



**Физическое развитие детей
младенческого возраста в ДОО:
практические рекомендации**

Сборник материалов

Министерство образования и науки Челябинской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Челябинский институт развития образования»

**Физическое развитие детей
младенческого возраста в ДОО:
практические рекомендации**

Сборник материалов

Челябинск
2025

*Рекомендовано к изданию решением ученого совета
ГБУ ДПО «ЧИРО»*

Авторы-составители:

*О. В. Пацан, Е. И. Долгова, Т. А. Кирсанова, А. В. Пелихова,
Л. В. Слободчикова, М. В. Мясникова, И. А. Правоторова,
М. Е. Кадырова, Т. Н. Шевелева, Н. Б. Ясешвили*

В сборнике представлен опыт педагогов региональной инновационной площадки на базе МАДОУ «Детский сад № 1 г. Озерска» по направлению «Раннее физическое развитие детей дошкольного возраста». Представлены практические аспекты организации эффективной работы по физическому развитию детей младенческого возраста, комплексы гимнастики и массажа, примеры игр и упражнений, особенности применения физкультурного оборудования, способствующего развитию разнообразных видов движений. Рекомендации предназначены для воспитателей и специалистов дошкольных образовательных организаций.

Содержание

<i>Введение</i>	5
Влияние гимнастики и массажных игр на физическое развитие детей младенческого возраста	6
Применение инновационного оборудования Э. Пиклер в физическом развитии детей	11
Массаж для детей младенческого возраста	17
<i>Список литературы</i>	27

Введение

Младенческий возраст — это ключевой этап в жизни человека, полный уникальных возможностей, когда закладываются основы для будущих способностей и черт характера. Эти качества не появляются сами по себе лишь в результате биологического роста; они требуют целенаправленного участия взрослых, особых форм взаимодействия и совместных занятий с ребёнком. В дошкольных образовательных организациях, где дети проводят большую часть дня, обеспечение условий для гармоничного физического развития становится приоритетной задачей. Особенно важно искать инновационные подходы к физическому развитию младенцев и налаживать тесное сотрудничество с их семьями.

Рекомендации фокусируются на поддержке особенностей этого возраста через развитие двигательной активности — естественного и эффективного инструмента для детей до 1 года. Мы предлагаем научно обоснованную систему, адаптированную для реального применения в условиях дошкольного образования. Цель — поделиться опытом работы образовательной организации и представить практические материалы.

В рекомендациях описаны способы создания развивающей предметно-пространственной среды, комплексы гимнастики и массажа, а также примеры игр и занятий, направленных на укрепление здоровья, формирование двигательных навыков и развитие сенсорного восприятия. Эти методики и упражнения помогут воспитателям и родителям создать оптимальные условия для всестороннего развития детей в дошкольной организации. Предлагается научно обоснованная система, адаптированная для практического применения в условиях ДОО. Предложенные методики и упражнения помогут создать оптимальные условия для укрепления здоровья, развития двигательных навыков и сенсорного восприятия детей в условиях дошкольной образовательной организации.

Влияние гимнастики и массажных игр на физическое развитие детей младенческого возраста

Первые месяцы жизни ребёнка — это время интенсивного физического развития и освоения новых навыков. В этот период малыш впервые учится удерживать голову, переворачиваться, сидеть, ползать и делать первые шаги. Кроме того, активно формируются умения управлять руками: брать, удерживать и перемещать предметы. Все эти способности не формируются автоматически, а требуют активного участия взрослых, которые помогают ребёнку развиваться через игры, массаж и гимнастику [12].

В нашей практике мы наблюдаем, что успешное физическое развитие младенцев напрямую зависит от условий в семье и дошкольном учреждении. Прежде чем начать работу в этом направлении, мы изучили литературу и нормативные документы, чтобы адаптировать занятия под индивидуальные особенности каждого ребёнка. Важно учитывать образ жизни семьи: ведет ли она активный образ жизни, есть ли дома пространство для свободного движения или, наоборот, ограничения, которые могут замедлить развитие.

Мы выделяем два ключевых фактора, влияющих на физическое развитие: физические упражнения и массаж. Физические упражнения и массаж воздействуют на организм по-разному, но в этот период их объединяет общая цель — укрепление мышц и стимуляция нервной системы. Массаж особенно полезен для младенцев, так как способствует расслаблению и улучшению кровообращения. В наших занятиях мы используем лёгкие поглаживания, разминания и вибрации, которые ребёнок воспринимает как приятное взаимодействие. Игровой массаж, проводимый в форме игры, делает процесс более привлекательным и эффективным, даже если малыш ещё не осознаёт его пользы.

