

Детский массаж. Поэтапное руководство

Оглавление

[Массаж и гимнастика для ребенка 1–3 месяцев](#)

[Комплекс 1](#)

[Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев](#)

[Комплекс 2](#)

[Массаж и гимнастика для ребенка 4–6 месяцев](#)

[Комплекс 3](#)

[Массаж и гимнастика для ребенка 6–9 месяцев](#)

[Комплекс 4](#)

[Массаж и гимнастика для ребенка 9–12 месяцев](#)

[Комплекс 5](#)

Маленькие дети, особенно малыши первого года жизни, подвержены разным заболеваниям, так как их организм еще плохо приспособлен к жизни вне утробы матери. Иммунная и другие системы ребенка недостаточно развиты, а в первые месяцы жизни даже самая «безобидная» инфекция грозит ребенку серьезными осложнениями.

Вот здесь и приходит на помощь ребенку незаменимая профилактика простудных и прочих заболеваний – детский массаж, который в последнее время приобретает все большую популярность. Детский массаж – единственный в мире вид массажа, у которого нет ни одного противопоказания. Детским принято называть массаж, который проводят в период от 2–3-недельного возраста и до 1 года. Однако массаж детей до 1 года неотделим от гимнастики, которая в не меньшей степени, чем массаж, нужна малышам. Рекомендуемые для этого возраста комплексы, сочетающие в себе массаж и специальные упражнения.

Условия для массажа и занятий гимнастикой

Лучшим местом для проведения массажа и занятий гимнастикой является стол для пеленания. Его нужно застелить пеленкой, под которую следует подложить клеенку и сложенное в несколько раз байковое одеяло. При этом сам стол должен стоять так, чтобы доступ к ребенку был возможен со всех сторон.

Перед массажем или занятием гимнастикой комнату следует хорошо проветрить, а летом или весной проводить такие процедуры либо на свежем воздухе, либо при открытом окне или форточке. В этом случае они будут сочетаться с закаливанием. Что касается времени их проведения, заниматься гимнастикой или массажем нужно за 30–60 минут до кормления или через 40–45 минут после этого.

Руки перед занятием нужно тщательно помыть, ногти коротко остричь и снять с пальцев все украшения. Кроме того, ваша одежда не должна стеснять движений и обнажать руки примерно до локтя.

Поскольку при массаже увеличивается теплоотдача, в холодное время года тело ребенка следует прикрыть пеленкой, оставив открытой только массируемую область. Летом массаж нужно проводить в самое жаркое время дня, чтобы облегчить терморегуляцию. А гимнастикой в этот период лучше заниматься в утренние часы.

Но самое главное – это настроение малыша. Помните о том, что ваше состояние моментально передается ребенку, поэтому массаж и гимнастика должны доставлять вам обоим радость и удовольствие.

Массаж и гимнастика для ребенка 1–3 месяцев

Главная цель занятий с ребенком 1–3-месячного возраста – уравнивание напряжения мышц-разгибателей и мышц-сгибателей ног и рук. Для этого нужны:

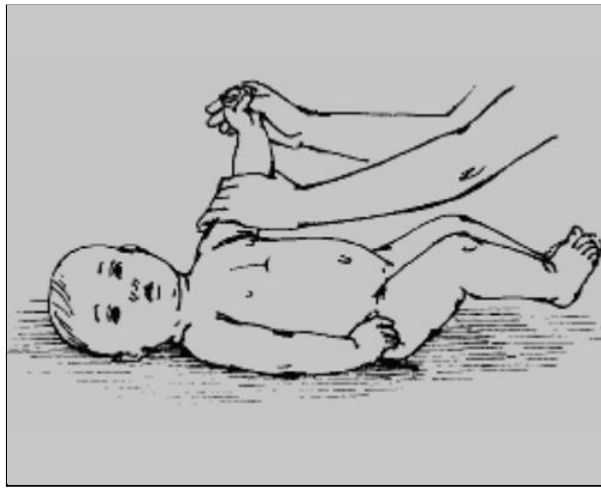
1. Частое общение и разговоры с малышом, что стимулирует комплекс оживления.
2. Отсутствие тугого пеленания.
3. Частое переворачивание ребенка на живот.
4. Ежедневное купание и плавание.
5. Легкий массаж тела.
6. Стимуляция активных движений малыша, связанных с работой разгибателей, для чего нужно использовать весь «двигательный фонд» малыша – врожденные рефлексy.

Комплекс 1

1. Массаж рук: плавные поглаживания (по 6–8 раз).
2. Приподнимание из положения лежа на спине.
3. Массаж ног: поглаживания (по 6–8 раз).
4. Перекладывание на живот (15–20 секунд).
5. Массаж спины: поглаживания (4–5 раз).
6. Разгибание позвоночника (по 2–3 раза на каждом боку).
7. Массаж живота:
 - a. круговые поглаживания (5–6 раз);
 - b. встречные поглаживания (5–6 раз);
 - c. поглаживания косых мышц живота (5–6 раз);
 - d. круговые поглаживания (5–6 раз).
8. Упражнение на укрепление всех мышц живота (2–3 раза).
9. Массаж стоп: поглаживания (по 5–6 раз).
10. Рефлекторное разгибание и сгибание стоп (по 3–4 раза).
11. Рефлекторное упражнение «ползание» (2–3 раза).
12. Круговой массаж груди: вибрация и поглаживание (5–6 раз).
13. Рефлекторное упражнение «ходьба» (2–3 раза).
14. Встряхивание рук.
15. Покачивание в позе «эмбриона» (по 2–3 раза в каждую сторону).
16. Покачивание на мяче.

Массаж рук

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Большой палец руки вложите в ладонь ребенка. При этом его левую руку удерживайте своей левой рукой, а правую – правой. Поглаживание проводите по направлению от кисти до плеча и подмышечной складки. Для того чтобы рука ребенка лучше расслабилась, поглаживание нужно выполнять по сгибательной (внутренней) поверхности. Повторите прием 6–8 раз.

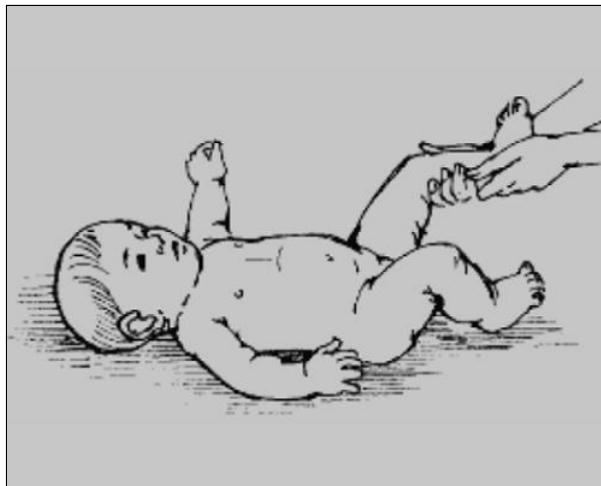


Приподнимание из положения лежа на спине

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Дайте ему крепко схватить ваши пальцы и на несколько сантиметров приподнимите его плечи над столом. Как только вы заметите, что хватка малыша ослабла или на его лице появилось выражение озабоченности, осторожно опустите его. Упражнение нужно выполнять не более 1 минуты. За это время вы сможете приподнять ребенка 7–8 раз.

Массаж ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите правую ногу ребенка в правую руку, а левую – в левую. Поглаживание проводите по наружной и задней поверхностям ноги от стопы к бедру, осторожно обходя область колена и стараясь не задевать переднюю поверхность голени. Каждое такое движение должно завершаться у передней паховой складки. Всего нужно выполнить 6–8 поглаживаний.



Перекалывание на живот

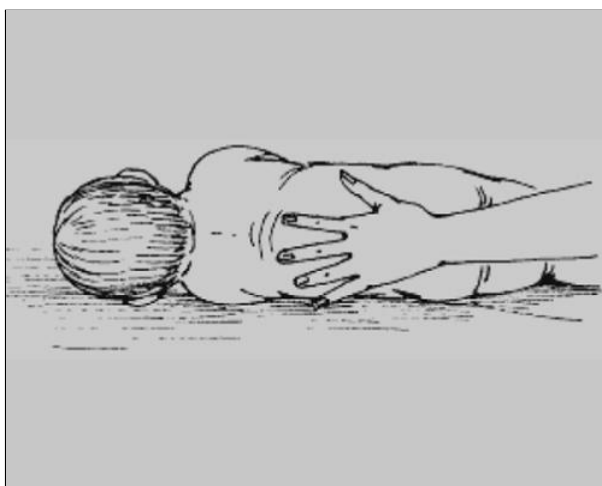
Переложите малыша на живот. При этом его бедра должны быть разведены в стороны, а руки – опираться на предплечья. Это упражнение базируется на защитно-оборонительном рефлексе. В первые же недели своей жизни малыш начинает поворачивать голову, а затем и поднимать ее из положения лежа на животе. Старайтесь как можно чаще класть ребенка на живот, например непосредственно перед кормлением: это отличная тренировка для мышц спины и шеи. Продолжительность упражнения определяется индивидуально (от 5–10 секунд и дольше), а со временем ее можно и увеличить.

Массаж спины

Исходное положение: ребенок лежит на животе, его руки под грудью. Проведите поглаживание спины малыша от ягодиц к голове тыльной стороной кисти. В обратном направлении массажное движение нужно выполнить ладонью. Повторите поглаживание 4–5 раз. До 1,5–2 месяцев, пока ребенок лежит на животе неустойчиво, нужно массировать его спину одной рукой, а другой в это время следует придерживать ноги. Затем (по мере его взросления) поглаживание можно выполнять обеими руками одновременно.

