
УДК 796.01
ББК 75.116
З 12

А.Г. Заболотный

Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Адыгейского государственного университета, Майкоп; E-mail: zabolotniy-tol1@yandex.ru

С.Т. Щербина

Ассистент кафедры физического воспитания Адыгейского государственного университета, Майкоп; E-mail: chermit@adygnet.ru

А.О. Исаков

Ассистент кафедры спортивных дисциплин филиала Карачаево-Черкесского государственного университета имени У.Д. Алиева, Карачаевск; E-mail: chermit@adygnet.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМИ И ГРУДНЫМИ ДЕТЬМИ

(Рецензирована)

Аннотация. Готовность родителей к работе с новорожденными и грудными детьми характеризуется наличием высокого уровня личностной физической культуры. Родители должны иметь знания и навыки, применяя физические упражнения, направленные на развитие ребенка. Однако физические упражнения в широко известных видах на первом году жизни не применимы. Основным средством восполнения дефицита движений в этом возрасте являются гимнастические упражнения, применение которых требует методического обеспечения деятельности родителей. В статье обоснованы основополагающие подходы к применению физических упражнений для поддержания двигательной активности новорожденных и детей грудного возраста. Представлена классификация физических упражнений, в основу которой положено разделение физических упражнений по степени участия ребенка в исполнении двигательного действия. Приведены примеры, и даны методические рекомендации.

Ключевые слова: средства физического воспитания, физические упражнения, физическая культура родителей.

A.G. Zabolotniy

Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Head of Physical Training Department, Adyghe State University, Maikop; E-mail: zabolotniy-tol1@yandex.ru

S.T. Shcherbina

Lecturer Assistant of Physical Training Department, Adyghe State University, Maikop; E-mail: chermit@adygnet.ru

A.O. Isakov

Lecturer Assistant of Sports Disciplines Department, Branch of Karachayev-Cherkessky State University named after U.D. Aliyev, Karachayevsk; E-mail: chermit@adygnet.ru

SPECIFIC FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES IN CARE OF NEWBORNS AND INFANTS

Abstract. Readiness of parents to work with newborns and infants is a result of high level of personal physical culture. Parents must have knowledge and skills to apply the

physical exercises aimed at the development of the child. However, physical exercises in widely known types are not applicable during the first year of life. The main means of completion of movement deficiency at this age are the gymnastic exercises, application of which demands methodical ensuring parents' activity. This paper substantiates fundamental approaches to application of physical exercises for maintenance of physical activity of newborns and children of chest age. Classification of physical exercises is presented. It is based on division of physical exercises by extent of participation of the child in motive action. Examples are given, and methodical recommendations are made.

Keywords: means of physical training, physical exercises, physical culture of parents.

Физическое воспитание для новорожденных и грудных детей не является организованной в государстве практикой. Но это инструмент, который дается в руки родителям, делающий их работу с ребенком более эффективной, средство, позволяющее воздействовать на ребенка более результативно.

Не владея на данном этапе онтогенеза инструментами для присвоения ценностей общества, созданных в области физической культуры, ребенок осуществляет этот процесс благодаря личностной физической культуре родителей [1; 2; 3]. Тем самым ресурс родителей в области физической культуры становится единственным ресурсом реализации потребностей ребенка в физическом воспитании. Физическая культура позволяет родителям достичь тех целей, которые они сами определяют в отношении своих детей, однако результат зависит от их соответствия возможностям ребенка и умения родителей.

Применение методов физической культуры к новорожденным и грудным детям требует от родителей внимательного, ответственного подхода к занятиям, понимания того, что при всей эффективности и универсальности различных форм упражнений конечный результат зависит только от них самих.

К средствам физического воспитания, применяющимся в физической культуре, относятся естественные силы природы, гигиенические факторы природы и физические упражнения [4; 5; 6; 7]. В силу возраста и несамостоятельности детей ряд средств в изучаемом отрезке онтогенеза применить невозможно. Кроме того, на состав и методику применения оказывает значительное влияние целевая установка коррекционного и общеразвивающего

развития (активизация двигательной деятельности ребенка, закаливание).

