

ОРИЕНТИРУЕМСЯ В ПОНЯТИЯХ

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, физических качеств, достижение физического совершенства. **Физическое совершенство** — оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующие различным формам жизнедеятельности; отражает степень индивидуальной физической одаренности, биологической надежности организма. Физическое воспитание обеспечивает освоение **физической культуры** — части общей культуры общества, одной из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. **Физическое развитие** — это процесс изменения форм и функций организма человека. В узком значении — обозначает антропометрические и биометрические показатели: рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, характер и величина изгибов позвоночника

Факторы, влияющие на здоровье ребенка

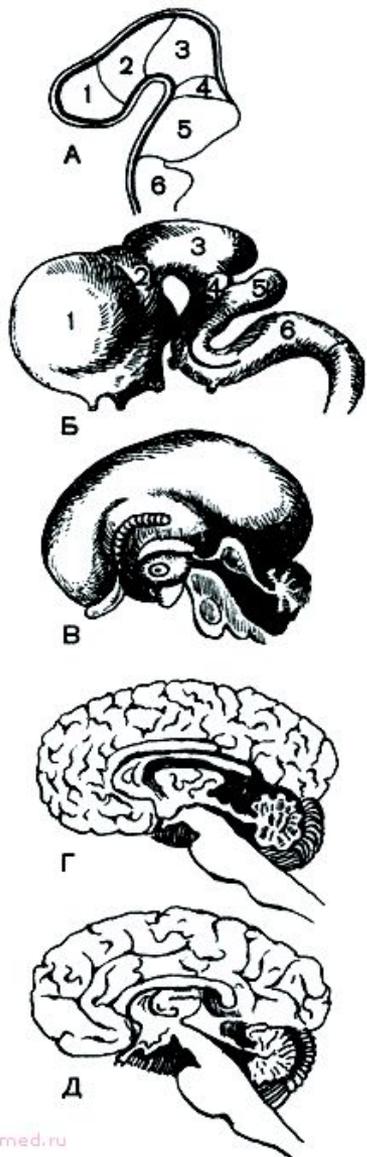
Сфера влияния факторов	Факторы	
	Укрепляющие здоровье	Ухудшающие здоровье
Генетические	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболевания.	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям.
Состояние окружающей среды	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания.	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки.

Медицинское обеспечение	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь.	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание.
Условия и образ жизни	Рациональная организация жизнедеятельности: оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный образ жизни.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамия.