Физические упражнения, в свою очередь, направлены на развитие силы и координации. Мы проводим пассивные упражнения (когда взрослый помогает ребёнку), активные (когда малыш пытается двигаться самостоятельно) и упражнения с сопротивлением. Например, в нашей группе мы организуем занятия, где дети учатся переворачиваться на живот и обратно, что помогает укрепить мышцы спины и живота. Положительные эмоции при этом усиливаются за счёт раз-

дражений вестибулярного аппарата — через покачивания и вращения, которые мы включаем в игры.

Игра остаётся естественным способом развития для младенца: через неё ребёнок не только познаёт мир, но и совершенствует моторику. В наших занятиях мы используем яркие игрушки и музыкальные сопровождения, чтобы стимулировать интерес. Однако не все дети развиваются одинаково. Причины отсутствия ползания могут быть связаны с ограничением пространства дома, слабостью мышц или другими факторами. В таких случаях мы проводим индивидуальные консультации с родителями и адаптируем программу: например, добавляем больше времени на ползание в группе или рекомендуем домашние упражнения.

Воспитание физического развития младенцев в дошкольном учреждении включает несколько задач:

- Формирование правильной осанки и координации движений.
- Развитие мелкой и крупной моторики через игры и упражнения.
- Стимуляция сенсорных систем для гармоничного роста.
- Вовлечение родителей в процесс, чтобы развитие продолжалось дома.

Мы также учитываем состояние здоровья ребёнка: дети с различными медицинскими группами получают адаптированные занятия. Например, для детей с ослабленным иммунитетом мы сокращаем интенсивность упражнений, но усиливаем массаж для укрепления общего тонуса. Взаимодействие с родителями играет ключевую роль — мы проводим семинары, где обсуждаем, как поддерживать развитие дома, и делимся наблюдениями из практики (например, как игры с погремушками помогают развитию хватательных навыков).

В целом, наша работа показывает, что комплексный подход — сочетание массажа, гимнастики и игр — не только укрепляет здоровье, но и способствует эмоциональному благополучию ребёнка. Это особенно важно в условиях реализации ФГОС ДО, где акцент делается на индивидуальном развитии и здоровьесбережении.

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.



Рис. 1. Упражнения в ходьбе в группе детей младенческого возраста

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

С детьми гимнастику мы предваряем 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 [3].



Рис. 2. Упражнения на фитболе

Приведем примерный комплекс упражнений для развития физических навыков младенцев, адаптированный к условиям дошкольного учреждения. Эти занятия проводятся на большом мяче, который служит не только опорой, но и стимулятором вестибулярного аппарата. Мы начинаем с простых движений, постепенно усложняя их в зависимости от реакции ребёнка.

Положение: ребёнок на животе. Взрослый удерживает ножки малыша, прижимая их к мячу, а другой рукой фиксирует спину для поддержки. Выполняем мягкие покачивающие движения: вперёд-назад, влево-вправо и круговые в обе стороны. Главный акцент делаем на ножках, избегая сильных наклонов вперёд. По мере привыкания ребёнка к мячу увеличиваем амплитуду, чтобы стимулировать равновесие и силу мышц [1].

Положение: ребёнок на спине. Правой рукой фиксируем животик, левой — левую ножку. Повторяем те же движения, что и на животе: вперёд-назад, влево-вправо и круговые. При покачивании мяча к себе сгибаем ножки в коленных суставах, а при движении от себя — выпрямляем. Полезно, если малыш при этом распрямляет руки, что помогает снизить гипертонус мышц-сгибателей [2].

Во время занятий мы активно общаемся с ребёнком: разговариваем, хвалим, поём песенки или используем потешки. В нашей практике это поддерживает бодрое и радостное настроение, что улучшает эффективность упражнений и способствует эмоциональной связи [9]. Мы замечаем, что дети быстрее осваивают движения, когда занятия проходят в игровой форме, с улыбками и поощрениями.

Продолжительность занятий не жёстко регламентирована. В течение дня можно повторять упражнения несколько раз, ориентируясь на состояние ребёнка — он должен быть бодрым и не уставшим. Мы адаптируем время под индивидуальные особенности: например, для детей с повышенной чувствительностью сокращаем сессии до 5–7 минут.

