**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

**Основная цель физического воспитания детей** — обеспечить правильное развитие растущего организма, укрепить здоровье, повысить выносливость и [закалить ребенка](https://polcgb.ru/%d0%b7%d0%b0%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%b8%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b5-%d1%80%d0%b5%d0%b1%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%b0/), увеличить его сопротивляемость к за­болеваниям.

Особенностью детей грудного возраста является быстрый рост всего организма. Та­кого бурного роста мы не наблюдаем в течение всей дальнейшей жизни. Рост и раз­витие ребенка проходят тем лучше, чем крепче и здоровее ребенок.

Для нормального развития ребенка не­обходимы режим питания, правиль­ный распорядок дня (режим), широкое пользование чистым свежим воздухом, ги­гиеническая теплая и легкая одежда, пре­дупреждающая как охлаждение, так и перегревание тела — очень вредные для ма­леньких детей, наконец, правильный уход и чистота.

Огромную роль в общем развитии ребен­ка играет развитие его движений, особенно в первый год жизни, когда движения формируются: ребенок овладевает хватанием, сидением, стоянием, ползанием, ходьбой.

Велико значение для правильного разви­тия ребенка применяемых с грудного воз­раста специальных физических упражнений. Исследования ученых отмечают чрезвычайно благоприятное действие таких упражнений на общее развитие детей груд­ного возраста. Установлено, что они под влиянием физических упражнений развива­ются значительно лучше: улучшаются вес, рост.

Под влиянием массажа, гимнастики, игр у детей грудного возраста повышается общая сопротивляемость организма к заболеваниям, закаляется весь организм ребенка.

Ряд наблюдений показывает, что дети, с которыми проводили физические упраж­нения, по сравнению с другими детьми меньше болеют, а также легче переносят заболевания и быстрее выздоравливают. Физические упражнения способствуют предупреждению заболеваний дыхательных пу­тей у детей грудного возраста и, значит, являются средством борьбы с детским ту­беркулезом.

  Физические упражнения полезны нор­мально развивающимся детям. Еще в большей степени они полезны детям больным,­ выздоравливающим и детям, отстающим в своем развитии.

Большое влияние оказывают физические упражнения на развитие костей и суставов. Благодаря мышечным упражнениям укреп­ляются, главным образом, длинные кости рук и ног, что имеет большое положитель­ное значение при рахите. Ведь при рахите процессом болезни затрагиваются не толь­ко кости, а страдает и слабеет весь орга­низм: мышцы становятся вялыми, суставы разболтанными, живот приобретает форму «лягушечьего» живота. У детей, больных рахитом, физические упражнения улучшают обмен веществ, укрепляют мускулатуру, способствуют лучшему питанию костной си­стемы. Для детей, больных рахитом, осо­бенно полезны специальные упражнения, укрепляющие мышцы живота, благодаря чему живот их приобретает свою нормаль­ную форму.

Наряду с солнечным светом, свежим воз­духом,  правильным питанием  физические упражнения не только помогают лечению рахита, но и предупреждают  заболева­ние им.

У детей слабых, с плохо развитой муску­латурой, малокровных под влиянием фи­зических упражнений укрепляется муску­латура, улучшается состав крови. Физиче­ские упражнения очень полезны и детям с ненормально большим весом, которые склонны к разным заболеваниям.

Движения необходимы не только для развития мышц, костей и суставов, но еще в большей степени для нормальной деятель­ности внутренних органов, для всех жизнен­ных процессов организма: дыхания, крово­обращения, пищеварения. Недостаток дви­жений ведет к общему снижению жизнедея­тельности всего организма. Применение соответствующих возрасту и состоянию раз­вития ребенка физических упражнений про­буждает у детей двигательную активность— они становятся бодрыми и начинают быст­ро прибавлять в весе.

Физические упражнения оказывают влия­ние и на развитие психической деятель­ности ребенка, улучшают его способности восприятия, внимания, памяти, речи. У детей с неуравновешенным настроением они способствуют улучшению настроения, дети реже плачут, улучшаются их сон и аппетит.

Известно, что нарушения в развитии костно-мышечной системы часто имеют свое начало в раннем детском возрасте.

Неправильное ношение ребенка постоян­но на одной и той же руке, преждевремен­ное сажание ребенка за столик для кормления или [игры](https://www.domovodstvo.kiev.ua/index.php/sovetyroditelyam/56-fizicheskoevospitanie/2507-zimnie-igry-so-snegom), обкладывание подушками при обучении детей сидению, пеленание — способствуют возникновению неправильной осанки и других отклонений от нормально­го развития.

Формирование правильной осанки можно начинать с первых месяцев жизни.

Детям следует создавать условия для развития их движений, например, развер­нув ребенка, удобно положить его и предо­ставить ему возможность на короткое время свободно двигать ручками и ножками. Это надо делать несколько раз в день. Когда ребенок подрастет, особое внимание сле­дует уделять развитию ползания.

Закаливание детей грудного возраста приучает детский организм переносить пе­ремены температуры воздуха без болезнен­ных явлений. Сюда относятся воздушные ванны и водные процедуры, но делать их надо осторожно, точно соблюдая указанное врачом время процедур, иначе они могут принести вред. Выбор физических упражне­ний и их дозировка производятся по совету врача.

Основная форма физических упражнений у детей грудного возраста — игра, которая должна занимать большое место в режиме дня ребенка.