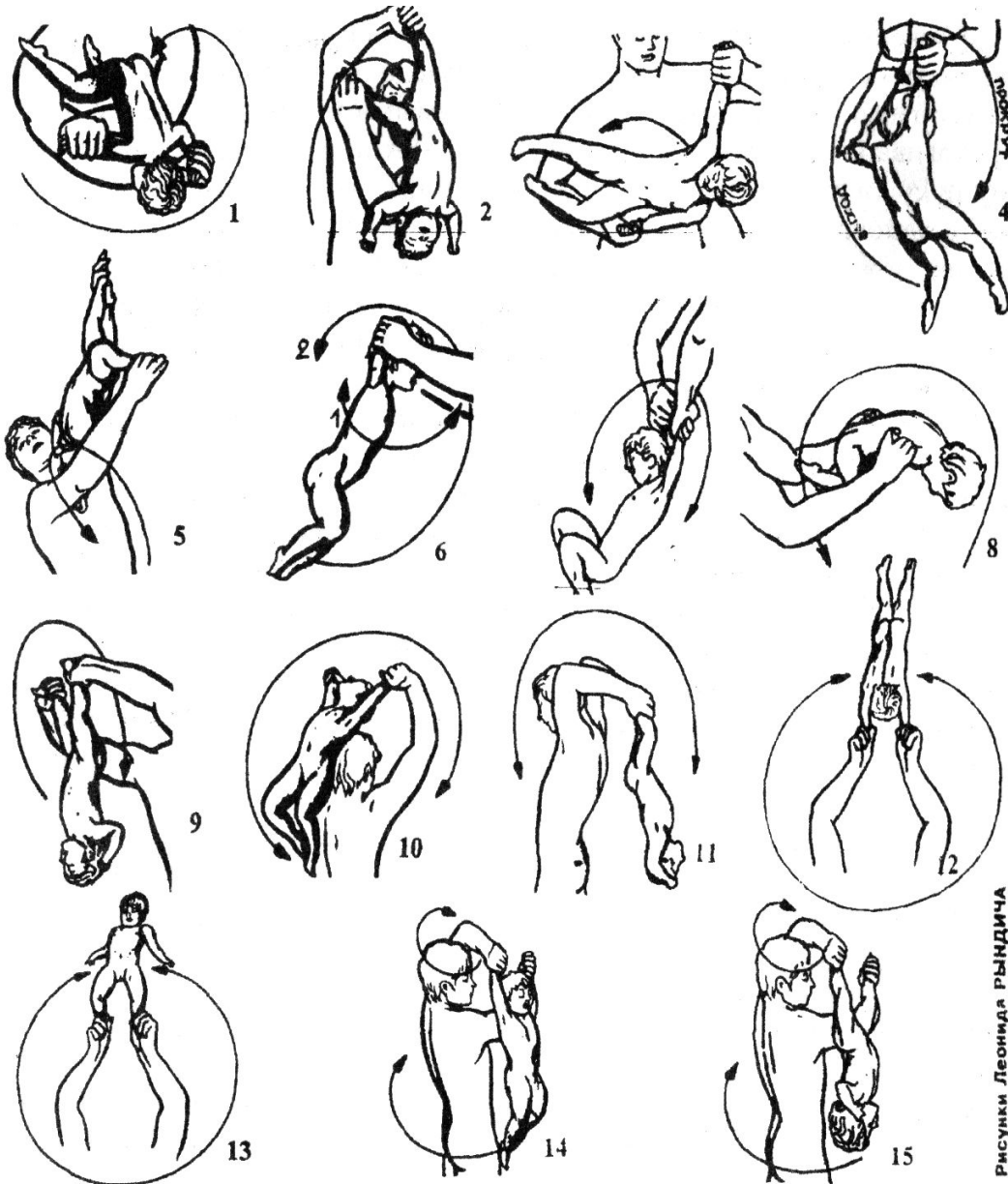
- Острые лихорадочные заболевания;
- Заболевания кожи – гнойные и гнойничковые поражения;
- Остеомиелит;
- Склонность к кровотечениям;
- Тяжелые формы недостаточности питания (гипотрофия-атрофия);
- Острые воспалительные поражения лимфатических узлов, мышц костей;
- Экзема, лимфадениты, флегмоны;
- Острые артриты, туберкулез костей и суставов;
- Врожденные пороки сердца, протекающих выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- Диатезы (геморрагической формы) особенно при гемофилии;
- Острые формы нефрита;
- Острые формы гепатита;
- Большие пупочные, бедренные, мошоночные грыжи с явным выпадением органов брюшной полости и склонностям к ущемлениям;
- Значительные расстройства нервной системы.

