ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

(Особенности физического воспитания детей раннего возраста)

**Особенности мышечной системы детей раннего возраста**

Формирование мышц туловища замечено уже у эмбриона в 5 недель, а у зародыша в 8 недель анатомически уже различаются все мышцы. К моменту рождения сформирован рецепторный аппарат мышечной системы (т.е. воспринимающая часть двигательного анализатора), дальше - сплошные различия со взрослым и даже с ребенком дошкольного возраста.

Если у взрослого человека мышечная масса составляй 40—45% от общей массы, то у новорожденного – 20-23%, а у ребенка к моменту прорезывания зубов (6-8 месяцев) -только 16% от общей массы и только к 6 годам постепенно увеличивается до 22%.

Исследования 3. С. Макаровой по изучению состояния здоровья часто болеющих детей показали, что 45% часто болеющих детей имеют те или иные отклонения физического развития, в том числе в виде дефицита массы, а более 30% детей имеют такое состояние, как status dysplasticus (дисплазия - нарушение развития органов или тканей в ходе эмбриогенеза).

Что это такое? У всех нас есть определенные знаки воздействия различных факторов на организм в периоде закладки. Это такие знаки, как укорочение и искривление мизинца, сросшиеся пальчики, приросшая мочка уха, особая форма ушей, головы и многое-многое другое.

В норме каждый человек имеет до 5-7 таких знаков, перс дающихся иногда по наследству. Но у многих детей в настоящее время отмечается по 11, 15 или 17 знаков дизэмбриогенеза. Это говорит о предрасположенности наших детей к неспецифиче­ским реакциям нервной системы в ответ на любые факторы внешней среды. Кроме того, в сочетании со status dysplasticus очень часто звучит заключение «дисмезенхимоз», говорящее о том, что дефицит мышечной массы не только связан с возраст­ными особенностями, но и с плохой закладкой ее еще на ста­дии внутриутробного развития. (Мезенхима — клетки, связан­ные между собой, заполняющие промежутки между плотными зачатками органов и тканей и дающие начало клеткам крови, костной соединительной и гладкой мышечной ткани.)

Мышцы детей раннего возраста имеют такие функциональ­ные характеристики, как слабость и невысокая статическая вы­носливость, т. е. неспособность к длительному сокращению. Такие мышцы при отсутствии помощи, обеспечивающей качественное созревание, дадут в дошкольном возрасте такие откло­нения, как ранние (начальные) отклонения осанки, наруше­ния мелкой моторики, плохо сформированную стопу, слабость брюшных мышц, косоглазие и др.; именно такие данные были получены нами при обследовании детей от 4 до 6 лет в раз­ных областях России в рамках программы «Из детства — в отро­чество».

В настоящее время для детей раннего возраста характе­рен повышенный тонус мускулатуры, т. е. их мышцы напряже­ны больше и дольше, чем это соответствует физиологическим нормам.

Итак, физическое воспитание детей раннего возраста — это проблема качественного созревания мышц, так как в против­ном случае ребенок, придя в систему дошкольного воспитания и ДОУ, попадает в условия, когда от него требуют силы, быстро- 1ы и выносливости, тех мышечных основ, которых у него нет и достаточном количестве.

Следовательно***, главнейшая задача и особенность физического воспитания детей раннего возраста*** - это полноценное качественное созревание мышечной системы (в программе для до­школьного возраста общеразвивающим упражнениям отведено 7-е место в общем перечне упражнений).

Позволим себе остановиться только на тех отличиях от детей дошкольного возраста, недоучет которых может привести к серьезным ошибкам. Это особенно важно сейчас, когда ранний возраст в детских садах представлен не только детьми от 1,5—2 лет, а и более ранним. Кроме того, сейчас при детских садах созда­ются группы или центры для детей раннего возраста. Мы счита­ем метод, или принцип, физического воспитания К. Д. Губерт п М. Г. Рысс основой для школы физического воспитания детей раннего возраста.

Для удовлетворения органической потребности в движении необходимо организовать достаточную двигательную деятель­ность ребенка, для чего необходимы три условия: а) площадь; б) одежда; в) пособия, побуждающие ребенка к движениям. Одежда должна быть легкая, удобная (необходимо даже взве­шивать одежду!). Пособия должны побуждать ребенка к движе­нию. В настоящее время широкое распространение в группах для детей раннего возраста получили мягкие модули, крупные мягкие игрушки и др. Это прекрасные пособия, но только в том случае, если дети активно пользуются ими для перелезания, и влезания и пр. Если же из этих модулей уже заранее построен диван, а на него посажен бегемот или заяц, ребенку там уже не­чего делать.