Обучение подлезанию, перелезанию и ходьбе начинается после того, как ребёнок уверенно передвигается на четвереньках. Мы усложняем задачи, устанавливая препятствия на пути: побуждаем подлезть под невысокий столик или стул, используя яркую игрушку как мотивацию. Поощряем попытки забираться на диванчик или кресло, спускаться с них, перелезть через подушки и валики. В наших занятиях это превращается в весёлую игру, где мы придумываем новые задания, чтобы поддерживать интерес и развивать координацию.

Такие упражнения проводим не только на специальных занятиях, но и в любое удобное время дня — как часть повседневной игры. Ближе к году мы вводим простые пальчиковые игры и лёгкий массаж: растираем ладошки и пальчики, иногда используя суджок-колечко для точечной стимуляции. В практике мы наблюдаем, что это улучшает мелкую моторику и готовит руки к более сложным действиям, таким как хватание предметов.

Применение инновационного оборудования Э. Пиклер в физическом развитии детей

Одним из универсальных и инновационных средств для физического развития младенцев является оборудование Эмми Пиклер. Ее труды завоевали мировое признание, став основой стандартов в ясельной педагогике и деятельности детско-родительских центров. Идеи Пиклер можно считать революционными, поскольку они меняют подход к отношениям между взрослым и ребенком: не взрослый как источник знаний, а ребенок как активный участник своего развития. Взрослый должен замечать интерес малыша к миру и его двигательным возможностям, создавая условия для самостоятельного роста. Основной принцип — свободное физическое развитие, опирающееся на естественное желание ребенка двигаться в своем темпе [10].

Ключевые принципы методологии Пиклер включают свободу движений, продуманную среду, признание компетентности ребенка в естественных циклах развития, уважительную заботу и полное внимание. Дети самостоятельно учатся поворачиваться, садиться, ползать, стоять, ходить и хватать. Задача воспитателя — обеспечить безопасные условия для свободного передвижения без помощи взрослых.

В нашем детском саду мы активно используем оборудование Пиклер. Кроме того, проводим консультации, беседы и семинары для родителей, где объясняем принципы методики, преимущества оборудования — его удобство, простоту и возможность применения дома [10]. Мы замечаем, что родители, освоившие эти идеи, лучше понимают потребности детей, что снижает стресс и улучшает семейные отношения.

Рассмотрим принципы методики подробнее:

Принцип 1: Полное внимание при уходе за ребёнком.

В современном мире многие родители считают многозадачность ценным навыком. Однако Пиклер подчёркивала, что одновременное выполнение дел не позволяет уважительно относиться к ребёнку. Малыш, получающий 100% внимания взрослого, воспринимает это как проявление любви. Важно быть полностью с ребёнком во время игр, заботы или общения, но не круглосуточно. Как говорила сама Пи-

клер: «Когда вы с ребёнком, будьте с ним целиком. Затем разойдитесь по своим дорожкам» [10]. В практике мы наблюдаем, что такое внимание укрепляет доверие и снижает капризность детей.

Принцип 2: Снижение скорости и создание покоя.

Перевозбужденные дети становятся капризными, а взрослые испытывают стресс. Создавая спокойную среду, мы сами обретаем умиротворённость, позволяющую ребёнку естественно развиваться с уважением к его темпу [5].

Принцип 3: Построение доверия через уход.

Пиклер предлагала превращать рутинные процедуры (смену подгузников, кормление, купание) в качественное время — неспешное и приятное, где ребёнок активный партнёр. Природа задаёт «хореографию роста», и предоставление свободы способствует естественному обучению на каждом этапе.

Принцип 4: Поддержка самостоятельности.

Партнерские отношения подразумевают адаптацию к потребностям ребёнка. Мы часто недооцениваем его желания и возможности. Пиклер видела детей как активных участников, а не пассивных потребителей заботы. Это требует больше разговоров с ребёнком и терпения, давая ему время ответить. В наших занятиях мы поощряем такой подход, замечая, как дети быстрее осваивают навыки.

Принцип 5: Избегание принудительных положений тела.

Не следует придавать ребёнку позы, которых он ещё не достиг самостоятельно, иначе он теряет свободу движений. Пиклер отмечала положительные эффекты свободного движения: дети учатся не только навыкам, но и самостоятельности, любопытству, преодолению трудностей. Приспособления вроде ходунков или манежей часто ограничивают развитие; мы в саду минимизируем их использование, предпочитая естественные условия [10].

Принцип 6: Непрерываемая игра.

Родителям не нужно развлекать детей: в богатой среде малыши сами исследуют мир, развивая независимость и самоуважение. В нашем опыте дети, играющие свободно, быстрее формируют уверенность в себе.

Принцип 7: Восприятие сигналов ребёнка.