Специфическим и основным средством физического воспитания являются физические упражнения [5; 6; 7; 8]. Наиболее приемлемым способом классификации физических упражнений, предназначенных для анализируемой возрастной группы, является способ деления в соответствии со степенью участия ребенка в исполнении двигательного действия (рис. 1.). Весь арсенал физических упражнений в соответствии с данной классификацией разделяется на две главные группы: активные и пассивные.

Последняя группа определяется в случае участия другого человека в исполнении упражнений. Причины применения пассивных упражнений, как минимум, две: 1) недостаточная подготовленность (физическая, умственная, социальная и др.) человека к пониманию сути движения, лежащего в основе упражнения; 2) потребность в увеличении интенсивности выполняемых упражнений за счет внешней помощи. В нашем случае применение пассивных упражнений вызвано только первой причиной. Однако возможность чрезмерного воздействия на несформированный организм ребенка требует от взрослого безусловного понимания цели, содержания, способов и пределов дозирования нагрузки при выполнении физических упражнений.

Состав физических упражнений для младенца и грудного ребенка определяется на основе анализа тех естественных двигательных действий и ответных реакций, которые выполняются им в процессе бодрствования. В качестве примера приведем несколько известных и часто применяемых упражнений для детей первого и второго-третьего месяцев.

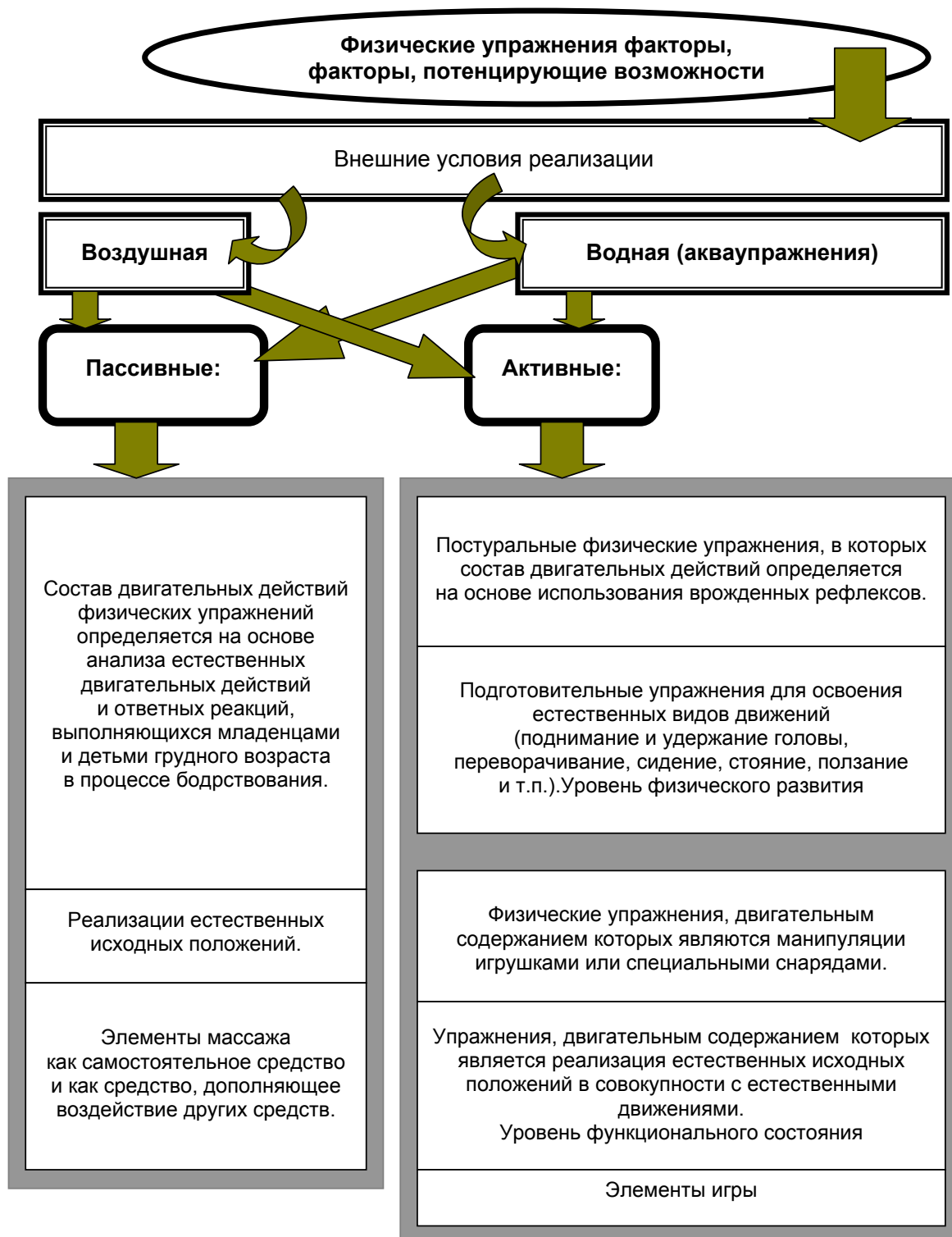


Рис. 1. Состав физических упражнений, применяемых в процессе физического воспитания младенцев и детей грудного возраста

Для детей первого месяца:

— И.п. ребенка — лежа на животе (на спине). Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

— И.п. — на спине. Вложить указательные пальцы своих рук в ладони ребенка. Он должен хорошо захватить их и прочно удерживать, а затем приподнять голову и верхнюю часть туловища.

