

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аршавский Илья Аркадьевич (1903-1996), российский физиолог. Выдвинул негэнтропийную (термодинамическую) теорию индивидуального развития организмов. Развивая представления своего учителя А. А. Ухтомского о неравновесности живых систем, Аршавский обнаружил, что двигательная активность организма приводит к избыточности анаболических процессов, обеспечивая его рост и развитие.

Внес вклад в педиатрию (раннее вскармливание грудью матери, критерии оценки физиологической зрелости новорожденных, оригинальная система закаливания и др.). Доктор медицинских наук, профессор И. А. Аршавский долгое время был заведующий лабораторией возрастной физиологии и патологии Научно-исследовательского института общей патологии и патофизиологии Академии медицинских наук СССР.

Профессор И.А. Аршавский: „Физиологически зрелый ребенок не только не может умереть, но он не может даже заболеть!!!” Физиологическая незрелость, своевременно некомпенсированная, является также поставщиком многих состояний психической неполноценности и духовной инфантильности.

По данным исследований, на сегодняшний день в нашей стране 90 % всех новорожденных — физиологически незрелые.

Проблема № 1 не сердечно-сосудистая патология, не онкология, а именно физиологическая незрелость новорожденных. Если она будет решена, то снимается, в частности, и проблема раковых заболеваний, и сердечно) сосудистой патологии и духовной инфантильности и многие другие, потому что они проистекают из состояния физиологической незрелости. А оно — принципиально компенсируемо (т.е. обратимо)!”

Проблема здоровья детей помимо своей общечеловеческой, гуманитарной значимости имеет поистине жизненно важное значение для любого общества, любого государства. Едва ли будет преувеличением сказать, что в прямой зависимости от ее успешного решения находится благополучное будущее и нашей страны.

В конце 1980-х- начале 1990-х гг. проблема двигательной активности изучалась Аршавским И.А., который способствовал революционному взгляду. Он считал, что оптимальная двигательная активность может компенсировать физиологическую незрелость растущего ребенка. Двигательная активность, по мнению Аршавского И.А. – это «фактор функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма)». Особенность этих процессов заключается не просто в восстановлении исходного состояния в связи с имевшей место очередной деятельностью развивающегося организма, а в обязательном избыточном восстановлении, т.е. не о постепенной трате наследственно энергетического фонда, а о непрерывном обогащении его. Благодаря двигательной активности человек обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие. Чтобы обогатиться дополнительными энергетическими ресурсами, необходимо затратить уже имеющиеся (10, с. 8). Благодаря осуществляющейся двигательной активности организм как бы сам заводит часы своей жизни, обеспечивая себе физиологически полноценное развитие. По мнению

## Аршавского И.А. жизнью организма, его ростом и развитием управляет двигательная активность.

Двигательная активность – это физиологический акт, основа жизнеобеспечения организма с момента зачатия. Если двигательная активность плода недостаточна, то ребенок рождается с отклонениями в развитии, т.е. происходит несоответствие календарного и биологического возраста. Такое несоответствие Аршавский И.А. назвал физиологической незрелостью. Физиологическая незрелость является причиной многих проблем со здоровьем ребенка, как физического, так и психического. Понятие физиологической незрелости проливает свет на необходимость оптимизации двигательной активности, т.к. физиологическая незрелость принципиально компенсируема. Врожденная физиологическая незрелость снижает возможность организма, особенно растущего, функционировать в нужном режиме. По мнению Аршавского, она характеризуется не только отставанием в развитии соответствующих физиологических функций, возникшим уже во внутриутробном периоде, но и более поздним ослаблением их интенсивности по сравнению с физиологически зрелыми сверстниками. Физиологическое развитие таких детей не соответствует их календарному возрасту (10, с.12).

Основные признаки физиологической незрелости — мышечная гипотония и сниженная иммунобиологическая устойчивость. Мышечная гипотония, в свою очередь, имеет следствием слабую выраженность или отсутствие сгибательной гипертонии, а значит, и многих вышеперечисленных двигательных рефлексов. Вследствие сниженной иммунобиологической устойчивости физиологическая незрелость — поставщик разнообразных состояний патологии не только в ранние, но и в более поздние возрастные периоды. В том числе таких болезней, как сердечно-сосудистые и рак. Аршавский И.А. писал: «Физиологическая незрелость, своевременно не скомпенсированная, является поставщиком многих состояний психической неполноценности и духовной инфантильности» (10, с. 20).

Для того, чтобы компенсировать физиологическую незрелость чрезвычайно важно обеспечить ребенку оптимальную двигательную активность, которая осуществляется в процессе разнообразной двигательной деятельности.

Оптимальная двигательная активность – важнейшая из потребностей ребенка, прежде всего один из способов компенсации физиологической незрелости и даже такой психологический феномен как социальный статус в группе сверстников, может зависеть от двигательной активности и психомоторики ребенка (36, с. 11).

Как известно, организм человека развивался и формировался в процессе постоянной двигательной деятельности, требующей значительного мышечного напряжения. Поэтому физическая нагрузка является важнейшим фактором жизнедеятельности. Физиологические системы не могут полноценно развиваться и совершенствоваться на должном уровне без оптимальной двигательной активности. Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают работу желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечников, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Занятия физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость,

создаёт хорошее настроение.

Дефицит движений, увеличение нагрузки на умственную деятельность – гипокинезия приводит к нарушению слаженности в работе мышечного аппарата и внутренних органов. Как следствие возникает нервно-психическая усталость, утомление, снижается работоспособность. Могут появиться апатия, забывчивость, невозможность сосредоточиться на занятиях, расстройство сна. Также снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости. Наряду с этим гипокинезия способствует ожирению (40, с.16). По данным Глушенко А.Т. и Скепушкина И.И. нарушения осанки отмечаются у 10,7% пятилетних детей, у 22,1% шестилетних и 34,7% семилетних детей. У 5%-13% детей дошкольного возраста наблюдается значительное превышение показателей нормального веса (40, с. 7).

Однако, для здоровья человека опасен не только дефицит движений, но и чрезмерная двигательная деятельность, которая обозначается термином «гиперкинезия». При гиперкинезии возникает специфический комплекс функциональных и клинических изменений, вызывающих патологическое состояние. Чаще всего гиперкинезия возникает в результате чрезмерных занятий спортом. Следовательно, речь должна идти не о двигательной активности вообще, а об оптимальном её уровне (36, с.17).

Исходя из выше изложенного, следует признать: что физические качества и умения, свободное владение своим телом влияют как на биологическое развитие организма человека, так и на его социальный статус в обществе. Поэтому без преувеличения можно сказать: жизнь во всех её проявлениях – это движение.

**Физическое воспитание** - это целостная система, в которой сочетается охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие. Чем больше мы заботимся о физическом воспитании ребенка именно в раннем возрасте, тем больших успехов он достигнет в общем развитии, в науках, в умении работать и быть полезным для общества человеком в будущем.

## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Физическое воспитание детей раннего возраста способствует укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, а также развитию качества движений. Оно помогает выработать у детей привычку к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту.

Одним из средств физического воспитания являются физические упражнения. Л.Г. Голубева выделяет 5 задач по развитию движений ребенка с 1 года 2 месяцев до 3-х лет, которые решаются с помощью специальных упражнений<sup>1</sup>:

1.Обучение правильной ходьбе.

Правильная ходьба вырабатывается путем постепенного (по мере тренировки) сужения дорожки (от 30 до 10 см), по которой ходит ребенок.

2. Развитие чувства равновесия.

Учить ребенка ходить по ограниченной поверхности, поднимая ее на определенную высоту.

3. Профилактика плоскостопия.

Правильному формированию стопы способствуют ходьба босиком, по наклонным плоскостям и специальные упражнения.

4. Формирование правильной осанки (укрепление мышц спины и живота).

Выполняются упражнения: ползание на четвереньках, подлезание под различные поверхности и перелезание через них.

5. Развитие координации движений.

Выполняются специальные упражнения: перешагивание, перепрыгивание и т.п.

Помимо задач развития движений детей раннего возраста на занятиях решаются другие задачи:

1. Учить ориентироваться в пространстве;

2. Расширять двигательный опыт;

3. Активизировать познавательную деятельность детей;

4. Приобщать к совместной деятельности;

5. Воспитывать самостоятельность;

6. Учить преодолевать трудности;

7. Развивать творчество в движении;

8. Развивать сенсорные способности;

9. Обучать работе на несложных спортивных снарядах.

На всех физкультурных занятиях следует обеспечить оптимальную физическую нагрузку и двигательную активность каждого ребенка, создать благоприятные условия для общения детей между собой и с воспитателями. Также необходимо создать эмоционально благоприятную обстановку, в которой малыши часто проговаривают свои действия, слышат похвалу, чувствуют совместную радость, получают удовлетворение от выполнения упражнений.

Ни в каком другом возрасте физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребёнка. В период раннего детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача не только родителей, но и каждого дошкольного учреждения, так как в них дети проводят большую часть дня. С этой целью предусмотрены занятия по физической культуре, которые следует строить в соответствии с психологическими особенностями конкретного возраста, доступности и целесообразности упражнений. Комплексы упражнений должны быть увлекательными, а также предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую потребность ребенка в движении.

Болезненный, физически плохо развитый ребенок обычно отстает от здоровых детей в учебе. У него хуже память, его внимание быстрее утомляется, и поэтому он не может хорошо учиться, а родители и даже педагоги нередко ошибаются, считая ребенка лентяем. Эта слабость вызывает также и самые различные расстройства в деятельности организма, ведет не только к понижению способностей, но и расшатывает волю ребенка.

Правильно организованное физическое воспитание способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Положительные эмоции, эмоциональная насыщенность занятий являются основными условиями при обучении детей движениям. Подражание рождает эмоции, которые активизируют ребенка. Кроме того, заинтересованность положительно действует на двигательную активность детей, особенно малоподвижных и инертных. Освоение движений хорошо влияет и на развитие речи ребенка. Совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Поэтому крайне важно правильно поставить физическое воспитание именно в этом возрасте, что позволит организму малыша накопить силы и обеспечит в будущем не только полноценное физическое, но и умственное развитие.

Современные дети, как и взрослые, к сожалению, не считают свое здоровье важнейшей жизненной ценностью. Важно, чтобы и взрослые и дети овладевали знаниями факторов, способов и средств, укрепляющих здоровье, обладали привычкой постоянно осуществлять меры, направленные на его сохранение, чтобы им было свойственно активное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих людей - то есть, формировать социальную потребность жить и быть здоровым.

История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения возникла с момента появления человеческого общества и на последующих этапах его развития рассматривалась по-разному.

В условиях первобытного строя при воспитании молодежи главное внимание уделялось подготовке ее к жизни: умению переносить лишения, боль, проявлять храбрость и выносливость. Характерным был обряд "посвящения", когда юноши в состязаниях показывали свои физические способности.

Идея физического воспитания в Древней Греции начинается с размышления о том, что движение сделало человека человеком, в ходе постоянного совершенствования самого человеческого тела, организма человека как главной производительной силы. Предыстория физического воспитания уходит корнями в тот период, когда вся физическая и умственная деятельность человека ограничивалась непосредственным обеспечением условий его существования.

В рабовладельческой Древней Греции выделялись особые системы воспитания: спартанская и афинская. В условиях сурового военного строя жизни земельной аристократии воспитание в Спарте носило ярко выраженный военно-физический характер. Идеалом был выносливый и мужественный воин. Спартанская система воспитания представляет собой (наряду с афинской) одну из двух основных

педагогических систем, сформировавшихся в эпоху классической Греции, и оказавших влияние на становление и развитие всей древнегреческой педагогики.

Воспитательный процесс в Спарте, по Плутарху, начинался с самого рождения ребенка и, по сути, не зависел от воли отца, – Спартанец-отец обязан был показывать новорожденного ребенка совету старейшин. Растить его дальше разрешалось только в случае, если совет находил его жизнеспособным. Тех же, кого сочли слабыми, сбрасывали в ущелье с горы Тайгет. Оставшихся детей не пеленали, чтобы они с течением времени закалялись. Детей приучали ходить босыми и играть вместе, как правило, без одежды. Они не принимали теплых ванн и не умащались благовониями (за исключением нескольких дней в году). Спали они все вместе на постелях, сделанных из тростника, собранного собственными руками без помощи ножа. Воспитание девочек в Спарте, в соответствии с общей тенденцией развития этой страны, мало отличалось от воспитания мальчиков. На первом месте стояли физическая сила и выносливость девочек, ведь их готовили в матери будущих граждан-воинов. Девочки занимались гимнастикой наравне с мальчиками, упражнялись в беге, метании диска, даже борьбе. Поскольку они должны были участвовать в религиозных торжествах, их учили пению и танцам.

Воспитание в Афинах предполагало интеллектуальное развитие и развитие культуры тела. Кроме физической подготовки, принимались меры по развитию умственных способностей. Развитую систему эстетического и этического воспитания афиняне органически увязывали с физической культурой. В то же время физическая подготовка для женщин сводилась к орхестрике.

Гимнастика – это древнегреческая система физического воспитания, которая включала в себя: бег, прыжки, борьбу, плавание и многие другие, ставшие сегодня отдельными видами спорта. Гимнастика объединила военное обучение, традиционные обряды и танцы в физическую культуру, основными задачами которой были: эстетическое, военное, гигиеническое и нравственное воспитание человека.

1. Детские игры (от 1 до 7 лет). Начиналось физическое воспитание с простых упражнений - игры с мячом, бег, метание диска, копья и другие упражнения, развивающие ловкость.

2. Палестра (залы для борьбы). Военная подготовка – кулачный бой, борьба, бег с оружием, верховая езда, метание камней, стрельба из лука, плавание и традиционные бег и прыжки в длину. Бегали не по замкнутому кругу, а стадию (около 200м) туда и обратно, имитируя движение греческих боевых порядков (считается, что стадию придумал Геракл и учредил Олимпийские игры каждые 5 лет, по числу прибывших в Олимпию идейских братьев).

3. Орхестрика (сформировалась из древних обрядов и ритуальных танцев). На данном этапе подготовки учили ловкости и лёгкости движений. Игры с мячом, акробатические упражнения, боевые и обрядовые танцы. Орхестрика была одновременно вводным и дополнительным обучением к палестре.

Для древних греков спорт был частью образа жизни. Даже на похоронах в честь усопшего устраивались спортивные соревнования. Спорт был частью богослужения, был обязательным элементом религиозных ритуалов. Сама же физическая культура являлась неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения.

Физическое воспитание детей в Древней Греции входило составной частью в воспитание гражданина. Вот почему работа педагога почиталась очень высоко, воспитателей выбирали среди наиболее заслуженных и образованных людей. Платон в молодости сам участвовал в Истмийских играх. Лаврового венка за победу в кулачном бою удостоился великий Пифагор. Обладателем высших наград за спортивную доблесть был знаменитый философ Сократ.

Многие философы Древней Греции признавали благотворное влияние физического воспитания на здоровье детей и взрослых. Аристотель и Платон говорят о необходимости физического воспитания с самого раннего детства посредством разнообразных игр. Аристотель указывает на важность движения для детей в раннем возрасте и советует поощрять подвижные игры. Также, по его мнению, не стоит мешать громкому плачу детей, так как «это является для них своего рода гимнастикой». И если Аристотель видит в играх только лишь пользу для физического здоровья, то у Платона несколько другой подход: он настаивает на ведении преподавания посредством игры:

«Человек ... должен с малолетства упражняться то в виде забавы, то всерьез, во всем, что к этому (к будущей жизни) относится. Например, кто хочет стать хорошим земледельцем или домостроем, тот в играх должен: первый - обрабатывать землю, второй - возводить какие-нибудь постройки» (13. стр. 547). Как видно из приведенной выше цитаты Платон не воспринимал физическое воспитание в чистом виде: оно у него носит несколько социальный характер. Систему физического воспитания Спарты освещают педагогические заметки Платона (427—347 гг. до н. э.), по которым игры детей направлялись таким образом, чтобы они с малых лет привыкали к образу жизни взрослых. В соответствии с этим предписанные правила игр считались нерушимыми, исходя из того, что ребенок, который стремится к новому уже в играх, став взрослым, не удовлетворится родительскими обычаями и законами.

