

Медсестра: Ляхина Е.В.

Гимнастика и закаливание детей раннего возраста.

1. Гимнастика.

Умение детей двигаться не передается по наследству, а формируется в зависимости от условий, в которых растет малыш, поэтому одни дети не умеют ползать, а сразу учатся ходить, а другие умеют сидеть и совсем не ползают, третьи начинают плавать раньше, чем ходить, и т.д.

Годовалый ребенок чаще всего умеет уже ходить и стоять без опоры, затем появляются новые движения – умение приседать и сидеть на корточках. На протяжении второго года жизни происходит дальнейшее развитие координации движений туловища, рук, пальцев. Правильные движения ребенка – показатель нормального и своевременного его развития.

Если вы сумеете с первого шага придать ребенку правильное положение, вы вручите ему на всю жизнь красивые ноги. Хождение стимулирует кровообращение, активизирует дыхание, заставляет работать мышцы нижних конечностей. Малыш, начавший ходить, быстрее взрослеет. Перед тем, как пустить ребенка на пол, откройте окно. Ходьба заставит его глубже дышать, и лучше, если он будет вдыхать чистый воздух.

Задачи гимнастики на втором и третьем году жизни следующие:

Первая задача - научить ребенка правильно ходить. Годовалый ребенок еще теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом, чтобы не упасть, причем полноценные самостоятельные шаги у ребенка появляются после развития координации в движениях рук. Для воспитания правильной ходьбы нужно приучать детей ходить, сближая ноги и ставя их параллельно, т.е. нужно учить детей по ограниченной по бокам поверхности. Это ходьба по скамейке, доске, дорожкам, шириной от 30-25 см. до 15-10см.

Вторая задача – воспитывать чувство равновесия. Для этого надо учить детей ходить по ограниченной поверхности, приподнятой на определенную высоту (от 1,5-2 см в начале 2 года до 15-20 см – в конце). Принцип один: чем выше поверхность, тем она должна быть шире.

Третья задача – профилактика плоскостопия, которую мы решаем, выпуская ребенка ходить босиком по неровной поверхности (песок, гравий, трава, ворсистый ковер, массажный коврик или специальное пособие – ребристая доска, которая используется в ДОУ).

Четвертая задача – упражнения мышц спины для формирования правильной осанки. Для этого ребенку со 2 года предлагают упражнения в подлезании под... что-то (скамья,

палка, веревка, обруч), лишь бы поверхность была высотой 25-30 см, так, чтобы свободно проходила голова.

Пятая задача – воспитание координации движений. Для этого предлагают ребенку упражнения в сложной ходьбе, вхождении и схождении с одного предмета на другой, перешагивании через предметы.

Большое внимание, как и на первом году уделяется так называемым общеразвивающим упражнениям.

Проводя гимнастические упражнения с ребенком, надо придерживаться следующих правил:

- стараться включать в работу все группы мышц (спинки, животика, плечевого пояса, ручек, ножек);
- чередовать упражнения и отдых;
- менять исходное положение ребенка (стоя, сидя, лежа на животике, на спинке).

До 1 года 2 месяцев среди гимнастических упражнений должны еще оставаться приемы массажа – массаж спинки, живота.

Постарайтесь увлечь малыша занятиями, вызывайте у него интерес, обращаясь со словами: «ложись, как рыбка», «тянись, тянись, посмотри, какой ты высокий» и т.п. Если гимнастика доставляет ребенку радость, нравится ему, то занятия физкультурой станут любимой игрой.

2. Закаливание.

Закаливать ребенка раннего возраста – это выработать у него способность противостоять охлаждению. К сожалению, многие родители и даже некоторые медицинские работники считают, что маленьких детей надо не закаливать, а всячески оберегать от малейшего охлаждения. Это грубейшая ошибка. Тепличные условия не укрепляют здоровье малыша, а, наоборот, ослабляют его.

Детей надо обязательно закаливать и как можно раньше, буквально с первых дней жизни. Только делать это надо не шаблонно, а с учетом возрастных особенностей и развития. Многочисленными наблюдениями доказано, что дети, закаленные с самого раннего возраста, очень редко болеют респираторными заболеваниями, воспалением легких.

Эффект от закаливания у детей раннего возраста может быть достигнут только при строгом соблюдении следующих основных правил: индивидуальный подход к ребенку, постепенность и систематичность закаливания, а также положительное отношение малыша к закаливающим процедурам.

Что же такое индивидуальный подход к ребенку? Это прежде всего учет его возраста, характера, физического развития, состояния здоровья и условий жизни.

Нельзя начинать закаливание во время болезни или сразу же после выздоровления, когда организм еще не может вырабатывать защитные реакции.

Детям ослабленным, отстающим в развитии закаливающие процедуры проводят более осторожно.

Детей, которые все время росли в «тепличных» условиях, мало пользовались свежим воздухом, ходили дома в теплой одежде и обуви, оберегались от малейшего ветерка, закаливайте постепенно.

Нельзя начинать закаливать ребенка, который только что стал посещать детское учреждение (а это иногда делается по шаблону). В это время у малыша происходит резкая смена обстановки, его организм становится более чувствительным и может дать неправильную реакцию на любую закаливающую процедуру, если он ее не получал ранее.

По-разному следует подходить к детям с различными типами высшей нервной деятельности. Дети с сильным и уравновешенным типом центральной нервной системы обычно хорошо переносят обливание ног или всего тела прохладной водой, охотно принимают душ, бегают раздетыми. И эффект от закаливания у них наступает быстрее. Если в поведении ребенка преобладает возбуждение, то ему полезнее успокаивающие процедуры, а если торможение – то возбуждающие.

Закаливание должно быть систематическим. Только в этом случае оно будет действенным. Нельзя закаливать «про запас». Только при постоянном подкреплении и тренировке, в течении круглого года вы достигнете успеха.

Необходимо, чтобы закаливание прочно вошло в режим дня ребенка. Для этого используют прогулки, игры. Нужно приучать малыша не бояться холодной воды, ходить босиком. Не пугайтесь, если он голыми руками берет снег и лепет снежки. Закаливание можно продолжать даже при легких заболеваниях. Только в этом случае нужно посоветоваться с врачом.

Закаливающие процедуры могут быть разными в различные сезоны года. Летом – душ, общее обливание, воздушная ванна, зимой – обливание ног.