

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №1 (ОТ 1,5 ДО 3 МЕСЯЦЕВ)

Массаж рук— поглаживание (4-6 раз).

Поглаживайте ладонью в направлении от кисти на плечо.

Массаж ног— поглаживание (4-6 раз).

Слегка придерживая одной рукой ногу ребенка за стопу, ладонью другой руки поглаживайте по наружной и задней стороне голени и бедра в направлении от стопы к паху. Внутренняя поверхность бедра не массируется.

Выкладывание на живот.

Положите ребенка на живот, голова его приподнята, руки под грудью, бедра разведены в стороны.

Массаж спины— поглаживание (4-6 раз).

Поглаживайте спину в направлении от ягодиц к шее тыльной поверхностью обеих рук и обратно от шеи к ягодицам ладонной поверхностью рук.

Массаж живота — поглаживание (6-8 раз).

Начинаем с **кругового поглаживания**. Ладонью круговыми движениями, по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка.

Поглаживание по косым мышцам живота. Подведите ладони обеих рук под поясницу ребенка. Затем обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и кпереди.

Массаж стоп и рефлексорные упражнения для стоп (3-4 раза). Круговыми движениями большого пальца энергично поглаживайте подошву, можно «рисовать» восьмерку или семерку. Быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. В ответ на это раздражение ребенок сгибает пальчики. Затем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке. Ребенок рефлексорно разгибает пальцы. Цель — укрепление мышц стопы.

Рефлексорное разгибание позвоночника на боку (1-2 раза).

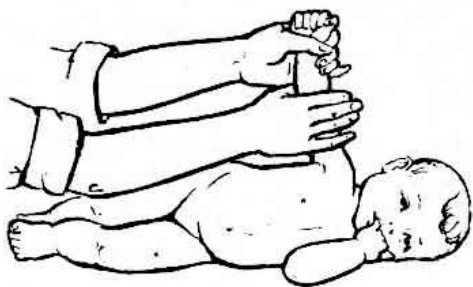
Одной рукой придерживайте ребенка. Подушечками пальцев другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это воздействие ребенок прогибает спину. Цель — укрепление мышц спины.

Выкладывание на живот. Длительность упражнения определяем индивидуально, начиная с 5-10 секунд, постепенно увеличивая время.

Рефлексорное ползание (2-3 раза).

Ребенок лежит на животе, согнув и разведя ноги. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите обе руки под тыльную поверхность стоп ребенка. Вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его подошвам. В ответ на это ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги, и продвигается вперед.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА № 1 (от 1,5 до 3 мес.)**



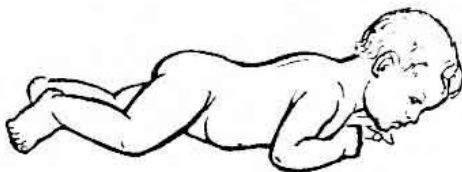
1. Поглаживающий массаж рук. (4-6 раз)



2. Поглаживающий массаж ног. (4-6 раз)



4. Массаж спины. (4-6 раз)



3. Выкладывание на живот.



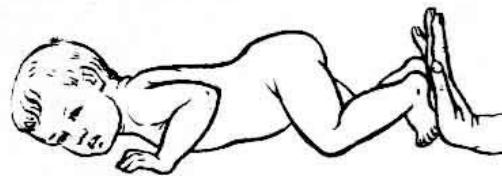
5. Массаж живота. (6-8 раз)



6. Массаж стоп и рефлексорные упражнения для стоп. (3-4 раза)

7. Рефлекторное разгибание спины в положении на боку (1-2 раза в обе стороны)

8. Выкладывание на живот. (см. 3 упр.)



9. Рефлекторное ползание.

Общая продолжительность занятия - 5-6 минут.

Проводить спустя 30-40 мин после еды или за 20-30 мин до приема пищи.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 2 (ОТ 3 ДО 4 МЕСЯЦЕВ)

Массаж рук (поглаживание, растирание, разминание).

Поглаживание (см. 1 упр. комплекса № 1).

Кольцевое растирание. Придерживайте кисть ребенка, вложив в нее ваш большой палец. Большим и указательным пальцами свободной руки обхватите кольцом ручку ребенка в области запястья. Делайте энергичные растирания: 3-4 оборота до локтя, затем 5-6 оборотов до плеча.

Разминание. Разминайте мышцы плеча между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

Скрещивание рук (6-8 раз).

Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными слегка придерживайте его кисти. Разведите руки малыша в стороны, затем скрестите их на груди.

Массаж ног (поглаживание, растирание, разминание).

Поглаживание (см. 2 упр. комплекса № 1).

