**Лабораторна робота № 2**

**Фізична реабілітація дітей грудного віку**

*Мета*: опанувати необхідні знання і навички проведення фізичної реабілітації дітей грудного віку.

*Завдання: Ознайомитися з особливостями фізичної реабілітації дітей грудного віку.*

*Короткий огляд теми.*

Рухи у дітей грудного віку формуються на основі безумовних (вроджених) рефлексів, які в міру утворення умовних рухових рефлексів згасають. Грудний вік – це вік від 1 міс. до 1 року. До 1 міс. у новонароджених пульс – 120–140 уд./хв., до кінця року – 110–120.

Для зміцнення і вдосконалення фізичного і психічного стану дитини доцільно застосовувати масаж і фізичні вправи.

Для дітей до 1 року використовують такі вправи, як: рефлекторні, пасивні, активні вправи та масаж.

Знання про те, що рефлекторні (неусвідомлені) рухи у дитини до 3–4 міс. виникають як відповідь на роздратування, стали підґрунтям розроблення рефлекторних вправ.

Доцільно призначати масаж із 2–3-тижневого віку і до 1,5 міс. застосовувати тільки легке погладжування рук, ніг, грудей, живота, спини. Тривалість масажу – 5–7 хв.

Для проведення масажу дітей до року розподіляють за п’ятьма віковими групами:

I – діти у віці від 1,5 до 3 міс.;

II – від 3 до 4 міс.;

III – від 4 до 6 міс.;

IV – від 6 до 9 міс.;

V – від 9 до 12 міс.

Під час занять дитину роздягають, а тому температура повітря у приміщенні повинна бути не нижчою за +22 °С. Заняття зі здоровими дітьми можуть проводити щодня батьки, користуючись посібниками з масажу. З хворими дітьми заняття проводить фахівець за годину до годування або через годину після годування і навчає цьому батьків. Загальна тривалість заняття – від 6–8 до 10–15 хв. Під час процедури необхідно лагідно розмовляти з малюком. Масаж слід проводити легко і ніжно.

Питання:

1. Перерахуйте завдання фізичної реабілітації дітей грудного віку.

2. Обґрунтуйте особливості проведення фізичної реабілітації дітей грудного віку.

3. Проаналізуйте проведення фізичної реабілітації дітей грудного віку.

**Фізична реабілітація дітей від 1 до 3 років**

*Мета*: опанувати необхідні знання і навички проведення фізичної реабілітації дітей від 1 до 3 років.

*Завдання*: Ознайомитися з особливостями фізичної реабілітації дітей від 1 до 3 років.

*Короткий огляд теми.*

У ясельному віці рухові навики розвиваються відносно швидко. В 1 рік – 1 рік 3 міс. з’являються перші елементи автоматизації ходьби: дитина ходить, змінює напрям (повертається), позицію (сідає, нахиляється, випрямляється).

В 1 рік 3 міс. – 1 рік 6 міс. з’являються перші елементи ускладненої ходьби: дитина переступає приставним кроком через предмети, які лежать на підлозі: палицю, мотузок.

В 1 рік 6 міс. – 1 рік 9 міс. дитина продовжує засвоювати ускладнену ходьбу: ходить: по лавці заввишки 15–20 см і шириною 15–20 см.

В 1 рік 9 міс. – 2 роки малюк переступає через низку перешкод кроком, самостійно піднімається на висоту 15–20 см і сходить вниз.

В 2 роки – 2 роки 6 міс. з’являються елементи стрибка, дитина підстрибує, стрибає в довжину, перестрибує через палицю, яка лежить на підлозі.

В 2 роки 6 міс. – 3 роки малюк переступає кроком, через перешкоди заввишки 10–15 см (кубики).

Комплекси фізичних вправ для зарядки, гімнастики, рухомих ігор та ігор із музичним супроводом добирають відповідно до рухових можливостей. Зарядку тривалістю 3-5 хв. проводять щодня після сну з 2-річного віку (старша ясельна група). Діти виконують вільно (як можуть) декілька енергійних вправ. Гімнастику практикують 2–3 рази на тиждень через 40–60 хв. після їжі. Особа, що керує зарядкою, допомагає (руками) дитині правильно зробити вправу. Заняття складається із 8–10 вправ для всіх м’язових груп. Тривалість занять – 10–15 хв.

*Питання:*

1. Перерахуйте завдання фізичної реабілітації дітей від 1 до 3 років.

2. Обґрунтуйте особливості проведення фізичної реабілітації дітей від 1 до 3 років.

3. Проаналізуйте проведення фізичної реабілітації дітей від 1 до 3 років.

**Фізична реабілітація дітей від 3 до 6 років**

*Мета*: опанувати необхідні знання і навички проведення фізичної реабілітації дітям від 3 до 6 років.

*Завдання*: Ознайомитися з особливостями фізичної реабілітації дітей від 3 до 6 років.

*Короткий огляд теми.*

У дошкільному віці основною роботою з фізичного виховання дітей керують вихователі, а в домашніх умовах її продовжують батьки.

Дітей дошкільного віку продовжують навчати ускладненій ходьбі і бігу, поєднанню бігу з подоланням перешкоди, формувати у них навики стрибків в довжину і висоту з розгону.

Діти засвоюють підкидання і ловіння м’яча однією рукою, метання м’яча в ціль з різної відстані, лазіння різними способами по гімнастичній стінці, поєднання дихання з рухами.

Діти ознайомлюються з плаванням, ходінням на лижах, елементами спортивних ігор.

Під час занять з фізичної культури необхідно акцентувати на розвитку витривалості, спритності; збільшувати силу розгиначів; сприяти розвитку рівноваги і координації рухів; формувати навики виконання гімнастичних, спортивно-прикладних вправ та ігор.

Специфікою організації фізичного виховання є його поступовість, а також урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму, властивих віку.

*Питання:*

1. Перерахуйте завдання фізичної реабілітації дітей від 3 до 6 років.

2. Обґрунтуйте особливості проведення фізичної реабілітації дітей від 3 до 6 років.

3. Проаналізуйте проведення фізичної реабілітації дітей від 3 до 6 років.