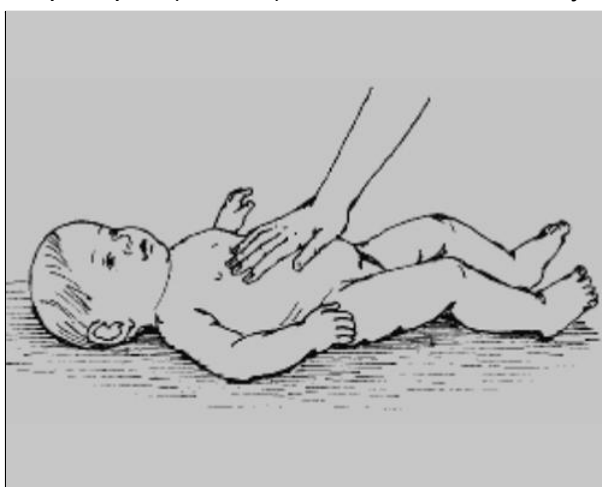
Разгибание позвоночника

Исходное положение: ребенок лежит на боку. Одной рукой зафиксируйте его ноги, а двумя пальцами другой бережно проведите по его позвоночнику по направлению от крестца к шее. В ответ на ваши действия малыш должен выгнуть спину. Это упражнение основано на врожденном рефлексе Таланта (кожно-спинном). Переверните ребенка на другой бок, поменяйте положение рук и проделайте то же самое. Это упражнение нужно повторять несколько раз в день, чтобы мышцы позвоночника лучше развивались.



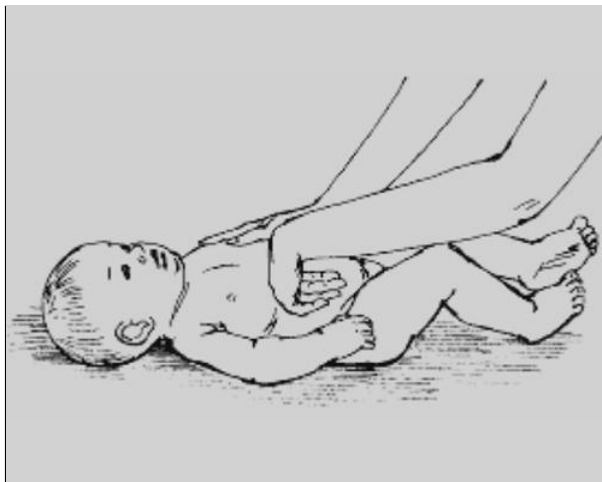
Массаж живота

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Процедуру нужно начинать с кругового поглаживания, которое выполняется по часовой стрелке. При этом нужно стараться не давить на область правого подреберья (печень). Поглаживание следует повторить 5–6 раз.



Встречное поглаживание выполняется следующим образом. Положите свои руки на живот малыша так, чтобы ладонь вашей правой руки оказалась поверх левой стороны живота, а тыльная сторона левой руки – в нижней части правой стороны живота. Поглаживание проводится

одновременно в разных направлениях: ладонью вниз, а тыльной стороной кисти – вверх. Прием повторите 5–6 раз. Это движение, точно так же как и круговое поглаживание, совпадает с движением кишечника, что делает его особенно эффективным при различных расстройствах желудка.

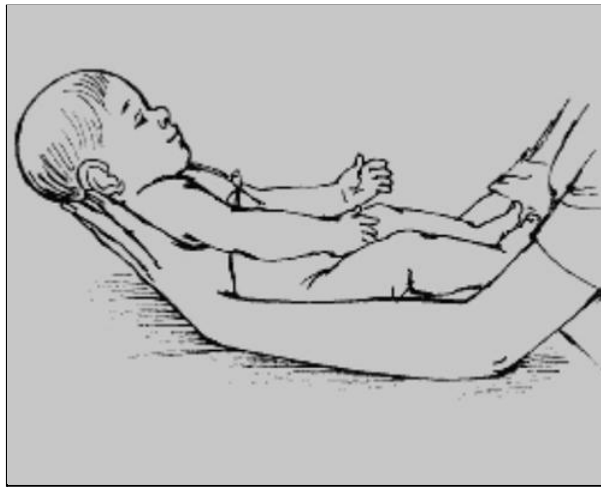


Поглаживание косых мышц живота проводится следующим образом: положите обе ладони на поясницу малыша, после чего обхватывающим движением направьте руки друг к другу, вверх и вперед так, чтобы в конце движения ваши пальцы соединились над пупком. Прodelайте прием 5–6 раз и завершите массаж несколькими круговыми поглаживаниями.



Упражнение на укрепление всех мышц живота

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Подложите обе ладони под спину малыша, одновременно поддерживая его голову, и обоприте его стопы о свой живот. Медленно поднимите руки как можно выше, затем медленно опустите их.



Массаж стоп

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите его правой рукой за голеностопный сустав, средний и указательный пальцы левой поместите на тыльную часть стопы, создав опору. Большим пальцем левой руки выполняйте энергичные круговые движения, поглаживая подошву. Можно выполнять этот прием, «рисую» на стопе восьмерку. Поменяйте положение рук и помассируйте другую стопу.

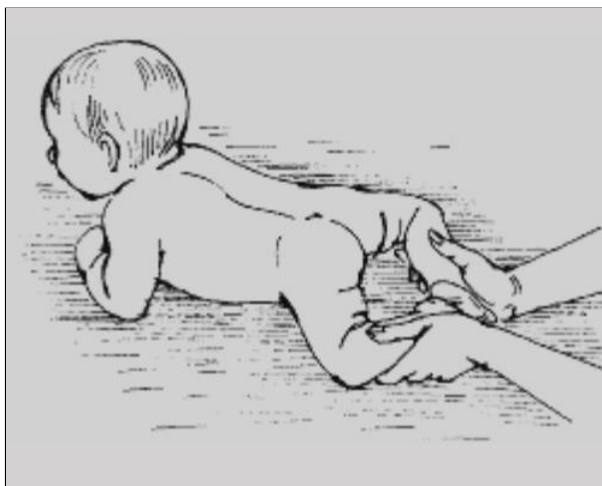


Рефлекторное разгибание и сгибание стоп

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Захватите его ногу у голени и кончиком пальца резко нажмите на точку, находящуюся на подошве у основания пальцев. В ответ на это раздражение малыш должен согнуть стопу. Затем тем же пальцем с нажимом проведите по наружной стороне стопы в направлении от мизинца к пятке. Реакцией малыша должно быть рефлекторное разгибание пальцев. Каждое упражнение нужно повторить 3–4 раза.

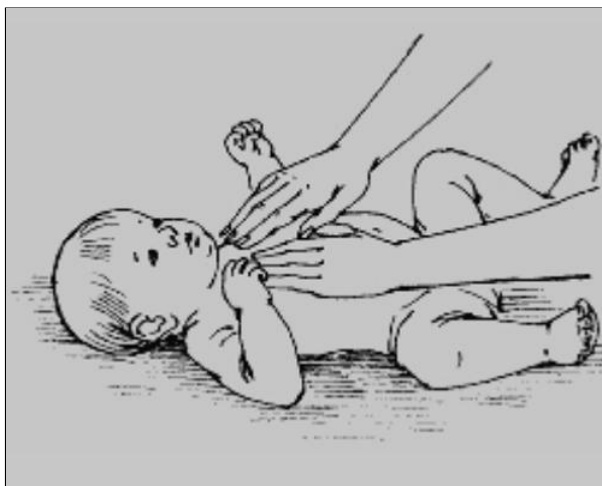
Рефлекторное упражнение «ползание»

Исходное положение: ребенок лежит на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы вместе. Не касаясь подошв малыша, осторожно подведите пальцы обеих рук под плюсну (тыльную поверхность стоп) малыша. Затем большими пальцами одновременно дотроньтесь до обеих его подошв. В ответ на раздражитель ребенок должен энергично оттолкнуться, разогнув ноги и продвинувшись вперед. При выполнении этого упражнения ваши руки должны быть плотно прижаты к опоре, в противном случае малыш просто оттолкнет их и останется на месте.



Круговой массаж груди

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Начните с поглаживаний, которые нужно выполнять обеими руками: либо тыльной стороной пальцев, либо ладонью. Движения должны быть направлены от середины груди в стороны и вверх, к подмышечным впадинам. Поглаживания боковых поверхностей груди проводите в направлении от середины груди в стороны и вниз, к подмышечным впадинам.



Рефлекторное упражнение «ходьба»

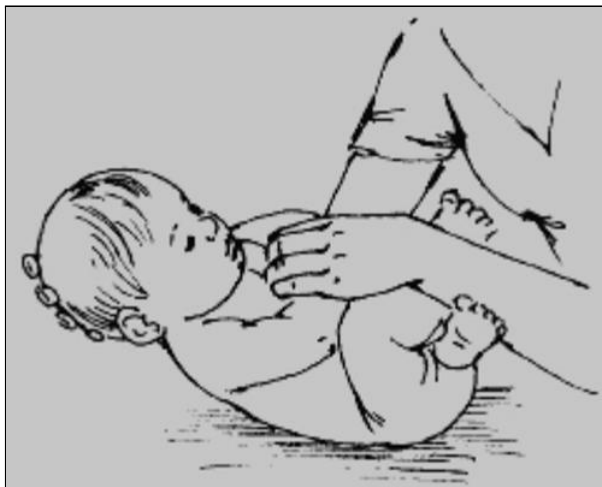
Исходное положение: поднимите малыша, взяв его под мышки и развернув спиной (или лицом) к себе. Затем дайте ему коснуться стопами поверхности стола. Это раздражение должно вызвать у него рефлекторные шаги. «Ведите» малыша по столу, слегка наклонив его туловище вперед. При выполнении данного упражнения нужно соблюдать 3 важных условия: во-первых, ребенка все время нужно держать на весу, во-вторых, следует стараться не сдавливать его грудную клетку, в-третьих, необходимо внимательно следить за тем, чтобы малыш опирался на стол полной стопой. Хождение на цыпочках крайне нежелательно.

Встряхивание рук

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите его кисти так же, как при массаже, и нежно встряхните их, слегка разводя в стороны. Если вы почувствовали, что малыш сопротивляется, значит, к этому упражнению он еще не готов (тонус мышц-сгибателей еще слишком высок). В этом случае проведите поглаживание рук и переходите к следующему пункту занятий.