Не рекомендуется делать того, в чем неуверенны сами; не пересиливать активного протеста; делать работу максимально разнообразно.



Динамическая гимнастика

Основные элементы динамической гимнастики:



Рисунки Леонида РЫНДИЧА



Специальная гимнастика для детей, требующих особого внимания.

Это дети, которые уже на первом году жизни предположительно имеют нарушения в центрально-мозговой (церебральной) системе. Или если ребенок отстает в своем развитии и требует специального лечения. А так же недоношенные дети.

Комплекс №1.

Комплекс №2.

Комплекс №3.

Комплекс №4.

Комплекс №5.



Комплекс №1.

Дыхательные упражнения

(возраст 2-4 недели, продолжительность 6-8 минут)

1. Держать малыша вертикально, прислонив к груди, а голову к плечу. Свободной рукой ритмично надавливать на спинку от шеи до поясницы ладонью.
2. Положить ребенка на спину и мягко надавливать ладонями нагрудную клетку спереди и сбоку, обходя грудину.
3. Малыш на боку (поочередно), ритмично надавливать на грудную клетку на боковые и задние поверхности.

Рефлекторные упражнения

4. Малыш на спине. Большими пальцами обеих рук, вложенными в детские ладони, слегка надавливать на них ближе к основанию большого пальца.
5. Большими пальцами обеих рук (или игрушкой) очень легко надавить на ладонки. Если не происходит хватательного рефлекса, то какой-нибудь игрушкой надавить на ладонку, затем 2-4 раза слегка сжать кисть ребенка в кулачок.
6. Указательными и средними пальцами захватить щиколотки ребенка, а большими нажать на ступни у основания пальцев. Затем штриховыми движениями «направить» большие пальцы по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному к мизинцу (повторить 3-5 раз).
7. Повторить упражнения 1 и 2.

[<<<назад](#)

Комплекс №2.

(возраст 1-2 месяца, продолжительность 8-10 минут)

1. Занятие начинать с дыхательных упражнений (упр. 2 и 3 комплекса №1).
2. Ребенок лежит на спине (выполнить упр. 5 и 6 комплекса №1).
3. Дыхательное упражнение (упр. 1 комплекса №1). Для недоношенных детей применяется щадящий режим – поглаживание.
4. Малыш на спине. Большой палец левой руки вложен в его правую руку, слегка придерживая ее остальными пальцами. Правой рукой поглаживать внутреннюю поверхность предплечья и наружную – поверхность плеча в направлении от кисти к плечу. Так же массировать левую руку (3-6 раз).
- 5.левой рукой за пятку придерживая левую ногу ребенка а правой поглаживать наружную и заднюю поверхности от стопы к бедру. То же поменяв ножки (3-4 раза).
6. Указательными пальцами рук придерживать малыша за пятки, а большими поглаживать тыльную поверхность стоп от основания пальчиков к голени, огибая лодыжки круговыми движениями (4-6 раз).
7. Дыхательное упражнение (упражнение 1 комплекса №1).
8. Поставьте малыша на стол, придерживая ему голову. При соприкосновении ступней со столом ножки должны разогнуться (4-6 раз).
9. Поддерживая ребенка в положении стоя наклонить его к себе, он начнет переступать ножками (2-4 раза).
10. Положить ребенка на спину, не нажимая на грудину, поглаживать пальцами грудную клетку по межреберным промежуткам к бокам, затем живот ладонью по часовой стрелке (4-6 раз).

[<<<назад](#)



Комплекс №3.