Растирание. Растирайте бедро тыльной стороной согнутых пальцев.

Разминание. Разминайте мышцы бедра между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

Поворот на живот вправо, поворот на живот влево (1-2 раза).

Возьмите ребенка за руку. Обхватите стопы «вилочкой» и, слегка выпрямив ноги, поверните таз ребенка. Малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Затем выведите ручку ребенка чуть вперед — и малыш уже лежит на животе.

Массаж спины (поглаживание, растирание).

Поглаживание (см. 4 упр. комплекса № 1).

Растирание — пиление. Делайте пилящие движения в противоположных направлениях, продвигаясь по всей спине.

Упражнение «пловец» (1-2 раза).

Приподнимите ребенка над столом на правой ладони, вытянутые ноги его поддерживайте левой рукой снизу за стопы и нижние части обеих голеней. При этом происходит отклонение головы назад и разгибание спины.

Массаж живота (поглаживание, растирание).

Поглаживание (см. 5 упр. комплекса № 1).

Растирание. Растирайте тыльной стороной согнутых пальцев вокруг пупка. Важно, чтобы направление растирания было по ходу часовой стрелки.

Массаж стоп (растирание и поколачивание по подошве).

Упражнение для стоп (сгибание и разгибание пальцев стопы, 3-4 раза).

Вибрационный массаж грудной клетки.

Сгибание и разгибание рук («бокс», 6-8 раз)

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА №2 (от 3 до 4 мес.)



1. Охватывающие движения руками.
(скрещивание рук на груди и
разведение их в сторону).
(6-8 раз)

4. Рефлекторные повороты на
живот при поддержке за
правую руку. (1-2 раза)

5. Массаж спины. (см. 4 упр.
компл. №1)

6. "Положение пловца" (разги-
бание головы назад в поло-
жении на весу). (1-2 раза)

7. Массаж живота. (см. 5 упр.
компл. №1) (6-10 раз)

8. Массаж стоп. (см. 6 упр.
компл. №1) (1-6 раз)

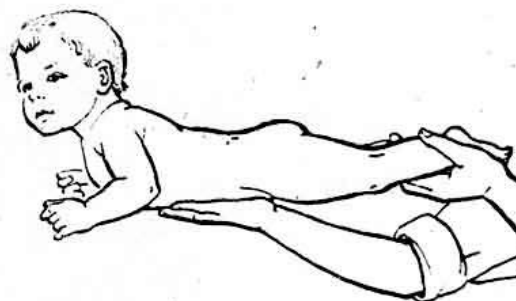
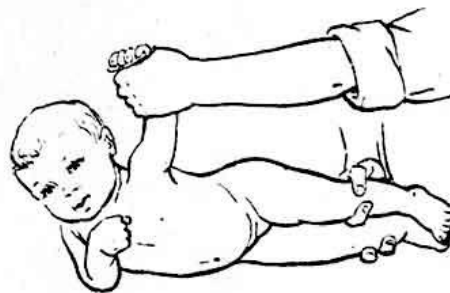
9. Упражнения для стоп: (см.
6 упр. компл. №1). (2-4 раза)



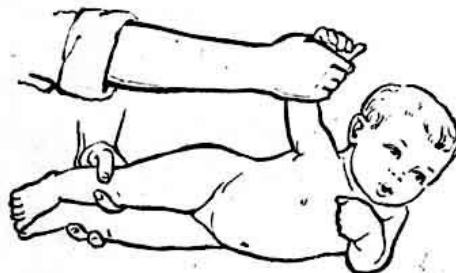
1. Сгибание и разгибание рук.
(6-8 раз)

2. Массаж рук (поглаживание +
растирание, разминание). (см.
1 упр. компл. №1)

3. Массаж ног (то же). (см. 2 упр.
компл. №1). (4-8 раз)



10. Вибрационный массаж
грудной клетки.



12. Поворот на живот при поддержке
за левую руку. (1-2 раза)

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №3 (ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ)

Скрещивание рук на груди (6-8 раз).

Массаж ног и рук (поглаживание, растирание, разминание).

«Скользящие шаги» - имитация велосипедных движений.

Поворот на живот вправо (1-2 раза).

«Парение на животе» - «пловец».

Массаж спины (поглаживание, растирание).

Массаж живота (поглаживание, растирание)

Приподнимание головы и туловища при поддержке за руки, отведенные в стороны (1-2 раза).

Массаж стоп (растирание и поколачивание по подошве), упражнение для стоп (сгибание и разгибание пальцев стопы, 3-4 раза).

Сгибание и разгибание рук («бокс», 6-8 раз).

Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (4-6 раз).

«Парение на спине» (1-2 раза).

Вибрационный массаж грудной клетки.