Платон, понимая важность физического совершенствования организма, говорил: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой. Под гимнастикой следует понимать не те упражнения, которые имеют в виду образование атлетов с целью побеждать на публичных играх, а военную выправку, ловкость, стойкость и выносливость – точь-в-точь как оно было в Старте. Нужно научить детей владеть оружием, переносить тяжести лагерей и походов и закалить тело против всякого рода физических влияний и невзгод». (13. стр. 544). «Чтобы тело стало прекраснейшим, нужно, думаю я, просто-напросто взрастить его с малых лет наиболее правильным образом» (13. стр.537). В трудах Платона мы встретим советы для беременных женщин для лучшего развития «утробного младенца», законы для кормилиц по уходу за детьми до трех лет: «...младенца надо лепить, словно он сделан из воска, пока он гибок, и пеленать до двухлетнего возраста. Точно так же и кормилиц мы под страхом наказания принудим законом постоянно выносить младенца в поля, или к святилищам до тех пор, пока он не сможет сам стоять на ногах» (13. стр. 539)

Также в седьмой книге «Законов» Платон говорит о необходимости физического воспитания девочек. Для того, чтобы во время войны женщины могли защищать родной город с оружием в руках, а не «прятаться в святилищах и плакать».

На Руси развитие физических сил организма тоже имело целью подготовить подрастающее поколение к труду или войне. По убеждению князя Владимира Мономаха: «Земной мир - это мир сложной действительности, в котором успех жизни зависит от настойчивости и работоспособности, формирующихся под влиянием воспитания». При этом труд он ставит в обязанность всякому: «Человек должен всегда чем-то заниматься, где бы он ни находился, даже в пути, на коне. По возможности дети должны все сами делать для себя и не затруднять других: рано просыпаться, помогать в доме, в боевом походе не снимать оружия, быть бдительными». Идея защиты отечества явилась основой для разработки Мономахом стройной системы военно-физического воспитания. Главное в военно-физическом воспитании, - по его словам, - тренировка. Лучшая школа тренировки - охота (ловы). Основная цель - путем тренировок обеспечить развитие у будущих воинов таких волевых и нравственных качеств, как сила, выносливость, быстрота, подвижность, смелость, отвага и храбрость. Сумма перечисленных князем примеров приводит и к другому выводу: «Нельзя воспитать у юношей отвагу и смелость, не поставив их в такие условия, в которых они могли бы проявить эти качества.

Карион Истомина (его букварь издан в 1694 г.) считал обязательным начинать воспитание с раннего детства, совмещать художественное и физическое развитие, приучать детей к полезному труду. В его рукописи «Домострой», он также рекомендовал детям, «отрады ради», играть в полезные для физического развития игры

Среди педагогов эпохи позднего Возрождения, одним из первых к пониманию необходимости физического развития детей пришел Я. А. Коменский. Повествуя о вопросах физического воспитания в произведении «Материнская школа», он писал: «И как наша жизнь - огонь, а огонь, немедленно гаснет, если не будет иметь притока воздуха и постоянного движения, то и дети, по необходимости должны иметь свои ежедневные упражнения и движения».(5) Коменский вносит в свой трактат особую V главу, «Каким образом должно развивать у детей здоровье и силу».

В своих размышлениях по вопросам физического воспитания в раннем детстве Коменский ведёт своих читателей на путь содействия радостному, бодрому, здоровому детству.

Очень большое место Коменский уделяет здоровью и поведению беременной женщины, и его влиянию на еще не родившегося ребенка: «4. — Далее, женщины должны заботиться о себе, чтобы как-нибудь не повредить своему ребёнку. Поэтому (1) они должны соблюдать воздержание и умеренность, чтобы объедением и опьянением или несвоевременным постом, очищениями, кровопусканиями, простудами и пр. не изнурять себя и не подрывать своих сил или чтобы не губить и не ослаблять своего ребёнка. Итак, женщинам нужно избегать всякого излишества, пока они будут беременными. (2) Они не должны слишком сильно поскользнуться, спотыкаться, на что-либо наталкиваться, обо что-либо удариться или даже неосторожно ступить, так как весьма легко всем этим повредить слабого и ещё не окрепшего во чреве ребёнка. (3) Беременной женщине необходимо строго воздерживаться от всяких волнений, чтобы не предаваться внезапному страху, не слишком сердиться, не мучиться, не терзаться» (5)



Огромное значение он придает грудному вскармливанию, причем молоко должно быть непременно материнское: «8...гораздо полезнее для здоровья ребёнка сосать грудь матери, так как зародыши уже во чреве привыкли к питанию материнской кровью. И дети подошли бы ближе к качествам и достоинствам своих родителей, чем это обычно бывает по свидетельству ежедневного наблюдения» «11...Весьма многое не только в отношении тела и здоровья, но также и в отношении души и нравственности зависит от того, какую кто имел кормилицу. Ведь если кормилица страдает какой-либо явной или скрытой болезнью, то и ребёнок будет к ней склонным. Если она будет распутной, лживой, грязнухой, пьяницей, раздражительной, то от ребёнка нечего ждать чего-либо другого; семена всех этих пороков он будет всасывать с молоком...». (5)

Коменский говорил о правильном питании детей при переходе от грудного вскармливания на обыкновенную пищу: «15. -- Позже, вместе с молоком, детей можно постепенно приучать к другой пище; разумно, однако, начинать с такой пищи, которая более близка к естественной. Эта пища должна быть мягкой, сладкой, легко перевариваемой...16...А как только их можно будет отнять от груди, их нужно питать подобною же пищей, приготовляя её, однако, в умеренном количестве, а именно — хлебом, маслом, кашами, какими-либо овощами, водою и лёгкими фруктовыми напитками». (5) Советовал избегать лекарств, оберегать детей от ушибов, травм, защищать от переохлаждений и перегрева, а также приводил примера пользы физических упражнений.

Большое значение в процессе физического воспитания Коменский придавал умению возбуждать положительные эмоции. "Веселое настроение - половина здоровья" - часто говорил он и настойчиво призывал к тому, чтобы у детей не было недостатка в удовольствии от движений, для чего предлагал специальные приемы и способы. Скажем, на первом году жизни настроение ребенка поднималось мерным качанием в колыбели, ласковыми прикосновениями и массирующими поглаживаниями материнских рук, пением, манипуляциями с погремушкой, ношением на руках по дому, двору или саду, нежными объятиями, поцелуями и т.д. В последующие годы в материнской школе это достигалось благодаря увлекательной игре с родителями или сверстниками, свободному беганию и прыганью в разные стороны, оживленному преследованию друг друга, преодолению легких препятствий, метанию различных предметов, доступным видам детских единоборств и т.п.

Для концепции Джона Локка по вопросам физического воспитания, было характерно стремление к рационализму и полезности. В работе «Мысли о воспитании» он высказывал: «Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире. Кто обладает и тем и другим тому остается желать немногого; а кто лишен хотя бы одного, того лишь в малой степени может компенсировать, что бы то ни было иное. Счастье или несчастье человека большей частью является делом его собственных рук».

**Насколько здоровье необходимо нам для профессиональной деятельности и счастья и насколько каждому, кто желает играть какую-либо роль в мире, нужна крепкая конституция, способная переносить лишения и усталость,— это настолько ясно, что не требуется каких-либо доказательств.**

1. Первое, о чем следует заботиться,— это чтобы дети ни зимою, ни летом не одевались и не закутывались слишком тепло. Когда мы появляемся на свет, наше лицо не менее чувствительно, чем любая другая часть тела. Только привычка закаляет тело и делает его более выносливым к холоду. По этому поводу скифский философ дал очень выразительный ответ афинянину, который удивлялся, как тот может ходить голым в мороз и снег. «Как ты можешь выносить,— сказал скиф,— чтобы твое лицо подвергалось действию холодного зимнего воздуха?» «Но мое лицо приучено к этому»,— ответил афинянин. «Вообрази же себе, что я весь — лицо»,— возразил скиф<sup>4</sup>. Наше тело будет переносить все, к чему оно приучено с самого начала.
2. Поэтому позвольте мне посоветовать вам не защищаться слишком усердно от холода при нашем климате. Я советовал бы также обмывать ему ежедневно ноги холодной водой, а обувь делать настолько тонкой, чтобы она промокала и пропускала воду, когда ему случится ступить в нее. Боюсь, что против меня ополчатся матери и служанки. Первые найдут, что это слишком грязно, а вторые, вероятно, решат, что им придется слишком много трудиться над чисткой его чулок. Но ведь поистине здоровье дороже.
3. Игра на открытом воздухе, насколько мне известно, скрывает в себе только одну опасность, которая заключается в том, что дети, разгоряченные бегом, садятся или ложатся на холодную землю. Эту опасность я признаю; также и холодное питье, когда человек разгорячен работой или физическими упражнениями, уносит в могилу или близко подводит к ней, причиняя лихорадку или другие болезни, большее количество людей, чем какая-либо другая известная мне причина.
4. Что касается пищи, то она должна быть совсем обыкновенной и простой; и я бы советовал, пока ребенок ходит в детском платье или по крайней мере до двух или трехлетнего возраста, вовсе не давать ему мяса.
5. На завтрак и ужин очень полезно давать детям молоко, молочный суп, кашу на воде, овсянку и целый ряд блюд, которые принято готовить в Англии; нужно только заботиться о том, чтобы все эти блюда были просты, без обильных примесей и очень мало приправлены сахаром, а еще лучше совсем без него. Особенно же тщательно следует избегать всяких пряностей и других вещей, которые могут горячить кровь. Следует также умеренно солить их пищу и не приучать к сильно приправленным блюдам. Наш орган вкуса именно благодаря привычке получает пристрастие к приправам и ко всякой изысканной пище;
  - б. Питьем ребенка должно быть только слабое пиво; да и его не следует никогда давать пить в промежутках между едой, а лишь после того, как тот съест кусок хлеба.

7. Я думаю, что детям вовсе не следует давать дынь, персиков, также слив большинства сортов и всех произрастающих в Англии сортов винограда, так как, обладая весьма соблазнительным вкусом, они содержат очень нездоровый сок. Но клубнику, вишню, крыжовник и смородину, если они совершенно зрелые, можно, я думаю, разрешать им есть почти без всякого опасения и притом в довольно большом количестве. Яблоки и груши, если они совершенно спелые и выдержаны в течение некоторого времени, также, я думаю, можно есть, не опасаясь и во всякое время, притом в довольно большом количестве, особенно яблоки, которые, насколько мне известно, никогда не причиняют вреда здоровью после октября. Сушеные, неподсахаренные фрукты я также считаю полезными для здоровья. Но следует избегать всякого рода сладостей; трудно сказать, кому они причиняют больше вреда — тому ли, кто их делает, или тому, кто их ест.
8. Очень полезно приучать детей вставать рано утром. Если поэтому будить детей надо рано утром, то отсюда следует, конечно, что они должны ложиться спать рано; тем самым они приучаются избегать нездоровой и вредной гульбы в вечерние часы.
9. Постель ребенка должна быть жесткой, и стеганое одеяло лучше перины; жесткое ложе укрепляет члены, в то время как зарывание каждую ночь в перины изнеживает и расслабляет тело и часто является причиной слабости и предтечей ранней могилы.
10. Мой разум и опыт одинаково говорят мне, что к нежным детским организмам следует допускать таких врачей возможно реже и то только в случаях абсолютной необходимости

Локк говорил о решающем влиянии среды на воспитание, необходимости учета естественных склонностей ребенка, формирования у него здорового тела и духа.

Джон Локк предлагает тщательно разработанную систему физического воспитания будущего джентльмена. Физическое развитие будущего джентльмена стояло у Локка едва ли не на первом месте. Он утверждал, что спортивно-игровой метод воспитания, является основным методом воспитания подростков. Джон Локк подробно описывает приемы закаливания, обосновывает значение строгого режима в жизни ребенка, дает советы об одежде, пище, прогулках, занятиях спортом). Подобные слова говорятся и в отношении закаливания. Оно должно было начинаться с самого раннего детства, чтобы тело ребёнка привыкло к действию неблагоприятных температур. "Первое, о чём следует заботиться – это чтобы дети ни зимою, ни летом не одевались и не прикрывались слишком легко".

Физическое воспитание детей раннего возраста имеет целью укрепление здоровья, обеспечение оптимального физического развития, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, формирование точных двигательных навыков (правильная ходьба) и основных движений (ходьба, бег,

лазание и метание), а также *развитие качества движений* (быстрота, ловкость, сила, выносливость и др.). Оно способствует выработке у детей привычки к специальным занятиям физическими упражнениями, воспитывает любовь к спорту.

Двигательная активность ребенка столь велика и многообразна по содержанию, что Е. А. Аркин называет подвижность естественной стихией ребенка. В этом он правомерно усматривает исключительное значение «дела» для формирования познавательной способности ребенка, для которого мир открывается вначале лишь постольку, поскольку он нечто трогает, передвигает, видоизменяет. Ефим Аронович метко замечает, что маленький ребенок даже «чувствует мускулами».

Ефим Аронович раскрывает роль игры и игрушки для физического воспитания и развития ребенка. Подвижные игры, игрушки-двигатели необходимы для правильного физического развития. «Подвижные игры, утренняя гимнастика, занятия физкультурой должны проводиться по возможности на воздухе. Пребывание на воздухе – самое полезное, самое лучшее средство для укрепления здоровья ребенка». В связи с этим высказыванием Аркин дает рекомендации и по поводу сна с доступом свежего воздуха: на улице или с открытыми окнами.

Е.А.Аркин связывает физическое воспитание в нравственным, трудовым. Результатами физического воспитания являются здоровый организм, бодрость духа, жизнерадостность, мужественность, сила воли.

В течение первого года жизни в организме ребенка и в его взаимоотношениях с окружающим миром совершаются значительные изменения, которые делают неизбежным переход к новым формам существования.

Если принять во внимание сравнительно небольшой срок — 12 месяцев, в течение которого происходят столь огромные перемены, то нельзя не поражаться стремительности жизненных процессов, приведших к этим переменам. Конечно, этот быстрый темп роста и развития не может идти в сравнение с поистине молниеносной быстротой, с которой совершалось внутриутробное развитие, когда зародыш, а затем плод поднимался по ступеням эволюции человеческого рода, когда день по глубине и разнообразию превращений равнялся тысячелетию.

Багаж, с которым ребенок переступает через порог второго года, оказывается не таким легковесным и скудным, каким обыкновенно он представляется. В двигательной области уже преодолены такие сложные акты, как сидение, стояние, ползание, бросание, усвоены уже первые уроки ходьбы и бега. Причем перечисление усвоенных навыков, я бы начала с хватания (бросания), ползание и др. – (почему?).

Физическое развитие ребенка идет *скачкообразно*. Наблюдение за ростом и развитием детей от периода новорожденности до 3-х лет жизни показывает, что первый год жизни характеризуется интенсивным ростом ребенка. Наибольший прирост длины и массы тела приходится на первый квартал первого года жизни. На 2-м и 3-м году темпы нарастания этих показателей снижаются. Меняются пропорции тела: относительное укорочение туловища, удлинение конечностей, темпы нарастания показателей длины ноги преобладают над темпам нарастания длины руки. В тот период также меняется и осанка. Дети становятся стройнее. У них четче выражена мускулатура, совершенствуется точность движений за счет развития мелких мышц кистей и пальцев

В первые 3 года жизни организма ребёнка, развитие идёт очень быстро и тем быстрее, чем меньше ребенок. Рост малыша в 1-й год жизни увеличивается с 49-50 до 73-75 см, т.е. на 23-25 см, в течение 2- 4 го года - в среднем на 10 см, а в течение 3-го года - уже только на 8 см.

Постепенно замедляясь, происходит и нарастание веса.

*Возрастные изменения роста и веса у дошкольников*

Возраст (год)	Рост(см)		Вес (кг)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	74-79	73-78	10-11.5	9-11
2	84-91	82-91	11-16	11-15
3	91-101	91-99	15-16	14-16
4	98-107	95-106	15.5-18.9	14.4-17.9

Очень большие изменения происходят в *центральной нервной системе*. Если в первые месяцы нервные клетки головного мозга еще не представляют собой сформировавшихся центров (таких, как двигательный, зрительный и др.) то к трем годам их строение уже достаточно совершенно. А это обеспечивает способность сознательно реагировать на окружающую обстановку, совершенствовать движения, развивать речь. В этом возрасте малыш приобретает много полезных навыков и умений, у него сильно развиты эмоции.