(возраст 2-3 месяца, продолжительность 8-10 минут)

1. Дыхательное упражнение (упр. 1 комплекса №1).
2. Массаж рук, грудной клетки, живота, ног (комплекс №2).
3. Дыхательное упражнение (упр. 1 комплекса №1).
4. Положить ребенка на живот. Поглаживать спину от ягодиц к шее тыльной стороной стороны кисти и от шеи к ягодицам ладонями (4-6 раз).
5. Малыш на боку. Поглаживать спину сверху вниз двумя пальцами справа и слева параллельно позвоночнику (3-5 раз).
6. Дыхательное упражнение: положить ребенка на спину, развести ручки в стороны, и сводить их с легкими ритмичными надавливаниями и нежной вибрацией на боковые и передние отделы грудной клетки, и не надавливая на грудь (3-5 раз).
7. Поставить ребенка на стол и слегка наклонить к себе, ребенок сделает несколько шагов (2-4 раза).
8. Малыш на спине.левой рукой взять его правую руку, правой захватить голени снизу. Потянуть слегка за ручку, и он сам повернется на живот. Потом повторить на другой бок (2-4 раза).
9. Дыхательное упражнение. Положить ребенка на левый бок, отвести его руку вверх и опустить, легко надавливая (и с легкой вибрацией) на переднюю и боковую поверхности грудной клетки. То же на правом боку (2-4 раза).
10. Сначала малыш на спине, затем на животе. Показывать яркую звучащую игрушку на расстоянии 40-45 см. Двигать ее во все стороны, а малыш будет поворачивать голову следя за ней (2-3 минуты).

[<<<назад](#)



Комплекс №4.

(возраст 3-4 месяца, продолжительность 10 мин.)

1-8. Упражнения 1-8 комплекса №3.

9. Малыш на спине. Ладонями обеих рук, осторожно и ритмично (с легкой вибрацией) 3-4 раза надавить на передние и боковые поверхности грудной клетки, обходя грудину.

10. Малыш на спине, но опирается на руки. Подставить ладони к стопам и слегка нажать – ребенок будет отталкиваться и пытаться ползти (3-4 раза).

11. Ребенок на спине. Прижать ладонь или мячик к ступням и ощутить отталкивание (3-4 раза).

12. Упражнение 8 комплекса №3.

13. Побуждать малыша словами и игрушкой самостоятельно повернуться набок и на живот.

14. Ребенок на животе. Немного поднять его над столом, поддерживая одной рукой под грудь, а другой – снизу за голени или живот. В таком положении он сам поднимет голову, вытянет вперед ручки, разогнет позвоночник (держать 30 сек.).

15. Упражнение 7 комплекса №3 (дать пошагать в течении минуты).

16. Упражнение 10 комплекса №3.

17. Развитие хватательной функции рук: вложить в его ладони удобную игрушку (палочка, кольцо), обхватить и слегка сжать кисти малыша своими руками, побуждая захватить игрушку, затем подтягивать к себе, как бы отнимая.

[<<<назад](#)



Комплекс №5.

(возраст 3-4 месяца, продолжительность 10-12 минут)

1. Упражнение 6 комплекса №3.
 2. Массаж рук, ног, грудной клетки и живота (2 мин), причем живот не только поглаживать ладонью по часовой стрелке, но и нежно растирать, разминать мышцы в том же направлении.
 3. Упражнение 8 комплекса №3.
 4. Малыш на животе. Поглаживать спинку от ягодиц к шее тыльной стороной кисти, а ладонями от шеи к ягодицам. Растирать спину по направлению от головы, нежно разминать тремя пальцами обеих рук. Одновременно делать круговые поступательные движения, разминая длинные мышцы по обеим сторонам позвоночника. Затем слегка похлопать по всей спине тыльной стороной полусогнутых пальцев (при гипотрофии прием не применим) (1-3 мин).
 5. Упражнение 14 комплекса №4.
 6. Ребенок на спине. Попеременно, одновременно с приведением к животу, сгибайте и разгибайте ноги (5-6 раз).
 7. Малыш упирается ногами в живот. Слегка приподнять его за ручки, затем опустить (2-6 раз).
 8. 5-10 раз сгибать и разгибать ручки.
 9. Немного приподнять ребенка над столом, придерживая одной рукой под спинку, другой снизу за голени (можно только за спинку) (10-30 сек.).
 10. Упражнение 10 комплекса №4.
 11. Малыш на животе. Показывая игрушку побуждать схватить ее (4-6 раз).
 12. Обхватить голени ребенка спереди, согнуть ножки и прижать ступни к поверхности стола. В таком положении поочередно двигать их назад и вперед. Можно «потопать» по столу, приговаривая: «топ, топ, топ», - и затем вновь «скользящие» шаги (8-12 раз).
- После 11 месяцев усложнять упражнения: достать игрушку, преодоление препятствий, «мост», реч.

