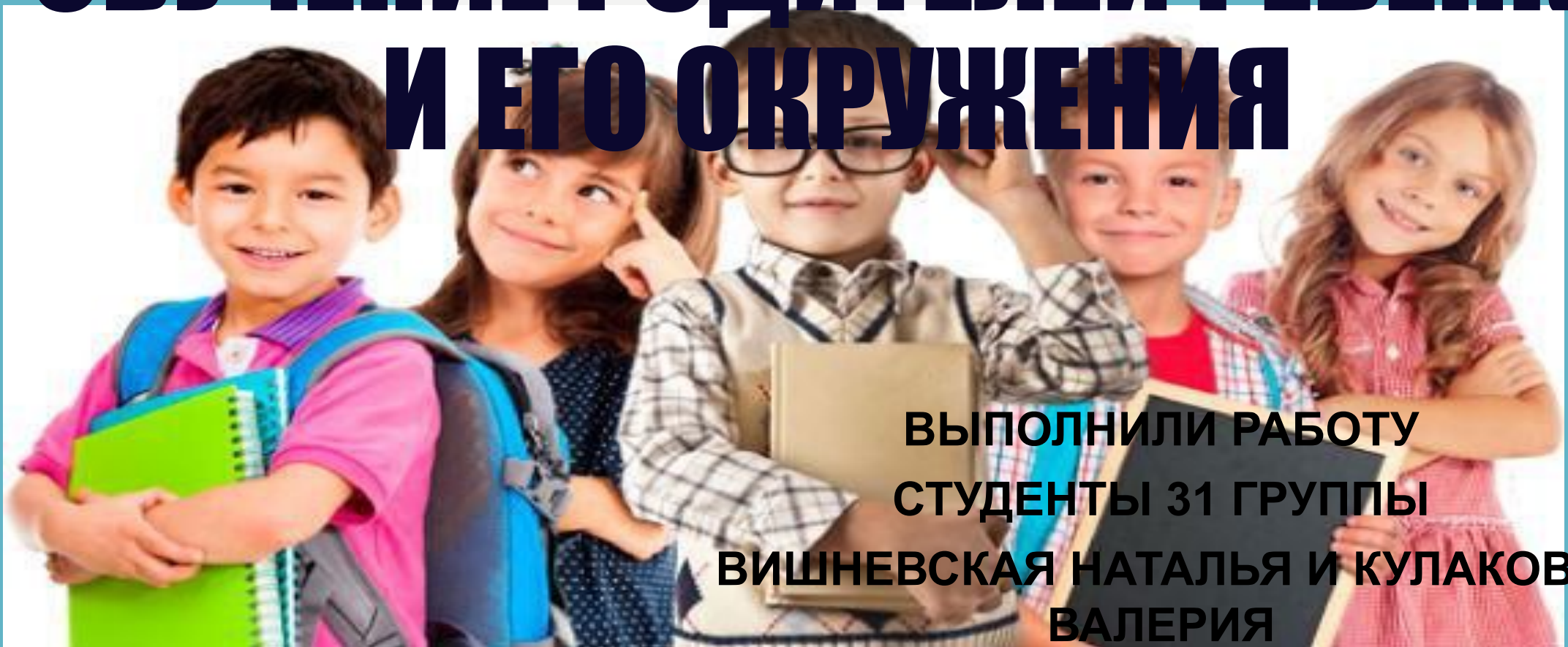


Государственное бюджетное образовательное учреждение
Департамента здравоохранения г.Москвы
Медицинский колледж № 7

ОБУЧЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА И ЕГО ОКРУЖЕНИЯ



**ВЫПОЛНИЛИ РАБОТУ
СТУДЕНТЫ 31 ГРУППЫ**

**ВИШНЕВСКАЯ НАТАЛЬЯ И КУЛАКОВА
ВАЛЕРИЯ**

ЗАКАЛИВАНИЕ

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем.

Преддошкольный возраст от 1 года до 3 лет.

Дошкольный возраст от 3 до 7 лет.



