

Наш выбор - здоровье!

# Как воспитать физически крепкого ребенка

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос хорошо развитым физически, крепким, здоровым, деятельным, жизнерадостным. Физическое развитие является одним из основных показателей здоровья растущего организма.

Физическое развитие зависит от следующих факторов:

- правильный режим жизни и питания;
- использование естественных факторов природы (воздух, вода, солнце) - прогулки, отдых на природе;

создается "схема тела" - еще неосознаваемый образ себя, который очень важен, чтобы научиться координировать движения, манипулировать предметами и выполнять различные действия. Почувствовать свое тело "изнутри" - мышцы и суставы - помогают различные упражнения и игры, в которых малыш преодолевает некоторое сопротивление: отталкивания руками и ногами, "бодания", игры с разными по тяжести предметами.

Темпы физического развития ребенка в первый год его жизни

Позвоночный столб у новорожденного не имеет изгибов, которые появляются с развитием движений. Важно знать, что до 12 лет изгибы позвоночника удерживаются только при помощи активной работы мускулатуры и лишь в этом возрасте формируются постоянные изгибы, которые фиксируются костными и хрящевыми элементами позвоночника. Поэтому для формирования правильной осанки необходима своевременная и достаточная двигательная активность. Не рекомендуется укорачивать период ползания ребенка, рано сажать, ставить на ножки, поощрять к ходьбе. В дошкольном возрасте для профилактики нарушений осанки и искривления позвоночника очень полезным упражнением является проползание под арочкой или через обруч, под натянутыми веревками.

Мышечная ткань у новорожденных развита слабо. Она составляет около 25% веса тела, тогда как у взрослых - более 40%. Мышечные волокна тонкие, и увеличение мышечной массы идет в основном за счет утолщения мышечных волокон, а не прибавления их количества. Физические упражнения - необходимое условие развития мышечной ткани. Работаящая мышца поглощает питательных веществ в 3 раза больше, а кислорода в 7 раз больше, чем неработаящая. Систематическими и направленными физическими нагрузками можно влиять на формирование мышечной ткани, связочного аппарата и роста костей.

Величина жизненной ёмкости легких (ЖЕЛ) измеряется прибором спирометром. ЖЕЛ - это количество воздуха, максимально выдохнутого после максимального вдоха. Для достижения физически развитого человека и профилактики заболеваний дыхательной системы очень важно научиться правильно дышать, развивать диафрагмальный тип дыхания. Существует несколько типов дыхательной гимнастики; для детей дошкольного возраста

Дефицит двигательной активности нарушает обмен веществ и устойчивость внутренних сред организма к воздействию внешних факторов окружающей среды. Движения способствуют укреплению иммунитета, снижению острой инфекционной заболеваемости.

Движения улучшают сенсорный аппарат - зрение, слух, обоняние. Для профилактики близорукости очень хорошей гимнастикой для глаз является игра с воланчиком (бадминтон), настольный теннис.

Ребенку младшего возраста трудно переносить длительные статические нагрузки - сидение, стояние, а от движения дети испытывают радость, положительные эмоции, что способствует лучшему развитию головного мозга.

В повседневной жизни ребенка существует целый ряд средств и методов, которые способны удовлетворить потребность в движении, и роль родителей, воспитателей, тренеров

настилки после сна с элементами хатха-йоги. Асаны учат детей развивать координацию движений, расслабляться, контролировать дыхание.

Гимнастические упражнения - самый напряженный вид двигательной активности. Основная задача гимнастики - воспитать у малыша двигательные навыки, позволяющие выполнять упражнения с наименьшей затратой энергии, экономно, ритмично, красиво, при правильной осанке. Во время выполнения гимнастических упражнений ребенок усваивает "правильную формулу движения". Гимнастические упражнения можно дополнить занятиями со шведской стенкой, скамеечками, мячами, булавами, гимнастическими палками, мячами для фитбола.

При занятиях с ребенком до шести лет нельзя допускать упражнений:

- с длительными статическими напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания (упоры, лазанье по канату,



- применение разных методов закаливания;
- полноценная двигательная активность ребенка.

Полноценная двигательная активность определяет самочувствие ребенка, устойчивость к заболеваниям, приспособляемость и место в детском коллективе (лидер, ведомый).

В процессе движения, тренировки активизируется не только костно-мышечная ткань, но и деятельность внутренних органов, кровообращения, увеличивается энергетический потенциал организма, повышается работоспособность.

Показателями физического развития являются:

- рост, вес и их соотношение;
- окружность грудной клетки;
- жизненная емкость легких;
- состояние костной и мышечной системы;
- уровень развития моторики.