Дети постоянно сигнализируют о своих нуждах, например, отворачиваясь от еды. Важно слушать их, а не игнорировать. В практике мы учим родителей этому, что улучшает взаимопонимание.

В целом, эти принципы создают условия для активного участия ребёнка в освоении мира. Взрослый не вмешивается в игру, не указывает, как играть — это позволяет ребёнку раскрывать себя и свои возможности [10]. В нашем саду применение методики Пиклер способствует гармоничному развитию, снижая риски гипертонуса и повышая эмоциональную стабильность детей.

Актуальность применения данной методики состоит в том, что ребенок с самого рождения, растет самостоятельным и уверенным в себе и своих способностях. В нашем дошкольном учреждении мы используем инновационное оборудование Пиклер, которое мы активно пропагандируем и для родителей.

Треугольник Пиклер представляет собой специальную скалолазную конструкцию, напоминающую двустороннюю горку, предназначенную для физического развития младенцев и дошкольников. Это оптимальный вариант для раннего возраста, служащий альтернативой традиционным шведским стенкам и многофункциональным спортивным комплексам, так как способствует естественному освоению движений в безопасной среде и работы Эмми Пиклер по детской моторике [3].



Рис. 3. Треугольник Пиклер

В нашем детском саду мы активно внедряем Треугольник Пиклер как часть программы по физическому развитию в рамках ФГОС ДО. Мы замечаем, что дети быстрее осваивают координацию и уверенность, используя его ежедневно в свободных играх. Рассмотрим ключевые преимущества этого оборудования перед другими снарядами:

— Наклонная конструкция лестницы позволяет ребенку видеть ступеньки и контролировать постановку ног, в отличие от вертикальных шведских стенок. Подниматься по наклонной плоскости легче, особенно в первые годы жизни, когда координация и сила рук еще не развиты. Наклон выступает опорой для тела: даже если ребенок ослабит хват, он не упадет, а останется на лестнице. В практике мы видим, как это снижает страх высоты и поощряет самостоятельные попытки движения

— Возможность изменения угла наклона за счет регулируемого винта.

— Маленькие габариты треугольника делают его универсальным для помещения любого размера. Треугольник не нужно крепить к стенам.

Куб Пиклер — это многофункциональный тренажёр для всестороннего развития малыша. Он предназначен для детей от 8 месяцев и может служить надежной опорой.

Особенности куба:

— Грань с круглыми отверстиями большого диаметра, сквозь которые малыш ползает, как в тоннеле.

— Квадрат с девятью окошками для любимой игры в «ку-ку».

Игры с деревянным многогранником включают в себя наклоны, повороты, ползание, лазание. Это способствует развитию моторных навыков и двигательной активности ребенка.



Рис. 4. Куб Пиклер

Арка Пиклер — это компактная скалолазная дуга, предназначенная для развития моторных и двигательных навыков у дошкольников. Этот тренажёр служит эффективным инструментом для укрепления мышц, контроля равновесия, смелости и других качеств, выступая альтернативой стандартным спортивным снарядам в условиях ограниченного пространства [3], [10].

В нашем детском саду Арка Пиклер интегрирована в ежедневные занятия по физическому развитию в рамках ФГОС ДО. Мы наблюдаем, как дети от 1 до 3 лет с энтузиазмом осваивают восхождения, что способствует профилактике плоскостопия и улучшению осанки. Арка — универсальный тренажёр, способствующий развитию физической силы, ловкости, пространственного воображения, а также поощряющий свободу в игре, уверенность в себе и радость от достижений. Рассмотрим ключевые преимущества этого оборудования:

Преимущество 1:

Развитие моторных навыков и координации.

Восхождения по рейкам Арки помогают ребёнку лучше понимать положение своего тела в пространстве, что особенно важно для младшего дошкольного возраста. В практике мы видим, как дети постепенно овладевают контролем над движениями, что укрепляет мышцы и повышает ловкость [1]. Это способствует профилактике плоскостопия, так как регулярные нагрузки на стопы формируют правильную осанку.

Преимущество 2:

Безопасность и соответствие концепции воспитания.

Небольшая высота Арки обеспечивает высокий уровень безопасности, минимизируя риски травм, и соответствует принципам воспитания по Пиклер: поощрение самостоятельности без чрезмерного вмешательства взрослых. В нашем опыте дети чувствуют себя увереннее, развивая чувство баланса и реакцию, что положительно влияет на их эмоциональное благополучие [3]. Арка — бесценный помощник для воспитателей, позволяющий адаптировать занятия под индивидуальные нужды ребенка.



