

Цели и основы физического воспитания детей раннего возраста заключаются в укреплении здоровья, физическом развитии, совершенствовании функций организма малыша. Крайне важно именно в столь юном возрасте вызвать у ребенка интерес к различным видам двигательной деятельности (тренировки, утренняя зарядка и так далее). Это поможет сформировать в будущем положительные качества личности, которые сильно пригодятся во взрослой жизни .

Задачи и цели физического воспитания

Основными задачами являются:

- развитие двигательной активности;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- укрепление иммунной защиты организма, нормализация работы всех органов и систем;
- улучшение обменных процессов;
- профилактика застойных явлений;
- обеспечение полноценного своевременного физического развития.

Особенности физического воспитания и развития детей раннего возраста

Вырастить здорового ментально и физически ребенка помогают занятия физкультурой. Упражнения должны быть полезными, доступными и не очень сложными. Физические нагрузки для малыша следует увеличивать постепенно, чтобы не перегрузить растущий организм . Занятия не должны быть скучными, иначе малыш быстро потеряет к ним интерес. А если вы будете заставлять его заниматься против воли, то ни к чему хорошему это не приведет и при первой же возможности ребенок прекратит тренировки.

Важно понимать, что несмотря на быстрый рост всех систем и органов ребенка они все равно не развиты так, как у взрослых людей. К тому же у детского организма не до конца сформирован иммунитет, поэтому при слишком высоких нагрузках может наступить перенапряжение, что приводит к снижению иммунной защиты и развитию различных заболеваний.

Поэтому крайне важно правильно разработать программу занятий, чтобы, с одной стороны, способствовать развитию костно-мышечной системы, формированию правильного изгиба позвоночника, не допустить развития плоскостопия, а с другой – не навредить здоровью малыша чрезмерными нагрузками и повышенной двигательной активностью.

Средства физического воспитания

Основными средствами физического воспитания являются:

- правильное питание — сбалансированный рацион является основой здоровья и нормального развития детского организма, в еде должны содержаться все необходимые питательные вещества (белки, углеводы, витамины, жиры, макро и микроэлементы);
- правильный режим дня — малыш должен жить по расписанию, вовремя вставать по утрам и ложиться спать по вечерам, спать нужно 10 - 12 часов;
- соблюдение правил гигиены;
- проведение оздоровительно-закаливающих процедур;
- создание условий для достаточной двигательной активности.

Методы и формы организации физического воспитания

К основным формам физического воспитания малышей относят следующие методики:

1. Физкультурные занятия. Должны быть разнообразными по содержанию и интересными по форме. Во время занятий преподаватель должен оценивать, как малыш справляется с физическими нагрузками и при необходимости корректировать их интенсивность в ту или иную сторону. От этого во многом зависит эффективность всего воспитательного и образовательного процесса.

Чтобы ребенок занимался с желанием и испытывал после тренировок эмоциональный подъем, занятия лучше проводить в интересной игровой форме. Необходимо постоянно обновлять программу, включать в нее новые игры и упражнения. Постепенно задачи следует усложнять, что способствует не только физическому, но и умственному, а также эмоциональному развитию ребенка.

2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия. К ним относят закаливание, гимнастику, физические упражнения.

Утренняя зарядка является обязательной составляющей режима дня ребенка в семье, детском саду. Это совокупность специально подобранных несложных упражнений, которые помогают организму малыша проснуться и приступить к работе. Благодаря регулярным занятиям укрепляется иммунная защита, ребенок меньше болеет. Кроме этого, малыш становится более подвижным, у него улучшается выносливость, координация движений, растет физическая сила, ловкость, формируется правильная осанка, улучшается дыхание, усиливается кровообращение, ускоряется метаболизм.

Закаливание в сочетании с физическими упражнениями также играют большую роль в формировании здоровой личности. В детских садах и в домашних условиях для закаливания можно использовать водные процедуры, солнечные и воздушные ванны. Во время закаливания организм перестраивается. Привыкнув к таким процедурам, ребенок ощущает прилив жизненных сил, эмоциональный подъем, улучшается работа вегетативной и центральной нервной системы.

Физические упражнения улучшают работу всего костно-мышечного аппарата, нормализуют процесс терморегуляции, помогают ребенку быстро и безболезненно адаптироваться к внешнему миру.

3. Ежедневная работа по физическому воспитанию малышей. Включает в себя подвижные игры, индивидуальную работу с ребенком, прогулки.