Выносливость нервной системы значительно увеличивается, повышается и работоспособность. Он умеет сосредотачиваться на одном занятии довольно длительное время - до 10-15 минут. Он может уже больше бодрствовать и меньше спать. Поэтому с 1,5 лет ему достаточно спать днем только 1 раз.

Но, в то же время, особенности высшей нервной деятельности детей данного возраста таковы, что они не способны на длительное торможение (не могут долго находиться в одной и той же позе) и на длительное ожидание, быстро утомляются от однообразных действий, например, от ходьбы в одном направлении.

Совершенствуется *опорно-двигательный аппарат*. Идет интенсивное окостенение мягкой костной ткани, хрящей. И хотя этот процесс будет продолжаться до тех пор, пока человек растет (иногда до 20-25 лет), скелет ребенка на втором году жизни уже обеспечивает довольно хорошую вертикальную устойчивость всего тела. Продолжается укрепление мышечно-связочного аппарата. Движения становятся более уверенными, разнообразными. Но физическое утомление все еще наступает быстро, ребенок часто меняет позу, после значительных усилий долго отдыхает.

Такой быстроты темпа развития ни первый год жизни, ни какой-либо другой не знают. И все же если сравнить первый год с любым из последующих, то нельзя не при-

знать, что он сохранил в себе в некоторой доле стремительность внутриутробного развития. Эта быстрота развития будет сохранена, хотя и убывая, на протяжении всего изучаемого нами периода, т. е. от одного до четырех лет.

К концу первого года жизни ребенок, в результате предшествовавшего процесса бурного развития и роста, является перед нами существом в значительной мере сложным. Уже позади осталась растительная жизнь самой ранней поры существования с ее правильной ритмической сменой сна и бодрствования. Багаж, с которым ребенок переступает через порог второго года, оказывается не таким легковесным и скудным, каким обыкновенно он представляется. В области двигательной уже преодолены такие сложные акты, как сидение, стояние, ползание, бросание, усвоены уже первые уроки ходьбы и бега. После многих неудачных и робких попыток сделаны первые шаги по пути к преодолению и завоеванию пространства. Резко уже разделены друг от друга функции нижних и верхних конечностей: хватательные и цепляющие движения ног оставлены навсегда, и в то же время верхние конечности перестают быть опорой и орудием для передвижения тела. В пользовании руками для бросания, хватания и т. п. уже за несколько месяцев до истечения первого года оказывается явное преимущество одной руке перед другой, и в огромном большинстве — правой. Даже тогда, когда при обхватывании или держании пускаются в ход как будто равномерно то та, то другая рука, внимательное наблюдение обнаруживает, что если не количественно, то качественно господствующую роль активного и более тонкого орудия играет только одна рука, и, за немногими исключениями, именно правая.



Рис. 2.  
Пропорция  
новорожден-  
ного и взрос-  
лого

В строении и взаимоотношениях внешних форм тела, как и во всей сложности своей внутренней структуры, ребенок от года до четырех лет отличается не только количественно, но и качественно как от годовалого ребенка, так и от последующих возрастов. Для того чтобы отличительные черты этого облика стали для нас ясны, мы должны хотя бы бегло проследить те изменения, которым подвергается архитектура человеческого тела на протяжении всего периода его роста.

Формы человеческого тела, от которых зависит его облик, определяются взаимоотношением основных составляющих его частей: головы, туловища, верхних и нижних конечностей.

Во взрослом состоянии, когда рост прекращается и тело приходит в состояние некоторого устойчивого равновесия, эти взаимоотношения принимают определенный, довольно постоянный характер. Конечно, существуют индивидуальные колебания в зависимости от пола, расы, профессии и т. д. Но пределы этих колебаний сравнительно узки, и взаимоотношения отдельных частей тела взрослого имеют тенденцию к определенным нормам. Когда эти нормы, т. е. наиболее свойственные человеческому телу взаимоотношения, нарушаются, тогда получается диспропорция, которая ощущается нами как нарушение гармонии, как эстетический изъян.

Если и для тела ребенка взять масштабом длину головы, то отношения оказываются совершенно иными: у новорожденного длина головы только в 4 раза меньше длины

его тела; длина рук равняется 1,0, а длина нижних конечностей равняется 2,5 высоты головы. У годовалого эти же пропорции представлены в следующем виде: длина головы укладывается 5 раз в длине тела, длина верхних конечностей равняется длине нижних конечностей.

Из всех этих данных ясно вытекает основное отличие в пропорциях тела ребёнка и взрослого: коротконогое существо с большой головой на длинном туловище — таков ребенок; длинноногое с маленькой головой — таков взрослый (рис. 2).

Верхние конечности далеко уступают в темпах роста нижним. На всём протяжении разбираемого нами периода они остаются равны по длине около 42% всего тела. В то время как у новорожденного рука несколько длиннее ноги, уже у годовалого обе конечности по длине сравниваются, а у двухлетнего нижние конечности оказываются несколько ниже верхних.

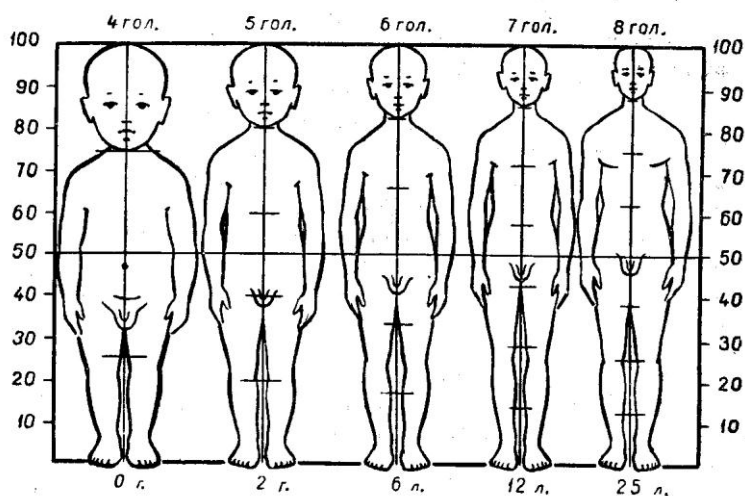


Рис. 3.  
Изменение пропорции тела на протяжении периода роста

Двигательные функции ребенка закладываются задолго до его рождения, уже в утробе матери. Внутриутробное движение рук и ног приводит к тому, что в момент рождения ребенок начинает двигаться. Мышечное и структурное развитие, достигнутое в утробе, вкупе с нервным контролем позволяют младенцу осуществлять движения сразу при появлении на свет. В первые часы после рождения у ребенка наблюдаются: шагательный, хватательный, плавательный рефлекс, рефлекс ползания и др.

У новорожденного отсутствуют движения, направленные на сохранение определенной позы. У него преобладает тонус мышц-сгибателей. В состоянии покоя пальцы его обычно сжаты в кулачки, а ноги подтянуты к животу. Отдельные движения конечностей отрывисты и резки.

Уже в первые дни существования ребенка для него выступает в качестве самостоятельной, хотя и второстепенной, задача овладения собственным телом. Ребенок рождается уже готовым двигаться, и ему необходимо создать условия для применения своих способностей. Они утверждают, что чем больше дней потеряно для движений, тем труднее ребенку придется в дальнейшем.

В первые месяцы ребенок обучается управлять своими первыми движениями, у него происходит образование условно-рефлекторных связей. В результате хаотичных движений, характерных для новорожденного младенца, у него накапливается опыт, необходимый для установления этих связей.

Изменения, происходящие у ребенка с возрастом, связаны с развитием

центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Они создают предпосылки для развития определенных движений в каждом возрастном периоде. Реализация этих предпосылок происходит успешно при создании соответствующих условий физического воспитания ребенка.

Известно, что одно из основных правил воспитания — не ждать, пока тот или иной навык, умение, психическая деятельность возникнут сами собой, а активно способствовать появлению тех функций организма, которые на данном этапе подготавливаются созреванием соответствующих центров нервной системы.

Учитывая взаимосвязь и взаимозависимость развития движений и нервной системы ребенка, необходимо подчеркнуть, что под воздействием движений совершенствуется работа центральной нервной системы, которая тем самым улучшает двигательные действия ребенка.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, а также закаливающие факторы. Очень важная роль в физическом воспитании детей в раннем возрасте отводится рациональному общему режиму, в частности двигательному.

Для обеспечения развития движений ребенку первого года жизни необходимо использовать массаж и физические упражнения. Важно также стимулировать его самостоятельную двигательную деятельность: побуждать ребенка к смене позы, активному движению, чередуя двигательную деятельность с отдыхом, способствуя удовлетворению потребности в движении и не допуская утомления.

Беспомощность ребенка в первые месяцы жизни побуждает его совершать первые интуитивные движения, обращать их к окружающим его взрослым, ставя на первый план общение. Первые движения ребенка — это, по существу, выразительные жесты, с помощью которых он пытается привлечь внимание окружающих к своим потребностям.

Позднее ребенок начинает тянуться к окружающим предметам, дотронувшись до них, ощупывает их под контролем зрения, фиксируя попеременно то предмет, то свою руку. Этот подготовительный период заканчивается появлением реакции захватывания предмета после его рассматривания и ощупывания. К 4—5 месяцам появляется настоящая реакция хватания.

До конца первого года жизни хватание остается на начальной стадии своего развития. Значительно позднее, примерно к 15-му месяцу, хватание становится предметной реакцией, которая выражается в тонкой и богатой дифференцировке поз руки, готовящейся взять предмет определенной величины, формы и назначения.

Во втором полугодии первого года жизни ребенок начинает соучаствовать в действиях взрослого, возникает их совместная деятельность. Эта деятельность в основном разворачивается в связи с предметами, игрушками и простейшими бытовыми вещами. Взрослый показывает ребенку игрушку, называет ее, прячет или протягивает ребенку. Подобное общение способствует тому, что ребенок оживляется, радуется появлению взрослого, протягивает к нему руки, вызывает криком внимание к себе.

Физиологическую основу схватывания, бросания, метания составляет связь развития руки и функций коры головного мозга. Движения руки дали возможность развить путем жеста первичный язык, с помощью которого происходило общение



первобытных людей. Эти движения тесно связаны с развитием речи, формированием представления о схеме собственного тела.

Таким образом, первая двигательная функция руки — схватывание. Оно вначале выявляется как врожденный рефлекс. В 4—5 месяцев хватание предмета приобретает условно-рефлекторный характер и совершается с наложением всех пальцев и ладони, так называемое «обезьянье хватание». На 9-м месяце ребенок начинает брать предмет пальцами. К 11 — 12 месяцам он уже играет с мячиком. Схватывание предметов (кубика, мячика и т.п.) совершенствуется в возрасте до 15 месяцев. Приобретая навык «сжать—разжать» кисти руки, ребенок пытается поднимать предметы, у него развивается мозг.

В 4—5 месяцев ребенок, манипулируя игрушкой, начинает поворачиваться со спины на бок, на живот, лежа на животе, опирается на выпрямленные руки, поднимает голову. Играя в положении лежа на животе, малыш тянется за игрушками, он быстрее начинает ползать. Несмотря на то, что новорожденный ребенок ползает с момента рождения и в первый день после появления на свет может проползти до 30 см, во второй — до 60 см, в третий — 90 см, ползание как вид движения появляется у него лишь к 8—9 месяцам. Начало ползания является гигантским достижением в развитии ребенка. Ползание достигает своей кульминации, когда ребенок начинает ползать на четвереньках. У него появляются сложные перекрестные движения. Первоначально ползающий на животе ребенок обнаруживает способность вставать на четвереньки и передвигаться вперед. В то время как ползание на животе — это движение ради движения, ползание на четвереньках — это целенаправленная деятельность, в выполнении которой участвуют не только рефлекторные, но и осмысленные функции.

Чтобы ползать на четвереньках, ребенку необходимо научиться по-новому координировать действия плеч, локтей, запястий и пальцев с действиями бедер, коленей, ступней и лодыжек. Особенно необходима координация локтей и коленей. Ползая на четвереньках, ребенок развивает равновесие, совершенствует познавательные процессы, изучает окружающий мир. У него формируются сложно координированные перекрестные движения, свидетельствующие о совершенствовании деятельности коры больших полушарий головного мозга.

Своевременное развитие ползания, переступания играет важнейшую роль в формировании движений ребенка. Усваивая ползание, ребенок овладевает навыком садиться. Это способствует формированию изгибов позвоночника, укреплению мышц туловища и ног. Оно положительно сказывается на гармоничности психофизического развития ребенка. Он играет с игрушкой сидя и видит все окружающее.

К 8—9 месяцам ребенок научается влезать на ступеньки горки, перелезать через бревно, учится переступать и передвигаться вокруг манежа.

К концу 1-го года жизни он начинает ходить. Ходьба включает в себя поддержание тела в равновесии при вертикальном его положении и при движении вперед. Подкорковые реакции переступания и опорные реакции (отталкивание ножками от опоры) постепенно угасают, так как они не являются начальным этапом прямохождения. Предпосылкой формирования ходьбы является овладение ребенком позой стояния. Окончательное оформление позы стояния и связанных с нею динамических реакций происходит у ребенка в 10—11 месяцев.

С развитием вставания и стояния связано и развитие ходьбы. Формирование ходьбы начинается с попыток переступить (примерно в 5 месяцев). К 8 месяцам дети уже хорошо переступают, делая большое количество шагов, если их поддерживать под мышки. Затем они начинают ходить, держась двумя руками за перила. Подвижный стул или поддерживаемые взрослыми. От 9 до 11 месяцев ходьба становится возможной и при поддержании ребенка только за одну ручку. К году, а иногда и позже они научаются ходить совершенно самостоятельно, делая сначала несколько шагов и, наконец, преодолевая большие расстояния. *Обучение ходьбе* подразумевает, прежде всего, умение сохранять равновесие, а уж затем продвижение вперед, и оно не обходится без определенных трудностей. Не спешите поднимать ребенка всякий раз, как только он упадет, ведь усилия, которые он делает, чтобы встать, способствуют укреплению его мускулов. Он падает, приподнимается, опираясь на руки, встает, снова падает. Это нелегкая наука, но совершенно необходимая. Прежде чем ребенок научится говорить, он будет бесконечно повторять одни и те же слоги, точно так же, как раньше умение пользоваться руками потребовало от него многих недель упражнений. Поэтому одобрение его усилий и понимание его потребностей облегчает ребенку процесс обучения.

Умение ходить преобразует ребенка. Если раньше он полностью зависел от окружающих, то теперь ему незачем кого-то просить, он может пойти посмотреть вблизи то, что его интересует, возбуждает его любопытство, и, следовательно, каждый день делать множество открытий, приобретать опыт. Он становится подвижным, невероятно занятым и неутомимым.

Умение ходить влечет за собой и другие последствия, менее заметные. Благодаря ему, ребенок действительно ощущает свое тело, ибо теперь он падает, ушибается, снова падает, натывается на мебель, прищемляет дверью пальцы, о причиняет ему боль. Ушибы, синяки и шишки дают ему тем больший опыт, чем чаще они повторяются в течение дня, чем большую боль он при этом испытывает. В результате уже в 18 мес. малыш избегает столкновений с мебелью, обходит ее, зная, что это может причинить боль. Таким образом, эмпирическим путем открыв свое тело, ребенок теперь проявляет к нему пристальный интерес.

Хороший способ облегчить ребенку обучение ходьбе -это предоставить ему толкать перед собой коляску на прогулке в парке и стул дома; а когда он научится ходить, держите его за руку (попеременно справа и слева, чтобы рука не уставала).

К сведению: 12—18 мес. — возраст развития двигательных функций у всех детей. Если ребенок в 18 мес. еще не начал ходить, необходимо проконсультироваться с врачом. Некоторые думают, что ребенок просто ленится, «не спешит Жить», но нежелание ходить в этом возрасте не может считаться нормальным.

Сидение, стояние, вставание, ходьба представляют собой сложные двигательные акты, построенные по типу цепных рефлексов. Овладение ими и произвольное выполнение их ребенком свидетельствуют о больших успехах в развитии у него моторики. Вооруженный умением смотреть, слушать, осязать, ходить и управлять движениями рук ребенок перестает быть прикрепленным к месту и вступает в эпоху более свободного и самостоятельного общения с внешним миром. На

1-м году жизни количество движений, выполняемых ребенком, резко возрастает, а общие особенности его моторики сильно изменяются: движения становятся более координированными, точными, приспособленными к внешним обстоятельствам и в результате этого — более произвольными.