— И.п. — на животе. Подставьте под подошву ребенка свою ладонь; малыш начнет активно двигать руками и отталкиваться ножками от препятствия (совершать «ползательные» движения).

— И.п. — на боку. Легко проведите указательным и средним пальцами своей руки около позвоночника ребенка в направлении от шеи к ягодицам; при этом ребенок дугой выгибается назад. Упражнение выполняют поочередно на правом и левом боку.

Для детей второго-третьего месяца:

— И.п. — на спине. Вызывание «комплекса оживления». В ответ на обращенную к нему ласковую речь и улыбку взрослого у ребенка возникают положительные эмоции, выражающиеся в целом комплексе звуков и движений: малыш гулит, улыбается, двигает руками и ногами, как бы «смеется» всем телом.

— И.п. — на спине (на животе). Легкое массирующее поглаживание груди, живота, спины, ягодиц, конечностей.

— И.п. — на спине. Развести руки ребенка в стороны, а затем скрестить их у него на груди таким образом, чтобы обхватить ими его туловище.

— И.п. — на спине. Взять руки ребенка в области предплечий, ближе к кистям, и имитировать «боксирующие» движения.

— И.п. — на руках взрослого. Ритмично надавливать ладонью на спину ребенка, в такт его дыханию постепенно передвигая ладонь от шеи к пояснице.

— И.п. — на спине. Рефлекторное ползание. Одной рукой поддерживая ребенка за спину, другую подставить

ему под ножки. Отталкиваясь ножками от руки взрослого, ребенок «поползет».

— И.п. — на спине.левой рукой обхватить голени ребенка, а правой — его левое предплечье. Оказать минимальную помощь ребенку для того, чтобы повернуться на бок. В направлении движения поместить яркую игрушку для привлечения внимания ребенка. Упражнение выполнять попеременно вправо и влево.

Промежуточное место между пассивными и активными физическими упражнениями занимают исходные положения. Пассивно-активными упражнениями занимаются с возраста около 5 месяцев. В них часть движений ребенок выполняет сам, а часть — с помощью взрослого. Так, с 5–6 месяцев можно сажать малыша, подтягивая его за руки, с 6–7 месяцев — учить стоять с поддержкой и так далее.

