

0-3  
года



Л. Г. Голубева

# ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

современный  
образовательный  
СТАНДАРТ



**Лидия Георгиевна Голубева**  
**Гимнастика и массаж для**  
**самых маленьких. Пособие**  
**для родителей и воспитателей**  
**Серия «Библиотека программы**  
**«От рождения до школы»»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5816268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5816268)*

*Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ; Москва; 2012*

*ISBN 978-86775-993-3*

### **Аннотация**

В пособии подробно описаны техника массажа и комплексы гимнастических упражнений для детей от 1,5 месяцев до 3 лет. Пособие издается в рамках программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Книга адресована родителям и педагогам.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Уважаемые коллеги!                | 4  |
| Предисловие                       | 6  |
| Значение движений в жизни ребенка | 8  |
| Формы двигательной деятельности   | 16 |
| Краткая предыстория               | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 17 |

# **Лидия Георгиевна Голубева**

## **Гимнастика и массаж**

### **для самых маленьких:**

# **Пособие для родителей**

## **и воспитателей**

**Уважаемые коллеги!**

Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» является переработанным в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) вариантом «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Г. С. Комаровой.

Поэтому все пособия, выпущенные ранее к «Программе воспитания и обучения в детском саду», рекомендуются авторами к использованию при работе по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» при условии, что педагоги будут использовать выпущенные ранее методические пособия и конспекты занятий, учитывая основные требования ФГТ. А именно: педагогам следует полностью исключить из своей работы занятия урочного типа и использовать формы ор-

ганизованной образовательной деятельности, соответствующие дошкольному возрасту, указанные в программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ».

*Рецензент* – И. В. Чижевская, врач Московской городской клинической больницы № 15

**Лидия Георгиевна Голубева** – врач-педиатр, доцент кафедры поликлинической педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования, кандидат медицинских наук. Сфера деятельности – диагностика и коррекция ранних отклонений в состоянии здоровья ребенка. Автор книг «Растем здоровыми», «Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях» и др.

# Предисловие

Приступая к любому делу, вы, наверное, мысленно задаете себе вопросы: «Зачем мне все это? Что я буду делать для решения данной задачи? Как я буду это делать?».

По такому принципу и построена эта книга. Она посвящена физкультуре для самых маленьких детей (от рождения до 3 лет).

Наберитесь терпения и внимательно прочитайте раздел «Значение движений в жизни ребенка». Из него вы узнаете, зачем нужно заниматься физкультурой с ребенком.

Если вас беспокоит будущее ребенка, если вы хотите, чтобы, несмотря на все современные трудности (плохая экология, эмоциональные стрессы и многое другое), ему удалось в будущем избежать многих болезней, не откладывая «на потом» и прочитайте раздел «Формы двигательной деятельности», из которого вы узнаете о том, что нужно делать для воспитания двигательной сферы и укрепления мышц малыша.

Если вы убедились в том, что профилактический массаж и специальные упражнения необходимы вашему малышу как еда, сон, гигиенические процедуры, то приступайте к изучению раздела «Техника массажа и гимнастических упражнений». В нем описано, как делать массаж и гимнастику и как оценивать результаты.

Автор данной книги, много лет занимающийся проблемами оздоровления самых маленьких граждан, рекомендует обратиться к традиционной школе физического воспитания малышей, давно уже существующей в нашей стране и ничуть не уступающей зарубежным. Читайте книгу, старайтесь выполнять рекомендации, и ваш малыш никогда не будет страдать от недостатка движений, убегать от физкультуры, забывать о зарядке и в ряде случаев сможет обойтись без лекарств.

# Значение движений в жизни ребенка

Давайте вспомним известную фразу древнего философа: «Движение – это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Дети в отличие от взрослых испытывают органическую потребность в движении (как поется в песенке: «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель...»). И чем младше ребенок, тем труднее ему эту потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении. Стоит задуматься, а не лишаем ли мы малыша важного фактора здоровья и формирования личности, когда постоянно одергиваем его: «Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай!..» Ведь нам никогда не приходит в голову лишить ребенка еды или сна. Почему же мы ограничиваем его движения?

Движения ребенка первых лет жизни формируются постепенно. Не все участники двигательного акта созревают одновременно.