Таким образом, подкрепление движений на первом году жизни является формой удовлетворения потребности ребенка в общении. Оно играет важнейшую роль в развитии моторики младенца, возникающей при общении со взрослым. При формировании движений каждое предшествующее подготавливает мозг и опорно-двигательный аппарат к возникновению последующего, т.е. развивается кисть руки (хватание, бросание и т.п.), ползание, ходьба, бег, прыжки.

Ежедневно во время бодрствования следует проводить с каждым ребенком игры-занятия для развития движений, пока эти движения не сформируются и не закрепятся.

Для стимулирования активности используются врожденные безусловные рефлексы. Во втором полугодии жизни ребенка активность выполнения упражнений стимулируется применением условных раздражителей: зрительного, двигательного, слухового. Хотя слово в этом возрасте является для малыша слабым раздражителем, все действия ребенка должны сопровождаться ласковыми словами взрослого.

При отсутствии противопоказаний ребенку 1—1,5 месяца назначают физические упражнения и массаж, которые хорошо сочетаются друг с другом.

**Массаж** — это совокупность приемов механического дозированного воздействия в виде трения, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела ребенка как руками, так и специальными аппаратами.

С древних времен массаж составляет часть врачебного искусства. Индусы и китайцы были первыми, кто описал приемы массажа и их целительное воздействие на организм. Систематическое проведение массажа улучшает функцию рецепторов, проводящих путей, усиливает рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами, сосудами, внутренними органами, способствует более согласованному функционированию основных систем организма. Массаж оказывает тонизирующее воздействие. На центральную нервную систему, улучшая ее регулирующее воздействие на органы и системы.

У детей применяют следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрацию. Каждый из видов массажа оказывает различное физиологическое действие.

Гимнастика и массаж в раннем возрасте способствуют оптимизации двигательной активности и правильному психофизическому развитию ребенка. Физиологическое обоснование методик проведения гимнастики и массажа основано на знании состояния и развития мускулатуры малыша.

На первом году жизни массаж рассматривается как вид пассивной гимнастики. Он охватывает все мышечные группы — рук, плечевого пояса, спины, живота, ног, стоп. Для достижения наивысшего эффекта и дозирования мышечной нагрузки рекомендуется соблюдать следующие требования:

—массаж должен предшествовать физическим упражнениям и чередоваться с ними;

—упражнения проводятся последовательно сверху вниз: руки, плечевой пояс, туловище, ноги;

—упражнения для различных мышечных групп чередуются в процессе занятия;

—исходные положения массажа чередуются: лежа на спине, животе, боку, сидя, стоя;

—начинать следует с более легких упражнений, постепенно переходя к более сложным, и заканчивать снова более легкими;

—чередовать упражнения с отдыхом или массажем, который обеспечивает наименьшее напряжение мышц;

—физическая нагрузка повышается постепенно за счет частоты повторения упражнений, приемов массажа, увеличения длительности занятия с 5—6 минут в первые полгода жизни до 8—10 минут во второе полугодие.

Влияние движений на любой живой организм многогранно. Об этом написано много книг и статей. Здесь следует отметить, что движения способствуют поддержанию постоянства внутренней среды организма, улучшают питание тканей, способствуют воспитанию чувства ритма, обладают антистрессовым действием. Специальные исследования показали, что на 7—8-е сутки неподвижного лежания в организме развивается сложнейший комплекс изменений, которые у людей, не занимавшихся физкультурой, могут быть необратимы.

Необходимо помнить, что движения являются органической потребностью малыша, и чем ребенок моложе, тем труднее ему подавлять эту потребность. Двигательная активность — величина относительно постоянная, поэтому ребенок, который не смог удовлетворить потребность в движении в первую половину дня, будет стремиться сделать это вечером.

Особенностью ребенка раннего возраста является и то, что все двигательные структуры созревают по времени неодинаково, на протяжении 3,5 лет они качественно отличаются не только от таковых у взрослого, но и у ребенка дошкольного возраста

Массаж и гимнастика должны стать неотъемлемой частью жизни ребенка с момента рождения. Массаж — это общение на подсознательном уровне, не имеющее словесных ограничений. Помимо физического воздействия массаж — это «невероятные волны эмоционального влияния и единения, порождаемые заботой и любовью. Легкое прикосновение к ребенку во время массажа способствует его расслаблению и повышению защитных сил организма. Массаж позволяет ребенку и взрослому лучше узнать друг друга, способствует укреплению связи между ними. Массажные движения проводятся с любовью. Массаж без любви станет просто набором повторяющихся механических движений».

Занятия физическими упражнениями и массаж проводятся ежедневно в одно и то же время, желательно в первой половине Дня, когда ребенок бодр и весел. С ребенком начинают заниматься спустя полчаса после кормления. Перед началом массажа необходимо вымыть руки теплой водой; снять кольца, часы и другие предметы; ногти должны быть коротко острижены. Прикосновение к нему взрослого должно быть нежным, ласковым, приятным. Массажные действия сопровождаются словами, музыкой, песенкой.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными — задача каждого дошкольного учреждения. В связи с этим в детском саду выделены 2 основных компонента двигательной деятельности — *самостоятельная и организованная*.

В *самостоятельной деятельности* малышей основное место занимают различные игры. Они наиболее полно реализуют свойственную детям высокую потребность в движениях. Разнообразие последних, в свою очередь, обогащает содержание игры и делает ее особенно интересной и желанной для ребенка.

Важно показать воспитанникам возможности использования физкультурного оборудования в играх с куклами. Пусть дети «учат своих кукол» заниматься физкультурой — ходить по доске, спрыгивать с кубов, влезать на лестницу-стремянку, «танцевать» и т.д. Отдельные действия с такой игрушкой воспитатель показывает в играх-занятиях со всей группой в качестве образца, другие — индивидуально. Иногда педагог просто напоминает ребенку какое-либо действие: «Что-то твоя дочка только ест и спит, разве она больше ничего не умеет делать? Научи ее прыгать» («Пойди с ней на прогулку», «Влезь вместе с ней на большой куб»).

Дети любят бегать. Задача воспитателя следить, чтобы бег не был продолжительным, это ведет к перевозбуждению и переутомлению нервной системы. Необходимо вовремя переключить внимание ребенка с одного вида деятельности на другой. Вовремя подсказанный сюжет вносит в бесцельную беготню целесообразность, вызывает необходимость регулирования движения. Сюжетной направленности игр способствует внесение различных атрибутов в виде автобуса, самолета, тепловоза, масок с изображением зверей, птиц. В играх с этими пособиями дети берут на себя сразу 2 образа, например самолета и летчика.

Второй *двигательный режим* — организованный; мы рассмотрим его подробно.

На втором году жизни продолжается работа по совершенствованию развития основных движений. У ребенка появляются навыки ходьбы, чувство равновесия, воспитывается координация движений, правильная осанка, формируется свод стопы.

### **Формирование основных движений**

Движение составляет одну из существенных потребностей нашего организма — эта потребность вложена в человека самой природой, в которой всякая жизнь обязательно всего проявляет себя с движением. Чтобы понять причину к этим движениям со стороны организма, следует лишь припомнить то обстоятельство, что чем моложе организм, тем сильнее работает в нем пластическая деятельность, которая в свою очередь для наибольшего успеха требует наиболее частых и сильных движений. Вот почему, первые формы детских игр часто соединяются с первыми же потребностями к движениям, а затем без этих движений ребенок не живет уже в периоды дальнейшего своего развития.

**Умение бросания** появляется у малыша уже к 5—6 месяцам. Он уже может выпускать предмет из руки, отталкивать кистью и пальцами игрушку. В 9—10 месяцев ребенок бросает мяч, стоя, при этом держась за перила кровати или манежа. В 1,5 года у ребенка появляются элементы замаха и бросания, которые требуют силы, ловкости, глазомера и координации движений конечностей и туловища. У малыша наблюдается различие в бросании правой и левой рукой. Бросание вдаль дается ему легче, чем в цель. Правильное бросание требует толчка определенной силы,

напряжения соответствующей группы мышц, правильного поворота туловища, силы и четкости движений.

После 2 лет необходимо закреплять правильный замах, при котором туловище ребенка поворачивается в сторону руки, которой он бросает мяч.

В 2,5 года ребенка учат правильному бросанию: при броске правой рукой правая нога отставляется назад и на нее переносится тяжесть тела. При броске левой рукой отставляется левая нога. При замахе туловище поворачивается в сторону руки, которой будет производиться бросок, ребенок переносит тяжесть тела с ноги, отставленной назад, на впереди стоящую ногу.

При овладении бросанием ребенок нередко совершает множество лишних движений. Он зачастую не умеет прицеливаться. Вдаль он бросает лучше, чем в цель. Игры и упражнения с мячом — тренировка в бросании предметов занимает важное место в работе с ребенком данного возраста.

**Лазание** продолжает совершенствоваться у ребенка 2—3 лет. Его учат пользоваться лесенкой, подниматься до самого верха. Необходимо создавать условия для лазания, влезания, перелезания.

**Ходьба** ребенка еще несовершенна, ее автоматизм, координация движений недостаточны. Учитывая особенности пропорций тела ребенка, можно объяснить неустойчивость и наличие у него множества лишних движений: широко расставленные ноги для увеличения площади опоры; согнутые колени, шарканье ногами; неравномерный темп передвижения; отсутствие умения соблюдать указанные направления и т.д.

По данным исследований, согласованное движение рук и ног наблюдается не более чем у 25% детей 2,5—3 лет. У них чаще наблюдается параллельная постановка стопы на грунт, полусогнутое держание ног и недостаточный вынос конечностей вперед во время ходьбы. Постоянные упражнения в ходьбе довольно рано формируют ее динамический стереотип. Значительное внимание в этом возрасте уделяется упражнениям в усложненных видах ходьбы (перешагивание через палочки, ходьба по узкой дорожке, доске и т.д.). Важно, чтобы ребенок видел безукоризненный образец ходьбы, осанки взрослого, которому он с удовольствием подражает. „

**Бег** детей 2—3 лет похож на ускоренную ходьбу. Характерный для бега «полет» появляется спустя год после первых самостоятельных шагов.

Для 2,5—3-летнего ребенка бег более привычное движение, чем ходьба, дети охотнее бегают, чем ходят. В беге у ребенка наблюдается большая, чем при ходьбе, согласованность движений. Чаще ребенок плохо отталкивается от почвы, бежит на всей ступне. Во время бега руки согнуты в локтях. Согласованные движения рук и ног при беге развиваются раньше, чем при ходьбе. Бег ребенка этого возраста малоритмичен, тяжеловат; он плохо ориентируется в пространстве, иногда теряет равновесие и падает, но затем быстро встает и продолжает бег. Развитие скорости бега строится на базе освоения правильных навыков движений.

До 3 лет ребенок редко овладевает правильным навыком *прыжка*. Несформированность опорно-двигательного аппарата, недостаточная крепость костей и связок нижних конечностей, слабое развитие силы мышц и функций равновесия, недостаточность пружинящего свойства стопы снижают возможность усвоения

ребенком прыжка.

В 2,5 года ребенок начинает спрыгивать с небольшой высоты. Для овладения навыком прыжка ребенку даются подготовительные упражнения типа «пружинки», ритмичные приседания и выпрямления ног без отрыва от почвы, потягивания, подскоки на месте. Ребенок начинает подпрыгивать на месте, слегка отрывая ноги от почвы. Спрыгивание и прыжок в длину с места даются ребенку легче, чем прыжки в высоту. До 3 лет ребенку не удастся выполнить прыжки на одной ноге. Движения, освоенные ребенком, закрепляются в подвижных играх.

Чтобы закрепить основные движения, необходимо создать условия в групповой комнате и на участке для свободной двигательной деятельности. Специальное физкультурное оборудование должно включать следующие компоненты: горку с лесенкой и скатом, бревно, гимнастическую стенку, лесенку-стремянку, ящики, корзины, скамейки и др., что обеспечивает возможность выполнения ребенком различных движений. Он входит на горку, лесенку, подлезает, перелезает, играет в мяч, катает обручи, каталки и т.д. Воспитатель побуждает ребенка к активным действиям, обучает правильным движениям, используя для этого имитационные упражнения — «попрыгать, как зайчики», «полетать, как птички» и т.д.

Игры с ребенком до 1,5 лет проводятся в основном индивидуально или в небольшой группе (3—4 ребенка). В них закрепляются основные движения, воспитывается умение двигаться в коллективе, развивается координация движений, желание выполнить игровые правила и задания, а также формируются психофизические качества: смелость, ловкость, реакция на сигнал. В подвижных играх с ребенком 2—3 лет ведущая роль принадлежит воспитателю. Для объяснения игры он использует сюжетный рассказ; игровые имитационные образы; заинтересовывает ребенка игрушкой, показывает, что и как надо делать. Подвижные игры всегда проходят при положительном эмоциональном настрое ребенка. Они доставляют ему радость и удовольствие.

Движения ребенка раннего возраста необходимы ему для познания окружающего мира — и в этом тоже его отличие от взрослого. Полноценное нервно-психическое развитие малыша невозможно также без достаточного количества движений.

Для воспитания движений ребенку необходимы различные формы двигательной деятельности: массаж и специальные занятия гимнастикой. Все воздействия в целях развития движений объединяют в специальные комплексы, составленные по определенным принципам.

## **Формы двигательной деятельности ребенка второго и третьего года жизни в течение дня**

<i>Вид двигательной деятельности</i>	<i>Время</i>	<i>Главная воспитательная и физиологическая задача</i>	<i>Необходимые условия</i>
Движение во время бодрствования	Около 4 ч	Удовлетворять постоянную потребность в движениях	Площадь. Одежда. Пособия
Подвижные игры	5 мин или 2 раза в день по 5 мин	Формировать с 1,5 -летнего возраста умение сочетать движения с окружающими детьми , предметами, т.е. начинать движение и останавливаться по сигналу	Любые пособия и правила игры
Музыкальные занятия (движения под музыку)	2 раза в неделю по 15—20 мин	Воспитывать чувство ритма	Музыкальное сопровождение
Зарядка (движения после сна)	5 мин сразу после сна	Разбудить ребенка, сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию	Сразу после пробуждения от сна
Специальные занятия гимнастикой	2—3 раза в неделю по 15 мин	Развивать точность движений. Конкретно воздействовать на мышцы. Вырабатывать точные двигательные навыки	Обязательное наличие гимнастических пособий: на первом году — руки взрослого, пособия — после 9 месяцев; в каждой возрастной группе пособия свои (скамья, доски, гимнастические палки и т. д.)

Утренняя гигиеническая гимнастика (УТГ) проводится ежедневно, ее продолжительность 4—5 мин. Она включает ходьбу 15—20 с, бег — 15 с, общеразвивающие упражнения (3—4, дозировка — 4—5 раз), прыжки.

Планируя развитие движений ребенка раннего возраста, воспитатель имеет в виду еще одну важнейшую возрастную особенность - трудность (а в ряде случаев невозможность) выполнения точного, конкретного движения по слову взрослого. Исследования показывают, что для формирования точного двигательного навыка у детей от 2,5 до 3 лет им необходимо повторить это движение от 33 до 68 раз. Таким образом, воспитание навыка (точно выполнять то или иное движение по слову взрослого) надо планировать минимум на 4 месяца и максимум на 8 месяцев на каждом занятии (*НМ. Мураенко*). Но такое невозможно. Поэтому для воспроизведения детьми движения на специальных занятиях нужны средства, конкретизирующие его, т.е. гимнастические пособия, которые соответствуют возрастным возможностям ребенка (см. перечень гимнастических пособий для детей раннего возраста)

#### ***Основные пособия для занятий гимнастикой с детьми раннего возраста***

Палка круглая: длина 1,5 м, диаметр 2 см; длина 1,5—2 м, диаметр 3 см.

Доска: длина 2—2,5 м, ширина 25, 30, 15 см (для разных возрастных групп), толщина 5 см.

Ящик для вхождения (деревянный): длина 50 см, ширина 50 см, высота 10, 15, 20 см.

Табурет для вхождения и схождения: длина 40 см, ширина 40 см, высота от пола 20, 25 см.



Бревно: длина 2 м, диаметр 20—25 см. Бревно сверху стесано для ширины площадки в 12 см.

## ***Основные упражнения, входящие в гимнастические комплексы для детей второго и третьего года жизни<sup>1</sup>***

### ***Физические упражнения***

**Ходьба по ограниченной поверхности.** В возрасте от 1,5 до 2 лет ходьба выполняется на скамье № 1. (По мере освоения навыка можно использовать скамьи № 2 и 3.)