Вот несколько упражнений и подвижных игр, которые можно предложить ребенку в домашних условиях:

1. Преодоление препятствий. На полу раскладывают разные предметы (игрушки, одеяло, стулья, подушки) и предлагают ребенку преодолеть эти препятствия.
2. Попадание в цель. На пол ставят корзину и предлагают малышу попасть в нее мячиком.
3. Хожение по ортопедическим массажным коврикам. Крайне полезное занятие в раннем детстве. Способствует формированию свода стопы, предотвращает формирование плоскостопия, развивает тактильную чувствительность.

Физическое воспитание является одним из главных компонентов гармоничного развития ребенка раннего возраста. Начиная с азов, малыш постепенно начинает выполнять все более сложные упражнения, что приводит к формированию новых навыков, повышению физической активности, развитию выносливости, ловкости, силы.

Важно понимать, что организм ребенка еще растет и развивается, поэтому давать ему сильные нагрузки пока не нужно. Занятия профессиональным спортом в столь юном возрасте могут привести к проблемам со здоровьем. Помимо тренировок крайне важно соблюдать основные правила здорового образа жизни (правильно питаться, вовремя ложиться спать, больше времени проводить на свежем воздухе).

Каждая мама хочет, чтобы ее малыш реже болел, рос здоровым и крепким. Но с началом посещения детского сада большинство деток начинают болеть без перерыва. Один из самых действенных способов повысить устойчивость малыша к вирусам – начать закалять его. Педиатры уверены: чем раньше вы начнете приучать ребенка к воздействию окружающей среды, тем лучше. Сегодня мы поговорим об основных правилах закаливания, узнаем, с чего начать, какие виды процедур существуют и есть ли у них противопоказания.

Что такое закаливание

Процедуры по укреплению иммунитета – это не просто эпизодическое обливание холодной водой. Закаливание детей – целый комплекс мероприятий, который помогает постепенно привыкнуть к раздражающему воздействию. Его цель – научить организм реагировать на изменения внешней среды.

Оставаться здоровыми нам помогает иммунитет, а точнее – барьерные функции слизистых оболочек и кожи. У малышей механизмы защиты от вирусов пока несовершенны. Если ребенок содержится в «тепличных» условиях, организму не приходится сопротивляться стрессовому воздействию. Защитные функции слабеют, и малыш заболевает от малейшего ветерка. При условии грамотного закаливания можно укрепить естественную защиту организма от вирусов и «научить» ее противостоять стрессу. Важно знать, что человек становится здоровее не от холода, а от постепенного привыкания к перепаду температур.

Почему нужно закаливать малышей

Трудно переоценить значимость закаливания для растущего организма. Малыши дошкольного возраста, которые не боятся холода, меньше болеют, а значит, лучше развиваются, больше общаются со сверстниками. Закаленный ребенок вряд ли заболеет во время проветривания комнаты, от съеденного мороженого или если вспотеет на прогулке.

Домашнее закаливание подразумевает не только регулярные процедуры, но иногда и смену образа жизни. К сожалению, не все взрослые готовы перестроиться на новый режим, а ведь именно собственным примером мы показываем ребенку, что хорошо, а что плохо.

И все же закаливание не полностью исключает вероятность ОРВИ. Каким бы крепким ни был иммунитет, ни один человек не может быть на 100 % застрахован от воздействия вирусов. Однако, закаленный организм легче перенесет подхваченную инфекцию и справится с ней быстрее.

Правила закаливания

Если вы твердо решили начать укреплять иммунитет малыша, действовать нужно с умом. Подбирая подходящий способ приучения ребенка к перепаду температур, придерживайтесь нескольких общих правил.

Главное – настрой! Никакие манипуляции по закаливанию нельзя проводить с неподготовленным ребенком. Как минимум малыш испугается, заплачет, а вы потеряете решительный настрой и, скорее всего, забросите свои попытки.

Объясните крохе, что вы будете делать, расскажите на самом простом уровне, зачем нужно закаляться. Лучше всего показать своим примером, что в холодной воде или воздухе нет ничего страшного. И главное: не делайте с ребенком того, что вы не готовы опробовать на себе. Ни один специалист по закаливанию, педагог или педиатр не расскажет вам, что чувствует человек, который впервые обливается холодной водой. Прочувствовать это можно только на себе.

Регулярность процедур. Нередко родители успешно приступают к закаливанию ребенка, и малыш поначалу относится к процедурам спокойно. Но со временем он начинает капризничать, плакать, отказываться выполнять, казалось бы, привычные действия. Следует помнить, что даже небольшой перерыв сведет на нет все ваши усилия. Считается, что уже после 7–10 дней без процедур эффект адаптации исчезает. Поэтому необходимо придерживаться выбранной схемы, если малыш здоров и причиной капризов не является плохое самочувствие.

