

Чем раньше, тем лучше! Двигательная активность и малыши.



На сегодняшний день для родителей очень актуальным является вопрос раннего интеллектуального, физического и творческого развития ребенка. Многие задают вопрос, стоит ли форсировать темпы естественного развития ребенка и нагружать его занятиями с раннего детства.

Если говорить о физическом развитии, то им однозначно важно начать заниматься как можно раньше. Это подтверждают врачи-неврологи, ортопеды, физические терапевты. Именно в первые годы жизни у ребенка происходит очень большой скачок в развитии: закладываются основные двигательные навыки, формируется иммунитет, положительная работа центральной нервной системы, сердечнососудистой и дыхательной систем. Ребенок активно познает окружающий мир, развивается психологически.

А дополнительная физическая деятельность оказывает неоценимую пользу для здоровья и гармоничного развития. Дети, которые занимаются спортом с раннего детства, физически совершенны, имеют крепкий иммунитет, правильное телосложение, хорошее мышление и психику.

Самый благоприятный период для накопления различных навыков – с первого года жизни и до 6 лет. Этому есть научное объяснение: в мозгу новорожденного ребенка гораздо больше нейронов, чем у взрослого человека. Если нейроны стимулировать, то они будут создавать и укреплять новые нейрональные связи, в ином случае - отмирать. В возрасте до 5 – 6 лет (данные авторов разнятся) происходит активное формирование новых нейрональных связей, а лучшая их поддержка – это занятия спортом. И чем раньше начать занятия, тем больше у ребенка будет возможностей для всестороннего развития, не только физического, но также интеллектуального и психологического.

Поэтому нейронетипичным детям врачи в качестве терапии назначают развивающую гимнастику. Она больше всего подходит для гармоничного физического развития человека. А период с рождения и до 6 лет является наиболее продуктивным для успешной реабилитации особенных детей.

По тем же причинам врачи советуют пожилым людям вести активный образ жизни. Физическая деятельность помогает предотвратить процесс отмирания нервных клеток, тонизирует нервную систему и улучшает умственную деятельность.

Ребенок при рождении проходит различные стадии созревания нервной системы, что обуславливает процесс познания окружающего мира посредством разных органов чувств. Изначально это тактильные ощущения, позже присоединяются зрение и слух. Также существует ряд врожденных безусловных рефлексов для обеспечения самых важных функций, которые уже по мере роста ребенка и созревания нервной системы угасают, сменяясь навыками. Так это происходит в норме у условно здоровых детей.

В случаях отклонений от нормы, когда головной мозг поврежден в большей или меньшей степени, не происходит угасание безусловных рефлексов и их смена на определенные навыки – очень важно вовремя начать проводить курсы реабилитации с физическими терапевтами, чтобы постараться приблизить развитие малыша к его сверстникам.

Здесь можно задаться вопросом: а почему это столь важно? Стоит ли гнаться за сверстниками или дать возможность организму самому «дозреть»?

Всё дело в том, что в раннем детском возрасте моторное развитие ребенка тесно связано с психо-эмоциональным развитием: чем больше ребенок двигается, тем больше он познает окружающий мир, получает опыт и наоборот.

В этом же возрасте у детей максимальное количество нейрональных связей, позволяющих развить большее число навыков и умений. Они сохраняются по данным одних авторов до 2-х лет, других - до 5-ти лет.

Так что, цель не в том, чтоб приблизить развитие ребенка к неким книжным стандартам, «потому, что так надо», а именно достичь максимальных результатов. Это обеспечит не только перспективу моторного и психоэмоционального развития, но и в последующем социальную адаптацию детей, и, в целом, их качество жизни».

Физическая активность рекомендована детям всех возрастов, как здоровым, так и с особенностями. У детей с нарушениями, для выполнения упражнений или занятий, используются правильно подобранные положения и позы, в которых достигается тренировка силы, координации.

Занятия развивающей гимнастикой мы рекомендуем начинать с грудничкового возраста, с 2-3 месяцев. Есть множество комплексов, которые может делать мама в домашних условиях с типично развивающимися детьми. Хорошо, если до начала занятий мама проконсультируется с педиатром, физическим терапевтом или специалистом по раннему вмешательству, чтобы быть уверенной в правильной направленности упражнений.

Физическая терапия применяется при неврологических, ортопедических заболеваниях. В занятиях используются правильно подобранные физические упражнения с учетом противопоказаний того или иного заболевания, потому что влияние может быть не только положительным.

В занятиях должны применяться упражнения, которые повышают выносливость организма, тренируют сердечно сосудистую систему и устойчивость к нагрузкам; увеличивают силу мышц, улучшают равновесие.

При многих заболеваниях, где нарушены двигательные функции, важна растяжка и компоненты движения. Растяжка является профилактикой вторичных осложнений, таких, как контрактуры и деформации.

Развивающая гимнастика назначается детям практически при всех ортопедических нарушениях, если нет противопоказаний, которые определяет в каждом конкретном случае ортопед, консультирующий ребенка.

С особой осторожностью нужно выполнять физические упражнения при врожденном незавершенном остеогенезе, остеопорозе и после хирургических операций на костях, мышцах и связках.

Среди самых распространенных ортопедических проблем детей - нарушение осанки, сколиоз и плоскостопие. Развивающая гимнастика оказывает положительное воздействие при профилактике и коррекции этих нарушений. При формировании осанки она укрепляет мышцы спины, груди, живота, ягодиц и нижних конечностей. При лечении плоскостопия - мышцы голеней и стоп.

С самого рождения ребенка нельзя ограничивать в движении в целях его гармоничного развития, формирования правильной осанки. Но в то же время нельзя насильно принуждать детей к действиям, несвойственным их возрасту и возможностям.

До года родителям следует ежедневно выполнять с ребенком развивающие упражнения с учетом уже сформированных двигательных навыков. Без совета врача его категорически нельзя насильно сажать и ставить на ноги, если он сам не пытается этого сделать.

Занятия развивающей гимнастикой с преподавателем можно начинать с возраста, когда ребенок готов выполнять его команды. Но при занятиях спортом важно не перегнуть палку! Серьезные спортивные нагрузки — это совсем не то, что надо ребенку.