Вначале упражнение выполняет один ребенок. Воспитатель помогает малышу, слегка поддерживая его. В более старшем возрасте действуют несколько детей вместе. Цель упражнения — воспитать навык правильной ходьбы и равновесия. При этом работают мышцы ног и всего туловища.

Для воспитания навыка правильной ходьбы используют не только гимнастические скамейки. Ребенок может ходить по начерченной мелом дорожке различной ширины, между двумя веревками или палками, по одной веревке.

**Ходьба по ребристой доске.** Детям первого полугодия второго года жизни эти упражнения рекомендуется выполнять на разложенной доске (ширина 30 см). (Воспитатель при этом поддерживает ребенка за руки.) Более старшие дети выполняют упражнение на сложенной доске (ширина 25 см) или доске, поставленной под углом. Упражнение могут выполнять несколько детей одновременно.

**Движения руками с помощью гимнастических палок.** Дети сидят верхом на скамье № 2, держась руками за палки. Концы палки у воспитателя. С его помощью ребенок делает круговые движения вверх и вниз, в стороны (в работе участвуют мышцы плечевого пояса).

Упражнение можно выполнять не только с палкой, но и с обручем. Поднимая руки вверх, воспитатель говорит: «Посмотрим, какие вы выросли большие», приседая, произносит: «Какие вы маленькие» и т.п. (воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми).

**Поднимание выпрямленных ног до гимнастической палки.** Лежа на спине и держа руки за головой<sup>1</sup>, дети по инструкции воспитателя поднимают прямые ноги, стараясь достать палку. (Работают мышцы живота и стоп.)

Это же упражнение можно выполнить по-другому: дети поднимают вверх мячи, зажатые выпрямленными ногами.

**Подтягивание вдоль гимнастической скамьи с последующим прогибанием позвоночника.** Ребенок ложится животом на скамью, ухватившись руками за ее края. Воспитатель, придерживая голени ребенка, словами и легким подталкиванием побуждает его продвигаться вперед, вдоль всей скамьи. Ребенок подтягивается на руках и заканчивает упражнение выгибанием позвоночника. Внешне упражнение напоминает «ласточку». (В этом упражнении работают мышцы рук, плечевого пояса.) Упражнение рекомендуется только детям третьего года жизни.

---

<sup>1</sup> Для лучшего фиксирования рук детям предлагают держаться за край гимнастической скамьи или палку, лежащую за головой.

По мере освоения ребенком движения задание можно усложнять, постепенно уменьшая поверхность соприкосновения малыша с гимнастической скамьей.

**Напряженное выгибание позвоночника из положения сидя на коленях у воспитателя.**

**В а р и а н т 1.** Воспитатель садится на табурет, на левое колено усаживает ребенка. Голенки ребенка зажимает между своими бедрами так, чтобы колени его оставались свободными. Ладонь правой руки кладет на живот малыша. Справа от себя ставит на пол или на скамейку две игрушки (кольца, уточки, рыбки и др.). Малыш в ответ на предложение воспитателя наклоняется вперед и поднимает игрушки, возвращаясь в исходное положение. (При этом работают мышцы спины и живота.)

**В а р и а н т 2.** Ребенок поднимает руки за голову. Воспитатель кладет левую ладонь на поясницу малыша так, чтобы большой палец был направлен вдоль позвоночника, и предлагает ему поместить игрушки слева от нее. Ребенок движется назад, кладет игрушки и возвращается в исходное положение. (При этом работают мышцы спины и вся передняя мускулатура.)

Упражнение выполняется 1 раз. Рекомендовано оно детям начиная с 10 месяцев и до 3 лет. Если дети выполняют данное упражнение с 10 месяцев, то вначале они берут и кладут игрушки на стул или скамеечку, в дальнейшем — на пол.

**пролезание в обруч.** Дети встают на четвереньки и пролезают под скамьей или в обруч.

Упражнение может выполнять вся подгруппа. (При этом у детей работают мышцы спины, ног и рук.) Подлезание выполняется и под веревку, и под палку, и между ступеньками лестницы.

Можно применять данное пролезание через два обруча. Для детей третьего года жизни после пролезания можно использовать задание нанизывать обруч на палку или брать какой-нибудь предмет из рук воспитателя и ставить его на полку (это необходимо для выпрямления).

**Перешагивание через палку,** лежащую на полу или приподнятую на высоте 5—10—15 см от пола, по мере того как ребенок хорошо осваивает навыки перешагивания. Палок может быть несколько. Они могут находиться на разной высоте. Вместо палок на пол кладут и лесенку, тогда дети перешагивают через ее ступеньки. Для упражнения в перешагивании можно использовать несколько кубиков или кирпичиков, положив их на расстоянии 40 см друг от друга.

**Наклоны туловища вперед** (с перегибанием через палку) и выпрямление. Дети стоят на полу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Воспитатель укрепляет на скамейке круглую палку на уровне тазобедренного сустава ребенка (40—45 см от пола). На пол кладет 2 одинаковых предмета (удобных для захвата кистью) — пирамидки, погремушки, кегли и др. Затем показывает их детям (2—3) и предлагает, перегнувшись через палку, взять предметы с пола: «Дети, возьмите колокольчики. Поднимите их высоко-высоко и все позвоните». Дети наклоняются, поднимают колокольчики и выпрямляются. «А теперь положите их». (Работают мышцы живота.) Упражнение повторяют 2—3 раза.

**Приседание с поддержкой за спинку детского стульчика** Дети стоят, держась за спинку стула. Воспитатель говорит: «Держитесь крепче за стульчики. Теперь все

спрячемся и станем маленькими, чтобы никто нас не увидел». Малыши приседают, сгибая колени и разводя их в стороны, все время держась за спинку стула.

«Все спрятались? Никого не видно. Где же ребятки? Встаньте, покажитесь. Вот они!» Дети встают. Упражнение повторяют 2—3 раза. (При этом работают мышцы ног.)

**Поочередное сгибание и разгибание рук, стоя в парах.** Дети стоят попарно друг против друга. Каждая пара обеими руками держится за два кольца. На счет «раз-два, раз-два» воспитатель поочередно сгибает руки детей, держащихся за кольца.

Дети второго года жизни выполняют это упражнение с помощью взрослого. На третьем году ребенок может выполнять движения самостоятельно.

**Упражнения с лестницей (только для детей третьего года жизни)**

**Перешагивание через ступеньки.** Детям, хорошо выполняющим упражнение, можно предлагать перешагивать через 2 ступеньки.

**Ходьба по ступенькам лестницы.** Это упражнение дети выполняют сначала с помощью воспитателя, держась за его руку, а затем самостоятельно. Ноги ребенок ставит так, чтобы пальцы могли захватывать ступеньки. (Работают мышцы ног.)

Оба эти упражнения развивают чувство равновесия.

**На четвереньках вперед между ступеньками лестницы.** Воспитатель следит, чтобы голова ребенка была приподнята. (Работают все группы мышц.) Упражнение развивает координацию движений.

**Пролезание змейкой между ступеньками лестницы,** поставленной на ребро.

**Пролезание на четвереньках между ступеньками лестницы.** (Работают все группы мышц.)

**Скамейка (только для детей третьего года жизни).** Пролезание под скамейкой.

Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Проползание на четвереньках под палкой.

### **Для развития лазанья**

Горка с лесенкой и скатом. Общая длина 236 см, высота 80 см, глубина 84 см; длина лесенки и ската по 90 см, ширина лесенки и ската по 66 см.

Лесенка приставная (прикрепляется крючками к перилам горки): высота 1 м, ширина 60 см, расстояние между перекладинами 12 см, диаметр перекладины 2 см.

Гимнастическая стенка; укрепляется в гимнастическом зале на стене: высота 1,5 м, ширина 1,3 м, расстояние между перекладинами 15 см, диаметр перекладины 3 см. Нижняя перекладина расположена на уровне 15 см от пола.

Обручи деревянные: диаметр 45—50 см, ширина 3,5—5 см.

Корзина для бросания: диаметр 40 и 60 см.

Висячая цель для бросания: диаметр 40—45 см.

Мячи<sup>4</sup> резиновые диаметром от 6 до 25 см.

Сетка типа волейбольной.

Кегли детские.

Флажки, длина палочки 32 см.

Мешочки, набитые песком (вес 80—100 г): размер 5 x 8 или 6 x 10 см.

## *Примерное оборудование для занятий гимнастикой с детьми 3 лет*

Мостик-качалка: длина 2 м, ширина 40 см, высота 35 см. Круглые, расположенные близко друг от друга перекладины и отполированные боковые крылья сделаны из дерева (перекладины по возможности из ясеня, боковые крылья — из сосны).

Упражнения на качалке благотворно влияют на общее физическое развитие ребенка. Ходьба по перекладинам мостика-качалки укрепляет мышцы ног.

Веревка: для занятий используется любая веревка, но лучше пеньковая длиной 2,5 м, с небольшими утолщениями посередине и узлами на концах.

Упражнения с веревкой укрепляют мышцы ног, туловища и способствуют развитию ловкости, смелости.

Мяч резиновый диаметром 15 см должен быть тугим и хорошо отскакивать от пола и стены.

Резиновые мячи на занятиях с детьми используют в упражнениях, как способствующих развитию координации движений (броски, ловля, катание, отбивание и др.), так и укрепляющих мышцы туловища и шеи.

Набивной мяч: величина и вес набивного мяча должны соответствовать уровню физического развития и возрасту ребенка. Для детей младшего возраста диаметр набивного мяча 20 см, вес 1 кг.

Булава деревянная: длина 30 или 36 см. Булава должна быть хорошо отполирована. На занятиях с детьми раннего возраста она выполняет в основном роль препятствия. Вокруг булав и через них дети могут ходить, бегать, прыгать, ползать и т. д.

Это укрепляет мышцы туловища и развивает координацию движений. Булавами можно ограничивать пространство.

Обруч должен быть гладким, деревянным, неокрашенным. Величина обруча должна соответствовать возрасту и росту детей. Для ребенка раннего возраста диаметр обруча 50—55 см.

Упражнения с обручем укрепляют мышцы туловища и развивают ловкость.

Мешочек с песком изготавливают из плотного материала: шьют прямоугольный чехол (двойной, 15x18 см) и наполняют его крупнозернистым песком. Вес 250 г.

Мешочек с песком находит применение в различных упражнениях: его можно бросать, ловить, нести на голове и т. д.

Весь гимнастический инвентарь требует ухода: регулярной чистки и ремонта (подкрашивание и др.), защиты от высокой температуры и сырости. Жара и сырость пагубно влияют на гимнастические снаряды: деревянные предметы перекашиваются, становятся хрупкими и трескаются: их надо обязательно' покрывать лаком или краской; резина от высокой температуры делается пористой, поэтому резиновые мячи нельзя держать на солнце или вблизи отопительных приборов. Кожа у набивных мячей высыхает, ее следует слегка смазывать жиром.

Важно также правильно хранить инвентарь. Мячи должны лежать на двух круглых полочках. Булавы подвешивают за шейку в ячейках поперечных планок или ставят в ящик. Обручи надо также подвешивать, иначе они перекашиваются. Гим-

настические палки хранят в вертикальном или горизонтальном положении. Веревки кладут так, чтобы они не спутались и их удобно было брать.

**Физкультурные занятия** — одна из основных форм обучения и воспитания ребенка. Программное содержание движений должно отражать особенности возраста и учитывать его специфику. На 2-м году жизни ребенка у него активно развиваются двигательные умения, совершенствуются основные движения. Он по собственной инициативе ползает, подлезает, влезает, катает, бросает мяч, с удовольствием играет в мяч со взрослым, перешагивает через палочку и т. д. Основная задача физкультурных занятий — формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств. Поэтому большое внимание уделяется обучению основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, катание и бросание предметов, удержание равновесия).

Физкультурные занятия с ребенком 2—3 лет проводятся в первой половине дня не менее чем через 30 минут после завтрака. При проведении занятий воспитатель распределяет детей на подгруппы. Детей от 1 года до 1 года 6 месяцев объединяют в подгруппы по 2—3 или 4—5 человек; детей от 1 года 6 месяцев до 2 лет — по 6—8 человек.

В зависимости от психофизического развития в подгруппу могут быть включены дети старше или младше определенного возраста, если у них наблюдается опережение или отставание в развитии движений.

Для проведения занятий физическими упражнениями и подвижными играми используются простейшие пособия: скамейки, мячи, каталки, мостики, бревна, лесенка для лазания, коробка, обручи и т.д. Пособия подбираются в соответствии с возрастом ребенка.

Занятия в группах раннего возраста проводятся подгруппами. Методика и организация их соответствуют возрастным особенностям ребенка. В группах раннего возраста в начале года физические упражнения проводятся индивидуально с каждым ребенком.

Общеразвивающие упражнения чередуются с упражнениями в основных движениях. К концу года выполняются упражнения по подгруппам поточно или фронтально. В этих группах значительное внимание отводится развитию ходьбы и равновесия. С этой целью в занятия включаются разнообразные упражнения в ходьбе, перешагивание через предметы, влезание, пролезание, бросание и др.

На занятиях обязательно проводятся общеразвивающие упражнения. Они подбираются для крупных групп мышц: рук и плечевого пояса, туловища, ног и стоп. Упражнения проводятся из разных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на четвереньках. Воспитатель обучает ребенка движению, внимательно следит за качеством его выполнения.

Значительную роль в занятии играют имитационные упражнения, игры-забавы, подвижные игры.

При проведении занятия педагог должен знать содержание его, подготовить соответствующие пособия, соблюдать общепринятую методику.

Физкультурное занятие во всех возрастных группах состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Такое распределение материала соответствует возможностям детей и обеспечивает нарастание физической нагрузки в течение занятия и с последующим снижением ее к концу

Задачи в в о д н о й ч а с т и — повышать эмоциональный настрой детей, активизировать их внимание, постепенно готовить организм к предстоящей физической нагрузке. Для детей раннего возраста такая подготовка несложна — ходьба или короткая пробежка (без специального обучения).

Все построения и перестроения проводятся с помощью воспитателя. На занятиях по физической культуре данного возраста применяется в основном поточный и фронтальный методы организации детей, т.е. поочередное и групповое выполнение заданий, и только по необходимости применяется индивидуальный метод.

О с н о в н а я ч а с т ь состоит из общеразвивающих упражнений. Именно эта часть определяет качественное содержание занятия и выполняет важную задачу — обучения новым движениям (формирование точного двигательного навыка) или совершенствования и закрепления имеющихся навыков (обязательно при наличии пособия).

Основные движения нужно распределять с учетом трудности, постепенного усложнения и возможного повторения материала с разрывом в повторении не более 2—3 занятий. Подвижную игру следует проводить в течение 2 занятий подряд без изменений, а затем усложнить, создать варианты, с тем чтобы ребенок проявил заинтересованность и внимание.

Основная часть заканчивается подвижной игрой, которая содержит одно или несколько основных движений.

*Примерные упражнения в ходьбе:*

—стайкой за воспитателем в разные стороны и заданном направлении;

—парами, держась за руки;

—по кругу, взявшись за руки;

—«змейкой» между стульчиками (кубами, кеглями);

—с переступанием через веревку (палку, кубики, обручи);

—друг за другом;

—в колонне по одному;

—с остановкой и сменой направления по сигналу;

—переходящая к бегу и наоборот;

—на месте, шаг вперед, в сторону;

—с предметом (платочек, погремушка, кубик, султанчик и др.). *Примерные*

*упражнения в беге:*

—переходить от ходьбы к бегу и от бега к ходьбе;

—стайкой, гурьбой за воспитателем, убегать от него;

—в заданном направлении и врассыпную;

—догонять катящийся предмет;

—по дорожке, не наступая на линии (ширина 30—25 см);

—бегать непрерывно 30—40 с;

—пробегать медленно до 80 м с перерывом на ходьбу.

*Примерные упражнения в прыжках:*

—на месте на двух ногах;

- на двух ногах с продвижением вперед;
- через ленту (веревку), положенную на коврик (ковровую дорожку);
- вверх, касаясь предмета, находящегося в 10—15 см от поднятой руки ребенка;
- через параллельные линии или веревки (на расстоянии 10—30 см);
- в длину с места на двух ногах, как можно дальше;
- с высоты 10—15 см.