В таком случае родителям нужно проявить находчивость и изобретательность: проводить процедуры в игровой форме, изменить время, способы закаливания и т. д. Вы, как никто другой, знаете своего ребенка и сможете найти к нему правильный подход. Одни детки после процедур закаливания быстро засыпают, другие, наоборот, перевозбуждаются. Последним лучше перенести все манипуляции на утренние часы, чтобы помочь проснуться и зарядиться бодростью.

Постепенность. Начинайте воздействие с небольшого участка кожи, лучше со стоп или кистей рук. Постепенно увеличивайте площадь и в последнюю очередь переходите к спине и груди. Время воздействия увеличивайте также поэтапно. Начинать нужно буквально с нескольких секунд. Верным признаком, что все идет нормально, является хорошее самочувствие малыша и отсутствие беспокойства.

Индивидуальный подход. Во время любой процедуры не доверяйте слепому ничьим советам (кроме врача), обязательно учитывайте особенности своего ребенка. Всех деток можно условно разделить на несколько групп:

- условно здоровые,
- с функциональными нарушениями,
- с хроническими заболеваниями,
- ослабленные и в период после болезни или травмы,
- имеющие ряд противопоказаний.

Для деток, относящихся к 3-й и 4-й группам, температура воздуха, воды при закаливании должна быть выше на 2–4 градуса на каждом этапе. Площадь воздействия на кожу тоже нужно увеличивать в 2 раза медленнее. Консультация педиатр обязательна.

Комплексность. Не ограничивайтесь одним способом закаливания. Если в качестве раздражителя вы выбрали прохладную воду, разнообразьте приемы: используйте обливание, обтирание, контрастный душ. Такой подход поможет поддерживать интерес ребенка к процедурам и позволит организму адаптироваться к самым разным внешним условиям.

Начало закаливания ребенка не должно приходиться на момент, когда малыш заболел, также лучше переждать период эпидемии гриппа, который обычно проходит в январе-феврале. Нарушение этих принципов может привести к самым неприятным последствиям. Как минимум ваши усилия окажутся напрасными, при неблагоприятном исходе вы рискуете исчерпать адаптационные ресурсы организма. На то, что вы все делаете правильно, указывают хорошее настроение малыша, здоровый сон, нормальный аппетит.

Этапы закаливания

Процесс закаливания можно условно разделить на два периода:

- **начальный этап.** Это первые шаги на пути к закаливанию, во время которых организм учится реагировать на холод и вырабатывает определенную привычку. В это время нагрузку нужно увеличивать постепенно, в соответствии с выбранным методом закаливания и самочувствием ребенка;

- **поддерживающий этап.** В этот период основные усилия направлены на сохранение полученных результатов. Положительный эффект достигается за счет регулярности процедур.

Все мероприятия по закаливанию можно разделить на общие и специальные. Общие включают соблюдение режима дня, норм гигиены, следование принципам правильного питания, прогулки на свежем воздухе, плавание. Выполнение этих простых правил — проверенное средство для повышения иммунитета и создания благоприятных условий для роста и развития ребенка. К специальным можно отнести более сложные манипуляции: закаливание на воздухе с помощью солнца и водных процедур.

Закаливание на воздухе

Воздушные ванны — это первая закаливающая процедура, которая показана детям с рождения. Грудничков с первых дней жизни держат несколько минут голенькими при температуре +22...+24 °C. Далее постепенно увеличивают время процедуры.

Такой способ закаливания применим не только к новорожденным. Деткам в возрасте 3 лет полезно оставаться в одних трусиках при комнатной температуре. Держать окно открытым можно, если выдался не слишком ветреный день. Приступайте к закаливанию летом, по несколько минут в день, постепенно увеличивая время воздушных ванн. Для начала оставьте на ребенке легкие штанишки и футболку. Первая воздушная ванна может длиться около 5 минут. В это время ребенок должен активно играть и двигаться. Неподвижное сидение перед экраном телевизора пользы не принесет.

Следите, чтобы малыш не замерз. Такие признаки, как озноб, мурашки, указывают, что стресс слишком велик, вы слишком резко увеличили продолжительность воздушной ванны или сильно уменьшили температуру по отношению к привычной. Поведение и самочувствие ребенка подскажут, когда пора завершить процедуру. Постепенно ваш кроха научится сам оценивать, тепло ему или холодно, а пока вы должны держать ситуацию под контролем.

