

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова»  
Медицинский институт  
Кафедра общественного здоровья и здравоохранения

# Физические упражнения для детей грудного возраста

Выполнила: студентка группы 141809

Данзанова Баярма

Улан-Удэ, 2019

# Физические упражнения



Рефлекторные  
упражнения,  
основанные на  
безусловных  
рефлексах



Пассивные  
упражнения



Активные  
упражнения

месцев

1,5 до 4

Дети от

Дети от 4 до 6 месяцев

4 возрастные  
группы

Дети от 6 до 9 месяцев

месцев

9 до 12

Дети от

# Общие правила

- Занятия гимнастикой всегда сочетают с массажем и проводят в помещении при температуре 20-22° С.
- Каждое упражнение повторяют по 4-8 раз, общая продолжительность занятий от 6-8 до 10-15 мин.
- Руки у проводящего занятия и массаж должны быть чистыми, теплыми и сухими, ногти коротко острижены. Пользоваться вазелином и тальком при массаже не следует. Во время занятий и массажа надо вести ласковый разговор с малышом.

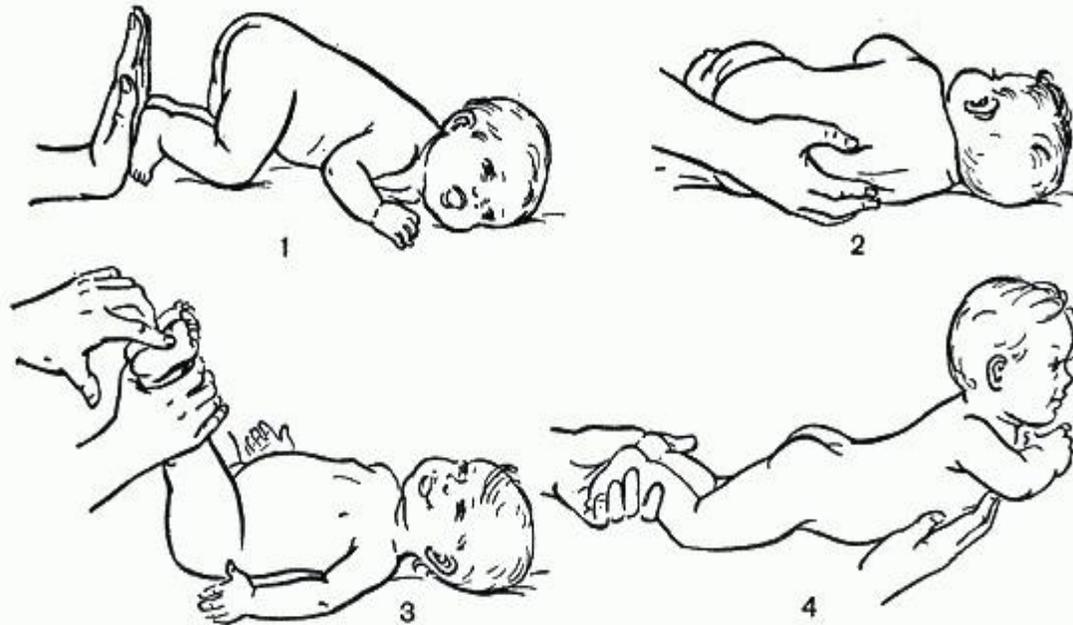
# Правила массажа

---

- Массаж должен проводиться легко и нежно.
- Нельзя массировать суставы. Особенно осторожно массируют области почек и печени.
- Массаж следует начинать со спины, затем переходить на заднюю поверхность шеи, рук, ног. Далее ребенка кладут на спину и массируют грудь, руки, ноги, живот массируют в последнюю очередь.
- Продолжительность общего массажа зависит от возраста ребенка, его физического и эмоционального состояния и продолжается вместе с упражнениями от 6 до 10 — 15 мин.

# Комплекс упражнений и массажа для детей в возрасте от 1,5 до 4 месяцев

- Ползание на животе;
- Разгибание позвоночника;
- Сгибание пальцев стопы;
- Поднимание головы.