*Примерные упражнения в ползании и лазании:*

- на четвереньках по прямой 3—4 м;
- подлезать под препятствия высотой 40—30 см (гимнастическая скамейка, лента, рейка, дуга);
- по дорожке между линиями (веревками);
- с последующим переползанием через лежащее на полу бревно или гимнастическую скамейку;
- лазать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м), гимнастической стенке вверх и вниз любым (удобным) способом.

*Примерные упражнения в катании и бросании предметов:*

- прокатывать мяч воспитателю двумя и одной рукой стоя и сидя (на расстоянии 0,5—1,5 м);
- катать мяч под дугу, друг другу;
- катать мяч с продвижением вперед;
- бросать мяч вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы;
- бросать мяч двумя руками воспитателю; стараться поймать мяч, брошенный воспитателем (расстояние 0,5—1 м);
- бросать мяч через ленту, через сетку, в сетку (верхний край сетки на уровне глаз ребенка на расстоянии 1—1,5 м);
- бросать предмет в стоящую на полу (или на уровне груди ребенка) горизонтальную цель (корзину, ящик, обруч на расстоянии 1 м) двумя руками, правой и левой рукой;
- бросать мелкие предметы (маленькие мячи, мешочек с песком, шишки) на дальность правой и левой руки.

*Примерные упражнения в удержании равновесия:*

- по прямой и извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 2—3 м), намеченной мелом, выложенной шнурами на полу;
- по шнуру, положенному на полу прямо, зигзагом, по кругу;
- подоске;
- по наклонной доске;
- по гимнастической скамейке;
- по бревну с плоской поверхностью;
- по гимнастической скамейке на четвереньках;
- с перешагиванием линии, палки, кубиков, рейки (высота 10-15 см);
- с перешагиванием из обруча в обруч, с ящика на ящик;
- подниматься на табурет, гимнастическую скамейку (высота 25—30 см) без помощи взрослого;
- подниматься на носки и снова опускаться на всю ступню;

—медленно кружиться на месте.

**Показателями правильно составленного гимнастического комплекса и правильно проведенного занятия являются:**

1. Наличие упражнений для всех мышечных групп.
2. Подбор упражнений с учетом особенностей данного возрастного периода детей.
3. Чередование работы и отдыха (чередование исходных положений, работы мышечных групп, коллективных и индивидуальных упражнений).

Показатель достаточной функциональной нагрузки ребенка — результат хронометража его поведения на занятии (проводится медицинским работником), а также результат оценки двигательной активности малыша, т.е. общей и моторной плотности.

При определении **о б щ е й п л о т н о с т и** занятия учитывается время, которое затрачивается на выполнение движений, показ их, на объяснения воспитателя, перестроения и расстановку детей, а также на уборку спортивного инвентаря, т.е. все полезное время. Таким образом,

$$\text{общая плотность} = \frac{\text{полезное время}}{\text{продолжительность занятия}} \times 100.$$

Общая плотность должна составлять не менее 80—90 % .

Моторная плотность характеризует время, непосредственно затраченное ребенком на движение.

$$\text{моторная плотность} = \frac{\text{время, затраченное на движение}}{\text{общее время занятия}} \times 100$$

При достаточной двигательной активности она должна составлять не менее 70—85 %. Для определения **ф и з и ч е с к о й н а г р у з к и** (проводится медицинским работником) следует ориентироваться на изменения частоты сердечных сокращений.

**Д в и г а т е л ь н а я а к т и в н о с т ь** детей зависит от методики и организации занятия. Она выше при использовании фронтального, поточного или группового способа, но при этом следует помнить об обязательном применении пособий и наличии достаточного числа взрослых при проведении занятия.

Важным показателем нормальной физической нагрузки является поведение ребенка, поэтому воспитателю должны быть известны внешние признаки утомления.

Если у кого-либо из детей признаки утомления выражены явно, малыша следует усадить на стул и дать отдохнуть, поставив об этом в известность медработника; в случае утомления большинства детей надо уменьшить число повторений движений, исключить наиболее трудные.

Следует заметить, что ребенок раннего возраста отказывается выполнять упражнения в основном при слишком большой нагрузке или когда ему легко и



неинтересно. Во всех случаях необходимо обязательно пересмотреть наиболее трудные занятия вплоть до замены комплекса.

Для этого целесообразно иметь картотеку упражнений. Пользуясь такими карточками, легко составить новый гимнастический комплекс, а также произвести замену упражнений в готовом комплексе.

Планируя занятия по физической культуре с детьми раннего возраста, педагогу следует учитывать такие *факторы*:

- помнить, что упражнения должны соответствовать возрастным и функциональным возможностям ребенка (разница в возможностях детей, например, 2 и 3 лет очень большая, поэтому от совсем маленьких детей не следует ожидать одновременности выполнения и т.п.);
- предусматривать упражнения для всех крупных групп мышц плечевого пояса, спины, живота, ног, которые необходимо чередовать;
- не заменять полностью все упражнения предыдущего занятия, а оставить 2—3 знакомых, которые дети слабо усвоили, требующих повторения (желательно повторить те упражнения, которые доставляют детям удовольствие);
- предусматривать постепенное нарастание нагрузки на организм ребенка и снижение ее в конце занятия;
- избегать длительного статического положения, ожидания;
- методы и способы организации детей согласовывать с их возрастными возможностями;
- умело вызывать у ребенка положительные эмоции;
- учитывать время, отведенное на непосредственное выполнение движения.

Речь воспитателя во время занятий должна быть спокойной и выразительной, чтобы привлечь внимание и заинтересовать детей. Игровые приемы, обращение к ребенку с названием его имени, своевременная помощь и подбадривание активизируют, увлекают малыша, усиливают его стремление к самостоятельному выполнению движения.

*По содержанию и методам проведения занятия* они могут быть игровыми, сюжетными и смешанными.

**Игровые занятия** отличаются тем, что для решения задач подбираются подвижные игры с соответствующими движениями. Занятия этого типа включают знакомые движения, в них ставится задача закрепить двигательные навыки, развивать физические качества в меняющихся ситуациях.

**Сюжетные занятия** (двигательный рассказ) повышают интерес детей к движениям. Сюжетные занятия по физической культуре также состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть повышает эмоциональное состояние детей, активизирует их внимание, готовит организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. Но на некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основанная на игре, переносится и на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит

опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения, и др.

В основной части занятия у детей формируют навыки выполнения движений, разучивают и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, малыши настраиваются на самостоятельную игру.

**Смешанные занятия** состоят из гимнастических упражнений (строевые, общеразвивающие упражнения, основные движения) и подвижных игр. Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста проводятся в форме игровых упражнений.

Периодически преподавателям полезно проводить контрольные занятия. На них проверяется уровень двигательных навыков и физических качеств детей, выявляются их склонности и интересы. В разных типах занятий количество частей и их последовательность остаются неизменными и не зависят от содержания занятия, т. е. использованных гимнастических и спортивных упражнений, подвижных игр.

Движения у детей дошкольного возраста имеют свои особенности и с возрастом изменяются по своим количественным и качественным показателям. Хорошо организованная работа по физическому воспитанию помогает каждому ребенку быстрее освоить основные движения.

Однако следует помнить, что то или иное движение появляется и формируется у одних детей раньше, у других — позднее. Это зависит от индивидуальных особенностей, условий развития малышей, влияния взрослых, организации детской деятельности и самого процесса воспитания и обучения. На втором году жизни дети умеют ходить, держат равновесие на ограниченной, неровной, возвышенной поверхности и т. д., способны выполнить бросок, катить какой-либо предмет, много ползают и лазают по лесенке-стремянке. Однако они овладевают основными движениями неравномерно, поэтому в обучении им необходима индивидуальная помощь взрослых.

Занятия по физической культуре в группе раннего возраста (1 - 2 года) предусматривают ходьбу (развивающую равновесие), ползание (лазанье), бросание, катание, некоторые игровые и общеразвивающие упражнения, а также игры с движениями.

Дети второго года жизни не способны воспринимать частую смену движений, однако и слишком длительное повторение без изменений не создает основу для развития ребенка. Наиболее целесообразно повторять один из комплексов в течение двух недель (4 занятия). Затем, оставляя те же наименования основных видов движений (ходьба, ползание или лазанье и бросание), следует включить другие упражнения или внести изменения в уже знакомые детям, несколько усложнив их. Например, ходьбу по прямой можно заменить ходьбой по дорожке из клеенки, потом по лежащей на полу плоской или ребристой доске и т. д.

Следует помнить, что на занятиях с детьми до 2 лет нет прямого обучения. Ребенок усваивает движение в результате многократного повторения на основе подражания и непосредственных двигательных ощущений при его выполнении. Показ и объяснение происходят одновременно с выполнением упражнений. Воспитатель делает упражнения вместе с детьми при этом, помогая им выполнять задание, так как в этом возрасте самостоятельная двигательная активность ребенка развита слабо.

Наблюдая за проведением утренней гимнастики и физкультурного занятия, обратите внимание на следующие моменты.

1. Гигиенические условия проведения занятия: одежда, обувь детей, воспитателя, состояние оборудования, доступ свежего воздуха.

2. Соответствие задач и содержания занятия возрасту и физическим возможностям детей: наличие конкретизированных задач образовательного, воспитательного и оздоровительного характера.

3. Форма проведения занятия, структура и продолжительность структурных частей.

4. Соответствие способов организации детей их возможностям.

5. Физическая нагрузка на занятии: субъективные и объективные показатели реакции организма ребенка на физическую нагрузку.

6. Качество двигательных умений детей.

7. Активизация умственной деятельности детей на занятии.

8. Эмоциональное состояние детей и воспитателей.

9. Обеспечение страховки детей.

10. Объяснение и показ воспитателя.

11. Индивидуальный подход к детям на занятии.

### ***Санитарно-гигиенические условия проведения занятия***

Спортивная площадка и физкультурный зал, если они имеются в дошкольном учреждении для детей раннего возраста, должны быть оборудованы в соответствии с существующими нормативами.

Занятия в зале проводят с детьми третьего года жизни, а с детьми второго года целесообразнее организовывать в группе в условно огороженном пространстве, на ковре.

Дети занимаются в трусах и майках. На ногах спортивные тапочки (чешки), но лучше заниматься босиком. Носки, гольфы затрудняют выполнение упражнений, так как трение между носком и пособием уменьшается и, следовательно, повышается трудность выполнения движений. Пособия следует располагать так, чтобы дети занимались на ковре. Воспитатель для занятий с детьми надевает спортивный костюм и спортивную обувь.

Температура воздуха в физкультурном зале 18—20°, относительная влажность 40—55 ‰. Проветривание и влажную уборку проводят в перерыве между занятиями. Для контроля за температурным и воздушным режимом в физкультурном зале на внутренней стене на высоте 1—1,2 м вешают термометр.

В холодное время года занятия организуют при одной открытой фрамуге, в теплое — открывают несколько фрамуг или окна.

Осветительная арматура в помещении должна обеспечивать равномерный рассеянный свет.

Для проверки результатов всей работы по физическому воспитанию необходима прежде всего правильная организация диагностики развития детей в соответствии с возрастными сроками. Отставание развития движений ребенка от возрастных норм свидетельствует либо о каких-то серьезных отклонениях в состоянии здоровья и развития малыша, либо о плохой посещаемости занятий гимнастикой (из-за частых болезней). Поэтому целесообразно, чтобы воспитатель имел тетрадь или лист и фиксировал число занятий, на которых присутствовал каждый ребенок.

Вопрос о возможной помощи ребенку с отставанием в физическом развитии решается вместе с врачом. Хорошей формой помощи малышу являются задания для родителей, т.е. врачебно-педагогические рекомендации по выполнению дома утренней зарядки, дыхательных упражнений, отдельных закаливающих процедур.

Показания и противопоказания для занятий ребенка гимнастикой определяет врач. Воспитатель группы четко должен соблюдать определенное правило: не заниматься с ребенком без рекомендации врача. Только при соблюдении этого правила занятия будут полезны и результативны.

Целесообразно в течение недели проводить различные виды УТГ: по сюжету, под музыку, на воздухе, на основе подвижных игр. Очень важно соблюдать структуру гимнастики и физическую нагрузку.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка.

В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка.

Подвижная игра - доступная и увлекательная деятельность для детей раннего возраста. В игра привычное становится необычным, новое и сложное — хорошо освоенным. Играя, ребенок упражняется в различных действиях. П.И., как игровая форма двигательной деятельности обладает определенной спецификой. В сюжетной П.И. дети очень непосредственны. Перевоплощаясь в персонажей игры, увлекаясь образностью движений, подражают повадкам птиц, зверей техники и др. Игровые действия обусловлены сюжетом и правилами, способствуют осознанному достижению цели условного замысла. П.И. требует от ребенка точного выполнения правил, быстрой реакции на сигналы и на изменение игровой ситуации. Сюжеты, правила и организация игр несложны, допускающие выполнение заданий в соответствии с возможностями и желаниями ребенка.

Дети раннего возраста играют не вместе, а рядом. Главное назначение П.И. — вовлечение детей в совместную деятельность, доставляющую им мышечную радость и вызывающую эмоциональный подъем.

Значение подвижных игр в физическом развитии детей трудно переоценить.

Они ведут свою историю из начал народной педагогики. Дети раннего возраста воспитывались на потешках, играх-забавах, связанных с первыми движениями малыша. В старшем возрасте возникают игры с более разнообразным двигательным содержанием. Оздоровительный эффект подвижных игр связан с положительным эмоциональным настроением детей, возникающим в процессе игровой деятельности. Этот подъем побуждает детей к осознанию задачи, улучшению координации, точной ориентировки в пространстве и четкости выполнения движений. В игре дети совершенствуют уже освоенные движения, а также изучают новые. В игровой деятельности создаются условия для развития внимания, восприятия пространства, предметной действительности, таким образом, развивается умственная деятельность.

«Всякая игра есть своего рода работа, хотя и не задающаяся какой-либо определенной целью. А детская игра, кроме того, есть своего рода подготовительная работа, требующая иногда не мало предварительных упражнений, дабы впоследствии путем различных приемов, выработанных в игре, шутя и забавляясь, с пользой и толком приложить эти приемы в практической жизни.»

«Задачи, преследуемые ребенком в играх, - говорит Покровский - имеют важное воспитательное значение для его мысли и по своей сущности представляют не забаву или развлечение, которого ребенок не знает, а напротив имеют все свойства учения и весь смысл умственного труда. Игра ребенка – это школа мышления, творчество и фантазия, проявляемые в играх, не что иное, как различные фазы в эволюции мыслительности. Легко понять, что то или другое содействие играм может чрезвычайно облегчить ребенку трудности умственного развития».

Кроме обучения движению ребенок с помощью подвижных игр приобретает многие важные конкретные знания: изучение движения, предметов, величины расстояний, силы и координации собственных движений (бег, лазанье, прыжки, передвижение предметов) и т.д. По мнению Покровского ребенок в подвижных играх учиться мыслить, творить, трудиться, развивает выносливость, ловкость. Самое главное значение подвижных игр по Покровскому – укрепление здоровья, закладывание основ здорового образа жизни в будущем.

Для обеспечения такого положения первое, что нужно, - это крепость сил и неуязвимость здоровья. Как же достигнуть этого? Путем постепенного укрепления организма с раннего возраста, а одно из лучших, вернейших и приятнейших средств для этого в раннем возрасте – детские игры».

Ребенок охотно начинает играть чуть ли не со дня рождения и что он любит и ищет игру не для пустого препровождения времени, а в силу своих естественных потребностей, при том, чем больше он подрастает, тем более разнообразит свои упражнения разнообразными потребностями своего организма. Сколько, таким образом, в играх дается поводов для целесообразного направления их на пользу общего развития и здоровья детей. Присоедините сюда еще то обстоятельство, что большинство игр проводится на свежем воздухе, на широких пространствах, при усиленных движениях. При таких условиях кровь играющих, очищается, освобождается от накопившейся в ней углекислоты и других вредных частей,

## МАТЕРИНСКИЕ ПОТЕШКИ С ДЕТЬМИ

Потешки эти начинаются ещё с колыбели, как только ребёнок начинает различать свою «маму». В силу этой ранней взаимной любви матери и ребёнка и произошли все те немногочисленные начальные потешки, которые существуют у всех народов.

Эти потешки имеют некоторый воспитательный смысл как в физическом, так и в духовном отношении, например для приучения детей к необходимому движению, ловкости, сметливости и т.д. Вот несколько материнских потешек, подходящих под игры с движениями, записанных г-ном Можаровским\* среди крестьянского населения Казанской губернии.

