

НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОЙ ПСИХОНЕВРОЛОГИИ

Батышева Т.Т. директор ГБУЗ «Научно-практического центра детской психоневрологии
ДЗМ»

Докладчик: Старшая м/с отделения ЛФК
Долгих Анна Александровна

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

АКТУАЛЬНОСТЬ:

- 15-20 минут ежедневных занятий с малышом помогут укрепить здоровье ребенка
- Предупредить развитие заболеваний и различных двигательных нарушений
- Окажет положительное влияние на костную, мышечную и нервную систему малыша



ДОСТУПНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДОМАШНИХ ЗАНЯТИЙ

- Возможность проведения занятий в удобное время (через 45-60 мин. после еды, или за 30-40 мин. до еды) во время бодрствования ребенка
- Внимание мамы оказывает положительное влияние на настроение ребенка



ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ

- С целью контроля за психомоторным развитием малыша следует вести дневник наблюдений, отмечая появление психических реакций (первая улыбка, «гуление») и двигательных навыков (поднимание головы, повороты, ползание и т.д.)

Психическое развитие и двигательные навыки		
1 месяц	1 неделя	
	2 неделя	
	3 неделя	
	4 неделя	
2 месяц	1 неделя	
	2 неделя	
	3 неделя	
	4 неделя	
3 месяц	1 неделя	
	2 неделя	
	3 неделя	
	4 неделя	

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА для ребенка - не только лечебно-оздоровительная процедура, но и удовольствие!

- Каждый ребенок раннего возраста должен получать массаж и гимнастику !
- Массаж в грудном возрасте оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и голосовых реакций
- Гимнастика оказывает благотворное влияние на весь организм и прежде всего укрепляет костно-мышечную систему. Чем раньше начинается гимнастика, тем легче воспитать правильный динамический стереотип и тем устойчивее результаты



**Родительский
массаж грудничка –
общение, оздоровление, развитие!**

от 0 до 3-х месяцев

ВАЖНО !

- Выкладывание ребенка на животик перед каждым кормлением ! Начиная с 15-20 секунд и постепенно увеличивая время. Это хорошая тренировка для мышц шеи и спины !
- Упражнения и покачивания на мяче приносит большую пользу в тренировке вестибулярного аппарата и мышц всего тела
- Легкий поглаживающий массаж всего тела
- Важно чередовать положение малыша в кроватке на время сна - поочередно, один сон на правом боку, следующий на левом боку



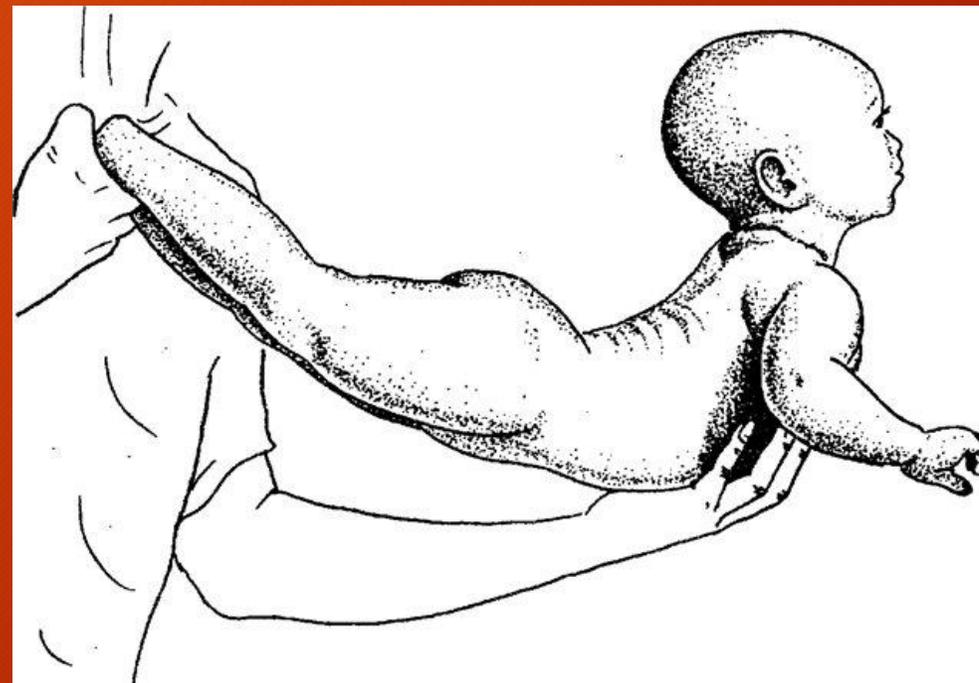
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 1 - 3 МЕСЯЦА