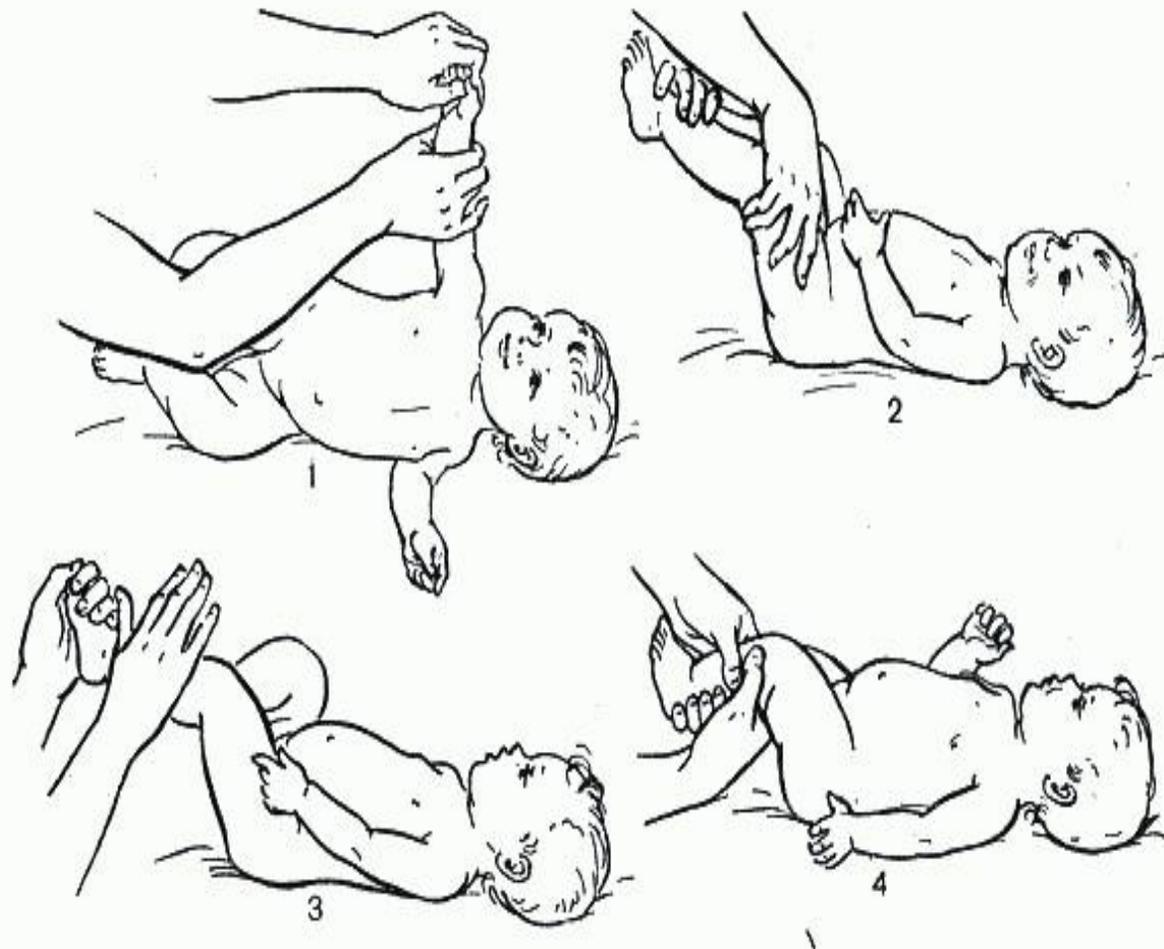
## II возрастная группа

---

Для детей этой группы используются пассивные и некоторые активные упражнения в сочетании с массажем (попытки ползания, повороты на живот и с живота на спину, хватание руками ярких игрушек).

Пассивные упражнения не ускоряют созревание, но являются важным средством укрепления мышц, а также способствуют овладению активными движениями. Важно в этом возрастном периоде укрепить мышцы туловища и особенно спины, так как к 6 месяцам дети начинают сидеть.

