

1. Влияние гимнастики и массажных игр на физическое развитие детей от 6 месяцев до года.

Воспитатель МБДОУ ДС №1
г. Озерска Пацан О.В.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Одной из важнейших проблем нашего общества является проблема здоровья детей, независимо от места их проживания и биологического возраста. Перед нами, педагогами, стоит основная задача сохранения и укрепления здоровья наших воспитанников, так как, именно, дети являются будущим нашей страны.

И это отражено в федеральной программе дошкольного образования, где одной из задач является: «...охрана и укрепление физического и психического здоровья детей...».

Младенческий возраст – чрезвычайно важный и ответственный период физического развития ребёнка. Это возраст, когда всё впервые, всё только начинается – малыш учится держать голову, переворачиваться на живот, сидеть, ползать и ходить. А также управлять руками: брать, удерживать и класть предметы.

В первый год жизни закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности – познавательная активность, любознательность, уверенность в себе, целенаправленность и настойчивость и многое другое. Причём все эти способности не возникают сами по себе, но требуют непременно участия взрослого и соответствующих возрасту форм деятельности, включая физические упражнения.

Перед тем, как начать нашу работу в этом направлении мы, в первую очередь, изучили литературу по данному возрасту. Ознакомились с особенностями физического и психического развития детей данного возраста.

При знакомстве с родителями и малышами в индивидуальном порядке узнали, какой образ жизни ведет семья, особенности каждого ребенка, его группу здоровья. А также, какие игры и упражнения они проводят с детьми, в чем нужна помощь и какие вопросы в данном направлении беспокоят их.

Почему нас, как педагогов, тревожит тема движения и активного образа жизни малышей? Я думаю, все согласится, что в настоящее время остро стоит проблема малоподвижности человека, в том числе и детей младенческого возраста. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни. Движения заменяются многочасовым сидением у экрана телевизора или планшета, что приводит во многих случаях к гиподинамии, как у взрослых, так и у младенцев. Со временем гиподинамия приводит к нарушениям опорно-двигательной системы. Слабые мышцы не могут поддерживать позвоночник. Развивается сутулость. Дети позже начинают овладевать таким важным навыком, как ходьба. Причины детской гиподинамии чаще всего обусловлены неправильным образом жизни ребёнка, в формировании которого часто виноваты сами родители. Довольно часто молодым родителям проще дать в руки планшет, чтобы не капризничал, чем активно его занять. Уже не редко можно увидеть на улице, как родители везут в коляске малыша с телефоном в руках.



Снижение двигательной активности приводит ребенка к ухудшению его здоровья и общего физического состояния.

Мы, педагоги, совместно с медицинскими работниками (это врач и медицинская сестра) считаем, что одними из важных факторов, обеспечивающих двигательную активность ребенка первого года жизни, являются физические упражнения и массаж. Оба фактора имеют различия в механизме воздействия на организм человека, но особенности использования в этот период объединяют их.

Для того чтобы положительно повлиять на данную ситуацию, мы активно применяем в работе с детьми гимнастику и массажные игровые упражнения, которые могут включать: поглаживания, легкие разминания и пощипывания, пассивные и активные упражнения.

Ребёнок младенческого возраста, конечно же, не осознает, зачем ему нужен игровой массаж, просто игра – ведущий вид деятельности, и это является хорошей мотивацией для него.

Задачи воспитания и обучения детей, на которые мы опираемся в своей работе.

- Сохранять и укреплять здоровье детей, обеспечивать их полноценное физическое развитие.
- Поддерживать эмоционально положительное состояние каждого ребенка.
- Способствовать своевременному формированию общих движений и движений рук, овладению ползанием и ходьбой.
- Предупреждать усталость ребенка.
- Формировать зрительные и слуховые ориентировки.

Планируя работу с детьми и выбирая игры, мы ориентируемся на следующие их способности:

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними;
- эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами;
- стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий

Развитие движений детей 6-12 мес.

Подход к развитию движений у ребёнка в первый год жизни таков, **что мы ничего не делаем за него**. Основная «помощь» взрослого заключается в тренировки его мышц с помощью гимнастики и массажа.

Ползание выступает этапом в подготовке к ходьбе. Есть дети, которые не ползают. Это часто связано с ограничением пространства, с тем, что носят на руках, ограничивают его в манеже или в ходунках — тогда у него нет возможности для развития естественного движения. Это существенно задерживает в дальнейшем процесс ходьбы.

