**Гимнастика и массаж.**

Движения сопутствуют всей жизни человека. Лежащие в их основе мышечные сокращения необходимы для гармоничного физического и умственного развития человека. Ограниченность в движениях, малая подвижность вызывают гиподинамию - особое состояние, при котором нарушается нормальная деятельность сердца, легких, нервной системы. В конечном итоге ухудшаются защитная и приспособительная реакции организма на неблагоприятные изменения среды.

Отсутствие или ограничение движений особенно неблагоприятно сказывается на растущем детском организме.

Во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ, при этом усиливается деятельность сердца и легких. А поскольку кровообращение у ребёнка интенсивнее, чем у взрослых, становится понятным значительный эффект от физических упражнений именно в детском возрасте.

Особенно благотворно физические упражнения воздействуют на нервную систему. Недаром говорят, что гимнастика мышц – это прежде всего гимнастика нервов. У малыша связь между становлением движений и нервной системой особенно выражена.

По уровню развитости движений врач судит о развитии головного мозга. Вот почему педиатр так подробно расспрашивает родителей, когда и как ребёнок начал держать головку, поворачиваться, ползать, стоять, ходить. Правильное физическое развитие одновременно способствует и умственному развитию.

**Гимнастические упражнения** с ребёнком второго года жизни позволяют решить следующие задачи:

* Научить малыша правильно ходить. Годовалый ребёнок нередко теряет равновесие, ходит, часто перебирая ножками, почти бегом. Полноценные самостоятельные шаги у малыша появляются после развития координации движения рук.

Для формирования у ребёнка правильной ходьбы нужно приучить его ходить, сближая ноги и ставя их параллельно, то есть учить ходить по ограниченной по бокам поверхности (ходьба по скамейке, доске, дорожкам шириной от 10-30 см. (рис.1).

* Воспитывать чувство равновесия. Для этого надо учить ребёнка ходить по ограниченной поверхности, приподнятой на определённую высоту (от 1,5 – 2 см в начале второго года жизни до 15 – 20 см – в конце). Чем выше поверхность, тем она должна быть шире;
* Избежать плоскостопия. Правильному формированию стопы способствует ходьба босиком по неровной поверхности (песок, гравий, трава, ворсистый ковер, массажный коврик (рис.2);
* Формировать правильную осанку. Этому способствует подлезание под различные предметы (скамью, палку, верёвку, обруч), расположенные на высоте 25-30 см, упражнения на поднятие прямых рук (рис. 3,4);
* Воспитывать координацию движений (вхождение и схождение с одного предмета на другой, перешагивание через предметы и другие упражнения (рис. 5,6);

Большое внимание нужно уделять так называемым общеразвивающим упражнениям.

Проводя гимнастические упражнения с ребёнком старше одного года, придерживайтесь следующих правил:

- старайтесь включать в работу все группы мышц (спины, живота, плечевого пояса, рук, ног);

- чередуйте упражнения и отдых;

- меняйте исходное положение ребёнка (стоя, сидя, лежа на животе, спине).

С детьми от года до полутора лет занятия физкультурой желательно проводить после второго сна, через день. Их длительность должна составлять 8-10 минут.

Нельзя проводить занятия сразу после болезни ребёнка (после ангины в течение 10 дней, после пневмонии – в течение 20 дней), если малыш болен, плачет.

Одежда для занятий не должна затруднять движений, например, это могут быть маечка и трусики. Заниматься гимнастикой лучше босиком. Комнату перед занятием нужно проветрить.

При выполнении ребёнком упражнений внимательно следите за его дыханием. Задержка или затруднение дыхания во время гимнастики вызывает быстрое обеднение крови кислородом, в то время как хорошее, глубокое дыхание улучшает кровообращение. Физические упражнения ускоряют обменные процессы в организме, улучшают усвоение питательных веществ, повышают аппетит. Кроме того, активное занятие взрослого с ребёнком способствует формированию речи малыша.

Занимаясь с ребёнком гимнастикой, помните и о том, что в этом возрасте у детей ещё слабый опорно-связочный аппарат стопы, поэтому спрыгивание с высоты может вызвать деформацию свода стопы.

Дети второго года жизни с удовольствием выполняют все гимнастические упражнения, воспринимая их как интересную игру. «Игровое» звучание можно придать любому гимнастическому упражнению, например, предложив ребёнку «попрыгать, как зайчики», «полетать, как птичка».

В развитии ребёнка второго года жизни важную роль продолжает играть **массаж.**

Массаж благотворно влияет не только на тот участок тела, на который производится непосредственное воздействие, но и на весь организм. Массаж улучшает тканевый обмен веществ, совершенствует регуляцию кроветворения, усиливает кровообращение. Кожа становится упругой, мышцы – эластичными.

Детям второго года жизни делают следующие виды массажа: поглаживание, растирание, поверхностное и глубокое разминание, легкое поколачивание и вибрация.

*Поглаживание –* легкие, скользящие, ритмичные движения по коже ладонной или тыльной поверхностью руки. Поглаживание усиливает общий обмен веществ, оказывает успокаивающее действие.

*Растирание –* более интенсивное поглаживание. Оказывает положительное воздействие не только на кожу, но и на подкожно-жировую клетчатку и поверхностно расположенные мышцы. При растирании тканей в различных направлениях улучшается питание мышц, повышается их эластичность и сократительная способность.

*Разминание –* прием, аналогичный растиранию. Но при разминании происходит ещё более глубокое воздействие на организм.

*Похлопывание –* ряд коротких ритмичных похлопываний, поочерёдно совершаемых тыльной стороной сначала одного, потом двух, а затем трех и четырех пальцев обеих рук. Этот прием массажа рекомендуется только хорошо упитанным детям.

*Вибрация –* движения, вызывающие легкое ритмичное сотрясение тела ребёнка. Применяется преимущественно при массаже чересчур упитанных малышей.

*Основным видом массажа для детей раннего возраста является поглаживание, начинающее и заканчивающее комплекс.* Массировать ребёнка нужно легко и нежно. Во время массажа рук и ног им следует придать состояние наибольшего покоя (легкое полусгибание). Массаж рук производится в направлении от кисти к плечу и подмышечным впадинам, массаж ног – от стопы к паховой области. При массаже ног избегают толчков в области коленного сустава, не массируют внутреннюю поверхность бедер. При массаже живота надо щадить область печени (правое подреберье), при поколачивании спины – поясницу (область почек).