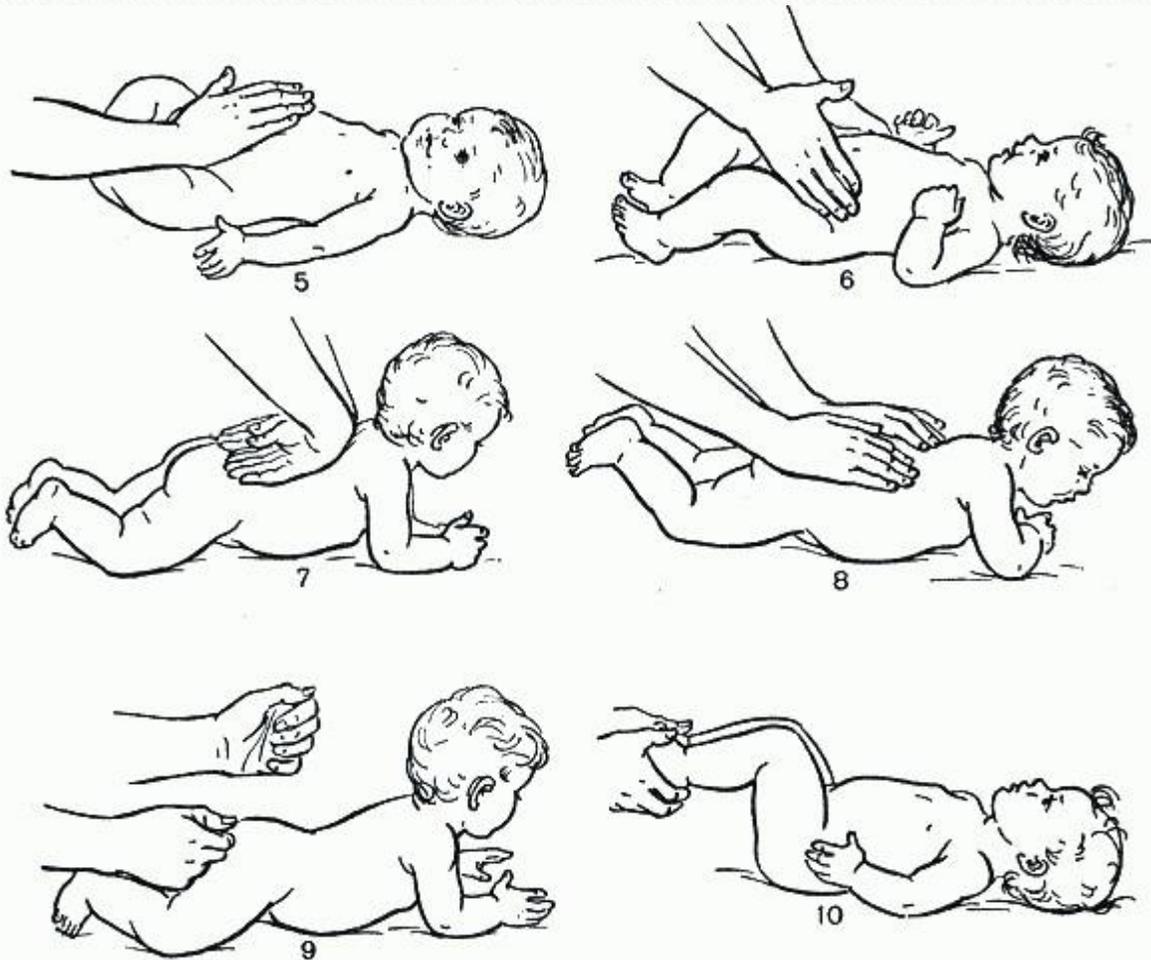
- 
1. Массаж рук;
  2. Массаж ног – поглаживание;
  3. Массаж ног – растирание;
  4. Массаж ног – кольцевидное растирание;



- 5-6. Массаж живота – круговое поглаживание, поглаживание косых мышц;

- 7-9. Массаж спины – поглаживание, разминание, похлопывание;

- 10. Массаж стопы – поглаживание.