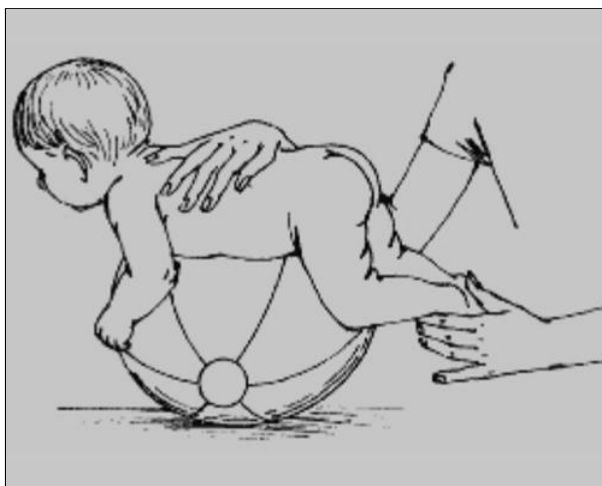
Покачивание в позе «эмбриона»

Исходное положение: соедините руки ребенка на груди, согнутые ноги подтяните к животу, соединив при этом стопы и разведя колени, голову наклоните к груди. Одной рукой придерживайте конечности, другой – голову. В этом положении (позе «эмбриона») покачивайте малыша в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад и по кругу, в каждую сторону по 2–3 раза. Это упражнение успокаивающе воздействует на нервную систему ребенка и его вестибулярный аппарат, поэтому его рекомендуется проделывать несколько раз в день.



Покачивание на мяче

Положите малыша животом на пляжный надувной мяч больших размеров и разведите его колени в стороны. При этом придерживайте ребенка за область спины. Покачивайте мяч в разных направлениях: в стороны, вперед-назад и по кругу. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы малыш не соскользнул. Это упражнение нужно проделывать в любое время, примерно через 30 минут после кормления. Покачивание на мяче хорошо расслабляет мышцы и развивает вестибулярный аппарат.



Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев

Основной целью занятий с малышом 3–4-месячного возраста являются:

1. Стабилизация тонуса ног.
2. Воспитание навыков изменения положения тела.
3. Развитие умелости рук, чему способствуют:
 - a. общение с малышом;
 - b. вкладывание в его ладони игрушек с удобными для захвата ручками;

- с. плавание и теплые ванны;
- d. более энергичные приемы массажа;
- e. активные рефлекторные движения;
- f. пассивные упражнения с применением вибрации.

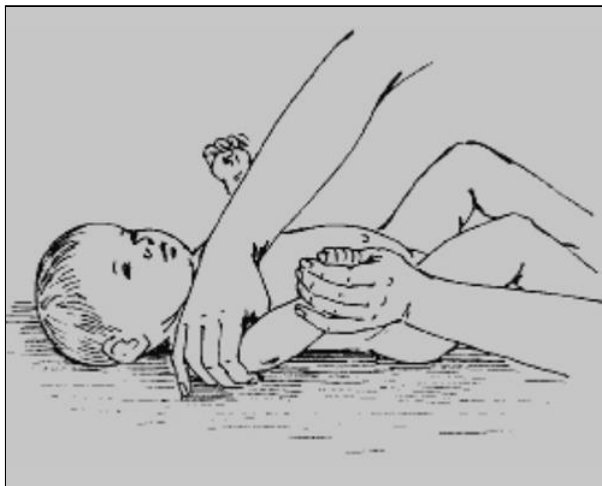
Комплекс 2

1. Массаж рук:
 - a. поглаживание (5–6 раз);
 - b. кольцевые растирания (2–3 раза);
 - c. поглаживание (2–3 раза).
2. Скрещивание рук на груди (6–8 раз).
3. Массаж ног:
 - a. поглаживание (по 2–3 раза);
 - b. кольцевые растирания (5–6 раз);
 - c. поглаживание (2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (5–6 раз).
5. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
6. Массаж спины:
 - a. поглаживание (2–3 раза);
 - b. растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2–3 раза);
 - c. поглаживание (2–3 раза).
7. Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку (по 2–3 раза на каждом боку).
8. Положение «пловца».
9. Массаж живота:
 - a. круговые поглаживания (2–3 раза);
 - b. встречное поглаживание (2–3 раза);
 - c. поглаживание косых мышц живота (2–3 раза);
 - d. растирание всей поверхности живота (2–3 раза);
 - e. поглаживание (2–3 раза).
10. Подъем туловища и головы из положения лежа на спине (2–4 раза).
11. Массаж стоп:
 - a. поглаживание (по 2–3 раза);
 - b. растирание (по 5–6 раз);
 - c. поколачивание (по 8–10 ударов);
 - d. поглаживание (по 2–3 раза).
12. Разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз каждой ногой).
13. Рефлекторная «ходьба».
14. Массаж груди:
 - a. поглаживание (2–3 раза);
 - b. вибрационный массаж (3–4 приема);
 - c. поглаживание (2–3 раза).
15. Упражнение «бокс» (5–6 раз).
16. Упражнения с мячом.

Массаж рук

Сначала выполните 5–6 поглаживаний (см. комплекс 1, упражнение 1), а затем кольцевое растирание. Придерживая левой рукой правую руку ребенка, вложите в нее свой большой палец. Затем указательным и большим пальцами свободной руки обхватите руку малыша кольцом в области запястья. Проделайте энергичные растирания, направляя давление пальцев на наружную поверхность руки. Продвигайтесь вверх постепенно с таким расчетом, чтобы за 3–4 оборота дойти

до локтя и за 5–6 оборотов – до плеча. Прием нужно повторить 2–3 раза для каждой руки. После выполнения кольцевого растирания кожа ребенка должна порозоветь.

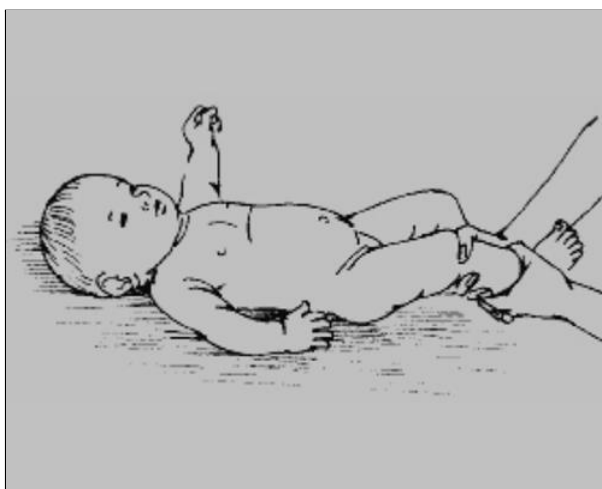


Скрещивание рук

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в ладони малыша, а остальными придерживайте кисти. Разведите руки ребенка в стороны, затем снова сведите их и перекрестите на груди. При каждом очередном скрещивании меняйте положение рук: сверху должна быть попеременно то правая, то левая рука. Темп медленный, без резких толчков. Скрещивание нужно повторить 6–8 раз, при этом можно нежно встряхивать кисти малыша.

Массаж ног

Массаж начните с 2–3 легких поглаживаний, продвигаясь от стопы к бедру (см. комплекс 1, упражнение 3). Кольцевое растирание нужно выполнять следующим образом. Указательным и большим пальцами обеих рук обхватите плотными кольцами ногу ребенка в области голеностопного сустава. Выполняйте расходящиеся энергичные движения так, чтобы в 3–4 оборота продвинуться по наружной и задней поверхностям голени до колена. При этом важно не растирать ахиллово сухожилие и осторожно обойти подколенную ямку. Наружную и переднюю поверхности бедер удобнее массировать подушечками пальцев. Этот прием нужно повторить 5–6 раз, после чего выполнить 2–3 поглаживания.



«Скользящие шаги»

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите голень малыша

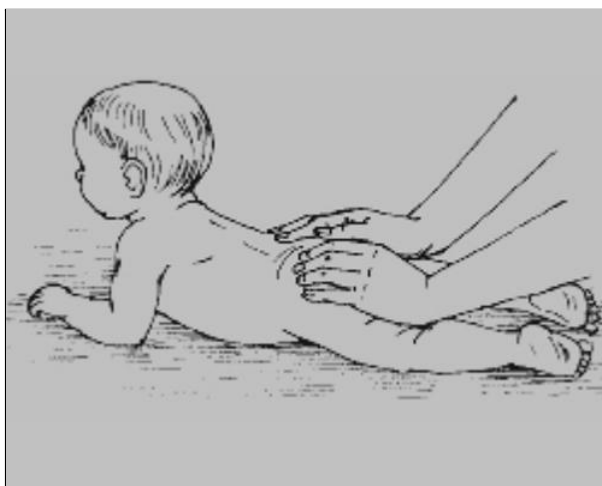
руками так, чтобы большие пальцы оказались на передней ее поверхности, а остальные – на задней. Слегка встряхнув ногу ребенка, выпрямите ее, снова согните и проведите стопой по крышке стола. Повторите упражнение для другой ноги. Всего нужно выполнить по 5–6 скольжений каждой ногой. Это упражнение, отдаленно напоминающее упражнение «велосипед», укрепляет мышцы ног и стимулирует опорную реакцию. Нужно следить за тем, чтобы упражнение выполнялось плавно, без рывков. Если тонус мышц-сгибателей еще слишком высок и разгибание ног затруднено, следует на несколько недель отложить выполнение данного упражнения. Вместо этого можно немного «потопать» ногами малыша по поверхности стола.

Поворот на живот

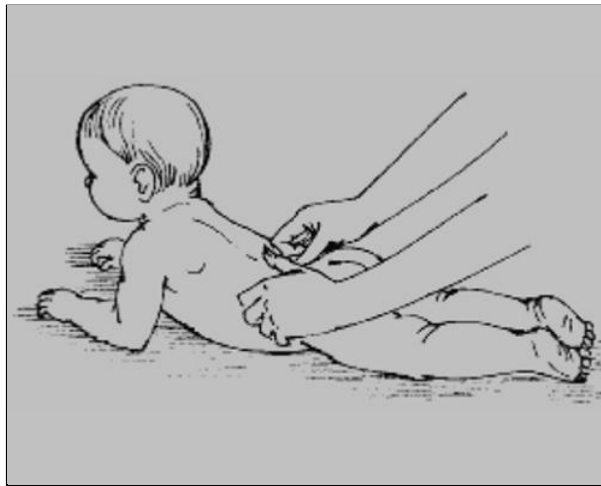
Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. В левую руку ребенка вложите указательный палец своей левой руки, а остальными захватите кисть малыша. Правая рука при этом «вилочкой» удерживает голени. Слегка выпрямив ноги малыша, разверните его бедра влево относительно себя. Вслед за этим движением он должен самостоятельно повернуть верхнюю часть тела и голову в ту же сторону. Удержите малыша на боку, чтобы он мог потренировать мышцы шеи. Затем потяните руку ребенка вперед так, чтобы он полностью перевернулся на живот, и расправьте кисти у него под грудью. При повороте в другую сторону поменяйте руки. Повороты выполняйте по 2–3 раза в каждую сторону. Это упражнение приносит большую пользу, а малыши выполняют его с большим удовольствием, поэтому повороты на живот можно проделывать по несколько раз в день.