Чтобы ребенок не замерз, заранее продумайте, во что хотите поиграть с ним. Особенно полезны физические упражнения с мячом, маленькими гантелями или обручем. Подойдут и обычные танцы или прыжки, главное, чтобы малышу было весело и интересно.

Температура в комнате. Не менее важно постоянно поддерживать в комнате подходящий температурный режим. Даже в помещении нужно следить, чтобы ребенку не было слишком жарко. Температура в комнате, где находится малыш, не должна превышать 24 °С, в идеале – 20–22 °С. Необходимо чаще проветривать помещение. Дети, особенно малыши-дошкольники, чувствительны к отсутствию свежего воздуха. В душной жаркой комнате они становятся вялыми, раздражительными, у них снижается аппетит, нарушается сон. В теплую погоду лучше держать окна постоянно приоткрытыми. В период холодов используйте зимнее проветривание или слегка приоткрывайте форточку и не забывайте тщательно проветривать комнаты несколько раз в день.

Водные процедуры

Закаливание водой – один из самых популярных методов укрепления иммунитета. Начинать процедуры можно в любое время года, главное, чтобы в комнате была подходящая температура.

Обтирания. Это самый мягкий вариант закаливания, который практически не имеет противопоказаний. Начните с обтирания мягким влажным полотенцем, смоченным водой комфортной температуры. Для начала ориентируйтесь на данные из таблицы, приведенной ниже. Постепенно снижайте температуру на 1–2 °С. Продолжительность обтирания не должна превышать 2–4 минуты. После процедуры ребенка нужно насухо вытереть полотенцем до легкой красноты. Детям раннего возраста сперва проводят обтирание сухой фланелью, совмещая процедуру с воздушной ванной. Спустя две недели пеленку можно слегка смочить теплой водой.

Примерная температура воды для обтираний, °С

Возраст	Начальная температура		Конечная температура	
	Зима	Лето	Зима	Лето
3–6 месяцев	36	35	30	28
7–12 месяцев	34	33	28	26
1–3 года	33	32	26	24

Обливание водой. Такая процедура может не сразу прийтись ребенку по душе, поэтому приучать к ней нужно постепенно. Сначала обливайте теплой водой ручки и ножки малыша и сразу растирайте их полотенцем. Постепенно переходите к обливанию спины и грудной клетки. Температуру снижайте поэтапно, на 1–2 °С в 5–7 дней. Если малыш плохо засыпает, такую процедуру лучше проводить в первой половине дня.

Возраст	Начальная температура		Конечная температура	
	Зима	Лето	Зима	Лето
9–12 месяцев	36	35	30	28
1–3 года	34	33	28	25
4–5 лет	33	32	26	22–24

Контрастный душ. Если ребенок хорошо переносит обливания, можно переходить к более интенсивному способу закаливания. Контрастный душ подойдет подросшим закаленным детям, которые не боятся воды и холода. Если до этого вы пробовали обтирания и обливания, сосуды малыша должны быть уже достаточно натренированы. Сначала приучите ребенка к тому, что в конце ежедневных водных процедур будете постепенно снижать температуру. В первый раз включите прохладную воду буквально на пару секунд и полейте малыша на ножки. Постепенно увеличивайте время процедуры до 10 секунд, потом начинайте понемногу снижать температуру воды. Сразу разотрите ребенка сухим полотенцем легкими массирующими движениями. Если вы все делаете правильно и плавно, малыш не почувствует дискомфорта от контакта с более прохладной водой. Не допускайте появления гусиной кожи и не обливайте замерзшего ребенка прохладной водичкой.

Контрастные температуры. Попеременное воздействие холодной и горячей воды оказывает сильное воздействие на организм. Этот метод закаливания подойдет окрепшим деткам. Чаще используют контрастное обливание ручек и ножек, обтирание и душ. Например, в один таз наливают воду фиксированной температуры (38–39 °С), а в другой — на 1–2 °С в холоднее. Сначала нужно опустить ножки в горячую воду (на 1–2 минуты), потом на 5 секунд в холодную. Процедуру повторяют 3–5 раз, после чего вытирают ножки полотенцем. Раз в 5–7 дней температуру во втором тазике понижают на градус, постепенно доводя до 18 °С. Окрепшим деткам можно завершить процедуру холодной водой, ослабленным лучше в конце погреть ножки в теплой водичке.

Бассейн. Сложно переоценить пользу плавания летом в открытом водоеме. А в холодное время года для укрепления иммунитета полезно записать ребенка в бассейн. Начинать лучше все же весной или летом, чтобы малыш не подстыл, выходя на холод после тренировки. Занятия в воде полезны деткам любого возраста. Сейчас мамы могут выбрать бассейн с маленькой ванной, где обучают малышей практически с рождения.