[<<<назад](#)



Обучение грудных детей плаванию

Все занятия плаванию проводятся в ванне (бассейне) вместе с мамой. Перед занятиями надо сделать массаж и гимнастику.

Температура воды при занятиях ~ 37°C. Занятия проводятся на спине, на животе, и солдатиком.

Сначала ребенка приучают держать голову на воде, потом с помощью разных приспособлений к 8 месяцам ребенок должен уже недолго сам держаться на воде.

Ребенка на воде поддерживают снизу, делают с ним упражнения, чтобы он сам двигался в воде. При этом с малышом постоянно надо говорить. А перед выполнением каких-нибудь упражнений подчеркивать голосом или действиями.

Например чтобы научить ребенка нырять: громко говорят ныряй и начинают дуть в лицо, ребенок инстинктивно задерживает дыхание. Потом через пять-шесть занятий после слова «ныряй» ребенка на 2-3 секунды погружают в воду. После нескольких занятий ребенок будет с радостью нырять вместе с вами.

К 12 месяцам ребенок должен научиться сам держаться на воде, нырять за игрушками и находиться под водой в течение 7-10 секунд.



Закаливание

Закаленные дети легко переносят жару и холод, и менее подвержены простудным заболеваниям, не болеют рахитом. Ребенка не надо одевать слишком тепло, и обеспечить максимальное пребывание на свежем воздухе. Чем активнее ребенок, тем легче его надо одевать, но так, чтоб он не мерз.

Если ребенка постоянно тренировать, то малышу не будет опасна никакая простуда.

Закаливание воздушными процедурами.

Закаливание водой.



Закаливание воздушными процедурами.

Основные условия закаливания – систематичность процедур. Температура процедур 18-20⁰С. Воздушные процедуры надо начинать с проветривания помещения, а летом окна должны быть открыты целый день. Принимая воздушные ванны, ребенок должен двигаться, играть или делать гимнастику. Не рекомендуется проводить процедуры натошак, или сразу после еды. Во время солнечных ванн тело ребенка кроме головы обнажается. Ребенок должен находиться на солнце не более 5-6 мин за раз. При этом малыш постоянно переворачивают. После пребывания на солнце, ребенка надо подержать 10-15 мин в тени или облить водой. Если появляются головная боль, бессонница, нервная возбудимость, то следует отменить солнечные ванны. Противопоказания детям, перенесшим малярию, туберкулез и страдающим сердечно-сосудистые заболевания.

[<<<назад](#)

Закаливание водой.

Водные процедуры начинают с умывания. Сначала теплой водой ($\sim 30^{\circ}\text{C}$), затем убавляя через каждые три дня на градус (до 25°C зимой и до 20°C летом). В воду рекомендуется добавлять морскую или пищевую соль. Ребенку умывают поочередно все части тела, начина с рук, затем лицо, затем грудь, спину и ноги. Все движения выполняются быстро и энергично. Затем тело растирают полотенцем до ощущения тепла.

Обливание или душ проводятся после солнечной ванны.

Для купания выбирается неглубокое место с песчаным дном (или бассейн), температура воздуха не менее 20°C . Продолжительность не более 5 мин. После купания обязательно хорошо растереться полотенцем, и согреться на солнце или в тени. Нельзя купаться вспотевшим детям и только что поевшим. Противопоказания детям, перенесшим малярию, туберкулез и страдающим сердечно-сосудистые заболевания.

[<<<назад](#)

Вывод

Основные формы физического воспитания малышей до года – массаж, гимнастика, закаливание, плавание; детей старше 2-х лет – ежедневная утренняя гимнастика и гигиеническая гимнастика после дневного сна, закаливающие процедуры, организованные физкультурные занятия в яслях и детском саду, плавание, самостоятельные занятия физическими упражнениями в детских учреждениях и семье

Литература:

Слонимская Л.И. Физическое воспитание: Часть I, Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Конспекты лекций: Учеб. пособие. Иркутск: Изд-во Иркут.гос.пед.ун-та, 2006. – 126 с.