Рис. 5. Арка Пиклер

Массаж для детей младенческого возраста

Физическая активность играет ключевую роль в улучшении качества жизни и поддержании здоровья на любом этапе жизни, включая период новорождённости. С момента рождения ребёнок начинает осваивать возможности своего тела через спонтанные движения рук и ног, что является первым шагом в познании окружающего мира. В первые недели жизни дыхательная, нервная, кровеносная системы и пищеварительный тракт функционируют не в полную силу, вызывая у малыша дискомфорт. Специальная гимнастика в сочетании с массажем способствует быстрой адаптации к новым условиям, укреплению физического состояния и повышению устойчивости к инфекциям [1].

В нашем детском саду мы практикуем массаж для детей первого года жизни в профилактических целях, наблюдая, как он ускоряет гармоничное развитие не только в физической, но и в умственной сфере. Физиологи подчёркивают, что неблагоприятные условия для двигательного аппарата могут привести к задержкам в развитии [12]. Основным эффектом массажа и гимнастики — стабилизация нервных процессов (торможения и возбуждения), что формирует уравновешенность, силу и подвижность, необходимые для гармоничного развития личности.

Преимущества массажа:

Физическое укрепление и профилактика.

Массаж способствует укреплению мышц, улучшению координации и профилактике заболеваний, таких как плоскостопие или проблемы с осанкой. В нашей практике дети после сеансов становятся активнее, реже болеют, что соответствует требованиям ФГОС ДО по обеспечению физического здоровья [1]. Например, мы замечаем, как массаж живота помогает справляться с коликами, улучшая работу пищеварительной системы.

Эмоциональное и сенсорное развитие.

Движения приносят детям радость, а хорошее настроение укрепляет здоровье. Массаж также является формой общения: прикосновения стимулируют развитие зрительного и слухового анализаторов, пока они ещё не полностью сформированы. В нашем опыте дети реагируют на массаж комплексом оживления — улыбками и активными дви-

жениями, что развивает положительные эмоции и двигательные реакции [11]. Это особенно важно, поскольку тактильные раздражители в первый год жизни способствуют формированию связей между взрослым и ребёнком.

Теоретическая основа и практика.

Физиологи подтверждают, что проводящие пути кожных анализаторов созревают к моменту рождения, в отличие от слуховых и зрительных, что делает прикосновения первичным способом взаимодействия [11]. Мы убедились, что массаж стимулирует мозг новорождённого: чем чаще задействуются тактильные функции, тем интенсивнее его рост, аналогично развитию мышц. В группе мы проводим сеансы ежедневно по 10–15 минут, адаптируя под индивидуальные особенности ребёнка, что способствует профилактике инфекций и эмоциональному комфорту.

Детский массаж, необходимо начинать с младенческого возраста. У новорожденного в возрасте до 3-х месяцев повышен тонус мышц-сгибателей. Из-за этого конечности малыша согнуты, прижаты к телу, пальцы собраны в кулачки. Все движения беспорядочны и хаотичны, он пока не может удержать голову в вертикальном положении.

Цель массажа в этом возрасте — ослабить тонус сгибателей и помочь развиваться отделам мозга, контролирующим эти движения [5].

В возрасте до 3-х месяцев используется только массажный прием поглаживания. Кончиками пальцев и ладонью нежно проводят по коже малыша, сильно не надавливая. Каждый прием повторяют 8–10 раз.



Рис. 6. Массажный прием «поглаживание»

Когда ребенку исполняется 6 месяцев, мы стараемся научить его ползать на четвереньках. С этой целью проводим с детьми такие игры: «Где Мишка?», «Достанем Зайку», «Укатился мячик» и т.п.

Что касается массажа ребенка от 3 до 12 месяцев, в нем используются практически все известные приемы классического массажа — поглаживание, растирание, разминание, потряхивание. Разные приемы массажа оказывают на малыша различное влияние.



Рис. 8. Приемы мягкого разминания



Рис. 8. Разминание с помощью массажных мячей

Так, мягкое растирание, разминание или поглаживание стимулирует процессы торможения, то есть успокаивающе действует на нервную систему. И напротив, пощипывание производит стимулирующий эффект. К тому времени, когда ребёнку исполнится 12 месяцев, учим его правильно ходить. Это способствует правильному формированию ног и хорошей осанке. Кроме того, правильная ходьба является отличным средством поддержания физической формы на протяжении всей его жизни [10].