Они могут выступать как пассивные упражнения (например, фиксация взрослым согнутых ног в коленных суставах, разведенных в стороны при дисплазии тазобедренных суставов) или как активные (поощрение езды на велосипеде с широко поставленными педалями при дисплазии тазобедренных суставов).

То обстоятельство, что массаж на начальном этапе физического воспитания младенцев и детей грудного возраста включается в состав пассивных физических упражнений, позволяет характеризовать их в совокупности с физическими упражнениями. Вместе с тем массаж может выступать и в качестве самостоятельного средства. Состав движений, применяющихся при этом, ограничен, поэтому классифицируют их преимущественно по месту дислокации воздействия. А именно:

— Поглаживание, которое оказывает расслабляющее воздействие, помогает малышу настроиться на нужный лад, успокоиться. С небольшим усилием поглаживаются ножки в направлении от стопы к колену, и голень — от верхней части к колену, ручки — от плечевого сустава к пальчикам, грудь — от центра к плечам, животик —

по часовой стрелке вокруг пупка, спинка — вдоль позвоночника, снизу вверх и сверху вниз.

— Массаж стопы, включающий в себя комплекс из нескольких движений: энергичное разминание стопы (стимуляция активных точек стопы), растирание стопы (стимуляция сжатия и разжатия пальчиков) которое способствует формированию свода стопы, растягивание стопы при растягивании пальцев и пяточки в противоположных направлениях, отгибание пальчиков.

— Массаж рук — разминка каждого пальца и ладошек в целом, растирание мышцы плеча и запястья, нежное массажирование плеч.

— Растирание (энергичное) спинки малыша с легким нажатием в разных местах продольных и косых мышц.

— Массажирование животика ребенка избавляет от колик, помогает избавиться от лишнего газа, снимает вздутие, стимулирует опорожнение кишечника, массируется животик по часовой стрелке (расходящаяся спираль от пупка). Рекомендуются также следующее упражнение: ладони прижать к сторонам животика, легонько сдавливать его, двигаясь вверх.

— Массаж головы помогает снизить повышенное внутричерепное давление и успокаивает ребенка. Волосистой кожей головы нужно слегка растереть, а когда ребенок успокоится, осторожно провести пальцами по швам черепа и вокруг родничков.

После 3-4 месяцев в состав средств физического воспитания наряду с пассивными упражнениями включаются активные упражнения, в основе которых лежат главным образом врожденные (постуральные) рефлексы и подготовительные упражнения для освоения естественных видов движений (поднимание и удерживание головы, переворачивание, сидение, стояние, ползание и т.д.).

В рефлексорных упражнениях за основу используют безусловные рефлекс новорожденного. Рефлекс вызываются раздражением мышц и нервных окончаний. В ответ на воздействие организм младенца реагирует опреде-

ленным образом. Например, при выкладывании малыша на живот тот поднимает, отклоняет голову назад. При прикосновении к линии позвоночника — ребенок выгибается назад, разгибает спину. Рефлексорными упражнениями начинают заниматься с 1,5 месяцев.

Приведем в пример некоторые рефлексорные упражнения, применяющиеся в 4-6 месячном возрасте:

— И.п. — на животе. Ползание за игрушкой. Поместить перед ребенком яркую звучащую игрушку. Привлекая внимание ребенка к игрушке, побуждать его ползти и/или тянуться к ней руками. Сначала игрушку положить поближе, потом, если ребенок успешно передвигается в заданном направлении, ее слегка передвинуть вперед, подальше от него (цель должна быть достижимой, успех должен быть поощряемым).

— И.п. — на спине. Приподнять лежащего на спине ребенка над столом на вытянутых руках, что вызывает рефлексорное сгибание туловища вперед и выпрямление ног.

— И.п. — на спине, на животе. Рассмотрение ярких, звучащих, удобных для захвата игрушек из положения на спине, на животе, что поощряет ребенка активно приподнимать голову и плечевой пояс, поворачиваться в сторону игрушки.