Различные лесенки и горки, которые выглядят очень красиво и легко перемещаются в пространстве, должны иметь бортики, ы которые ребенок может держаться, поднимаясь и спускаясь.

Располагать эти пособия нужно не в центре группы, а ближе к стене или к окну, тогда восхождение будет завершено познавательным результатом.

В группе и во время прогулки дети раннего возраста должны иметь возможность не только беспрепятственно двигаться, но и отдыхать.

**Подвижные игры**

В подвижной игре дети могут научиться быстро бегать, смело прыгать, ловко лазить и бросать мяч. В раннем возрасте самое главное - не пользоваться лишними объяснениями и рассказами, так как ребенок их все равно не поймет, нужно сразу включить его в игру.

Подвижные игры могут быть тематическими, на пример: изображаем транспорт; прыгаем через лужи; с кочки на кочку; прыгаем, как мячик; ходим, как мишка косолапый; летаем, как самолет.

В подвижной игре ***воспитываются такие качества***, как умение действовать в движении одновременно с другими детьми, проявлять активность в разных играх, самое главное - действие «по команде» (сочетать движение с сигналом). Это умение мы начинаем развивать с полутора лет.

В то же время необходимо помнить, что в современных условиях, когда многие дети еще не достигли полной компенсации перинатальных поражений, они имеют не всегда уравновешенное состояние подвижности нервных процессов. Не следует зло­употреблять этим видом двигательной деятельности. Очень часто мы встречаемся с такой ситуацией: ребенок побежал и никак не может остановиться, несмотря на то, что взрослые кричат ему: «Стой! Стой сейчас же!» Это не всегда связано с простым непослушанием маленького человека. У него нет еще сформирован­ной связи движений со словом, он не умеет начать и закончить движение по слову взрослого.

В подвижную игру нужно играть ежедневно, на прогулке или в группе. На специальных физкультурных занятиях подвижной игре уделяют не более 1—2 минут, иначе дети перевозбуждаются и утрачивают рабочую установку (К. Д. Губерт).

Наконец, ни одна система и методика не будут качественны при отсутствии контроля результатов наших воздействий. Это регулярное обследование ребенка по показателям нервно-психи­ческого развития (НПР). Показатели могут быть любые, но они демонстрируют нам: а) созревание центральной части двигатель­ного анализатора; б) мышечную силу; в) координацию (демонст­рация на примере перешагивания).

Необходимо помнить! В раннем возрасте у детей еще слабый опорно-связочный аппарат стопы. Спрыгивание с высоты может вызвать деформацию свода стопы.

**Учитесь делать массаж**

Массаж — это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Массаж действует непосредственно на кожу и те органы, которые находятся ближе к коже. Слово «массаж» происходит от арабского слова «mass» - касаться.

Действие массажа: через расширенные капилляры в единицу времени больше протекает крови и больше соответственно «в са­мую глубинку» поступает питательных веществ и кислорода. Это |тем более необходимо, что в настоящее время у многих детей от­мечаются спазмы (отсюда и более частые нарушения питания тканей).

Под влиянием массажа улучшается секреторная функция сальных и потовых желез (закаливающий эффект); в мышцах усиливаются окислительно-восстановительные процессы и по­вышается их сократительная способность. При массаже быстрее происходит укрепление мышц и восстанавливается их работоспособность, чем при полном покое. Это объясняется тем, по при массаже усиливается ток лимфы, и с нею из тканей удаляются продукты обмена, а также усиливается ток венозной крови.

Из-за расширенных сосудов происходит большая теплоотда­ча. Расширение сосудов с их последующим сужением, как в любой сосудистой реакции, приводит к охлаждению и тренировке центра терморегуляции. Следовательно, массаж - это великолепное закаливающее средство. В жаркое время года массаж по­могает предохранить детей от перегревания. Массируя своего ребенка, мать отдает ему часть своего тепла и ласки.

Элементарный набор приемов массажа и гимнастики, с помощью которых вы можете помочь ребенку в некоторых ситуациях

Прежде чем начать занятия с ребенком, попробуйте все приемы на себе, запомните свои ощущения и силу, которую вы затратили.

Главное правило - никакой боли! Только приятные ощущения!

И дальнейшем ребенок будет радоваться каждый раз, когда вы только будете готовить его к этой процедуре.