Раньше всего созревают клетки центральной нервной системы. Проводящие пути спинного мозга развиваются в течение первого года жизни. Клетки и ткани периферической нервной системы формируются к 3–3,5 годам, а костно-мыш-

шечная система окончательного развития достигает к 12 годам (хотя многие специалисты утверждают, что формирование костно-мышечной системы не заканчивается и к 22 годам). Нагрузка на опорно-связочный аппарат довольно высока уже с первых дней жизни ребенка, когда созревают и формируются различные двигательные умения:

- умение удерживать голову в положении лежа на животе. С первых дней жизни это движение доступно ребенку вследствие имеющегося у него безусловного рефлекса, но всякий рефлекс истощается, и малыш не продержит голову долго, если у него не окрепнут мышцы шеи. Поэтому одним из самых первых гимнастических упражнений является частое (2–3 раза в день) выкладывание малыша на живот на короткое время;

- умение держать голову в вертикальном положении. Оно требует работы передней группы мышц шеи. Поэтому одним выкладыванием на живот не обойтись, нужно обеспечить ребенку возможность держать голову вертикально;

- умение сидеть самостоятельно, которое требует огромной работы всех мышц спины, грудной клетки, плечевого пояса. Рано сажая ребенка (иногда с помощью подушек, стульчиков и др.), мы только увеличиваем нагрузку на еще незрелые мышцы;

- умение стоять и ходить самостоятельно. Оно требует не только напряженной, но и хорошо согласованной работы всех мышц ребенка.

Мышцы ребенка имеют свои особенности: относительно небольшой прирост мышечной массы, слабость и, главное, невысокую статическую выносливость, то есть неспособность к длительному сокращению. Длительное сокращение приводит к перенапряжению мышц. А чередование легкого сокращения и расслабления дает мышцам отдых и улучшает кровообращение в них.

Новорожденный ребенок в отличие от детенышей млекопитающих совершенно беспомощен. Движения его не сформированы. Следовательно, мы, взрослые, в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем.

Слабые мышцы малыша (речь идет в первую очередь о мышцах спины) легко утомляются. Он сильно сутулится и опирается грудной клеткой о живот, чтобы «распределить» нагрузку на большее количество мышц. Аналогичное состояние возникает, когда вы усаживаете малыша или ставите на ноги еще до того, как его мышцы созрели для длительного сокращения. Следовательно, наказывая ребенка стоянием в углу или сидением на стуле, вы наказываете его и физически, так как заставляете мышцы перенапрягаться.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, которые, в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая и без того плохое здоровье и развитие ребенка.

В частности, слабость брюшных мышц не обеспечива-

ет правильного дыхания, и ребенок часто болеет респираторными заболеваниями. Неправильное дыхание приводит к разрастанию аденоидной ткани и увеличению миндалин у детей, предрасположенных к этому.

Слабость брюшной стенки – это постоянные запоры и другие дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ, их способность сокращаться и расслабляться улучшается, объем увеличивается. Во время упражнений повышается теплопродукция, в связи с чем усиливается деятельность потовых желез, мышечная ткань более обильно снабжается кровью, насыщенной кислородом и другими питательными веществами, увеличиваются легочная вентиляция и объем крови, выталкиваемой сердцем.

Движения обеспечиваются согласованной работой многих систем организма: нервной, дыхательной, кровообращения, терморегуляции и др. В результате систематической тренировки ни одна система организма не останется без изменений. Следовательно, своевременно занимаясь физическими упражнениями с ребенком, мы помогаем ему избежать рахита, различных расстройств питания, частых простудных заболеваний, повышаем уровень его закаленности.

Исследования академика Н. И. Аринчина показали, что скелетные мышцы (всего их 600) являются периферическими помощниками сердца, так как заложенные в них микронасосные системы облегчают его работу. В противном слу-

чае мышцы становятся иждивенцами сердца, и оно быстро изнашивается. Следовательно, занимаясь с ребенком физкультурой с первых дней жизни, мы предохраняем его от стенокардии и инфаркта в будущем.

Движения крайне необходимы и для развития познавательной деятельности ребенка. Лучше закрепляются те из них, которые связаны с каким-то результатом. Недаром английская поговорка гласит: «Чтобы постигнуть, нужно достигнуть». Следовательно, занимаясь с ребенком физкультурой, вы помогаете ему лучше развиваться умственно.