Очень важным периодом детства в плане развития ребенка является первый год его жизни. От того, как ребенок проживет первый год своей жизни, во многом зависит его будущее здоровье и физическое состояние. В этот период малыш полностью зависит от действий родителей.

С момента рождения, если ребенок здоров, он стремится к движению. Вначале эти движения беспорядочны, хаотичны. Но буквально на глазах происходят невероятные изменения. Преодолевая абсолютную беспомощность при рождении, он учится самостоятельно держать головку, сидеть, ползать, переворачиваться, ходить. Родители по специальным таблицам отслеживают, вовремя ли их малыш овладел тем или иным навыком. Любящие мамы всегда знали интуитивно и современные исследования младенческого возраста подтверждают то, что поистине волшебным средством является тесный контакт с малышом в первый год его жизни.

При занятиях с малышом (поглаживаниях, упражнениях) у него

самые значительные и в последующем такие темпы уже не повторяются.

Длина тела за первый год жизни увеличивается на 20 - 25 см; за второй год на 10 - 12 см, далее темпы роста снижаются и составляют у дошкольников около 5 - 6 см в год.

К году ребенок утраивает свой вес (около 10 кг), затем интенсивность прибавки массы тела ослабевает: за 2-й год прибавка составляет 2,5 - 3,5 кг, затем примерно по 2 кг в год. Имеет значение соответствие массы тела и роста. В этом показателе могут быть значительные индивидуальные колебания. Ребенок астенического типа сложения имеет высокий рост, тонкие трубчатые кости, узкую грудную клетку, острый реберный угол. Ребе-



нок гиперстенического типа сложения имеет небольшой рост, широкую грудную клетку, реберный угол прямой или тупой. Ребра малоподвижны.

Для развития костно-мышечной системы ребенка необходимы активные движения. Костная ткань бурно развивается в течение первых трех лет жизни и заканчивает формирование к 12 годам. До 12 лет у детей слабо развит сухожильно-связочный аппарат.

та наиболее приемлемыми являются дыхательно-звуковые упражнения. Изучение причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний показало, что одним из факторов, предшествующих их развитию, является дефицит движений. В процессе движения, тренировки активизируются и кровообращение, и деятельность внутренних органов, увеличивая энергетический потенциал организма, повышается его работоспособность.



сводится к тому, чтобы направить эту энергию по правильному пути.

Средствами и методами воспитания двигательной активности являются:

- Самостоятельная двигательная активность ребенка. Для этого вида деятельности необходима достаточная площадь, свободная одежда, игрушки, побуждающие к движению. Мягко, незаметно надо побуждать к движению детей с инертным типом поведения - флегматиков, меланхоликов.

- Взрослым следует научить детей подвижным играм. Подвижные игры очень важны в развитии и воспитании. Для детей игра - это многоуровневая деятельность. Она развивает ловкость, принятие смысловой стороны действия, определенных ролей, развивает чувство коллективизма, товарищества. Во время игры происходит обеспечение и регуляция общего активационного фона, необходимого для протекания всех психических процессов. Для детей игра - это часть их жизни.

- Музыкальные занятия и ритмика развивают у ребенка чувство ритма, удовольствие от ритмичных и красивых движений. "Музыка - не только фактор обогащающий и воспитательный. Музыка - целитель здоровья".

- Утренняя зарядка, цель которой сделать более легким переход от сна к бодрствованию. Полезен комплекс бодрящей гим-

сопротивления);

- прыгивания с высоты более 25 см (приводит к распластыванию стопы);

- при выполнении упражнений не рекомендуется стойка "ноги шире плеч";

- типичные упражнения на скорость нужно давать в небольших дозах.

Важно, чтобы в результате соревнований побеждала "дружба".

Ребенок трех - четырех лет еще имеет право быть плоскостопным, и при правильно подобранных упражнениях к шестилетнему возрасту у него формируются своды стопы (продольный и поперечный).

Закаливание - в основном процесс индивидуальный, находится целиком в руках родителей. В дошкольном возрасте можно позволить только некоторые формы закаливания: умывание рук до локтей, полоскание горла прохладной водой, топтание в тазике с водой, хождение босиком по тропе здоровья. Закаливающие процедуры усложняются по мере привыкания ребенка к определенной температуре воздуха и воды.

Рациональное питание детей играет особую роль в обеспечении здоровья и устойчивости к действию неблагоприятных внешних факторов, с полноценной физической активностью способствуют крепкому физическому развитию ребенка.

Л.П. ЕРЕМИНА,  
врач ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"