Отдельной группой активных физических упражнений выступают упражнения, выполняемые при манипуляции игрушками или специальными снарядами. В качестве примера можно привести упражнения с так называемым «фитболом» (ортопедический мяч из плотной резины с «рожками» — ручками); катание на животе — ребенок лежит на мяче животиком вниз, взрослый кладет руку ему на спинку; удерживая ребенка, взрослый покачивает его на фитболе вперед — назад, вправо и влево; катание на спине — то же, что и в предыдущем случае, ребенок берет за резиновые ручки, взрослый поднимает ноги ребенка.

Эффективными являются акваупражнения, отличающиеся в первую очередь тем, что движения выполняются

в водной среде. Они так же, как и упражнения, исполняемые в условиях воздушной среды, могут подразделяться на пассивные и активные. При этом последняя группа включает в себя подготовительные упражнения для плавания и сами плавательные упражнения. Эта группа упражнений мало применима для физического воспитания в рассматриваемом возрастном отрезке онтогенеза. Приведем в качестве примера несколько пассивных акваупражнений:

— Поддержка «под подбородок» ребенка, который находится в воде спиной вверх. Подвести одну ладонь под его подбородок так, чтобы он опирался на среднюю фалангу безымянного пальца. Мизинец при этом либо отведен под безымянный палец и помогает ему в поддержке подбородка, либо отведен в сторону, не касаясь горла ребенка. Указательный и средний пальцы перед лицом малыша раздвинуты и слегка согнуты. Эти пальцы при движении скользят по поверхности воды и тем самым контролируют положение головки ребенка. Лицо малыша должно смотреть вперед и немного вверх (голова чуть запрокинута назад). Голову следует держать ровно, без наклонов, подбородок должен находиться на поверхности воды. Другой ладонью «обнять» малыша за дальний от вас бок, подведя четыре пальца под грудь, придавая его телу горизонтальное положение, а большой палец оставить сверху на плече для страховки.

— Поддержка «под голову» ребенка, который лежит на спине на поверхности воды. Одной рукой поддерживать его голову, подведя ладонь под затылок, другой — под спину. Над поверхностью воды должно быть только лицо ребенка.

Применяя поддержку «под подбородок», нужно описывать траекторию восьмерки телом ребенка, а другой в одном и том же месте траектории движения поливать водой из ладоней или из чашки на лоб ребенка так, чтобы вода текла по его лицу, препятствуя дыханию. Момент полива должен совпадать с началом выдоха. При этом ребенок рефлекторно задерживает дыхание.

Возрастные особенности детей не позволяют в полной мере применять такое эффективное средство физической культуры, каковым является игра. Однако ее элементы, связанные с облегчением процесса восприятия и отражения окружающего мира, вполне применимы. В качестве примера приведем несколько игр, предназначенных для разного возраста.

1. 1 месяц:

Управление взглядом. В состоянии бодрствования месячный ребенок способен следить взглядом за двигающимся объектом, находящимся перед ним на расстоянии 12-30 сантиметров. Варьировать местонахождение, скорость движения, длительность неподвижности объекта. Для привлечения внимания могут быть использованы небольшой фонарик в полутемной комнате.

Развивающие коврики. Игрушки, колокольчики, бубенчики и др. предметы размещаются на коврике возле ручек. Двигаясь, младенец задевает их, и раздаются звуки. Ненадолго выкладывать ребенка на развивающий коврик для самостоятельных игр можно уже с 2 месяцев.

2. 9-12 месяцев:

— «Пересыпаю крупу». Из и.п. родителя и ребенка, сидя на полу, показать, как пересыпают крупу из одной чашки в другую. Теперь разрешить ему попробовать самостоятельно сделать то же. Можно показать, каким образом собирать упавшие на пол крупинки. Однако следует помнить, что решение этой задачи в полной мере ребенку непосильно.