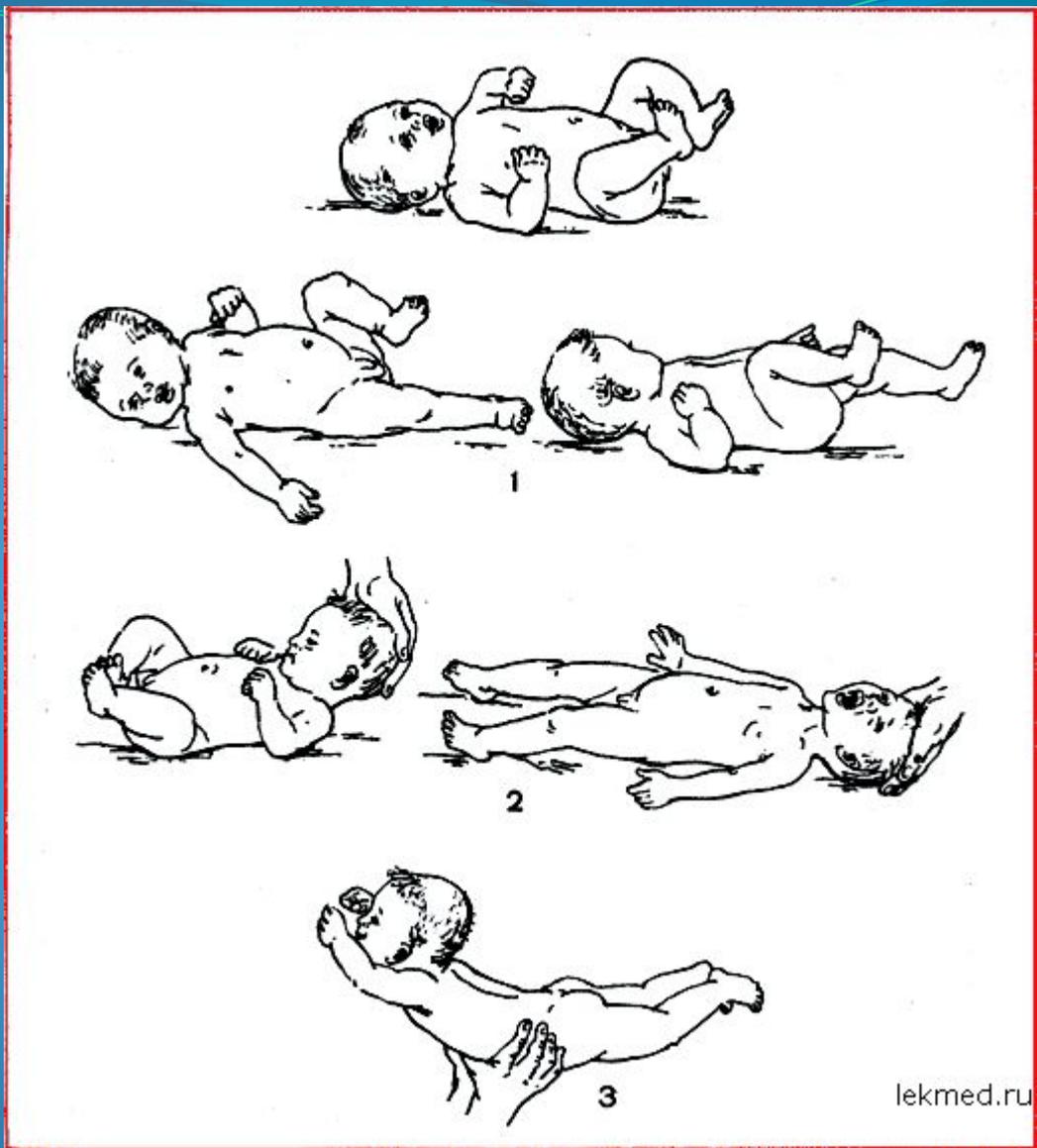
- Развитие нервной системы
- Особенности нервной системы у детей

Нервная система ребенка.

- Развитие нервной системы ребенка. Развитие нервной системы ребенка — сложный процесс, предопределяемый генетической программой развития и многообразными влияниями среды на плод и ребенка первых лет жизни. Внутриутробное и постнатальное развитие нервной системы ребенка обусловлено постепенным, поэтапным включением отделов головного мозга и их физиологическим объединением в функциональные системы, предназначенные для обеспечения жизненно важных функций.



lekmed.ru



lekmed.ru

Развитие нервной системы

Формирование нервной системы, спинного и головного мозга начинается с третьей недели после оплодотворения яйцеклетки, после восьмой недели нервная система начинает функционировать, в результате появляются первые движения эмбриона. В дальнейшем они усиливаются, и в начале четвертого месяца беременности их начинает чувствовать и будущая мать. К моменту рождения все нервные клетки сформированы и более в течение жизни не обновляются и не формируются.

Мозг новорожденного ребенка весит в пять раз меньше, чем у взрослого человека. Вес мозга взрослых людей варьируется от 900 до 2000 г, причем больший не гарантирует высокого уровня интеллектуальных возможностей. Ребенок обладает врожденными рефлексами сосания, мигания, реагирования на свет и звук; впрочем, они уже работают с 7 месяцев внутриутробного развития, т. е. плод сосет свой большой палец, реагирует на громкие звуки, способен слышать голос своей матери и разговаривающих с ней людей. Дальнейшее развитие мозга, рефлексов и психики происходит в течение жизни и зависит от условий существования.

- Формирование мозга ребенка завершается к 6 годам, однако функциональной зрелости он достигает к 18 (так как популяция нейронов уже полностью сформирована до рождения, то дальнейшее созревание нервной системы связано только с разветвлением отростков у каждого нейрона, миелинизацией нервных волокон и развитием глиальных клеток, ответственных за питание нейронов).