Для тесного контакта и взаимодействия с семьёй, для достижения качества и эффективности в работе по физическому развитию воспитанников, мы сформировали и распространили рекомендации по проведению массажа, как в детском саду, так и в домашних условиях (предлагаются во время первого знакомства с родителями)

В дошкольном образовании особое внимание уделяется созданию безопасных и комфортных условий для профилактического массажа, который способствует физическому и эмоциональному развитию детей раннего возраста. Этот процесс не только укрепляет здоровье, но и формирует положительные привычки, соответствующие требованиям ФГОС ДО по обеспечению физического благополучия и сенсорного развития [1]. В нашем детском саду мы организуем массаж как часть ежедневной практики, наблюдая, как он повышает активность детей и снижает частоту простудных заболеваний.

Подготовка места проведения занятий.

Выбор подходящего места является основой для эффективного массажа. Мы используем твёрдую поверхность, такую как стол для пеленания, который застилаем чистой пелёнкой с подложкой из клеёнки и байкового одеяла, сложенного вдвое. Стол размещаем так, чтобы педагог мог подходить с разных сторон, обеспечивая хорошее освещение и отсутствие сквозняков или отопительных приборов поблизости. В нашем опыте это минимизирует риски и позволяет ребёнку чувствовать себя комфортно [2]. В тёплое время года мы проводим сеансы на свежем воздухе или при открытой форточке, сочетая массаж с закаливанием, что укрепляет иммунитет и соответствует принципам здоровьесбережения в ФГОС ДО

Оптимальное время и окружающая среда.

Массаж или гимнастику проводим за 30–60 минут до кормления или через 40–45 минут после него, чтобы избежать дискомфорта.

Групповую комнату предварительно проветриваем, поддерживая спокойную атмосферу без шума. В нашем детском саду мы замечаем, что дети лучше реагируют на занятия в тихой обстановке, с мягким разговором, что способствует сенсорному развитию и формированию эмоциональной связи [11].

Подготовка персонала и материалов.

Руки педагога перед началом занятий тщательно моем, чтобы они были чистыми, сухими, мягкими и тёплыми, с коротко стриженными ногтями. Снимаем часы, кольца и другие предметы, которые могут травмировать ребёнка. Одежда должна быть удобной, лёгкой и не стесняющей движения, с открытыми руками до локтей. Мы предпочитаем массировать чистыми руками, без масел или кремов, так как они снижают контроль над приёмами; тальк и присыпки избегаем, чтобы не сушить кожу. Если руки слишком сухие, наносим небольшое количество детского масла. В практике нашего сада это обеспечивает безопасность и эффективность, предотвращая аллергические реакции [3].

Психологический аспект и атмосфера занятий.

Массаж для ребёнка — это не только оздоровительная процедура, но и источник удовольствия. Мы помним, что настроение педагога передаётся малышу, поэтому проводим занятия в хорошем расположении духа, чтобы они приносили радость. В нашем опыте дети улыбаются и активно участвуют, когда педагог улыбается и разговаривает мягко, что развивает эмоциональную стабильность и соответствует ФГОС ДО по формированию положительных эмоций. Атмосфера должна быть спокойной, без лишнего шума, чтобы ребёнок мог сосредоточиться на ощущениях.

Сотрудничество с медицинским персоналом.

Все комплексы упражнений и массажа проводим совместно с медицинской сестрой или после согласования с детским врачом, закреплённым за учреждением. Это гарантирует безопасность и индивидуальный подход, особенно для детей с особенностями здоровья. В нашем детском саду такие консультации помогают адаптировать процедуры, снижая риски и повышая эффективность [4].

Для удобства мы создали картотеку комплексов массажа, которую используем в работе и регулярно знакомим с ней родителей. Это спо-

способствует единству подходов между садом и семьёй, укрепляя здоровье ребёнка дома. Родители с интересом прислушиваются к рекомендациям педагогов и медиков, активно применяя упражнения. В нашем опыте это повышает вовлечённость семьи и соответствует ФГОС ДО по взаимодействию с родителями. Например, мы замечаем, как родители, освоившие массаж, отмечают улучшение сна и аппетита у детей.

Раскроем комплекс упражнений для детей от 4 до 6 месяцев. Эти упражнения нормализуют тонус мышц.

В норме к 4–5 месяцам повышенный тонус сгибателей у малыша полностью исчезает, а движения рук и ног становятся более свободными и целенаправленными. Ребенок может подолгу лежать на животе, переворачиваться, не пытается подогнуть ноги, когда взрослый удерживает его под мышки в положении стоя. Если все эти показатели присутствуют, можно мы переходим к новым упражнениям. Если нет, то рекомендуем ребенка показать педиатру.