— «Кати мячик». Из и.п. родителя и ребенка, сидя на полу, лицом друг к другу катить мягкий мячик к ребенку, затем показать, как это делается, и добиться, чтобы он покати мяч к вам.

— «Ловись, рыбка». Снять крышку с картонной коробки. Поместить в нее несколько металлических разноцветных пробок от бутылок. Привязать к одному концу веревки палочку, а к другому брусок магнита. Покажите ребенку, как «выуживать» «рыбок» из коробки, притягивая металлические пробки магнитом (для игры можно

купить имеющиеся в магазинах наборы для данной игры).

Изложенное выше позволяет заключить:

1. В состав физических упражнений, применяемых для решения общих вопросов физического воспитания младенцев и детей грудного возраста, входят активные и пассивные упражнения, выполняемые в воздушном либо в аквапространстве.

2. Пассивные физические упражнения включают:

— естественные двигательные действия и ответные реакции, выполняемые младенцами и детьми грудного возраста в процессе бодрствования;

— реализацию естественных исходных положений;

— элементы массажа как самостоятельное средство и как средство, дополняющее воздействие других средств.

3. Активные физические упражнения включают:

— постуральные физические упражнения, в которых состав двигательных действий определяется на основе использования врожденных рефлексов;

— подготовительные упражнения для освоения естественных видов движений (поднимание и удержание головы, переворачивание, сидение, стояние, ползание и т.п.);

— физические упражнения, двигательным содержанием которых являются манипуляции игрушками или специальными снарядами;

— элементы игр.

Примечания:

1. Вержбицкая Е.Г. Педагогическое просвещение родителей как компонент деятельности школы по здоровьесбережению обучающихся: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Майкоп, 2006. 26с.

2. Мирская Н.Б. Целебная сила движений: физкультминутки и подвижные игры в школе. М.: Чистые пруды, 2006. 32 с.

3. Моргун И.Н. Физкультурное образование детей 5-6 лет на основе взаимодействия семьи и педагогов дошкольных образовательных учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2001. 24 с.

4. Бгуашев А.Б. Формирование антропологических знаний студентов в области физической культуры: схемы и комментарии: учеб. пособие. Майкоп, 2010. 262 с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 480 с.

6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. М., 1982.

7. Чермит К.Д. Здоровьесберегающая система обучения (состояние и проблемы формирования) // Вестник Адыгейского государственного университета. 1998. №1. С. 97-98.

8. Чермит К.Д., Щербина С.Т. Ресурсная значимость личностной физической культуры родителей для обеспечения процесса физического воспитания детей первого года жизни // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. 2011. №4. С. 174-182.

References:

1. Verzhbitskaya E.G. Pedagogic education of parents as a component of school activity on students' health-care: Diss. for the Candidate of Pedagogy degree. Maikop, 2006. 26 pp.

2. Mirskaya N.B. Medicinal force of movements: physical training exercises and outdoor games at school. M.: Chistye prudy, 2006. 32 pp.

3. Morgun I.N. Sports education of 5-6-year-old children on the basis of interaction of family and teachers of preschool educational institutions: Diss. abstract for the Candidate of Pedagogy degree. Krasnodar, 2001. 24 pp.

4. Bguashev A.B. Formation of anthropological knowledge of students in the field of physical culture: diagrams and commentaries: a manual. Maikop, 2010. 262 pp.

5. Kholodov Zh.K. Theory and methods of physical training and sports: a manual. M.: Academia, 2001. 480 pp.

6. Matveev L.P. Theory and methods of physical training. M., 1982.

7. Chermit K.D. The health-saving teaching system (state and formation problems) // The Bulletin of the Adyghe State University. 1998. No. 1. P. 97-98.

8. Chermit K.D., Shcherbina S.T. The resource importance of personal physical culture of parents for ensuring the process of physical training of children of the first year of life // The Bulletin of the Adyghe State University. Series «Pedagogy and Psychology». 2011. No. 4. P. 174-182.