Массаж ягодиц и спины

Массаж спины можно проводить по всей ее длине, включая ягодицы. К 3-месячному возрасту малыш уже хорошо лежит на животе, так что поглаживание можно выполнять обеими руками. Количество повторов – 2–3. Растирание выполняется подушечками согнутых пальцев. Прямолинейное растирание проводится следующим образом: правая рука смещает кожу вверх, а левая – вниз, постепенно продвигаясь по всей спине, и наоборот.



При спиралевидном или круговом растирании правая рука должна смещать кожу в направлении по часовой стрелке, а левая – против. Можно проводить растирание и тыльной частью согнутых пальцев. Главное, чтобы движение рук было попеременным, в противном случае можно растянуть кожу ребенка. Растирание ягодиц проводите попеременно и завершите массаж традиционным поглаживанием.

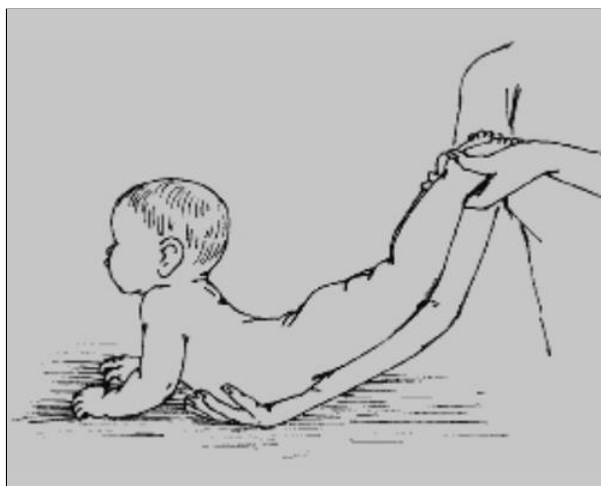


Рефлекторное сгибание позвоночника

Исходное положение: ребенок лежит на боку. Энергично проведите вдоль позвоночника малыша подушечками прямых пальцев. Прием повторите по 2–3 раза на каждом боку.

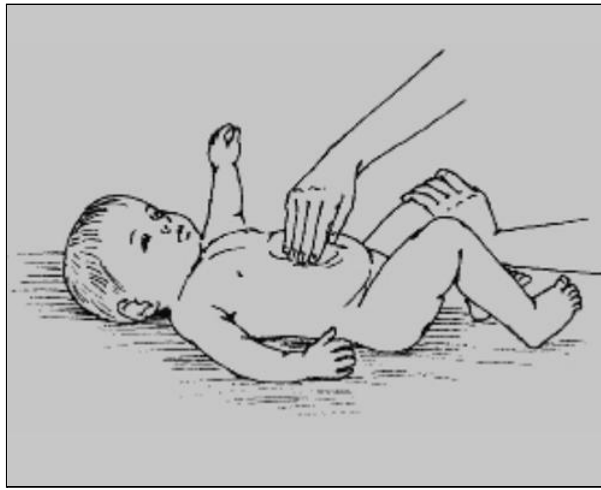
Положение «пловца»

Исходное положение: ребенок лежит на животе. Большим и указательным пальцами правой руки обхватите правую ножку малыша в нижней трети голени, а оставшимися придерживайте его левую ногу на том же уровне. Затем приподнимите обе ноги ребенка, одновременно подведя ладонь левой руки ему под живот и создав опору, после чего поднимите его над столом. Малыш должен лежать на ладони горизонтально, как на площадке. Его верхняя часть туловища и голова должны быть приподняты, а позвоночник полностью разогнут, при этом должны работать все задние мышцы тела. Это упражнение выполняется 1 раз в течение нескольких секунд.

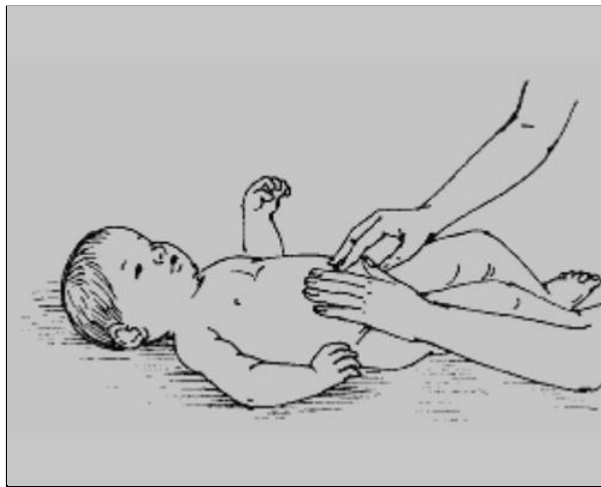


Массаж живота

Массаж живота начните с встречного, кругового поглаживаний и поглаживания косых мышц живота. Эти приемы хорошо описаны в комплексе 1. Каждое из движений нужно повторить по 2–3 раза. Растирание выполняйте подушечками согнутых пальцев. Сначала его проведите правой рукой от пупка по расходящимся окружностям.

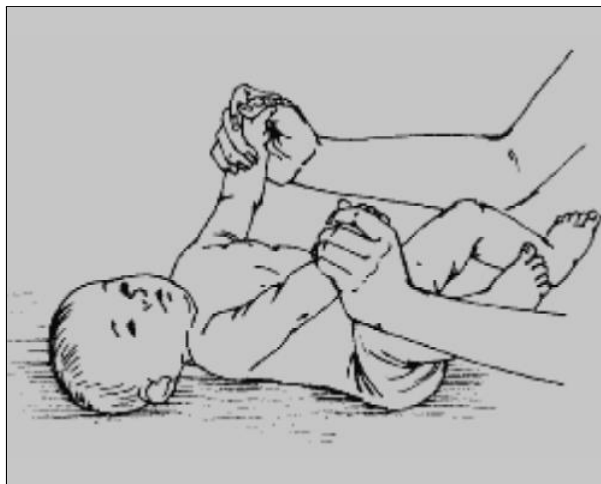


Затем обеими руками по продольным мышцам живота.



Подъем туловища и головы из положения на спине

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Дайте малышу схватить ваши большие пальцы, а остальными придерживайте кисти его рук. Выпрямите его руки и легким потягиванием, сопровождаемым ласковыми словами, побудите ребенка приподнять туловище и голову, не доводя подъем до положения сидя. Затем осторожно и медленно положите малыша на бок, чтобы не травмировать его затылок. Это активное упражнение очень полезно для укрепления брюшного пресса и передних мышц шеи. Его нужно повторить 2–4 раза, каждый раз укладывая малыша на другой бок.



Массаж стоп

Выполните поглаживание и растирание стоп. Последнее можно делать подушечкой больших пальцев в виде «восьмерки» или круговыми движениями. После этого разотрите внутренний и наружный края стопы, направляя движения от пятки к пальцам. Поколачивание стоп выполняйте следующим образом: выпрямите средний и указательный пальцы правой руки и их тыльной стороной наносите ритмичные легкие удары по стопам малыша. Это движение повторите 8–10 раз, продвигаясь от пятки к пальцам и в обратном направлении. Закончить массаж нужно легким поглаживанием.

Разгибание и сгибание стоп

Надавливание на основание пальцев ног вызывает рефлекторное сгибание стоп, а энергичные растирания наружного края стопы – их разгибание (см. комплекс 1, упражнение 9).

Рефлекторная «ходьба»

Врожденный рефлекс ходьбы дети сохраняют до 4 месяцев. Поддерживая малыша под мышки, ведите его по поверхности стола в направлении от себя так, чтобы он переносил вес своего тела с одной ноги на другую. При этом нужно следить за тем, чтобы ребенок правильно ставил стопы.

Массаж груди

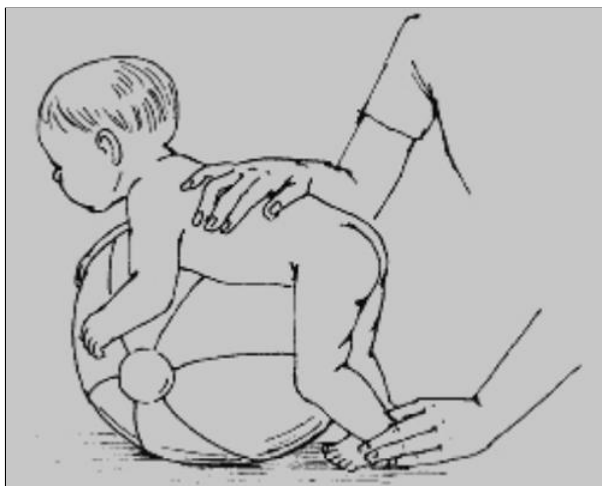
2–3 раза выполните поглаживание (см. комплекс 1, упражнение 12), а вибрационный массаж можно несколько усложнить. Легко и ритмично надавливая пальцами на грудь ребенка, одновременно выполняйте движения от середины груди в стороны. На ребра сильно надавливать не следует. Прием нужно повторить 3–4 раза и завершить сеанс массажа легкими поглаживаниями.