Поглаживающий массаж - это воздействие на нервные окон­чания поверхностного слоя кожи. Поглаживающий массаж расслабляет, поэтому движения должны быть очень нежными. Неж­но проведите по своей левой руке кончиками пальцев и ладонью от кисти к плечу. Запомните это ощущение. То же самое вы будете делать своему малышу (см. технику упражнений и массажа). Поглаживание действует на уровне самых поверхностных слоев кожи, вызывает расслабление мышц и усиливает тормозные процессы в коре головного мозга.

Поглаживание производится обычно, ладонью очень нежным прикосновением. У детей с пониженным питанием или повышенной возбудимостью применяется только поглаживающий массаж.

Растирание- это более интенсивное и глубокое поглаживание. Оно тоже способствует расслаблению мышц и снижению возбудимости нервной системы. Растирание производится одним, двумя или тремя пальцами.

Разминание- более глубокое растирание, когда вы под паль­цами ощущаете кость.

Поколачивание- ряд коротких ритмичных ударов, поочеред­но совершаемых тыльной поверхностью сначала одного, потом двух, а затем трех и четырех пальцев обеих рук. Этот прием мас­сажа рекомендуется только хорошо упитанным детям.

Вибрация производится движениями, вызывающими легкое ритмичное сотрясание тела ребенка. Применяется преимущест­венно при массаже рыхлых, чересчур упитанных малышей.

Основным видом массажа для детей раннего возраста являет­ся поглаживание, начинающее и заканчивающее комплекс. Мас­сировать ребенка нужно легко и нежно. Во время массажа рук и ног им придают состояние наибольшего покоя (легкое полу- сгибание). Массаж рук производится в направлении от кисти к плечу, к подмышечным впадинам, массаж ног - от стоны к паховой области. При массаже ног избегают толчков в коленную чашечку, обходя ее снаружи и снизу, не массируют внутрен­нюю поверхность бедер. При массаже живота надо щадить об­ласть печени (правое подреберье), при поколачивании спины - поясницу (область почек).

Примерные упражнения для занятий с детьми дома и в детском саду

Массаж рук

Взяв левую руку ребенка своей левой рукой за кисть, правой поглаживаем руку ребенка снизу вверх. После поглаживания де­лаем растирание, потом - разминание. Заканчиваем поглажива­нием. То же самое с правой рукой.

Скрещивание рук на груди

Раньше это упражнение называли «охватывающее движение руками» или «кучерские движения», так как оно в какой-то мере напоминает движения кучера, похлопывающего себя рукавица­ми, чтобы согреться.

И.***п***.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение: вложите свои большие пальцы в ладони ребенка, остальными пальцами придерживайте кисти. Руки ребенка разводим в стороны на 90 градусов по отношению к туловищу, а за­тем двигаем навстречу друг другу до перекреста. При перекрещивании сверху должны ложиться попеременно то левая, то правая рука. Выполнять 6-8 раз. Темп ускоряется и замедляется посте­пенно.

Массаж живота

Поглаживание. (Этот вид массажа знают почти все матери и пользуются им, когда малыши беспокойны.)

И. п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение: правой рукой (ладонью) по часовой стрелке по­глаживаем живот ребенка, не надавливая на область печени (справа, край печени располагается под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков.

Растирание.

Ладони обеих рук подводим под поясницу ребенка; потом обе руки одновременно перемещаем по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пуп­ком ребенка. Это растирание косых и поперечных мышц. Для ил стирания прямых мышц живота (укрепление пупочного коль­ни) обе ладони помещаем на живот ребенка около пупка ладон­ной поверхностью рук; одна рука идет вверх до ключиц, другая - вниз до лобка ребенка. Заканчиваем поглаживанием.

Массаж стоп

И. п.: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому.

Выполнение: возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, любы голень легла между большим и указательным пальцами, большим пальцем правой руки круговыми движениями энергич­но растираем ступни (указательный и средний пальцы лежат на наружной поверхности стопы).

Массаж спины

Спину массируем двумя руками - поглаживание, растирание п разминание спины.

И. п.: ребенок лежит на животе.

Выполнение: тремя пальцами обеих рук (указательным, сред­ним и безымянным) делаем одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (рас­положены по обеим сторонам позвоночника) в направлении от поясницы к шее (вспоминаем электрополотер).

Похлопывание.

После разминания похлопываем область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно. Похлопываем тыльной сто­роной пальцев, начиная с указательных, постепенно включая остальные (помним, что движения производятся только в лучезапястных суставах). После массажа спины вы увидите две ровные полоски по бокам позвоночника. Заканчиваем поглаживанием.