Особенности нервной системы у детей

1. Анатомо-физиологические особенности нервной системы у детей

Закладка нервной системы происходит на 1-й неделе внутриутробного развития. Наибольшая интенсивность деления нервных клеток головного мозга приходится на период от 10 до 18-й недели внутриутробного развития, что можно считать критическим периодом формирования ЦНС. Если число нервных клеток взрослого человека принять за 100 %, к моменту рождения ребенка сформировано только 25 % клеток, к 6 месяцам – 66 %, а к году – 90–95 %.

- К рождению ребенка головной мозг относительно массы тела большой и составляет: у новорожденного – $1/8—1/9$ на 1 кг массы тела, у ребенка 1 года – $1/11—1/12$, у ребенка 5 лет – $1/13—1/14$, у взрослого – $1/40$.
- Темпы развития нервной системы происходят тем быстрее, чем меньше ребенок. Особенно энергично он протекает в течение первых 3 месяцев жизни. Дифференцировка нервных клеток достигается к 3 годам, а к 8 годам кора головного мозга по строению похожа на кору головного мозга взрослого человека.
-

- Кровоснабжение мозга у детей лучше, чем у взрослых. Это объясняется богатством капиллярной сети, которая продолжает развиваться и после рождения. Обильное кровоснабжение мозга обеспечивает потребность быстрорастущей нервной ткани в кислороде. А ее потребность в кислороде в 20 с лишним раз выше, чем мышц.
- Отток крови от головного мозга у детей первого года жизни отличается от такового у взрослых. Это создает условия, способствующие большему аккумулярованию токсических веществ и метаболитов при различных заболеваниях, чем и объясняется более частое возникновение у детей раннего возраста токсических форм инфекционных заболеваний.

- В то же время вещество мозга очень чувствительно к повышению внутричерепного давления. Возрастание давления вызывает быстрое нарастание дегенеративных изменений нервных клеток, а более длительное существование обуславливает их атрофию и гибель. Это находит подтверждение у детей, которые страдают внутриутробно развившейся гидроцефалией.

Развитие умений и поведения ребенка в различные возрастные периоды (проф. Н. М. Щелованов, А. Н. Аксарина).

- К 2 месяцам. Спокойно бодрствует, рассматривает висящие над ним игрушки. Длительно улыбается, когда с ним разговаривает взрослый. Следит за Движущейся (перед глазами) игрушкой.
- К 3 месяцам. Громко смеется. В ответ на обращенную к нему речь взрослого проявляет радость улыбкой, звуками и оживленными движениями рук, ног. Хорошо удерживает голову, долго лежит на животе, опираясь на предплечья. Поддерживаемый под мышки, крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренных суставах.



- К 4 месяцам. По звуку определяет местоположение предмета и находит глазами взрослого, слыша его голос (отыскивает источник звука). Во время бодрствования находится в радостном состоянии: улыбается, издает громкие звуки, двигает выпрямленными руками, выпрямляет и сгибает ноги. Подолгу занимается висящими над грудью игрушками — ощупывает, захватывает их. Во время кормления придерживает руками бутылочку.

-
- К 5 месяцам. Узнает близких ему лиц (по-разному реагирует). Различает тон голоса, которым к нему обращаются. Подолгу певуче гудит. Четко направляет руки и берет погремушку, которую взрослый держит у него над грудью. Долго удерживает в руке погремушку. Поднимает корпус, долго лежит на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук. Переворачивается со спины на живот. Ровно, устойчиво стоит при поддержке взрослого под мышки.

- К 6 месяцам. Произносит слоги. Свободно сам берет игрушки из разных положений и подолгу ими занимается. Передвигается по манежу, немного подползая. Хорошо ест с ложки, при виде пищи открывает рот, снимает пищу губами. Переворачивается с живота на спину.
- К 7 месяцам. Подолгу лепечет. При назывании взрослым ищет и находит взглядом предметы, расположенные в определенном месте. Играет погремушкой, стучит, размахивает ею. Хорошо ползает. Ровно стоит при поддержке за обе руки.
- К 8 месяцам. Громко повторно произносит различные слоги. По просьбе взрослого выполняет заученное движение «ладушки». Проявляет большую настойчивость, чтобы достать или отыскать привлекшую его внимание игрушку, выполняя при этом различные движения. Игрушками занимается долго; рассматривает, постукивает игрушкой об игрушку. Сам садится и ложится. Придерживаясь руками за барьер, сам встает, стоит и опускается. Ест кусочек хлеба, который сам держит в руке. Пьет из чашки, которую держит взрослый.