### РУЧКИ

Когда ребёнок лежит в своей люльке, мать говорит ему: «Ручки, ручки, дай ручки!» Этими словами мать всегда зовёт ребёнка к себе на руки, причём понимающий уже ребёнок подаёт ей руки, и мать берёт его из люльки к себе на руки.

### КУДЕРЦЫ

Мать говорит своему ребёнку: «Кудерцы, кудерцы!» При этом заставляет ребёнка вертеть головой на обе стороны. Цель этой потешки заключается в том, чтобы развить у ребёнка шею и сделать её удобоподвижной во все стороны. Эта потеха называется кудерцами, потому что у кудрявеньких детей развеваются при этом кудерки.

### СОВА ЛЕТИТ

Мать берёт своего ребёнка за руки и начинает махать ими наподобие того, как сова, когда летит, машет своими крыльями.

### ЛУНЬ ПЛЫВЁТ

Мать берёт руку дитяти и при словах, произносимых плавно, нараспев: «Лунь плывёт», водит её взад и вперёд, т.е. к себе и от себя. «Лунь плывёт, лунь плывёт!» - этим, вероятно, представляется плаванье рыбы, так называемый линь или лунь.

1. Ладушки - ладушки! Где были? - У бабушки. Что ели? - Кашку. Что пили? - Бражку. Кашка сладенька. Бражка пьяненька; Кашку поели, Бражку попили, Шиш на головку!

2. Лады, лады - ладки! Где были? - У бабки. Что ели? - Кашку. Что пили? - Бражку. Разбили корчажку. Чем бабушка била? Била лозенькой. Сек, сек, сек, Шиш на головку! Куку-ре-ку!

Самое название прибаутки «ладушки» уже показывает, в чём состоит потеха, а именно мать берёт ладушки, т.е. ладошки ребёнка в свои руки и, разводя их на известное расстояние, начинает их ударять одну о другую, просто сказать, бить в ладоши. При окончании прибаутки руки дитяти мать поднимает на его голову.

Сорока - сорока  
Кашу варила,  
Гостей созывала,  
На порог скакала.  
Гости на двор,

Она кашу на стол.  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
Этому дала,  
А этому не дала.  
Ты маленек,  
Коротенек,  
Сходи за водицей  
До истопи баньку,  
Да вымой, выпари меня,  
Тогда дам кашки  
На красной ложке,  
Шиш на головку!

При этой прибаутке мать берёт одну левую руку ребёнка и плюёт на неё, затем она берёт указательный палец правой руки ребёнка и начинает им кружить по ладошке, разводя слюну, чем представляет, как сорока варила кашу. При четырёхкратном повторении «этому дала» мать указывает ребёнку на его большой, указательный, средний и безымянный пальцы, а при выражении «а этому не дала» мать указывает на мизинец и грозит ему. В заключение прибаутки мать поднимает ручонки ребёнка на его голову.

**ДЫБКИ, ДЫБКИ, ДЫБКИ**

- Стой, дыбки! - этими словами мать учит ребёнка стоять на ногах, причём ставит его на что-нибудь мягкое, хоть на войлок.

Попляши, попляши, Ещё нос сучком, Твои ножки хороши,  
Голова пучком!

Мать радуется, когда её ребёнок уже свободно начинает владеть своими ножонками, и вот она этой потешкой заставляет его ещё поплясать, и ребёнок прыгает.

Тяни холсты, Тяни холсты На рубашечку, На столешничек!

При этой прибаутке мать ставит ребёнка к себе на колени и, взяв его за обе ручонки, качается вместе с ним под такт песни.

Потягунюшки,  
Поростунюшки,  
Рот говорунюшки,  
Руки хватанюшки,  
Ноги ходунюшки!

Когда дитя просыпается и потягивается, мать, смотря на него и глядя рукой по животу его, говорит: «Потягунюшки, поростунюшки». Продолжая прибаутку далее, она сообразно с ней указывает ребёнку на его рот, руки и ноги.

**ПЕСТУШКИ - тютюшки**

Подпевая разного рода песни, мать пестует ребёнка, то есть она подбрасывает его одной рукой вверх, а другой опять подхватывает. Потешки «пестушки», по всей вероятности, получили своё название от песта, которым толкут что-нибудь в ступе, вскидывая вверх и опять опуская в ступу.

Все эти потешки, очевидно, имеют некоторое гимнастическое значение, например, *ручки, сова, лунь, ладушки и сорока* служат для развития у ребёнка рук, кисти, ладоней и пальчиков, а потешки *дыбки и попляши* - для развития ног.

При осторожном пользовании, бесспорно, они могут приносить свою долю пользы; наоборот, без должной осторожности они могут действовать и вредно; всего же вреднее может действовать последняя из потешек, «пестушки», и именно в том случае, если ребёнка слишком высоко подкидывают на руке, причём у него, как говорится, захватывает дух; нарушается правильность дыхания, развивается более или менее сильный застой крови в лёгких, затем головной **мозг** сотрясается и в конце концов происходит такое же обмирание или, лучше сказать, состояние, похожее на обморок, как и при сильной качке.

Кроме того, при этих пестушках иногда сильно надавливается нежная грудка ребёнка, что особенно вредно для него при продолжительных пестушках.

По Е.А.Покровскому значение подвижных игр состоит еще и в следующем:

1. Развивает зачатки и способности детей к школьной деятельности.
2. Сохраняют на генетическом уровне культурные традиции русского и любого другого народа.
3. Истоками детской подвижной игры является недоступная детям деятельность взрослого.
4. Игры являются важнейшим этапом подготовки детей к взрослой жизни.
5. Показывают филогенез развития этнокультур в онтогенезе.
6. Имеют огромное значение для развития речи детей.
7. Имеют историко-образовательное значение.
8. Имеют значение для нравственно-социального развития ребенка.
9. Имеют неопределимое значение для физического, эмоционального здоровья, а также развития психофизических качеств ребенка.

### ***Методические основы организации подвижных игр***

Подвижные игры проводятся с малышами ежедневно. В утренние часы целесообразно дать детям возможность поиграть самостоятельно. Перед занятиями уместны игры средней подвижности, чаще всего индивидуального порядка. На утренней прогулке после занятий проводятся разные по характеру подвижные игры. Их количество и длительность в отдельные дни недели не одинаковы. Необходимо учитывать предшествующие играм занятия.

Например, после занятий по рисованию, лепке желательно провести игру с активными действиями. Однако после занятий, потребовавших от детей сосредоточенного внимания, не рекомендуется разучивать что-то новое.

Маленьких детей необходимо предварительно ознакомить с теми предметами и движениями, которые будут использованы в игре. Надо дать им возможность рассмотреть пособия, игрушки, поиграть с ними, чтобы не отвлекать внимание детей.

Объяснение сюжетных игр детям младшего дошкольного возраста должно быть коротким образным рассказом и вызывать у ребенка яркие представления о тех персонажах, которые он будет изображать. Объяснение часто совпадает по времени с



началом и разворачиванием самой игры. Например, воспитатель говорит: «Сейчас все будут играть в игру "Птички в гнздышках". Тут же предлагает детям занять гнздышки — заранее подготовленные обручи. Затем продолжает объяснение: «По сигналу "Солнышко" все птички вылетят из гнздышек и будут летать». При этом педагог показывает, как они будут летать, и предлагает детям-птичкам полетать вместе с ним. Через некоторое время воспитатель объявляет: «Дождик пошел, все птички прячутся в гнздышки». И поясняет: «Все должны убежать и встать в свои кружки».

Наиболее важными моментами организации и проведения П.И.:

определение места п.и. в режиме дня;

правильный выбор П.И.;

постепенное усложнение П.И.;

предварительная подготовка к П.И.;

организация непосредственного руководства П.И.;

реализация индивидуального подхода к каждому ребенку;

создание необходимых условий для проведения П.И.

## РЕЖИМ

Основа нормального развития и правильного воспитания маленького ребенка — режим. Режим — это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка (в активном бодрствовании, сне, пище), а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования.

Воспитание полезных навыков и привычек имеет большое значение в дошкольном периоде жизни ребенка. В этом возрасте в коре больших полушарий головного мозга легко образуются новые временные нервные связи, называемые условными рефлексам, которые потом закрепляются и часто остаются на всю жизнь в виде навыков и привычек.

Приучая детей к определенному режиму, к выполнению гигиенических требований, мы создаем у них полезные для организма навыки и тем самым сохраняем их здоровье.

Твердый режим дня, установленный в соответствии с возрастными особенностями детей, — одно из существенных условий нормального физического развития ребенка.

Основное требование к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.

Должно быть установлено время, когда ребенок ложится спать, встает, ест, гуляет, выполняет несложные, посильные для него обязанности. Время это необходимо точно соблюдать. Бывает, что родители, «жалая» ребенка, разрешают ему то позже лечь, то не вовремя встать, то остаться дома в часы прогулки. Такие нарушения установленного распорядка не проходят бесследно: они отражаются на сне ребенка, его аппетите, общем самочувствии. Ребенок начинает к огорчению родителей, не понимающих причины его поведения, нервничать, капризничать.

Правильный режим — основа жизни ребенка, главное условие сохранения его

здоровья.

Педагоги, медики и психологи, изучавшие особенности высшей нервной деятельности детей в различные возрастные периоды и установившие закономерности их физиологических процессов, разработали режимы для детей раннего возраста.

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает нормальное функционирование организма, а от этого зависит своевременное и правильное его физическое и умственное развитие, поведение и настроение. Малыш, который приучен к режиму, обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не перевозбуждается, не отказывается от еды, спокойно и быстро засыпает в положенное время, сон его крепкий и спокойный, просыпается он в хорошем настроении.

В возрасте от 1 года до 3 лет у ребенка постепенно возрастает работоспособность нервной системы, поэтому его режим должен меняться.

Соблюдение режима обеспечивает физиологически необходимую продолжительность сна и бодрствования, определенное чередование всех гигиенических процессов и кормления, своевременность занятий и самостоятельных игр, прогулок, закаливающих процедур. Режим способствует нормальному функционированию организма, является основным условием своевременного и правильного физического и нервно-психического развития, бодрого настроения, спокойного поведения малыша.

В результате точного соблюдения часов сна, бодрствования, кормления, определенной их последовательности у ребенка вырабатывается динамический стереотип поведения. Благодаря этому потребность в еде, сне возникает в установленное время, и предложение взрослого идти спать, есть, гулять не вызывает у малыша возражений. Правильный ритм охраняет нервную систему от переутомления, благоприятно влияет на качество сна, характер и длительность бодрствования. Но формирование ритмичного чередования сна и бодрствования детей во многом зависит от условий их воспитания.

С возрастом существенно изменяются не только длительность бодрствования ребенка, но и характер, его деятельности становится более разнообразной. Это способствует поддержанию активности на протяжении все более длительного времени. Однако выносливость нервной системы еще остается сравнительно невысокой. Поэтому длительные однообразные занятия, одно и то же положение тела приводят к быстрому снижению активности во время бодрствования и появлению утомления; Чем моложе дети, тем больше они нуждаются в частой смене деятельности, изменении характера активности. Этим определяется длительность занятий в детском учреждении.

Установлено, что лучшее время для занятий — первая половина бодрствования, когда нервная система ребенка находится в состоянии оптимальной возбудимости (но не сразу после еды, а спустя 30 мин). Не следует проводить занятия сразу после сна, когда ребенок еще несколько заторможен, или после прогулки когда он утомлен, непосредственно перед едой и перед сном, особенно ночным (малыш перевозбуждается, долго не засыпает).

С изменениями длительности бодрствования, сна и перерывов между кормлениями в течение первых трех лет жизни режим меняется несколько раз. Каждый ребенок должен жить по режиму своего возраста. Но длительность бодрствования и потребность во сне у детей одного и того же возраста может быть различной в зависимости от их индивидуальных особенностей. Пристальной внимания требуют дети после болезни, в период выздоровления физически ослабленные. Вследствие меньшей выносливости и работоспособности нервной системы, ослабленные болезнью, они нуждаются в более частом отдыхе и длительном сне.

В летний период (по сравнению с зимним) увеличивается время пребывания детей на воздухе. Учитывая это, при составлении режимов следует предусматривать некоторые занятия: детьми на воздухе (гимнастика, подвижные игры, игры с водой, песком и др.). Закаливающие процедуры следует проводить после прогулок, перед обедом.

Точное соблюдение режима имеет большое значение, однако возможны и отступления. Например, если заметно, что ребенок утомлен, его надо уложить спать раньше установленного времени; в случаях, когда малыш крепко спит днем, некоторое время его не следует будить, хотя по режиму ему пора вставать. Утром во время приема ребенка воспитатель выясняет, как малыш спал дома. Установив, что его сон был недостаточно крепким, следит, чтобы в этот день он дольше спал, укладывает первым и по возможности поднимает последним. В группах даже с одинаковым возрастным составом детей иногда надо распределять на 2 подгруппы с разными режимами.

В летний период (по сравнению с зимним) увеличивается время пребывания детей на воздухе. Учитывая это, при составлении режимов следует предусматривать некоторые занятия с детьми на воздухе (гимнастика, подвижные игры, игры с водой, песком и др.). Закаливающие процедуры следует проводить после прогулок, перед обедом.

Точное соблюдение режима имеет большое значение, однако возможны и отступления. Например, если заметно, что ребенок утомлен, его надо уложить спать раньше установленного времени; в случаях, когда малыш крепко спит днем, некоторое время его не следует будить, хотя по режиму ему пора вставать. Утром во время приема ребенка воспитатель выясняет, как малыш спал дома. Установив, что его сон был недостаточно крепким, следит, чтобы в этот день он дольше спал, укладывает первым и по возможности поднимает последним. В группах даже с одинаковым возрастным составом детей иногда надо распределять на 2 подгруппы с разными режимами.

Показатель правильности режима — поведение малыша: он спокоен и активен, не плачет, не возбужден, не отказывается от еды, быстро засыпает, крепко спит и просыпается бодрим.

Во время бодрствования важна смена видов деятельности: за самостоятельной игрой должно следовать занятие с воспитателем, за игрой в комнате — прогулка. Необходимо создавать условия для двигательной активности и самостоятельной игры детей, эмоционального общения друг с другом.

Во время бодрствования своевременно и в определенной последовательности должны выполняться все оздоровительные мероприятия (закаливание воздухом, водой, массаж, гимнастика и др.) и гигиенические процедуры (туалет, купание, мытье рук). В режиме дня указывается также время приема и ухода детей домой.

Для того чтобы в детском учреждении режим выполнялся четко, необходимо распределять обязанности персонала так, чтобы дети в группе никогда не оставались одни. Например, воспитатель начинает кормление, а продолжает его няня, так как педагогу надо организовать бодрствование тех, кто уже поел. Распределение обязанностей составляется с учетом существующих реальных режимов дня группы и графика работы персонала. Смена воспитателей проходит в часы сна детей, а не во время их кормления или укладывания спать.

Таким образом, при составлении и назначении режимов дня детей раннего возраста необходимо учитывать следующее:

1. Возможная длительность бодрствования каждого ребенка определяется пределом работоспособности его нервной системы.

2. Количество часов сна в сутки, продолжительность каждого дневного периода сна обеспечивают своевременное и полное восстановление затраченной энергии, правильный ритм работы и отдыха нервной системы.

3. Ритм кормления должен быть согласован с ритмом бодрствования и сна.

Но недостаточно только установить правильный режим, очень важно методически правильно осуществлять все режимные процессы. От того, как организованы кормление, укладывание спать, какие приемы взрослые при этом используют, в большой степени зависит физическое развитие ребенка.

При организации и проведении режимных процессов важно соблюдать определенные правила:

1. Предложения ребенку идти спать, есть и др. должны совпадать с его потребностями. Это возможно, если точно выполняется режим, осуществляются наблюдения за поведением малыша с целью определения его состояния.

2. Необходимо создавать условия, которые исключают неприятные ощущения у ребенка. Условные связи у маленьких детей образуются легко и быстро. И если однажды малыш был чем-то огорчен, то он в дальнейшем будет к этому относиться негативно (плотно сжимать губы при виде ложки, хотя и хочет есть, кричать во время умывания или купания).

3. При введении новой пищи, новой процедуры (обливание) приучать ребенка к ним следует постепенно, создавая установку на действие.