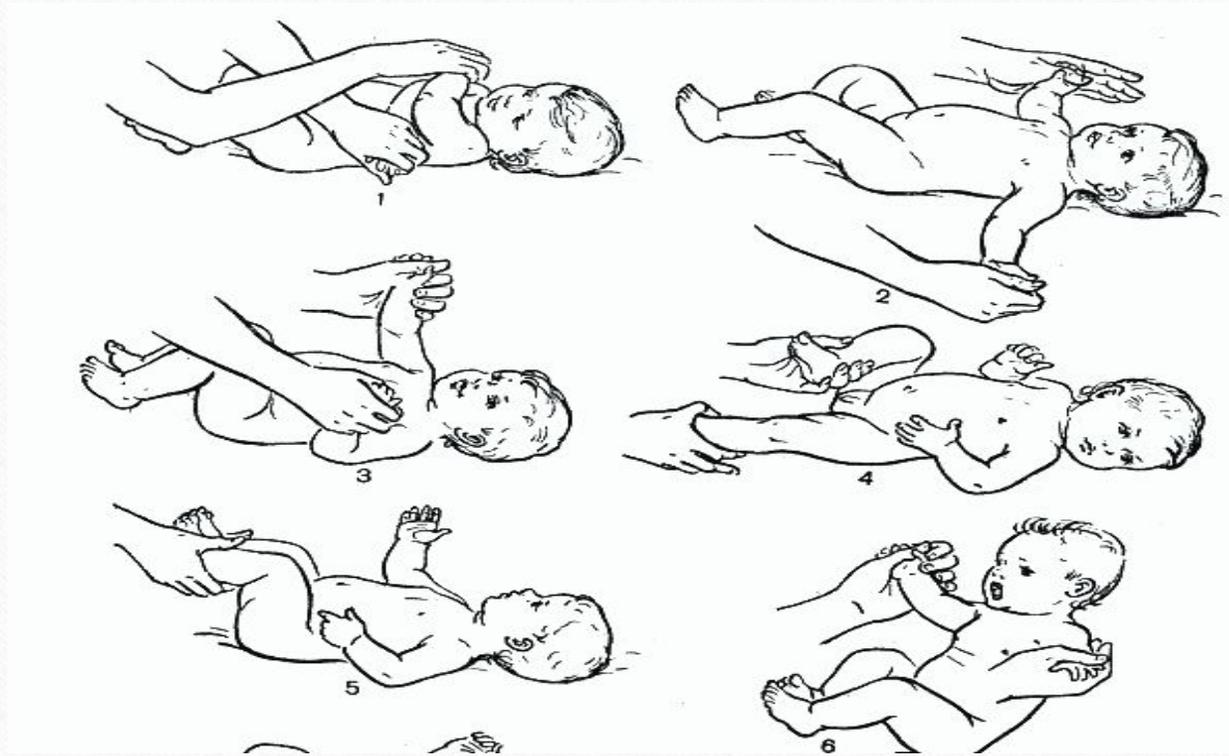


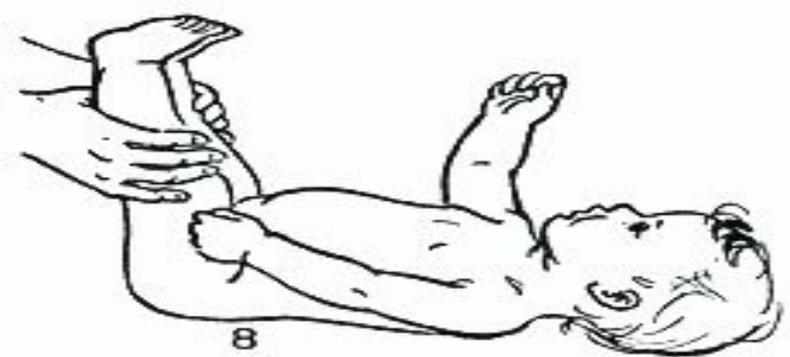
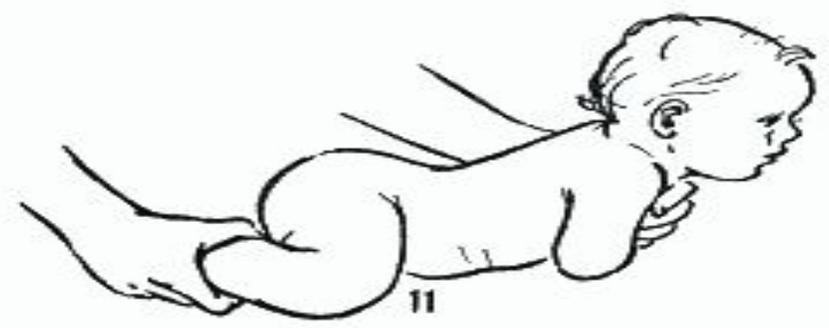
# III возрастная группа



- У детей III возрастной группы (от 6 до 8 месяцев) заметно увеличиваются двигательные возможности.
- При занятиях физическими упражнениями должны сочетаться активные и пассивные упражнения. Целесообразно в паузах отдыха делать массаж (поглаживание) спины и живота.

# Примерный комплекс упражнений для детей в возрасте от 6 до 9 месяцев





# Дети от 9 до 12 месяцев



- У детей IV возрастной группы отмечается дальнейшее расширение двигательных умений. На занятиях гимнастикой в основном применяют упражнения активные и с помощью вспомогательных приспособлений.

# Закаливание

- При закаливании детей в первом полугодии жизни используют только воздушные ванны при температуре воздуха 24-25° С продолжительностью от 3 до 4 мин и длительное пребывание на свежем воздухе.



# Заключение

---

- Физическое воспитание в этом возрасте выполняет задачи укрепления организма ребенка, выработки у него общей устойчивости к неблагоприятным факторам окружающей среды (в том числе и к инфекциям), развития и закрепления двигательных умений в пределах его физиологических возможностей.

---

*Спасибо за внимание!*

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет им. Д. Банзарова»  
Медицинский институт  
Кафедра охраны здоровья и здравоохранения

# Физические упражнения для детей грудного возраста

Выполнила: студентка группы 141809

Данзанова Баярма

Улан-Удэ, 2019