

**Значение физического
воспитания, закаливания,
массажа для здоровья и
развития ребенка**

(л.7)

Физическое воспитание — это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у детей двигательных навыков, умений, физических качеств.



В конце первого месяца:

- **Выкладывание на живот**

способствует укреплению мышц шеи и туловища (несколько раз в день) –

ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ;

- **Массаж и гимнастика** –

это механическое воздействие специальными приемами (поглаживание, поколачивание, растирание, разминание) на кожу с определенной силой и в определенной последовательности. Действие проявляется в улучшении кровоснабжения и защитных свойств кожи, повышении её упругости и эластичности, улучшении сократительной способности мышц.



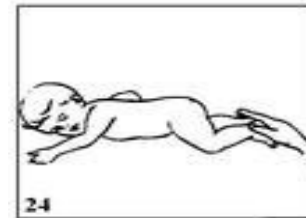
Примерный комплекс упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 мес

- Массаж рук и стоп – поглаживание;
- Массаж живота – поглаживание;
- Массаж ног – поглаживание;
- Рефлекторное разгибание позвоночника;



Примерный комплекс упражнений и массажа для детей от 1,5 до 3 мес

- Укладывание на живот;
- Рефлекторное ползание на животе;
- Массаж спины;
- Рефлекторное разгибание спины и ног (имитация положения пловца);
- Потанцовывание;
- Рефлекторное разгибание и сгибание пальцев ног;



Массаж для детей 4-6 мес

- Физиологические предпосылки: полное уравнивание мышц-сгибателей и разгибателей нижних конечностей; укрепление передних шейных мышц; нарастание активности ребенка, направленной на изменение положения тела из лежачего в сидячее.
 1. *Массаж рук;*
 2. *Скрещивание рук на груди и отведение их в стороны;*
 3. *Массаж живота;*
 4. *Поворот со спины на живот в обе стороны*
 5. *«Парение на животе» (рефлекс положения);*
 6. *Массаж спины;*
 7. *Поднимание верхней части тела из положения на спине при поддержке за обе руки, отведенные в стороны;*

Массаж для детей 4-6 мес

8. *Массаж стоп и упражнения для стоп;*
9. *Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно;*
10. *«Парение» на спине;*
11. *Присаживание;*
12. *Массах грудной клетки;*
13. *Поднимание ребенка на ноги с поддержкой.*



Массаж для детей 4-6 мес



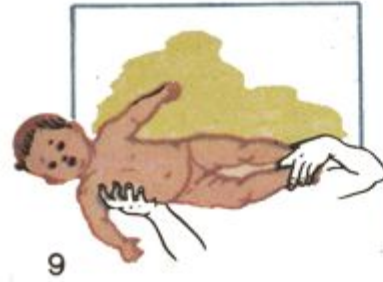
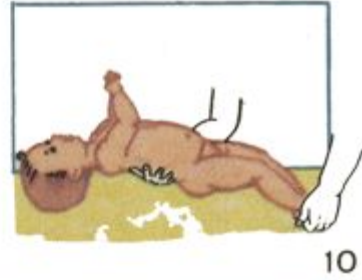
Массаж для детей 7-9 мес

- Добавляются упражнения: повороты вправо и влево из положения сидя, упражнения на сопротивление, бросание мячика, перекладывание игрушек, стояние при поддержке за одну руку, переступание в бок при поддержке за руку или опору.



Массаж для детей 10-12 мес

- С 10 месячного возраста до 1 года надо совершенствовать ранее освоенные движения, подготавливающие ребенка к самостоятельной ходьбе, учить выполнять ряд действий, направленных на достижение определенной цели.
- круговые движения рук сидя;
- бокс сидя или стоя;
- топание или пассивное сгибание ног;
- наклон вперед;
- упражнение «сели-встали»;
- переступание за каталкой;
- подъем на кубики.



Купание ребенка

- Купать ребенка можно каждый день перед ночным сном и перед кормлением;
- Длительность купания не более 10 мин;
- Температура воды для купания 33°C ;
- Температура воздуха 21°C ;
- При купании можно обливать малыша, температура на 1-2 градуса ниже.



Закаливание детей первого года жизни

- Для получения положительного эффекта от закаливания необходимо соблюдать следующие правила:
 - Систематически использовать закаливающих процедур во все времена года без перерыва;
 - Постепенное увеличение силы раздражающего воздействия
 - Учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - Проведение закаливающих процедур на фоне положительной настроенности ребенка;
 - Соблюдение температурного режима кожных покровов.

Закаливание воздухом

- ✓ Проветривание помещения;



- ✓ Прогулка, включающая и сон на воздухе;



- ✓ Воздушные ванны;



Закаливание солнечными лучами

- начинать закаливание лучше всего на рассеянном солнечном свете (кружевная тень);
- температура 22-24 градуса;
- одет в рубашку из светлой, легкой ткани;
- на голову малыша нужно одеть панаму;
- полезно свободное перемещение;
- Можно поставить под прямые солнечные лучи, вначале на полминуты, а затем постепенно довести время пребывания на солнце до 5 мин.
- Производить эту процедуру необходимо утром (до 10-11 часов) или вечером (после 17 часов)



Закаливание водой

- Закаливающие процедуры могут быть **местными** (умывание, обтирание) и **общими** (гигиенические ванны, обтирание, обливание);

Закаливание водой не отменяет других видов закаливания (воздухом, солнцем) – проветривание, прогулка, сон на воздухе, должны проводиться независимо от водных закаливающих процедур.