Упражнение «бокс»

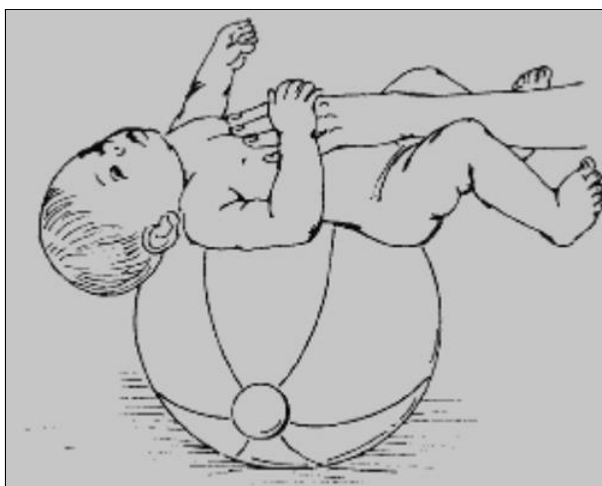
Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в ладони малыша, а остальными придерживайте его кулаки. Разгибайте и сгибайте попеременно руки ребенка, имитируя движения боксера. При разгибании нужно продвигать руку вперед и к центру, немного приподнимая плечо. При этом нужно чтобы ребенок поворачивался из стороны в сторону. Во время данного упражнения работают мышцы плечевого пояса и мышцы рук. Повторите его в медленном темпе, избегая резких движений, 5–6 раз каждой рукой.

Упражнения на мяче

Положите малыша животом на мяч, разведя его ноги в разные стороны, и немного покачайте. При движениях вперед-назад внимательно следите, чтобы он мог опираться ладонями или стопами о поверхность стола. При этом нужно побуждать ребенка, чтобы он отталкивался самостоятельно. Для того чтобы ладошки малыша лучше раскрылись, похлопайте ими о поверхность мяча.



Затем переверните ребенка на спину и снова положите на мяч. Поддерживая его за область груди, покачайте мяч в разных направлениях. Надувной пляжный мяч – одна из самых полезных игрушек для детей-грудничков. После окончания занятий положите его ребенку в кроватку, чтобы тот мог пинать его ногами и тренировать стопы.



Массаж и гимнастика для ребенка 4–6 месяцев

К 4–6 месяцам ребенок становится активнее, он живо интересуется своим окружением и незнакомыми предметами. Постарайтесь удовлетворять его любопытство: прогуливайтесь с ним по дому, чтобы малыш мог наблюдать жизнь взрослых людей и общаться с ними. Однако у него должна быть и «личная жизнь»: самостоятельные занятия с игрушками, которые нужно развесить над кроваткой так, чтобы ребенок мог до них дотянуться. Можно периодически вкладывать в его руку погремушку, но самые лучшие игрушки для малыша этого возраста – собственные ноги и руки, которые он подолгу рассматривает или тянет в рот.

Основными целями занятий с ребенком 4–6 месяцев являются:

- окончательная нормализация тонуса мышц ног;
- воспитание опорной реакции стоп;
- обучение малыша удержанию предметов;
- развитие ритмичности движений.

Для этого нужно использовать:

- ритмичный счет и ласковое общение во время занятий;
- активные рефлекторные упражнения, основанные на стремлении ребенка сесть;

- пассивные упражнения;
- соответствующие возрасту игрушки;
- плавание;
- массаж с использованием более интенсивных приемов.

Комплекс 3

1. Массаж рук:
 - a. поглаживание (по 3–4 раза);
 - b. кольцевые растирания (по 3–4 раза);
 - c. поглаживание (по 2–3 раза).
2. Скрещивание рук (6–8 раз).
3. Массаж ног:
 - a. поглаживание (по 2–3 раза);
 - b. кольцевые растирания (по 3–4 раза);
 - c. продольное разминание или валяние (по 2–3 раза);
 - d. поглаживание (по 2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (по 5–6 раз).
5. Разгибание и сгибание ног (5–6 раз).
6. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
7. Массаж ягодиц и спины:
 - a. поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - b. растирание или пиление по всей поверхности (2–3 раза);
 - c. поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - d. разминание длинных мышц спины (5–6 раз);
 - e. разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);
 - f. пощипывание или поколачивание ягодичных мышц;
 - g. поглаживание (2–3 раза).
8. «Парение» на животе (1 раз в течение нескольких секунд).
9. Массаж живота:
 - a. поглаживания (встречное, круговое и косых мышц живота – по 2–3 раза);
 - b. растирание кончиками пальцев по всей поверхности (2–3 раза);
 - c. пиление прямых мышц живота (2–3 раза);
 - d. пощипывание пупочной области;
 - e. все приемы поглаживания (по 2–3 раза).
10. Приседание с прогибом позвоночника (1 раз).
11. Рефлекторные упражнения и массаж стоп:
 - a. поглаживание (по 2–3 раза);
 - b. растирание (по 5–6 раз);
 - c. поколачивание;
 - d. поглаживание (по 2–3 раза);
 - e. разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз).
12. Подтанцовывание.
13. Массаж груди:
 - a. поглаживание (2–3 раза);
 - b. вибрационный массаж (3–4 раза);
 - c. поглаживание (2–3 раза).
14. «Парение» на спине.
15. Круговые движения руками или упражнение «бокс» (5–6 раз).
16. Ползание.

Массаж рук

3–4 раза выполните поглаживание всей руки, после этого 3–4 кольцевых растирания и снова поглаживание (см. комплекс 2, упражнение 1). Если тонус мышц после 4 месяцев уравновешен, а ладонь ребенка хорошо раскрывается, массаж рук можно уже не делать.

Скрещивание рук на груди

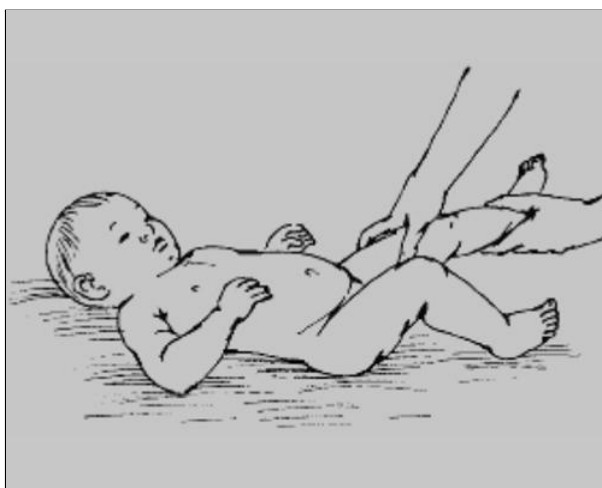
Описание данного упражнения дано в комплексе 2, упражнение 2. В возрасте 3–6 месяцев ребенок должен хорошо держаться за ваши пальцы, так что во время выполнения упражнения придерживать его кисть не обязательно. Темп движений можно менять от медленного к быстрому, затем опять к медленному. Сопровождайте упражнение ритмичным счетом.

Массаж ног

Выполните поглаживание по всей длине ноги, затем переходите к кольцевому растиранию по наружной поверхности ног (см. комплекс 2, упражнение 3). Новый прием – разминание (продольное разминание и валяние). Валяние выполняйте следующим образом: голень ребенка поместите между своими ладонями так, чтобы одна рука оказалась на задней поверхности голени, а другая – на наружной. Обеими ладонями одновременно совершайте круговые энергичные движения, направленные в противоположные стороны, воздействуя на мышцы. Постепенно продвигайтесь в сторону бедра, затем обратно. Этот прием нужно выполнить 2–3 раза.



При продольном разминании нужно положить ногу ребенка себе на ладонь, поддерживая ее за нижнюю часть голени. Другой рукой обхватите мышцы наружной части голени и, смещая их по направлению к большому пальцу, выполняйте одновременно круговые и поступательные движения, как при замесе теста. Размяв мышцы наружной части голени и бедра, возвращайтесь назад, к стопе. Этот прием нужно выполнить 2–3 раза в обе стороны.



«Скользящие шаги»

Данное упражнение описано в комплексе 2, упражнение 4. К 4–6 месяцам движения ног малыша практически свободны, так как мышечный тонус уже хорошо уравновешен. «Шаги» делайте сначала в медленном темпе, затем ускоряйтесь, а в конце упражнения замедляйте движения. Упражнение лучше выполнять с ритмичным счетом.

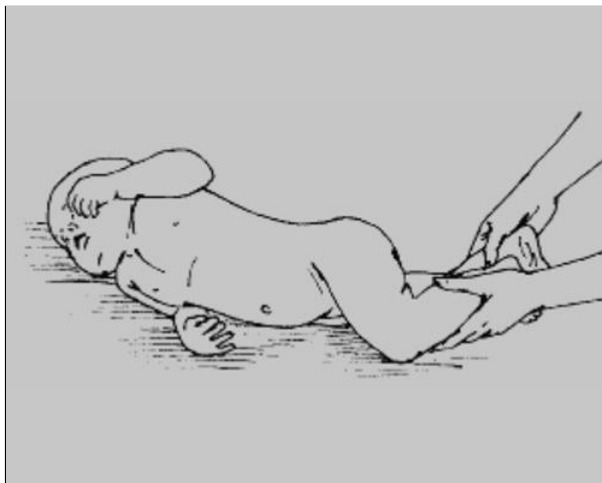
Разгибание и сгибание ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите их за верхнюю часть голени так, чтобы ваши большие пальцы оказались на внутренней их поверхности, а остальные обхватили наружную и заднюю поверхности голени. Одновременно согните обе ноги ребенка, разводя колени и слегка надавливая на живот. После этого медленно разогните их. Упражнение повторите 5–6 раз с ритмичным счетом.

Если малыш сопротивляется сгибанию ног, нужно сначала слегка погладить область под коленями, тогда движение сделать будет легче. Если, напротив, ребенок не желает разгибать ноги, движение нужно выполнить с легким потряхиванием, тогда разогнуть ноги будет проще.

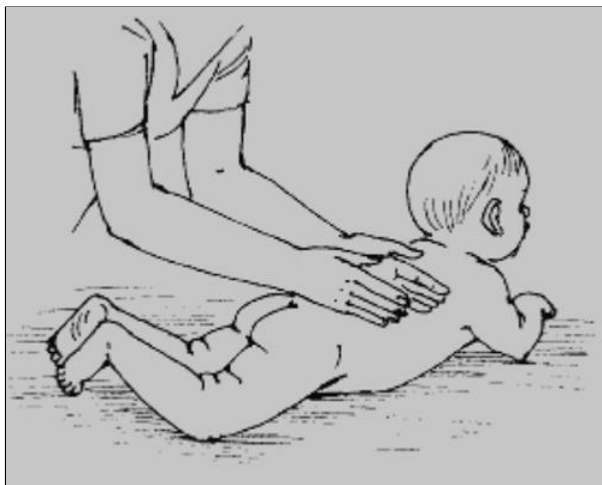
Повороты на живот

В 5-месячном возрасте малыш уже может перевернуться на живот самостоятельно и поддержка за руку ему не требуется, поэтому положите яркую игрушку с той стороны, в которую он должен повернуться и попросите его это сделать, сказав: «Повернись на живот!». Слова следует подкрепить легким поворотом таза и ног малыша в нужную сторону.