К предыдущему комплексу с 4 до 5 месяцев добавляем сгибание и разгибание ног и «парение на животе». С 5 до 6 месяцев — «скользящие шаги» и «парение на спине». Если ребенок пытается приподняться со спины и падает, вводим упражнение «приподнимание верхней части туловища за отведенные в стороны руки».

Техника выполнения:

— сгибание и разгибание ног. Ребенок на спине, ногами к педагогу. Нужно обхватить ножки в нижней части голени и поочередно сгибать, и разгибать в коленях и тазобедренных суставах. Темп упражнения — ходьба и бег;

— «парение на животе». Ребенок на животе, ногами к педагогу. Раскрытые ладони подводят под животик младенца и приподнимают его от стола. Малыш при этом выгибается;

— «скользящие шаги». Малыш лежит на спине. Обхватив стопы ребенка, мы попеременно переставляем ноги так, чтобы ступни шаркали по поверхности стола;

— «парение на спине». Младенцу, лежащему на спине, подводим под спину ладони рук и приподнимаем младенца над столом. В ответ ребенок напрягает живот, наклоняет вперед голову и как бы пытается сесть.



Рис. 9. Прием «сгибание и разгибание ног»

Для улучшения координации движения с малышами начинаем работать в этом направлении с 6 до 9 месяцев

К 6–7 месяцам ребенок обычно уже самостоятельно сидит и без труда переворачивается на живот, а если потянуть его за руки, то он сможет подтянуться и встать на ноги. Но самое главное изменение, которое произошло в его жизни, — он научился ползать.

В дошкольном образовании занятия с младенцами 6–12 месяцев направлены на гармоничное развитие моторных навыков и самостоятельности, что напрямую соответствует требованиям ФГОС ДО по физическому развитию и формированию базовых движений [11]. В нашем детском саду мы наблюдаем, как эти занятия не только укрепляют тело ребёнка, но и повышают его уверенность, способствуя плавному переходу к активному ползанию и ходьбе.

Ключевые задачи занятий для детей 6–9 месяцев.

Основной акцент делаем на обучении правильному ползанию на четвереньках, развитии ритмичности и координации движений. В этом возрасте массаж рук и ног уже не требуется, но процедуры для живота, груди и спины разнообразим и делаем более энергичными, чтобы стимулировать мышечный тонус. Мы используем полный спектр приёмов: поглаживание, разминание, растирание и вибрацию, адаптируя их под индивидуальные реакции ребёнка. В нашем опыте это помогает детям быстрее осваивать ползание, снижая риски неправильной позы [5].

Упражнения и приёмы для рук и тела в возрасте 6–9 месяцев.

Упражнения для рук усложняем, вводя элементы с кольцами, за которые ребёнок держится самостоятельно. Для этого применяем силиконовые колечки для прорезывания зубов или небольшие кольца с мелкими бусинками внутри, что вызывает восторг у малыша и мотивирует к активному участию. В нашем детском саду мы замечаем, как дети с энтузиазмом тянутся к таким игрушкам, развивая хватательные навыки и координацию, что соответствует ФГОС ДО по сенсорному и моторному развитию [11]. Это делает занятия игрой, а не рутиной.

Задачи и методы для детей 9–12 месяцев.

Комплекс упражнений для этого возраста направлен на развитие самостоятельности, поскольку к 9 месяцам ребёнок уже может самостоятельно садиться из положения стоя, вставать у опоры и уверенно ползать на четвереньках. Он способен подниматься на ноги рядом с мебелью, делать первые шаги, переходя от одной опоры к другой. Особое внимание уделяем координации и самостоятельности, чтобы подготовить к прямохождению. С переходом к ходьбе нагрузка на позвоночник значительно возрастает, поэтому продолжаем массировать мышцы спины и живота для профилактики искривлений. В нашем детском саду мы наблюдаем, как такие занятия помогают детям уверенно вставать и ходить, снижая риски падений и способствуя эмоциональной стабильности [6]. Например, один ребёнок после регулярных упражнений начал самостоятельно вставать у стенки, что порадовало родителей. Также используем следующие схемы массажа.

Спину массируем в такой последовательности:

- поглаживание всей спины (2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- разминание длинных мышц спины (можно использовать пощипывание);
- завершить поглаживанием (2–3 раза).

Массаж живота выполняем следующим образом:

- поглаживания (круговое, встречное, косых мышц живота — по 2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пощипывания вокруг пупка;
- все виды поглаживания (по 2–3 раза).