- К 9 месяцам. Подражая взрослому, повторяет за ним разнообразные звуки и слоги. При назывании взрослым отыскивает предметы, находящиеся в разных местах. Выполняет по просьбе взрослого некоторые движения: «дай ручку», «до свидания». С предметами занимается по-разному: катает, вынимает и вкладывает в зависимости от их свойств. Переступает вдоль барьера. Ходит при поддержке взрослых за обе руки.
- К 10 месяцам. Подражая взрослому, повторяет за ним разнообразные звуки и слоги. Знает по имени нескольких взрослых и детей. По просьбе взрослого находит и дает названную игрушку. Отвечает на заигрывание «догоню-догоню», играет в прятки — сам натягивает на лицо пеленку. Действия с предметами (открывание, закрывание, вкладывание) приобретают характер устойчивых занятий. Входит на горку и сходит с нее. Ходит за каталкой.

- К 11 месяцам. Произносит первые слова-обозначения (мама, дай и др.). По слову взрослого выполняет знакомые ему действия: «покачай лялю», «покати мяч». Овладевает новыми действиями: накладывает один предмет на другой, снимает и надевает и т. д. Стоит самостоятельно. Ходит при незначительной поддержке взрослых.
- К 12 месяцам. Произносит 6—10 слов. Самостоятельно ходит. Самостоятельно пьет из чашки.



- На 2-м году жизни ребенок хорошо самостоятельно ходит. Совершенствуется координация движений рук и повышается их контроль со стороны зрения. У большинства детей в этом возрасте возникает условнорефлекторный контроль деятельности мочевого пузыря и кишечника, поэтому они могут проситься на горшок, хотя часто забывают об этом.
- Речь ребенка быстро развивается. Высокого развития понимание речи достигает в течение 2-го года жизни, когда ребенок быстро исполняет несложные поручения взрослого. В первом полугодии 2-го года запас слов увеличивается медленно, во втором полугодии — очень быстро. В конце 2-го года жизни запас слов достигает 200—400 и речь становится важным средством общения ребенка.

- На 3-м году жизни возникает много тонких движений кисти и пальцев, в 3—4 раза увеличивается запас слов, к 3 годам ребенок уже знает 250—1200 слов.
- В этом возрасте речь ребенка становится основным средством его общения со взрослыми и детьми и способом познания окружающего мира. Вторая сигнальная система, возникшая еще на первом году жизни ребенка и «являющаяся специально человеческое, высшее мышление» (И. П. Павлов), приобретает в этом возрасте чрезвычайно важное значение в поведении. Ребенок способен долгое время играть один, а к 3 годам уже может почти самостоятельно умываться и одеваться. Ребенок знает названия основных цветов, помнит и повторяет простые стихотворения и мелодии.
- Дети этого возраста могут активно бодрствовать от 5,5 до 6,5 часов без перерыва; сон занимает 12—13 часов в сутки.

- Дети, которые воспитываются в детских учреждениях (яслях, детских садах), отличаются более ранним формированием и совершенствованием двигательных умений, в то же время у них хуже развиты речевые навыки и образное мышление.
- В зависимости от условий среды, воспитания и различных заболеваний у ребенка может задерживаться нормальное развитие высшей нервной деятельности, поэтому врач-педиатр должен давать советы родителям по гармоничному воспитанию детей.

КЛАССИФИКАЦИЯ НЕРВНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ, ИХ ПРОЯВЛЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ

Нервно-психические нарушения у детей содержат разнообразный спектр своих проявлений. По степени распространенности их можно разделить следующим образом:

1. Минимальная мозговая недостаточность (дисфункция).
- 2. Невропатия.
- 3. Невротические реакции, неврозы, психосоматические заболевания.
- 4. Органические нарушения нервной системы.
- 5. Психическое недоразвитие, умственная отсталость.
- 6. Психопатии (патологические характеры) и патохарактерологическое развитие.
- 7. Психические заболевания.