4. Организуя процедуру после игры или какой-либо деятельности, малышом готовить к этому надо постепенно, используя слово, соответствующую обстановку.

5. Начинать режимный процесс следует тогда, когда нервная система ребенка находится в спокойном состоянии. Ничего нельзя делать в момент плача, возбуждения малыша.

6. Осуществлять индивидуальные подходы к детям, учитывая особенности поведения и уровень развития каждого ребенка. Нельзя обращаться ко всем детям сразу с предложением есть, показывать им, как надо держать ложку и др.

7.С первых месяцев жизни малыша все свои действия, а затем и ребенка взрослый сопровождает соответствующими словами. Это настраивает ребенка на предстоящее, вызывает к нему интерес.

8.Во время каждого режимного процесса необходимо привлекать детей к активному участию в посильном для них деле. Это создает положительное эмоциональное отношение к происходящему, способствует формированию навыков самообслуживания.

9.Не следует допускать, чтобы ребенок долго ждал каких-либо действий. Все процессы в дошкольном учреждении проводятся так, чтобы малышу не надо было ждать (когда другие дети будут готовы идти гулять или др.).

10.Необходимо соблюдать постоянство требований к ребенку, методики организации режимных процессов и единство методических приемов со стороны всех взрослых, причастных к воспитанию малыша.

11.Важно осуществлять принцип постепенности при организации режимных процессов в дошкольном учреждении.

Так, воспитательные воздействия взрослых в режимных процессах направляются на поддержание положительного эмоционального состояния детей, создание установки на предстоящее действие, привлечение к нему внимания, оказание помощи малышу при выполнении им поручений, овладении необходимыми навыками.

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

Питание — один из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на его жизнедеятельность, рост, состояние здоровья и гармоничное развитие.

Объясняется это тем, что жизнедеятельность организма сопряжена с большим расходом энергии, которая восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей. Энергетические потребности ребенка восполняются в основном за счет энергии, образующейся в организме при окислении углеводов и жиров.

Затрачиваемая организмом энергия зависит от возраста ребенка, вида его деятельности, климатических условий, времени года.

Рациональное питание воздействует также на развитие мозга, интеллект ребенка и функциональное состояние его нервной системы. При этом повышается устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам внешней среды, обеспечивается высокий уровень его иммунологической реактивности, осуществляется профилактика заболеваемости и снижения детской смертности.

Особенно велика роль питания в раннем возрасте, когда у ребенка происходят интенсивный процесс роста, дальнейшее совершенствование функций многих органов и систем, усиленный процесс обмена веществ; развивается моторная деятельность. У ребенка второго и третьего года жизни усиленно развивается жевательный аппарат, увеличивается количество зубов, формируются вкусовые восприятия, улучшаются процессы переваривания и усвоения пищи.

Такие продукты как молоко, хлеб, сахар, масло, мясо надо использовать каждый день; рыба, яйца, сыр, сметана, творог могут использоваться не каждый день, но в течение недели ребенок должен их получить 1-3 раза.

У каждого ребенка свой аппетит, свой обмен веществ, вкусовые пристрастия, индивидуальный темп развития. Поэтому главное правило – никогда не кормить ребенка насильно.

Дети, начиная с полутора лет, не страдающие различными отклонениями в развитии и поведении, могут получать всю пищу в обычной кулинарной обработке. Для улучшения вкуса пищи в качестве приправ можно добавлять свежую, консервированную или сухую зелень (петрушка, укроп, сельдерей), зеленый лук, щавель, ревень и др. Из рациона целесообразно исключить перец, острые приправы и пряности.

При отсутствии свежих фруктов и овощей можно использовать компоты, соки, фруктовые и овощные пюре. Количество жидкости, которую ребенок ежедневно получает, составляет примерно 80 мл на 1 кг массы тела с учетом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество потребляемой жидкости увеличивается до 100-120 мл на 1 кг массы тела. Для питья детям следует давать воду комнатной температуры, кипяченую и несладкую.

Для обеспечения ребенка необходимым количеством воды в рационе питания 5 блюд должны быть жидкими:

- молоко, кофе или чай с молоком - на завтрак;
- первое и третье блюдо - на обед;
- кефир, молоко или чай с молоком - на полдник;
- кефир, простокваша или компот - на ужин.

Для правильной организации питания большое значение имеет обстановка, в которой дети принимают пищу. Процесс кормления должен проходить спокойно, в уютной, доброжелательной обстановке. Это способствует выработке у детей положительного отношения к процессу приема пищи.

Для обеспечения правильного питания в течение дня необходимо соблюдать преемственность в питании детей в ДОУ и дома. В выходные и праздничные дни, во время летних отпусков рекомендуется придерживаться единого режима питания. Для этого в группах следует вывешивать рекомендации для родителей по питанию детей в вечернее время и в выходные дни с учетом того, какие продукты получили дети в ДОУ.

Интенсивный рост и развитие детей раннего возраста обуславливают относительно большую, по сравнению со взрослым, потребность в основных пищевых веществах. При этом, чем меньше возраст ребенка, тем больше он в них нуждается.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание — это система мероприятий, направленных на повышение устойчивости механизмов защиты и приспособления организма ребенка ко многим факторам внешней среды, с тем чтобы суточные и сезонные, периодические и внезапные изменения температуры атмосферного давления, магнитных и электрических полей Земли и др. не вызывали у детей резких отклонений в протекании физиологических процессов, вследствие которых возможны заболевания.

Так как большая часть населения нашей страны проживает в условиях средних и высоких широт, где главным фактором, к действию которого надо приспособляться, является холод, основное внимание в дошкольных учреждениях и в семье направлено на закаливание холодом. Однако систематические закаливающие процедуры создают возможность организму легко переносить не только холод, но и жару.

Любые закаливающие мероприятия оказывают эффективное воздействие, если учитываются особенности терморегуляции организма малыша и соблюдаются принципы закаливания.

**Напомним основные особенности терморегуляционной системы ребенка раннего возраста:**

1. *Незрелость нервной системы.* Этим объясняется еще недостаточно четкая ее деятельность в регуляции тепла. Например, когда у ребенка при действии одинаковых факторов бывает температура тела выше, чем у взрослого.

2. *Кожа ребенка отличается нежностью и незрелостью всех слоев* (в частности, мышечного). Вследствие этого до 2,5 лет у детей можно не наблюдать так называемой гусиной кожи, образующейся для уменьшения теплоотдачи и профилактики переохлаждения.

3. По сравнению со взрослым *кожа малыша имеет большую поверхность* (0,069 кв. м у ребенка и 6,025 кв. м у взрослого на 1 кг массы тела), поэтому детский организм в одних и тех же условиях быстрее охлаждается, чем взрослый.

**Рассмотрим некоторые принципы закаливания.**

1. *Принцип постепенности увеличения закаливающих воздействий*, известный еще со времен Гиппократов. При закаливании организма недопустимо форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры. Это особенно важно учитывать в работе с детьми раннего возраста. У них реакция на воздействие закаливающей процедуры может проявиться не сразу, а только через 2—3 дня.

2. *Систематичность закаливания* — это регулярное повторение закаливающих воздействий (начиная с раннего детства и на протяжении всей жизни). Следует помнить, что закалить ребенка, как говорится, наперед, навсегда невозможно, какие бы усилия к этому ни прилагались. Даже у взрослого прекращение закаливающих процедур снижает устойчивость организма к холоду через 2—3 недели, а у ребенка это происходит в еще более короткие сроки, через 5—7 дней.

7. *Сочетаемость общих и местных охлаждений.* Так, при обливании стоп (что стало традиционным в последнее время тело остается незакаленным, и, наоборот, водные процедуры (обливание до пояса) не обеспечивают устойчивости стоп к холоду. Оптимальная устойчивость организма ребенка достигается при чередовании общих закаливающих процедур с местными, направленными на наиболее чувствительные к действию холода области (стопа, носоглотка, поясница).

8. Выполнение закаливающих процедур для повышения устойчивости организма к термическим воздействиям в разной состоянии его терморегуляции, как в покое, так и при различной двигательной активности ребенка.

9. Состояние организма — учет предшествующей деятельности. Интенсивные, непривычные мышечные нагрузки могут затормозить течение термовосстановительного процесса после охлаждения даже у закаленных детей.

### Какие же существуют факторы закаливания?

Для закаливания детей раннего возраста основными факторами являются воздух, вода, солнце.

*Закаливание воздухом.* Закаливание детей в дошкольной учреждении осуществляется прежде всего путем создания гигиенических условий их жизни, обеспечения чистоты и постоянной смены воздуха (проветривание, одностороннее или сквозное), а также температурного режима: в помещении для детей младших групп температура должна быть 22—20°C.

Сквозное проветривание проводят в отсутствие детей, допуская снижение температуры в групповой комнате, и прекращают его за 20—30 мин до их возвращения.

При любом виде закаливания воздухом очень важно правильно одевать ребенка — соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить ему свободу движений и необходимый тепловой комфорт.

Все мероприятия по закаливанию детей будут эффективными только тогда, когда потребность в закаливающей процедуре станет такой же, как в еде, сне и др.

3. *Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка:* состояния его здоровья, физического и психического развития, типологических особенностей нервной системы, чувствительности к действиям закаливающих агентов. В соответствии с этими особенностями назначается закаливающая нагрузка.

Дети по состоянию здоровья могут быть отнесены к одной из трех групп закаливания:

I группа — здоровые, ранее закаливаемые;

II группа — ранее не закаливаемые или находящиеся в периоде выздоровления от острых заболеваний, а также дети «группы риска»;

III группа — имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Для I группы — можно пользоваться рекомендациями для любых мероприятий, вплоть до интенсивных, так как это уже закаленные дети. Для II группы — любыми, указанными в литературе. III группа, как правило, преобладает в детских садах, поэтому в детском саду мероприятия по закаливанию организуют применительно к этой группе, дети III группы принимают процедуры без снижения температуры, а для II группы начальная и конечная температура закаливающего фактора выше на 1—2°, снижение температуры идет медленнее не через 2 дня на 3-й, а через 7—8 дней).

Вопрос о назначении ребенку группы закаливания, а также о ее замене решается врачом. Замена группы возможна только спустя 2 месяца после очередного заболевания.

Для текущего контроля за проведением закаливающих процедур и влиянием их на здоровье ребенка воспитатель должен знать **внешние признаки переохлаждения и перегревания организма.**

Различают три фазы действия холодого фактора на организм:

1. Спазм (сужение) кожных сосудов, отлив крови к внутренним органам, кожа становится бледной и холодной.

2. Расширение сосудов, прилив крови из внутренних органов к периферии, наступает ощущение тепла.



3. Застой крови в результате спастического состояния капилляров, появление бледности, мышечная дрожь, съеживание (поза сохранения тепла).

Если физиологическая реакция проявляется при первой и второй фазах, внешние признаки которых свидетельствуют об эффективности закаливающей процедуры, то третья фаза — патологическая, она сигнализирует о том, что организм переохладился. Эту фазу при закаливании допускать нельзя.

Так же как переохладение, недопустимо и перегревание. Если наблюдаются покраснение лица и потоотделение, ребенка нужно увести в тень, напоить чаем или морсом, дать немного отдохнуть, переключив на спокойную игру.

### **Формирование осанки и профилактика плоскостопия**

Следует знать, что гармоничность строения тела человека зависит от осанки, которая формируется в период роста и развития организма, т.е. в дошкольном возрасте.

Физиологические изгибы позвоночника у детей формируются до шести-семи лет. Из-за неблагоприятных условий внешней среды могут возникнуть различные нарушения осанки, которые характеризуются такими признаками: голова опущена, спина согнута, плечи сведены вперед и т. д. В дальнейшем эти привычные для ребенка неправильные положения могут привести к искривлению позвоночника. Установление начальных форм нарушений осанки и их профилактика наиболее эффективны именно в раннем возрасте.

Среди начальных дефектов осанки чаще всего наблюдается так называемая вялая осанка. Это нарушение возникает из-за недостаточного развития мышц спины и живота. Ребенок с такой осанкой часто меняет положение тела и имеет утомленный вид.

Предупредить дефекты осанки значительно легче, чем их лечить. Профилактика нарушений осанки осуществляется в семье и дошкольных учреждениях в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий (хорошее освещение, систематическое проветривание помещения, соблюдение режима дня, соответствующая росту ребенка мебель) и целенаправленная воспитательная работа. Такие средства физической культуры, как общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения спортивного характера, закаливающие процедуры способствуют формированию правильной осанки.

На протяжении всего периода раннего возраста ребенка учат правильно сидеть, стоять, ходить и спать в соответствующей позе.

Одним из основных средств, укрепляющих организм и способствующих формированию правильной осанки, являются общеразвивающие упражнения утренней гимнастики с последующим обтиранием или обливанием прохладной водой. Для предупреждения нарушений осанки после дневного сна полезно выполнить комплекс упражнений, который направлен на укрепление мышц-разгибателей спины, живота и межреберных мышц.

На формирование осанки значительное влияние оказывает статико-динамическая функция стопы. Даже незначительное изменение ее формы может стать причиной нарушения правильного положения таза, позвоночника и как следствие этого — патологических дефектов осанки.

Любое патологическое изменение стопы отрицательно сказывается на опорной функции нижних конечностей. Дети быстрее утомляются, ухудшается их самочувствие, снижается работоспособность. Дети, страдающие плоскостопием, во время ходьбы сильно топают ногами, походка у них неуверенная и напряженная.

Плоская стопа характеризуется опусканием ее продольного и поперечного свода. При значительной деформации вся стопа касается опорной поверхности. Часто плоскостопие сопровождается отклонением большого пальца наружу.

Для укрепления и развития мышц и связок стопы рекомендуют массировать ее, обливать ноги прохладной водой, ходить на носках и внешней стороне стопы, ходить босиком по траве или песку, по бревну боком и в продольном направлении

Систематическое выполнение детьми разнообразных физических упражнений, оптимальные гигиенические условия их быта, закаливание организма способствуют формированию правильной осанки и профилактике плоскостопия

Движение составляет одну из первых и существенных потребностей нашего организма. Эта потребность вложена в нас самой природой, в которой всякая жизнь обязательно всего проявляет себя движением. Чтобы понять побудительную причину к этим движениям со стороны организма, следует припомнить лишь то обстоятельство, что чем моложе организм, тем сильнее работает в нём пластическая деятельность, которая, в свою очередь, для наибольшего успеха своего требует наиболее частых и сильных движений. Вот почему, как мы это отчасти видели выше, первые формы детских игр обыкновенно соединяются с первыми же потребностями к движениям, а затем без этих движений ребёнок не живёт уже и в периоды дальнейшего своего развития.

Для примера взгляните на ребёнка, только что получившего способность пользоваться своими членами и органами. Он безуданно пользуется ими для проявления своей деятельности, и пользуется так много, что вследствие того едва ли не первые строгие слова, обращенные к нему со стороны воспитателей, он слышит вроде таких: «Тише, перестань, угомонись!»

Энергичные и постоянные остановки эти действительно достигают своей цели, и благодаря им дети иногда действительно скоро делаются вялыми, скучными, ленивыми; но иногда, наоборот, несмотря ни на что, природа берёт своё, увлекая детей массой требуемых ею движений и в конце концов доставляет им такую громадную и разнообразную пользу, о которой ни сами дети, ни руководящие ими взрослые даже не догадываются.

В прочем, движения играют весьма важную роль не только в жизни детей, но и в жизни взрослых, и это хорошо знают не только врачи, но даже и просто мыслящие люди. В афоризмах Шопенгауэра, например, находим по этому поводу суждение такого рода: «Без надлежащего ежедневного движения нельзя оставаться здоровым: все жизненные процессы, для полного совершения, требуют движения как частей, в которых они происходят, так и целого тела. Жизнь состоит в движении, и в нём заключается сущность. Внутри всего организма совершается непрерывное, быстрое

движение. Сердце со своим сложным двойным расширением и сжатием бьётся энергично и безустанно; в 28 ударов оно прогоняет всю массу крови по большому и малому кругу кровообращения. Лёгкие безостановочно качают воздух, как паровая машина. Кишки постоянно совершают перистальтическое движение. Все железы постоянно всасывают и выделяют, и самый мозг имеет двойное движение с каждым дыханием и с каждым ударом сердца. Если при этом внешнее движение почти отсутствует, как у бесчисленного множества людей, ведущих сидячий образ жизни, то возникает вопиющая и пагубная непропорциональность между наружным спокойствием и внутренней суматохой».