Массаж ягодиц и спины

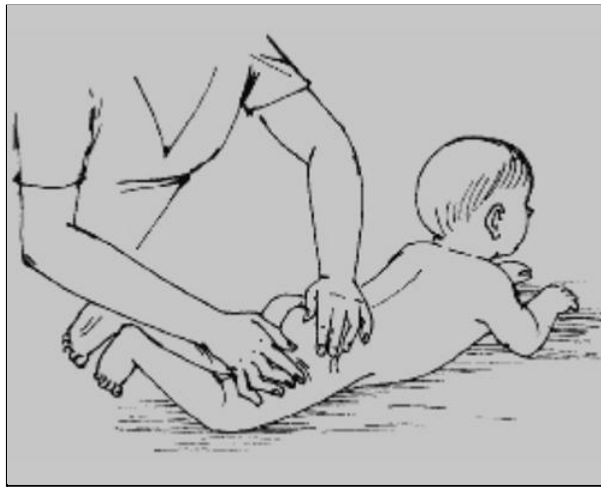
Массаж начните с 2–3 поглаживаний по всей поверхности спины и ягодиц. Затем выполните растирание тыльной стороной слегка согнутых пальцев или их подушечками (см. комплекс 2, упражнение б). К уже знакомым приемам можно добавить пиление. Его нужно выполнять ребром одной или обеих ладоней. Если задействованы обе руки, располагайте на расстоянии 1–2 см друг от друга. Движения производите в противоположных направлениях, постепенно продвигаясь вдоль всей спины.



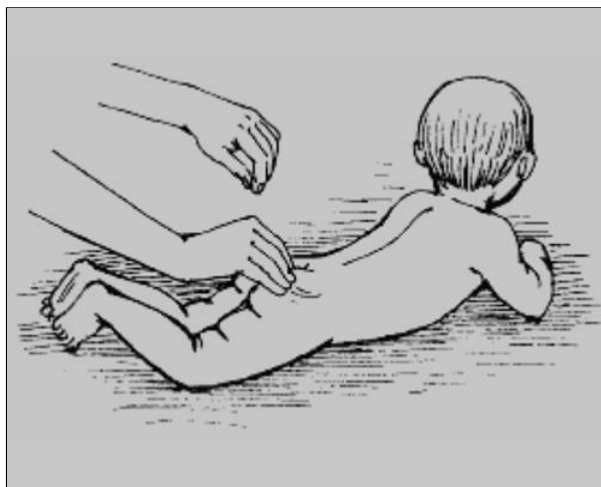
Разминание проводите в виде накатывания или сдвигания. Суть этих движений заключается в смещении мягких тканей и их полукруглом сдавливании. Между растиранием, пилением и разминанием не забудьте выполнить поглаживание.



Когда спина малыша станет розовой, можно переходить к растиранию ягодиц. Затем их нужно хорошо размять. Поколачивание ягодиц проводите тыльной стороной согнутых пальцев.

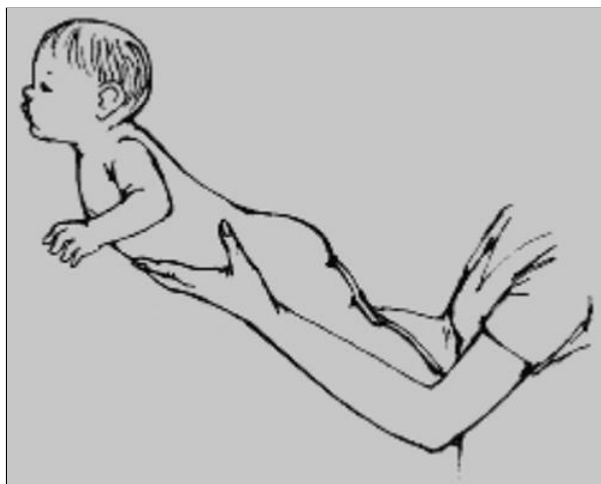


Движения должны быть ритмичными, легкими и быстрыми. Однако этот прием нельзя проводить в области поясницы (область проекции почек). Поколачивание можно заменить пощипыванием, а завершить массаж следует поглаживанием.



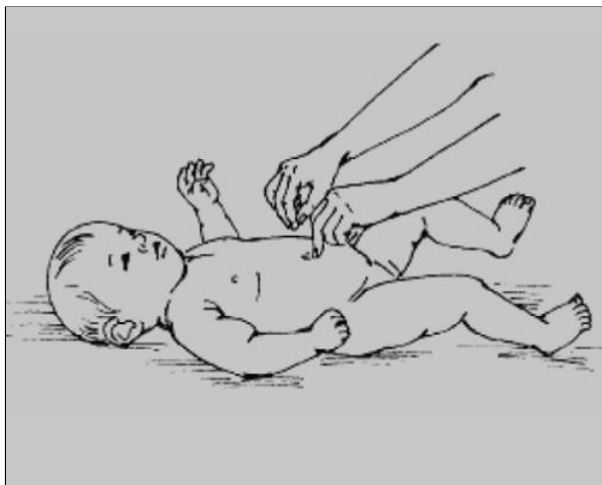
«Парение» на животе

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Подложите ладони под его живот так, чтобы ваши мизинцы соприкоснулись, а большие пальцы расположите на уровне нижних ребер. Придерживая малыша под живот, приподнимите его над столом так, чтобы он оказался в горизонтальном положении. При этом ногами ребенок должен опираться в вашу грудь, а его тело – образовывать дугу. Мышцы ягодиц и спины напряжены, голова приподнята. Данное упражнение основано на врожденных рефлексах положения и является отличной тренировкой для вестибулярного аппарата и задних мышц всего тела.



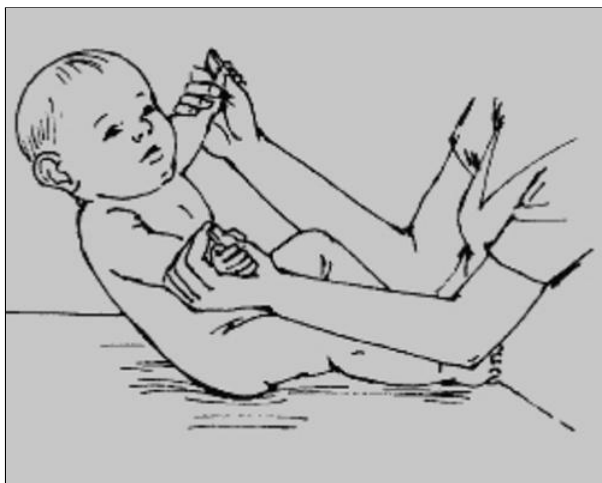
Массаж живота

Сначала выполните поглаживания: круговое, встречное и косых мышц живота. После этого разотрите живот подушечками пальцев (см. комплекс 2, упражнение 9): сначала круговое растирание, затем растирание прямых мышц живота. После этого можно добавить пощипывание вокруг пупка для профилактики пупочной грыжи и укрепления тканей пупочного кольца. По завершении массажа живота не забудьте сделать поглаживание, стараясь при этом не надавливать сильно на живот малыша.

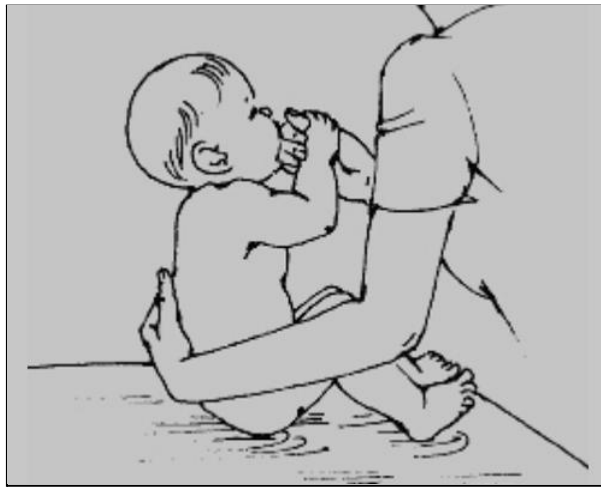


Приседание с прогибанием позвоночника

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите большие пальцы своих рук в его ладони, а остальными обхватите его кисти. Затем разведите руки малыша в стороны и выпрямите их. После этого легко потяните ребенка за руки со словами «Сядь» или «Присядем», побуждая его приподнять верхнюю часть туловища и голову и постепенно доводя положение тела до сидячего.



Переложите руки ребенка в одну руку, соединив их спереди и вверху. В этом положении средним и указательным пальцами свободной руки проведите по спине малыша снизу вверх вдоль позвоночника. При этом он должен разогнуть ее. Это упражнение нужно выполнить 1–2 раза, а затем бережно опустить ребенка на стол, поддерживая его голову рукой. Это активное упражнение основано на стремлении малыша сесть и врожденном кожно-спинном рефлексе. В начале упражнения задействованы мышцы брюшного пресса и передней поверхности шеи, а в конце – спинные мышцы. Кроме того, это очень хорошая подготовка к будущему самостоятельному сидению.



Рефлекторные упражнения и массаж стоп

Выполните поглаживание и растирание стоп ребенка (см. комплекс 2, упражнения 11 и 12). Затем, надавливая на основание пальцев и растирая наружный край стопы, вызовите рефлекторное разгибание и сгибание стоп малыша. Массаж завершите легкими поколачиваниями по его подошвам и поглаживанием.