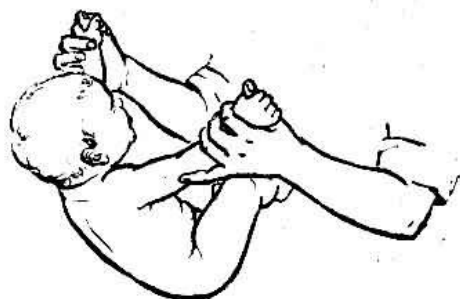
Поворот на живот влево (1-2 раза).

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №3 (от 4 до 6 мес.)

1. Охватывающие движения руками.
(см. 1 упр. компл. № 2).
(см. 1 упр. компл. № 2) (6-8 раз)



3. "Скользящие" шаги.



8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.



11. Сгибание и разгибание ног.

13. Массаж грудной клетки.
(см. 10 упр. компл. № 2)

2. Массаж ног. (см. 2 упр. компл. №1). (6-10 раз)

4. Поворот на живот вправо.
(см. 4 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

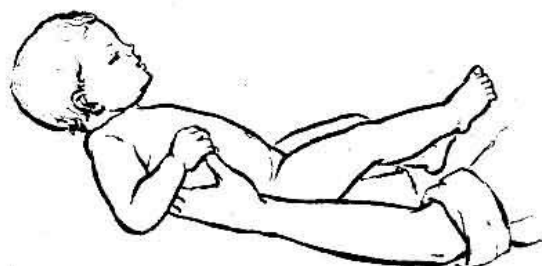
5. "Парение" на животе.
(см. 6 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

6. Массаж спины.
(см. 5 упр. компл. № 1)

7. Массаж живота.
(см. 5 упр. компл. № 1) (6-10 раз)

9. Массаж и упражнения для стоп.
(см. 6 упр. компл. № 1). (1-6 раз)

10. Сгибание и разгибание рук.
(см. 11 упр. компл. № 2). (6-8 раз)



12. "Парение" на спине. (1-2 раза)

14. Поворот на живот.
(см. 12 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА №4 (ОТ 6 ДО 10 МЕСЯЦЕВ)**

Скрещивание рук на груди (6-8 раз), сгибание и разгибание рук («бокс», 6-8 раз).

«Скользящие шаги», сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (4-6 раз).

Поворот на живот вправо (1-2 раза).

Массаж спины (поглаживание, растирание).

Ползание.

Массаж живота (поглаживание, растирание).

Присаживание при поддержке за обе руки, отведенные в стороны (1-2 раза). Или присаживание, держась за кольца (1-2 раза).

Круговые движения руками (2-6 раз).

Поднятие выпрямленных ног (4-6 раз).

Напряженное выгибание.

Поворот на живот влево (1-2 раза).

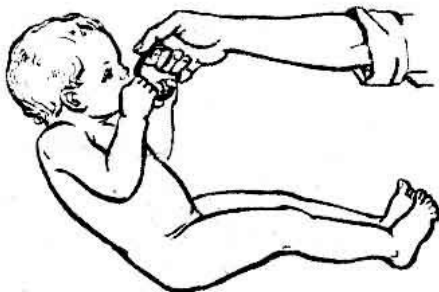
Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки (1-2 раза).

Вибрационный массаж грудной клетки.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА №4 (от 6 до 10 мес.)



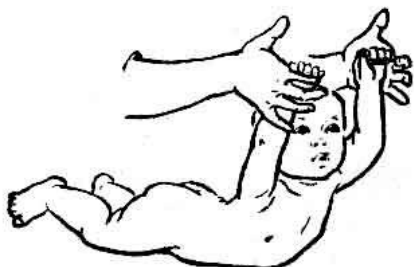
1. Охватывающие движения руками (с кольцами) или сгибание и разгибание рук (с кольцами). (Можно и без колец)



7. Присаживание, держась за кольца. (1-2 раза)



9. Поднятие выпрямленных ног. (4-6 раз)



12. Приподнимание туловища из положения на животе.

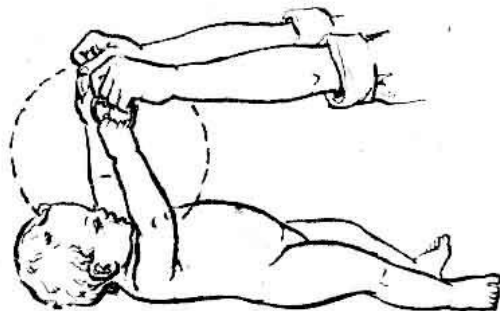
2. "Скользящие" шаги (сгибание и разгибание ног). (см. 3 упр. компл. №3)

3. Поворот на живот вправо. (см. 4 упр. компл. №2).