Стараемся преподавать ребенку первые уроки ходьбы. Ставим малыша спиной к себе, чтобы его ножки опирались на ступни педагога. Поддерживая под мышки или за плечи, вместе проходим таким образом небольшое расстояние.

Пока мы делаем массаж и гимнастику, проговариваем малышу стихи, потешки, поем песенки. Называем части тела, предметы, попадающие в поле зрения ребенка, комментируем свои действия — так как мы стараемся быть с малышом на одной эмоциональной волне.

В практике дошкольного учреждения массаж проводится исключительно при условии полного здоровья ребёнка и отсутствии каких-либо беспокойств, что соответствует требованиям ФГОС ДО по обеспечению безопасности и благополучия. Мы стремимся, чтобы малыш положительно реагировал на процедуры, внимательно отслеживая его сигналы. Если массаж вызывает дискомфорт или негативную реакцию, мы немедленно прекращаем работу, переключаясь на альтернативные формы взаимодействия. В нашем детском саду мы замечаем, как эта чуткость помогает строить доверительные отношения, способствуя эмоциональному комфорту ребёнка [7].

Совместными усилиями педагогического коллектива была создана не просто один комплекс, а обширная картотека массажных программ, адаптированных к различным возрастам и индивидуальным особенностям. Это позволяет гибко подходить к занятиям, интегрируя элементы игры и учёта реакций ребёнка. В нашем опыте такая картотека повышает эффективность процедур, делая их более персонализированными и соответствующими ФГОС ДО по индивидуальному подходу в физическом развитии. Правильно организованные условия и систематические занятия привели к положительному отклику детей на массаж: они стали более активными, открыли для себя новые возможности и приобрели навыки. Например, дети, которые ранее не ползали, научились вставать на колени и передвигаться; некоторые сделали первые шаги в группе. Мы имеем возможность наблюдать, что подвижные и весёлые дети — это здоровые дети, что подтверждает профилактическую роль массажа в укреплении иммунитета и моторных функций. Кроме того, массаж значительно повлиял на развитие тактильной чувствительности, способствуя сенсорному развитию в соответствии с ФГОС ДО. В нашем детском саду

мы замечаем, как дети после занятий чаще тянутся к игрушкам, демонстрируя улучшенную координацию и уверенность [8].

Практика массажа учит взрослых — педагогов и родителей — внимательно слушать ребёнка, распознавать его сигналы и адекватно на них реагировать. Ребёнок получает удовольствие от зрительного контакта, расслабления, любви и доверия, которые возникают и укрепляются во время процедур. В нашем детском саду мы видим, как это сотрудничество повышает эмоциональное благополучие семьи, способствуя реализации ФГОС ДО по взаимодействию с родителями.

Список литературы

1. Волошина Л. Н., Серых Л. В. Парциальная программа «Мой весёлый, звонкий мяч». Физическое развитие детей раннего возраста. — М. : Цветной мир, 2020. — 97 с.
2. Галанов А. С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 года до 3 лет. — М. : Сфера, 2018. — 96 с.
3. Григорьева Г. Г., Кочетова Н. П., Сергеева Д. В. Кроха: программа воспитания и развития детей раннего возраста в условиях дошкольных учреждений. — Москва : Просвещение, 2010. — 80 с.
4. Зверева О. Л., Культина Л. Ю. Воспитание детей раннего и дошкольного возраста в семье. — Москва : МПГУ, 2018. — 145 с.
5. Колдина Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1–3 лет. — Москва : Мозаика-Синтез, 2016. — 112 с.
6. Милькевич О. А. Дошкольная педагогика. Педагогика младенчества: учебник для вузов. — Москва : Юрайт, 2024. — 197 с.
7. Парциальная образовательная программа «Теремок» (от 2 месяцев до 3 лет) / под ред. Е. В. Волосовец, Н. В. Кирилловой, Л. Г. Лыковой, О. А. Ушаковой. — Москва : Цветной мир, 2022. — 208 с.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2–3 лет. — Москва : Мозаика-Синтез, 2022. — 80 с.
9. Петрова В. А. Музыка-малышам 0–1 год: конспекты занятий в ясельной группе. — Москва : Мозаика-Синтез, 2018. — 64 с.
10. Пиклер Эмми и др. «Доверие и уверенность друг в друге. Забота о младенцах и детях раннего возраста: опыт и размышления» — Москва: Издательство «Национальное образование», 2022. — 192с.
11. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы для первой младшей группы. — Москва : Учитель, 2014. — 144 с.
12. Ребенок от рождения до года / под ред. С.Н. Теплюк. — Москва : Мозаика-Синтез, 2005. — 232 с.