Подтанцовывание

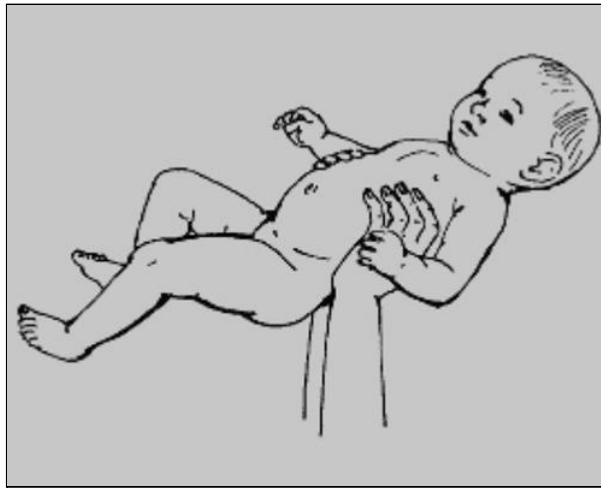
Исходное положение: возьмите ребенка под мышки и «поставьте» спиной или лицом к себе. Это упражнение – вариант рефлекторной «ходьбы». Дело в том, что шаговый рефлекс к 4-месячному возрасту, как правило, угасает, но при опоре стоп о твердую поверхность ребенок начинает «танцевать» на месте. Во время выполнения данного упражнения следите за тем, чтобы малыш не вставал на цыпочки: так вы воспитаете у него хорошую опорную реакцию.

Массаж груди

2–3 раза выполните поглаживание верхней половины груди. После этого выполните вибрационный массаж всей грудной клетки (см. комплекс 2, упражнение 14). Затем 2–3 раза погладьте ребенка по межреберным промежуткам.

«Парение» на спине

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Подложите руки под спину ребенка и обхватите его туловище так, чтобы ваши кисти оказались на уровне нижних ребер и обхватывали его тело за заднюю и боковые поверхности грудной клетки. Поднимите малыша горизонтально. В ответ на это ребенок должен наклонить голову вперед и напрячь мышцы передней части тела.



Если малыш упорно запрокидывает головку назад, упражнение выполнять не следует: ребенок к нему еще не готов. Подержите для начала ребенка в полувертикальном положении, с каждым разом уменьшая угол наклона.

Круговые движения руками или упражнение «бокс»

Упражнение для рук, напоминающее удары боксера (см. комплекс 2, упражнение 15), теперь можно усложнить, вложив в руки ребенка кольца или погремушки. Все движения при этом выполняйте, изменяя темп и ритмично при этом считая. При круговом движении руками исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите большие пальцы в ладони малыша, после чего медленным и плавным движением разведите его руки в стороны, затем поднимите к голове, после чего опустите вниз и вперед. Упражнение повторите 4–6 раз, ритмично считая. Затем нужно выполнить движение руками в противоположном направлении: сначала вперед, затем вверх к голове и в заключение вниз и в стороны. Эти движения нужно повторить в медленном темпе также 4–6 раз.

Круговое движение руками – пассивное упражнение, достаточно сложное для мышц плечевого пояса и рук. Фактически это пассивная комбинация всех возможных движений плечевого сустава, поэтому выполнять это упражнение можно лишь после того, как малыш хорошо освоит скрещивание рук и упражнение «бокс».

Ползание

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите их за нижние части голеней, после чего согните и разогните их, выполняя движения, похожие на движения лягушки. После нескольких пассивных движений задержите ноги ребенка в положении с разведенными бедрами и предоставьте ему возможность оттолкнуться самостоятельно. В результате толчка малыш должен продвинуться вперед. После этого снова нужно согнуть его ноги, стимулируя следующее движение. В качестве дополнительного стимула можно использовать игрушку, поместив ее на некотором расстоянии от ребенка, чтобы ему было интереснее ползти.

Массаж и гимнастика для ребенка 6–9 месяцев

К 6 месяцам ваш ребенок значительно повзрослел, он самостоятельно сидит и без труда переворачивается на живот, а если потянуть его за руки, он может подтянуться и встать на ноги. Кроме того, в его жизни произошло самое главное изменение: теперь он умеет передвигаться по дому ползком. Если 6–7-месячный ребенок уверенно ползает – это хороший показатель его физического и психического развития.

Следующий этап – гомолатеральные движения. Суть их заключается в том, что ребенок вытягивает вперед одноименные руку и ногу, а после подтягивает к ним конечности другой стороны. Затем малыш осваивает самый эффективный способ ползания: опираясь на левую руку и правую ногу, он подтягивает правую руку и левую ногу. Именно этот вид передвижения доставляет малышу массу удовольствия, ведь если такое ползание на животе является движением ради движения, то перемещение на четвереньках уже можно назвать целенаправленной деятельностью.

Основные цели занятий с малышом 6–9 месяцев можно сформулировать следующим образом:

- научить ребенка правильно ползать на четвереньках;
- воспитать ритмичность и координацию движений;
- развить понимание человеческой речи. Для этого нужно:
- как можно чаще ласково обращаться к ребенку, используя при этом точные и краткие фразы;
- позволить малышу свободно передвигаться за пределами кроватки или манежа;
- вводить в обиход новые движения, требующие более сложной координации.

В этом возрасте руки и ноги малыша можно уже не массировать, а вот массаж живота, груди и спины нужно разнообразить и сделать более энергичным. При этом можно использовать практически все приемы массажа: поглаживание, разминание, растирание, вибрацию и др.

Комплекс 4

1. Скрещивание рук (6–8 раз).
2. Упражнения для ног:
 - a. одновременное разгибание и сгибание ног (4–6 раз);
 - b. попеременное разгибание и сгибание ног (по 4–6 раз каждой ногой).
3. Повороты на живот.
4. Массаж ягодиц и спины.
5. Ползание на четвереньках.
6. Массаж живота.
7. Приседания с прогибанием позвоночника (1–2 раза).
8. Круговые движения руками (4–6 раз).
9. Массаж стоп.
10. Подъем прямых ног (6–8 раз).
11. Подъем из положения лежа на животе (1–2 раза).
12. Массаж груди.
13. Приседание за согнутые руки (1–2 раза).
14. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
15. Упражнение «тачка».

Скрещивание рук

Это хорошо знакомое упражнение (см. комплекс 3, упражнение 3) можно усложнить, вложив в руки малыша погремушки или другие удобные для захвата предметы. Движения выполняйте, то ускоряя, то замедляя темп, при этом ритмично считайте. Количество повторов – 6–8.

Упражнения для ног

Одновременное разгибание и сгибание ног описано в комплексе 3, упражнение 5. Количество повторов – 4–6. Попеременное сгибание и разгибание выполняйте следующим образом: обхватив ноги малыша в области голеней сгибайте и разгибайте их, то ускоряя, то замедляя темп. Движения ног при этом должны напоминать ходьбу или бег. При выполнении этого пассивного упражнения работают все мышцы стопы и ног. Для того чтобы стопы работали лучше, обеспечьте ногам опору, подложив под подошвы ребенка свои мизинцы.

Поворот на живот

В 6-месячном возрасте поворот на живот ребенок выполняет уже без поддержки за руку, только по словесной просьбе, например «Повернись на живот». Если он не понял обращения, можно ему помочь, положив игрушку с той стороны, в которую он должен повернуться, или слегка развернув его бедра.

Массаж ягодиц и спины

Его следует проводить в соответствии с рекомендациями, данными в комплексе 3, упражнение 7:

- поглаживание по всей длине спины и ягодицам (2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пиление поверхности ягодиц и спины;
- растирание тыльной стороной согнутых пальцев;
- поглаживание (2–3 раза);
- разминание спинных мышц;
- разминание ягодиц поочередно каждой рукой (по 5–6 раз);
- поглаживание (2–3 раза);
- пощипывание или поколачивание области ягодиц.

Ползание на четвереньках

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. К этому возрасту малыш хорошо опирается на полностью выпрямленные руки и, скорее всего, уже пробовал ползать или хотя бы стоять на четвереньках. Если нет, попробуйте помочь ему, поставив на четвереньки, и побуждайте ползти, заинтересовывая яркой игрушкой.

Ползание считается пассивно-активным упражнением и очень хорошей тренировкой для мышц спины, рук, ног и плечевого пояса. После того как малыш начнет ползать самостоятельно, данное упражнение из занятий исключить, предоставив ребенку возможность передвигаться по полу в течение дня.

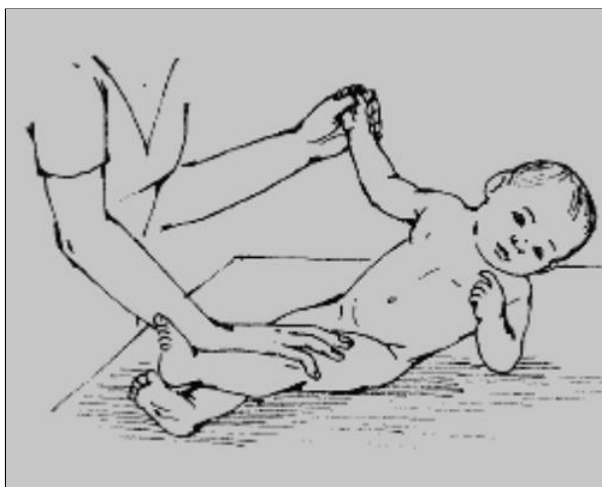
Массаж живота

Массаж живота описан в комплексе 3, упражнение 9:

- поглаживания (круговые, встречные и косых мышц живота – по 2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев (2–3 раза);
- пиление прямых мышц живота (2–3 раза);
- пощипывания вокруг пупка;
- все приемы поглаживания (по 2–3 раза).

Приседание с прогибанием позвоночника

Данное упражнение описано в комплексе 3, упражнение 10. После того как ребенку исполнится 8 месяцев, его можно присаживать, поддерживая только за одну руку. Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам.левой рукой придержите колени малыша, а правой возьмите его за правую руку. Словами побуждайте ребенка принять положение сидя, опираясь только на локоть. После того как он сделает это, проведите ему по спине пальцами снизу вверх вдоль позвоночника до полного ее разгибания.



Затем медленно и плавно положите его на левый бок. Это упражнение является тренировкой брюшного пресса. Его нужно выполнять 2 раза, в заключение укладывая ребенка сначала на левый, затем на правый бок. Опорные руки меняйте соответственно.