Плавание помогает не только в борьбе с вирусами. Детки, которые регулярно занимаются в бассейне, имеют правильную осанку, крепкие мышцы и сосуды. Они регулярно тренируют дыхательную систему, поэтому легче переносят ОРВИ. Плавание снимает мышечное и эмоциональное напряжение, дисциплинирует и закаляет характер.

Баня и сауна. Посещать парную можно деткам с 3–4 лет. Начинать ходить в баню нужно очень осторожно, постепенно увеличивая время пребывания. Малыш в этом возрасте еще не может оценить свое самочувствие и не сумеет вовремя сообщить, что ему стало слишком жарко. Температура не должна превышать 80 °С в, в первый раз находиться в парной можно не более 3–5 минут. Малышу достаточно побывать в парилке, принять душ и отдохнуть. При этом время отдыха в два раза превышает время посещения парной.

Для закаливания в русской бане и сауне имеются противопоказания:

- повышенная температура;
- сыпь, раздражение на коже;
- респираторные заболевания;
- судороги;

- травмы головы;
- болезни почек;
- заболевания мочевыводящих путей;
- нарушения работы эндокринной системы.

Закаляемся на солнце

Солнце, воздух и вода – ваши верные помощники в укреплении иммунитета малыша. В последнее время солнечная активность возросла во много раз. Это связано с процессом разрушения озонового слоя, который стал слабее защищать нас от ультрафиолетового излучения. Из-за этого многие мамы опасаются гулять с малышом на солнце, особенно в жаркое время года. При этом многие дети испытывают дефицит витамина D, который вырабатывается в организме именно благодаря воздействию солнышка. Поэтому старайтесь выводить ребенка на прогулку не только в вечерние, но и в утренние часы. Летом нужно соблюдать осторожность – в период с 11 до 16 часов лучше оставаться дома или находиться в тени. Особенно внимательным нужно быть, если у ребенка светлая кожа, такие малыши легко обгорают даже в полутени. Крохе нужно обязательно надеть головной убор, желательно светлых оттенков.

Закаливание солнцем имеет ряд противопоказаний:

- повышенная температура тела;
- острый период заболевания;
- раздражение, сыпь на коже;
- болезни крови.

Традиционные методики

Стандартная система закаливания детей включает следующие этапы.

- **С рождения до 3 месяцев:**
 - ежедневные общие ванны в воде с температурой 36–37 °С;
 - обливания после ванны водой с температурой 34–36 °С;
 - умывание начиная с температуры 28 °С с постепенным снижением до 20 °С;
 - обтирания сухой пеленкой;

- обтирание влажным полотенцем с температурой 33–36 °С (только ручки и ножки), с понижением температуры на 1 градус каждые пять дней (минимум – 28 °С).
- **С 3 до 9 месяцев:**
 - сохраняем установившийся температурный режим для купания и умывания;
 - обтирание ручек, ножек, живота и спины при температуре воды 33–36 °С с последующем вытиранием насухо.
- **С 9 до 12 месяцев:**
 - ванны и обтирания проводятся так же, как и в предыдущих возрастных группах;
 - можно попробовать перейти к обливаниям.
- **С года до 3 лет:**
 - можно постепенно понижать температуру обтираний до 24 °С;
 - контрастный душ с полутора лет.

После 3 лет продолжительность процедур должна соответствовать таблице.

Продолжительность укрепляющих процедур для детей 3–8 лет

Процедура	Время суток	Продолжительность
Прогулки на улице	В течение дня	От 2 часов и более
Солнечные ванны	С утра до 11 и после 16–17 часов	От 10 до 40 минут
Воздушные ванны	До или после сна	На улице: в соответствии с погодой. В помещении: 1–2 раза по 30 минут.
Обтирание	Утром	3–4 минуты
Душ	Утром, после зарядки	1–1,5 минуты
Обливание водой	После зарядки или перед сном	1 минута
Гимнастика	В любое удобное время, не менее чем через полчаса после еды	от 10 минут и более

Интенсивные методы

Некоторые родители практикуют более интенсивное воздействие холода. Такие методы закаливания детей обычно предполагают обтирание снегом, обливание ледяной водой. Педиатры рекомендуют с осторожностью относиться к таким рекомендациям и приучать малыша к закаливанию постепенно. В противном случае можно не только переохладить ребенка, но и снизить защитные свойства

организма. И ни в коем случае не практикуйте купание в ледяной воде и моржевание с грудными детьми.

Надеемся, наши советы помогут вашему ребенку расти здоровым и сильным!