4. Массаж спины. (см. 4 упр. компл. №1)



5. Стимулирование ползания.
6. Массаж живота. (см. 5 упр. компл. №1)



8. Круговые движения руками. (2-6 раз)



10. Напряженное выгибание.

11. Поворот на живот влево. (см. 12 упр. компл. №2)

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №5 (ОТ 10 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА 2 МЕСЯЦЕВ)

«Бокс» (сгибание и разгибание рук), 6-8 раз.

«Скользящие шаги», 4-6 раз.

Поворот на живот в одну и другую сторону, 1-2 раза.

Приподнимание тела из положения на животе до вертикального положения при поддержке ребенка за руки с кольцами, 1-2 раза.

Наклоны туловища и выпрямление, 1-2 раза.

Массаж спины (поглаживание, растирание).

Массаж живота (поглаживание, растирание).

Поднятие выпрямленных ног до палочки, 1-2 раза.

Приседание при поддержке за руки с кольцами, 1-2 раза.

Напряженное выгибание на коленях взрослого, 1-2 раза.

Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно с фиксацией колен, 2-3 раза.

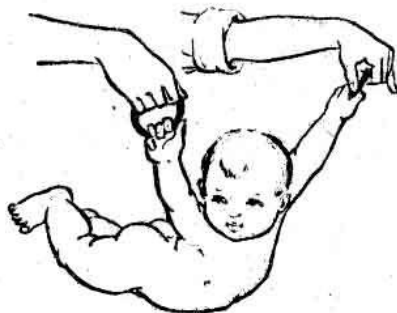
Круговые движения руками с кольцами, 2-6 раз.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО
ВОЗРАСТА № 5 (от 10 мес. до 1 г. 2 мес.)**



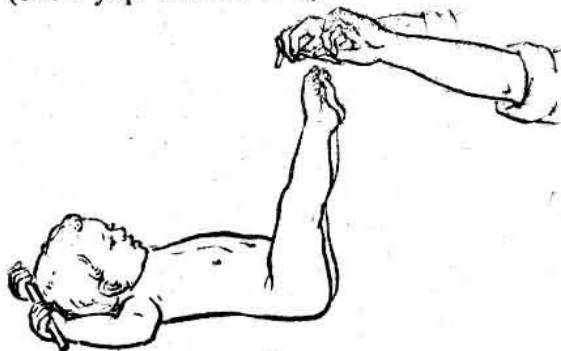
1. Сгибание и разгибание рук.

3. Поворот со спины на живот
(в обе стороны). (см. 4 и
12 упр. компл. № 2)



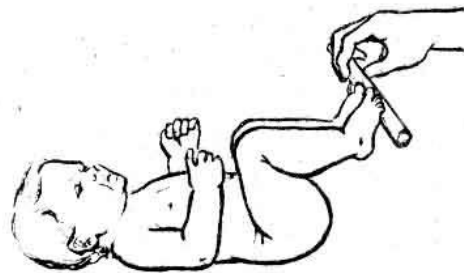
4. Приподнимание тела из
положения на животе. (1-2 раза)

6. Массаж спины.
(см. 4 упр. компл. № 1)

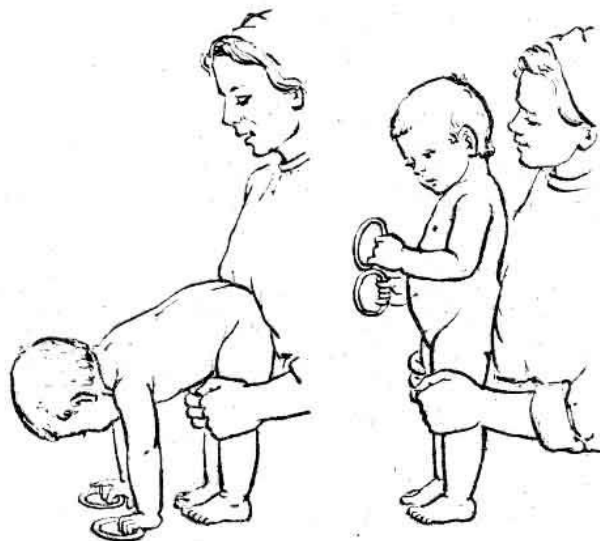


8. Доставание палочки прямыми
ногами. (2-3 раза)

10. Напряженное выгибание на
колених взрослого.



2. "Скользящие" шаги.



5. Наклоны и выпрямление туло-
вища. (2-3 раза)

7. Массаж живота.
(см. 5 упр. компл. № 1)



9. Присаживание, держась за
кольца (2-3 раза)