Круговое движение руками

Это знакомое упражнение можно усложнить, вложив в руки малыша кольца или другие удобные игрушки (см. комплекс 3, упражнение 15). Движения рук должны быть медленными, так как данное упражнение достаточно сложное по их координации. Повторите его 4–6 раз, ритмично считая вслух.

Массаж стоп

Выполнение данного упражнения описано в комплексе 2, упражнение 11.

Поднимание прямых ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Большими и указательными пальцами обхватите его голени, а остальные поместите на область коленей. Выпрямите ноги малыша, поднимите их до вертикального положения, после чего медленно опустите. Затем поднимите их по очереди. Повторите упражнение 6–8 раз.

Подъем из положения лежа на животе

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Пусть малыш обхватит большие пальцы ваших рук, а остальными нужно поддерживать его кисти. Выпрямите его руки и разведите их в стороны. Чтобы малыш случайно не согнул их в локтях, упритесь ладонями в его локтевые сгибы.

Затем поднимите его руки вверх до уровня ушей. В это время ребенок должен запрокинуть голову вверх и назад и опереться стопами вам в живот. Продолжайте подъем тела малыша до положения стоя на коленях. После того как ему исполнится 8 месяцев, это упражнение нужно выполнять с кольцами, а ребенка можно поднимать до положения стоя.

Подъемы туловища – активные движения, в этом упражнении задействованы мышцы спины, рук и ног. Количество повторов – 1–2, при этом нужно помнить, что руки ребенка в процессе выполнения упражнения должны находиться на уровне ушей: это предотвратит возможное повреждение плечевых суставов.

Массаж груди

Выполнение массажа груди описано в комплексе 2, упражнение 14:

- поглаживание верхней половины груди (2–3 раза);
- поглаживание межреберной части груди (2–3 раза);
- вибрационный массаж (2–3 раза);
- поглаживание (2–3 раза).

Приседание за согнутые руки

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Дайте ему схватить указательные пальцы своих рук и разведите его руки на ширину плеч. Затем попросите его сесть и легко потяните за руки, побуждая сделать это. Упражнение нужно выполнить 1–2 раза.

Если малыш созрел для этого упражнения, он поднимет туловище и голову и, напрягаясь, подтянется, сгибая при этом руки в локтях. Если же с самого начала упражнения его руки остаются выпрямленными, выполнять его преждевременно: ребенок для него еще не созрел. В дальнейшем упражнение можно усложнить, вложив в руки малыша кольца.

Упражнение «бокс»

Данное упражнение описано в комплексе 3, упражнение 15. После того как малышу исполнится 8 месяцев, его можно выполнять в положении сидя.

Упражнение «тачка»

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Приподнимите его ноги горизонтально над полом так, чтобы малыш мог опираться на выпрямленные руки. Ноги также можно захватить одной рукой «вилкой», чтобы другой поддерживать малыша под живот. Из этого положения ребенок должен поднять голову и пойти вперед на руках.

Массаж и гимнастика для ребенка 9–12 месяцев

Ребенок быстро растет и развивается. К 9 месяцам он уже может самостоятельно сесть из положения стоя, встать у опоры и уверенно ползает на четвереньках. Теперь уже необязательно стелить на пол толстый ковер: малыш научился ползать так быстро и легко, что его не смущает никакая поверхность. Рядом с креслом, диваном или столом малыш может подняться на ноги. И очень скоро наступит день, когда он встанет без опоры и выпрямится во весь рост. Период ползания скоро закончится, и тогда ничто не сможет удержать его внизу.

До тех пор, пока ребенок не будет твердо стоять на ногах, обувь ему надевать не нужно. Дома лучше ходить босиком: это важно для профилактики плоскостопия и правильного формирования стопы. Обеспечьте ребенку свободу движений, поощряйте его желание лазать, пусть он падает, самостоятельно встает и преодолевает различные препятствия. Детскому организму необходимы разнообразные движения намного больше, чем взрослому, поэтому, если есть такая возможность, купите малышу спортивный детский комплекс или смастерите сами горку (скат) с лесенкой.

Игрушки для детей 9–12 месяцев должны быть самыми разнообразными по цвету, форме и материалу. Детские психологи рекомендуют для этого возраста предметы мягкие и жесткие, нежные и грубые, легкие и тяжелые. Малыш интересуется буквально всем, что его окружает. Он прикасается и ощупывает предметы, изредка опрокидывает их или пытается порвать. Любые действия ребенка в этом возрасте идут ему на пользу: они развивают интеллект и возможные творческие задатки.

Комплекс 5

1. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
2. Попеременное разгибание и сгибание ног (по 5–6 раз каждой ногой).
3. Поворот на живот (по 1 разу в каждую сторону).
4. Массаж ягодиц и спины.
5. Подъем тела из положения лежа на животе (1–2 раза).
6. Массаж живота.
7. Подъем прямых ног до палочки (3–4 раза).
8. Самостоятельные наклоны.
9. Приседания (4–6 раз).
10. Массаж груди.
11. Приседание самостоятельное или при поддержке за руку (1–2 раза).
12. Круговые движения руками (4–6 раз).
13. Упражнение «тачка».
14. Обучение ходьбе.
15. Обучение лазанию.

Упражнение «бокс»

Исходное положение: ребенок сидит или стоит. Разгибайте и сгибайте его руки, предварительно вложив в его кисти удобные игрушки.

Попеременное разгибание и сгибание ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Попеременное разгибание и сгибание ног выполняйте в различных темпах, имитируя бег или ходьбу (см. комплекс 4, упражнение 2). Малыш может выполнять это упражнение как с помощью взрослого, так и самостоятельно.

Поворот на живот в разные стороны

9–10-месячный малыш должен поворачиваться со спины на живот только по словесной просьбе взрослого в ту сторону, где находится интересная для него игрушка.

Массаж спины

Его проводят, строго следуя описанным ниже рекомендациям:

- поглаживание всей спины (2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пиление по ягодицам и спине;
- поглаживание (2–3 раза);
- разминание длинных мышц спины (можно использовать щипцеобразное разминание);
- поочередное разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);
- поглаживание (2–3 раза);

- пощипывание или поколачивание ягодиц.

Подъем из положения лежа на животе

Вложите в руки ребенка кольца, разведите их в стороны и поднимите вверх к голове на уровень ушей (см. комплекс 4, упражнение 11). Малыш сначала должен поднять голову, затем встать на колени и, согнув одну руку для упора, встать в полный рост.

Массаж живота

Он выполняется следующим образом:

- поглаживания (круговое, встречное, косых мышц живота – по 2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев;
- пощипывания вокруг пупка;
- все приемы поглаживания (по 2–3 раза).

Самостоятельный подъем прямых ног

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите в руки игрушку или палочку и держите ее на высоте, до которой малыш должен будет поднять ноги. Предложите ему достать до игрушки поднятыми ногами. Сначала движения ребенка будут несовершенными: стопа распластана, ноги согнуты в коленях, живот не втянут. В этом случае нужно прикоснуться игрушкой к ступням малыша, побуждая его удерживать ее пальцами ног и «дотянуть» таким образом ноги до положения, перпендикулярного туловищу. Это активное упражнение нужно повторить 3–4 раза в медленном темпе.

Самостоятельные наклоны

Исходное положение: ребенок стоит спиной к взрослому. Прижмите к себе его спину: левой ладонью придержите его колени, предупреждая их сгибание, а ладонь правой поместите на живот, чтобы поддержать туловище в нужном положении. На пол или невысокий стульчик положите его любимую игрушку и попросите ее достать. При этом нужно побуждать малыша наклониться за предметом, не присаживаясь, после чего взять его и выпрямиться. Это упражнение – активная тренировка мышц спины. Если ребенок хорошо стоит без опоры, его нужно повторить 2–3 раза.

Приседания

В том случае, если малыш прочно стоит без опоры, можно взять его за руки и попросить присесть на корточки, после чего встать. Колени при этом должны быть разведены в стороны. Упражнение можно проводить на столе или полу. В тот момент, когда ребенок встанет, поднимите его руки вверх и попросите приподняться на носки. Количество повторов – 4–6.

Массаж груди

Сначала следует 2–3 раза выполнить поглаживание верхней половины груди, а затем столько же раз – между ребрами.

Приседание самостоятельное или при поддержке за руку

С поддержкой за руку ребенок уже присаживается очень легко. После того как малышу исполнится 10 месяцев, это упражнение нужно выполнять самостоятельно. Для этого руками фиксируйте колени ребенка, не давая им согнуться, и попросите его сесть и взять игрушку. Если ребенок делает это свободно, упражнение выполните 1 раз. Если малыш садится, опираясь на локоть, попросите его повторить движение, опираясь на другую руку.

Круговые движения руками

Исходное положение: ребенок сидит лицом к вам. Это упражнение вам хорошо знакомо из предыдущих комплексов, его нужно выполнять с игрушками, ритмично считая вслух и соблюдая медленный темп. После того как вы выполните движение вместе, попросите ребенка повторить упражнение самостоятельно.

Упражнение «тачка»

Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Возьмите их в правую руку, а левой поддерживайте его под живот так, чтобы в горизонтальном положении малыш опирался на руки. Предварительно положите впереди игрушку и попросите ребенка приблизиться к ней, переставляя руки.

Упражнение повторите 2–3 раза. Во время движений тренируются не только мышцы рук, но и мускулатура всего тела.

Обучение ходьбе

Поставьте ребенка спиной к себе так, чтобы его ноги опирались на ваши ступни. Поддерживая малыша под мышки или за плечи, предложите ему походить вместе и пройдите таким образом небольшое расстояние.

Обучение лазанию

Если ваш малыш передвигается на четвереньках, можно усложнить ему задачу, поставив на его пути препятствия – стул, невысокий стол и пр. Для того чтобы ребенок преодолел все «барьеры», его нужно заинтересовать игрушкой. Кроме того, поощряйте попытки малыша забираться на кресло, диван и спускаться с них, перелезая через подушки или подлокотники.

Обучать лазанию и ходьбе лучше вне занятий, в удобное для вас и ребенка время, так как для малыша это увлекательная и веселая игра. Вам тоже следует принять в ней участие и активно придумывать для ребенка новые задания.