- **Закаливание ребёнка от 1 до 3 лет .**

Закаливание ребенка от года до 3 лет можно начинать с умывания, но только не такого как все мы привыкли делать. Для того чтобы оно принесло еще и закаливающий эффект, нужно раздеть малыша до пояса и приступать к умыванию: лица, ручек, шеи, верхней части груди и подмышками. Температура воды для подобной процедуры первое время должна быть теплой, а затем постепенно ее можно будет уменьшить до 17-18°C.

- **Методика закаливания водой детей дошкольного возраста** подразумевает применение разных способов:
 - умывание;
 - обтирание;
 - принятие душей, ванн;
 - купание в открытых водоемах;
 - обливание.Начинать закалку нужно постепенно, с легких воздействий на определенные кожные покровы, после чего переходить к обтиранию/обливанию всего тела. В первые дни процедур температура воды должна составлять 30 градусов, последующие дни ее снижают на 1 – 2 градуса и так до тех пор, пока она не составит 16 градусов



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ



- **Общеразвивающие** физические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц конечностей.
Упражнение «велосипед» — выполняется лежа на спине на коврик — сгибание и разгибание ног, имитирующие движения на велосипеде. Способствует укреплению мышц брюшного пресса.
2) Упражнение «лодочка» — лежа на животе на ковре вытянуть прямые руки вверх. Служит для укрепления мышц спины.
3) Сгибание разгибание туловища
Посадите ребенка к себе на колени.
Зажмите своими бедрами его голени.
Проводите сгибание и разгибание туловища малыша. Повторите 3-4 раза.

- Физические упражнения для детей **дошкольного возраста**.

В этом возрасте во время занятий физкультурой с ребенком необходимо тщательно следить за тем, чтобы у него была правильная осанка.

Гимнастика для ребенка в этом периоде, как правило, состоит из 5-6 упражнений:

1) ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки вверх и выполнять наклоны в стороны. Повторить 4-6 раз.

3) лежа на спине. Сделать переворот на живот и обратно. Повторить 4-6 раз.

4) ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять прыжки на месте. Повторить 4-6 раз.

5) лежа на спине, Ноги согнуть в коленях, затем ноги поднять и делать имитацию вращения педалей велосипеда.

Если все вышеописанные упражнения для детей дошкольного возраста делать с ребенком каждый день или хотя бы через день - результат не заставит себя долго ждать



МАССАЖ



❖ В зависимости от способов и средств воздействия массаж как для детей дошкольного, так и школьного возраста разделяют на:

* Мануальный — манипуляции проводятся с помощью рук.

* Аппаратный — сюда относится проведение процедуры с помощью различных устройств, воды.

* Самомассаж — простейшие движения, которые малыш может делать самостоятельно.

❖ При проведении процедуры детям этого возраста наряду с поглаживанием, разминанием и растиранием применяются легкие ударные прикосновения. Движения повторяются по 3 раза.

Во время процедуры пассивные и активные движения должны чередоваться. Причем первые всегда необходимо выполнять перед вторыми. Если малыш 1—3 лет не хочет делать массаж, убегает, не дается, то занятие лучше всего перенести на вторую половину дня, когда непоседа уже слегка устанет и не будет так активен.

Массаж для детей дошкольного возраста чрезвычайно полезен. Он способствует релаксации всего организма. В профилактических целях его лучше делать вечером, перед самым сном.

Существуют случаи, когда подобные манипуляции могут нанести вред детям дошкольного возраста.

Поэтому обязательно нужно проконсультироваться с врачом





СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) [1\) HTTP://DETSKIY-MASSAJ.RU/PO-VOZRASTU/1-3-GODA](http://detskiy-massaj.ru/po-vozzrastu/1-3-goda)
- 2) [2\) HTTP://VKAPUSTE.RU/?P=6249](http://vkapuste.ru/?p=6249)
- 3) [3\) HTTP://DETIDOMA.NET/GIMNASTIKA-DLYA-REBENKA-OT-1-GODA..](http://detidoma.net/gimnastika-dlya-rebenka-ot-1-goda..)
- 4) [4\) HTTP://LFK-GIMNASTIKA.COM/LFK-DLYA-DETEJ/167-GIMNASTI..](http://lfk-gimnastika.com/lfk-dlya-detej/167-gimnasti..)