К 8-9 месяцам дети могут подолгу сидеть, что даёт им возможность взаимодействовать с предметами, исследовать их, держать в руках и перекладывать. В этом возрасте в большей степени мы проводим с

малышами упражнения и массажные игры для укрепления спины и ног, подготавливая мышцы к тому, чтобы начать вставать.

К 11 месяцам малыш с удовольствием подражает движениям взрослых — он может махать рукой, достаёт предметы из ящичков, уже собирает разбросанные игрушки и перемещается в пространстве. Соответственно, эту способность мы используем и более активно включаем ребенка в игровой процесс с массажными атрибутами.

С 12 месяцев ребёнок постепенно осваивает ходьбу. После освоения ходьбы с опорой наступает черёд самостоятельных шагов.



Довольно часто мы напоминаем и советуем родителям пореже возить малыша в коляске, если он уже начал ходить, чтоб укреплять и поддерживать его физическое развитие.

Первые движения маленького ребенка в большой степени связаны с ярко выраженными положительными эмоциями, которые стимулируются и подкрепляются раздражениями с вестибулярного аппарата. Во время движений они испытывают приятные мышечные ощущения и довольствие от действий собственного тела

Выбираем вид детской гимнастики

Поговорим о гимнастике... гимнастика помогает ликвидировать дефицит движения у младенца, создает благоприятные условия для его здоровья и развития. А еще гимнастика помогает поддерживать эмоциональный контакт между нами воспитателями и малышами. Особенно, когда во время занятий мы читаем им потешки — это их очень радует.

В своей работе мы используем:

гимнастику - пассивные физические упражнения;

гимнастику на мяче;

пальчиковую гимнастику

Массажные игры - тоже считаются видом пассивной гимнастики.

Мы считаем, что **гимнастика** подходит нашим малышам с 6 мес. и до 1 года тем, что она хороша большим разнообразием движений. Упражнения улучшают аппетит, пищеварение, сон, углубляют дыхание (развивая тем самым легкие), вызывают усиленный приток крови к мышцам, к костям, с которыми они связаны, что способствует их росту. Они тонизируют организм, дают малышу большой заряд энергии и радости. Младенец учится чувствовать свое тело, понимать его сигналы и быть в ладу со своим физическим «Я».



Со своими детьми гимнастику мы предворяем игровым массажем. Он разогревает и готовит мышцы к нагрузке во время выполнения физических упражнений.

Расслабляющий игровой массаж снимает у детей напряжение, улучшается кровоснабжение кожи, уменьшается напряжение мышц, дыхание и сердцебиение замедляются, ребенок успокаивается и расслабляется. Такой массаж положительно влияет на центральную нервную систему. Им мы заканчиваем основную гимнастику.

Упражнения на мяче - фитболе очень нравятся детям любого возраста. Но в младенческом возрасте, помимо удовольствия от занятий, можно смело говорить об их несомненной пользе: снижают мышечный гипертонус, улучшают работу внутренних органов, тренируют вестибулярный аппарат, укрепляют мышцы спины, живота и конечностей, уменьшают дискомфорт при коликах.



Малыш на животике. Сверху держим ножки ребенка, прижимаем их к мячу, вторая рука фиксирует спину. Совершаем мягкие, покачивающие движения: вперед-назад, влево-вправо, круговые движения влево-вправо. Не нужно очень наклонять ребенка вперед, больший акцент — в сторону ножек. По мере того, как ребенок осваивается с мячом, амплитуду можно увеличивать.

Малыш на спинке. Правой рукой фиксировать животик, а левой — левую ножку. **На спине** совершаются те же движения, что и на животе: вперед-назад, влево-вправо, круговые движения в одну и в другую сторону. Медленно при покачивании мяча к себе сгибаем ножки малыша в коленных суставах, а при движении мяча от себя — выпрямляем. Хорошо, если малыш будет при этом распрямлять руки, это снижает тонус мышц-сгибателей.

Во время занятий на мяче мы, конечно же, с малышом разговариваем, хвалим его, поем песенки или говорим прибаутки. Это существенно помогает ему находиться в бодром радостном состоянии, что благотворно влияет на сам ход занятия.