Движения благотворно влияют на весь организм ребенка, но прежде всего укрепляют его нервно-мышечный аппарат. Это очень важно для того, чтобы ваш малыш в будущем не страдал от одного из самых распространенных заболеваний – остеохондроза.

Позвоночный столб является осью тела, обеспечивающей, с одной стороны, прочность, жесткость и устойчивость, а с другой – гибкость, подвижность и амортизирующие качества. Эти функции позвоночного столба и его строение дают возможность человеку передвигаться в вертикальном положении.

Все функции позвоночника (опорная, двигательная и амортизационная) в большой степени зависят от состояния мышц. Чем лучше их развитие, тем легче позвоночник справляется с нагрузками. И наоборот, чем хуже первоначальное состояние мышц, тем скорее возникает их перена-

пряжение, которое ведет к преждевременному старению.

Функциональные возможности мышц ребенка неразрывно связаны с состоянием его здоровья и физическим развитием. Если принять за основу, что дети уже с момента рождения могут быть отнесены к одной из трех групп – здоровые, больные и рискующие заболеть какими-либо хроническими болезнями, то картина в раннем возрасте будет приблизительно такой: больных хроническими заболеваниями мало, абсолютно здоровых тоже, к сожалению, мало. Большинство детей относятся к группе риска. А при поступлении в школу выясняется, что болезни опорно-двигательного аппарата занимают значительное место.

Казалось бы, выводы очевидны: нужно так физически развивать ребенка, чтобы его мышцы получали достаточное питание (то есть движение) с первых дней жизни. Значит, если вовремя подкреплять еще не созревшие мышцы малыша, можно помочь им формироваться более качественно. Тогда в дальнейшем ему не потребуются корректирующая (лечебная) гимнастика, как это часто бывает в дошкольном возрасте. В противном случае мы окажемся в положении бухгалтера, о котором рассказывал детский писатель Джанни Родари.

Однажды незадачливый бухгалтер получил из деревни посылку с помидорами. Для начала он перебрал все плоды, отложил в сторону помятые, а остальные положил в корзину, сказав себе: «Сегодня я съем подпорченные, а с завтрашнего

дня начну с прекрасных спелых помидоров». На следующий день он снова перебрал помидоры и съел несколько помятых, решив, что со следующего дня он начнет есть хорошие. Нетрудно догадаться, что бедный бухгалтер так и не съел ни одного хорошего помидора.

Так и в нашем случае. «Ребенок мал, – думают родители, – еще не скоро он будет сидеть, стоять, ходить. Слава Богу, родился здоровым и сердце в порядке. Зачем с ним сейчас заниматься физкультурой? Придет время – сам научится». Далее события развиваются примерно по следующей схеме. Малыш растет, круг его общения расширяется. Он поступает в детский сад и начинает болеть. Для того чтобы укрепить здоровье у ослабленного ребенка, врачи советуют заняться лечебной физкультурой (ЛФК). Родители усердно водят ребенка на ЛФК, не отдавая себе отчета в том, что поезд уходит все дальше и дальше и они все больше уподобляются бедному незадачливому бухгалтеру.

Небольшая иллюстрация. В детских поликлиниках на вопрос: «Вы занимаетесь физкультурой со своим ребенком?» – утвердительно ответили 57 % родителей, а на вопрос: «Как делать то или иное упражнение?» – правильно ответили только 12 % (из 57 %).

Мало кто из родителей вообще задумывается над тем, что у малыша слабые мышцы, снижен тургор (упругость) тканей, не соответствует возрасту физическое развитие. А ведь если ребенок отстает от сверстников, то и нагрузка на его кост-

но-мышечную систему должна быть не возрастной, а соответствующей функциональным возможностям.

Проведенный анализ посещений комнат здорового ребенка в детских поликлиниках, где мать может получить исчерпывающую консультацию по вопросам гимнастики и массажа, показывает, что полную программу гимнастики и массажа получают только 1,5 % детей раннего возраста.

Итак, воспитание двигательной сферы – это помощь в качественном созревании всех «участников двигательного акта», подбор специальных воздействий (гимнастических упражнений и массажа) на все мышцы, начиная с первых месяцев жизни.

# **Формы двигательной деятельности**

## **Краткая предыстория**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.