

УДК 796.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ НОВОРОЖДЕННЫХ ДЕТЕЙ

*Мухаметьянова Р.Ф., студентка 2 курса ФВМиБ
Научный руководитель – Разумова О.И., ст. преподаватель
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: спорт, физическая подготовка, профилактика заболеваний.

Данная работа посвящена изучению физической культуры для новорожденных детей. В ней описаны основные противопоказания по отношению к занятиям, а также положительное влияние на развитие организма ребенка.

Правильная физическая нагрузка будет полезна детям любого возраста. С момента рождения, организм ребенка медленно адаптируется к условиям окружающей среды. В среднем, на полную адаптацию и контроль собственного организма у ребенка уходит около 1 года. Гимнастику врачи назначают как для здоровых детей, так и для детей с отклонениями. Позднее уроки физкультуры ребенок посещает в садике, а затем и в школе [1]. Таким образом, мы можем сделать вывод, что для формирования правильного мышечного каркаса организма, а также для формирования здорового опорно-двигательного аппарата ребенку необходимы занятия физической культурой.

Физические нагрузки способны оказать огромное влияние на развитие малыша в первые месяцы его жизни. Прежде всего, физическая нагрузка увеличивает поступление крови к тканям и органам малыша, нормализует обмен веществ. В процессе тренировок, ребенка вырабатываются необходимые и важные в будущем рефлексы. У малыша нормализуется режим сна и отдыха, мышцы и кости становятся более крепкими, улучшается работа ж.к.т. При занятиях на футболе тренируется вестибулярный аппарат. Кроме того, учёными было доказано, что при физической нагрузке улучшается деятельность мозга. Совместная гимнастика матери и ребенка доставляет малышу огромное количество положительных эмоций, ведь все действия он воспринимает как игру [2].

Однако прежде чем приступать к проведению физических упражнений, необходимо узнать несколько правил. К занятиям рекомендуется приступать ребенку, возраст которого составляет не меньше 1 месяца. Если

ребенку становится плохо во время физических упражнений, гимнастику следует прекратить. Для лучшего эффекта занятий следует чередовать физические упражнения и массаж. Причем перед началом процедур необходимо вымыть руки, снять все браслеты и кольца, убедиться в отсутствии на руках механических повреждений. Ни в коем случае нельзя давить на ребенка во время массажа, причинять ему боль и беспокойство. В случае если малыш начал капризничать, можно попробовать отвлечь его игрушкой. Если первый способ не помогает, необходимо прекратить занятия [3].

Занятия физической культурой для малышей необходимо проводить исключительно на ровной поверхности. Время занятий не должно превышать 15 минут. Начинать и заканчивать гимнастику необходимо легким массажем и поглаживанием рук и ног младенца. Все манипуляции с животиком ребенка совершают исключительно по часовой стрелке. Упражнения следует совершать мягко и плавно без приложения силы.

Существуют и определенные противопоказания для малышей: занятия нельзя проводить при повышении температуры тела у ребенка, заболеваний кровеносной системы, при наличии любых воспалительных процессов и наличии патологий в сердце или легких. Согласно рекомендациям врачей, от гимнастики следует отказаться в период вакцинации и следующих 7 дней после её проведения [2].

Результат выполнения физических упражнений вы заметите довольно скоро. Малыш будет крепче спать, у него поднимется настроение, улучшатся показатели здоровья. Однако молодым родителям следует запомнить, что до начала проведения физических упражнений необходима консультация лечащего врача [1-3].

Библиографический список:

1. Лечебная физкультура для грудничков [Электронный ресурс]. - URL: <http://mladeni.ru/zdorovye/lechebnaya-fizkultura-grudnichkov>. (Дата обращения: 17.04.18).
2. Гимнастика для новорожденных: полезные упражнения [Электронный ресурс]. - URL: <http://vskormi.ru/children/gimnastika-dlya-novorozhdennykh/>. (Дата обращения: 17.04.18).
3. Массаж и гимнастика для новорожденного ребенка [Электронный ресурс]. - URL: <http://ladycharm.net/2016/08/massazh-i-gimnastika-dlya-rebenka/>. (Дата обращения: 17.04.18).

PHYSICAL CULTURE FOR BABIES

Muhametyanova R. F.

Key words: *sport, physical training, disease prevention.*

This work is devoted to the study of physical culture for newborns. It describes the main contraindications to classes, as well as a positive impact on the development of the child.