- Рефлекторное упражнение - разгибание позвоночника. 2-3 раза на каждом боку несколько раз в день, тренировка мышц-разгибателей позвоночника
- Упражнение для укрепления мышц живота: подготовка к присаживанию
- Рефлекторное сгибание и разгибание стоп
- Рефлекторное ползание
- Рефлекторная ходьба
- Покачивание в позе эмбриона вперед-назад, вправо-влево, по кругу по 2-3 раза в каждую сторону благотворно действует на нервную систему и вестибулярный аппарат. Можно делать несколько раз в день



3 - 4 месяца

- Подобрать несколько ярких, удобных для захвата игрушек с длинной округлой ручкой. ВАЖНО что бы при захвате игрушки, ребенок противопоставлял большой палец
- Формирование правильного навыка поворота со спины на живот
- Скрещивание рук на груди; «бокс»
- Скользящие шаги
- Положение «пловца»
- Добавляются покачивание на мяче с опорой стоп и покачивание на спине



4 - 6 МЕСЯЦЕВ

- В возрасте 4-5 мес. ребенок самостоятельно поворачивается со спины на живот, лежа на животе поднимается на выпрямленных руках, взятый под мышки малыш стоит прямо, не подгибая ног.
- Не стоит торопиться сажать ребенка, обкладывая его подушками!-это может привести к нарушению осанки. Если же малыш находится в положении полусидя в рюкзаке или детском кресле, важно обеспечить ему твердую опору под спину!
- Ежедневный массаж и гимнастика длятся дольше-до 30 минут. Можно сопровождать занятия четким ритмичным счетом и под негромкую музыку
- К упражнениям добавляется присаживание с прогибанием позвоночника и «парение» на спине



6 - 9 МЕСЯЦЕВ

- Очень важно научить ребенка ползать! Так как многие дети пропускают этот этап, а ползание является естественным, доставляющим много удовольствия ребенку, упражнением, благодаря которому укрепляются все мышцы тела! Нужно дать ребенку возможность ползать по полу, можно соорудить небольшую горку. Что бы малыш мог влезать и самостоятельно спускаться
- Все упражнения сопровождаются отчетливыми просьбами-инструкциями: сядь, повернись и т.д., таким образом развивая понимание речи.



9 - 12 месяцев

- Основной задачей занятий с ребенком в возрасте 9 -12 месяцев является: максимальное разнообразие движений и развитие самостоятельности ребенка
- Нужно обеспечить малышу свободу движений, стимулировать желание ребенка лазать, преодолевать препятствия, пусть он падает и встает из различных положений
- Игрушки ребенка должны быть различны по форме, по цвету и на ощупь. Все что малыш делает руками - собирает или разбрасывает игрушки, рвет бумагу и т.п. - развивает его интеллект и творческие задатки !



От 1 года до 3-х лет

- Следует быть особенно внимательным к развитию маленьких детей ! Ведь именно в первые три года закладывается фундамент здоровья на всю будущую жизнь человека !
- Особенности развития детского организма определяют особый подход родителей к режиму, выбору подвижных игр и физических упражнений
- С помощью простых закаливающих средств - воздуха, воды и солнечных лучей - можно существенно повысить выносливость детского организма!



БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ !

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