Время занятий на мяче строго не регламентировано. В течение дня можно заниматься на мяче несколько раз, следя только за тем, чтобы малыш был бодрый, не уставший.

Обучение подлезанию, перелезанию, ходьбе

- когда малыш уже хорошо передвигается на четвереньках, мы немного усложняем ему задачу, устанавливая на пути различные препятствия, побуждаем подлезть под невысокий столик, стул и тому подобное, заинтересовывая игрушкой. Поощряем стремление ребёнка забираться на диванчик, кресло и так далее, спускаться с них, перелезать через подушки и валики.

Обучение ходьбе и лазанию мы проводим и вне занятий, в любое удобное время, это игра, игра весёлая и увлекательная, активно участвуя в ней, придумываем для малыша все новые и новые для него задания.



Пальчиковая гимнастика

Ближе к году с нашими малышами мы начинаем проводить простые пальчиковые игры и легкий массаж, который включает в себя растирание ладоней и пальчиков. Используем иногда при этом суджок (пальчиковое массажное колечко).

Пальчиковые игры – это уникальный способ развития малыша. Они представляют собой своеобразный массаж и гимнастику для пальцев рук и ног. Движения обычно сопровождаются короткими веселыми стихами, и дети с удовольствием их слушают.

Такие игры и упражнения положительно влияют на пальцевую пластику, развивают ловкость и точность, ручки постепенно становятся более послушными, что помогает ребенку в выполнении мелких движений, захвата и удержании предметов, а в будущем ручки малыша будут хорошо подготовлены к освоению рисования и письма.

Также, когда малыш запоминает на слух короткие стишки, сопровождающие наши игры и массаж, которые мы неоднократно повторяем, он учится контролировать свои движения. Например, когда нужно вовремя сжать или разжать кулачки, или выставить один пальчик. Формируется точность и координация как мелкой, так и общей моторики.

В беседах с родителями наших воспитанников мы также убеждаем их, что движения крайне важны для нормального развития и роста ребёнка. В результате систематической тренировки ни одна из систем организма не остается без изменений. Эти изменения касаются, в первую очередь мышц, костей, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что особенно важно в период их формирования и наибольшей пластичности.



Также убеждаем родителей в том, что в воспитании детей нельзя недооценивать того, что движения являются для них основным источником радости, а хорошее бодрое настроение - основа крепкого здоровья.

В том числе и на родительских собраниях мы делаем акцент на то, что двигательная активность определяет уровень физического и психического

развития ребенка. Так, положительные эмоции у детей младенческого возраста, как правило, сочетаются с двигательной активностью. Примером служит реакция оживления, выражающаяся в улыбке, общих движениях рук, ног.

Развитие движений – это основная задача младенцев первого года жизни. Ведь для того, чтобы ребенок начал сидеть, ползать и вставать на ножки, у него к определенному моменту должны быть достаточно крепкие мышцы спины, рук, ног.

Нам, как воспитателям, очень радостно наблюдать за развитием наших воспитанников, когда они поступают к нам совсем крохотными, не умеющие даже ползать, но постепенно они крепнут, развиваются, можно сказать на наших глазах они начинают хорошо и уверенно сидеть, ползать, вставать и ходить. И нам приятно осознавать, что мы вносим большой вклад в процесс развития наших малышей.

И в заключение подведём итог:

1. Развитие тела, рук и интеллекта у малыша тесно взаимосвязано, но начинается всё именно с движения.
2. Для развития движений ребёнку в первый год жизни важно взаимодействовать со всем, что его окружает: видеть людей, комнату, улицу, иметь возможность трогать и рассматривать предметы. Чтобы познавать себя и мир, нужно быть ближе к нему.
3. Массажные упражнения хорошо влияют на развитие мышц ребенка.
4. Никакие игрушки не заменят внимания взрослого.
5. Однако, когда ребёнок пытается что-то сделать сам, не стоит ему усиленно помогать. В противном случае сформируются ложные представления о своих возможностях, станет меньше мотивации исследовать мир, и развитие может замедлиться.
7. Нельзя ускорить развитие движений до года насильно. «Алгоритм» задан природой, поэтому нет смысла заставлять ребёнка сидеть, стоять или ходить раньше времени.
8. Гимнастика - очень благотворно влияет на физическое развитие малышей.
9. Скорость развития у каждого своя. Нет ничего страшного в том, что малыш немного отстаёт от графика или опережает его.