Кыштымский филиал ГБПОУ «Миасский медицинский колледж»

**Методическая разработка**

**практического занятия для преподавателя**

**ПМ 05 Медико-социальная деятельность**

**МДК 05.02 Основы медицинского массажа**

Тема: Детский массаж

Специальность Лечебное дело

Кыштым

 2020г.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотренона заседании ЦМК Междисциплинарный курспо специальности «Лечебное дело»Протокол №\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_2020г.Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Павлова О.В./   |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |    |  УтверждаюЗам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Борисова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г. |

 |

Автор: Макурова Екатерина Григорьевна - преподаватель высшей квалификационной категории

Рецензенты:

 Мещерякова Татьяна Николаевна - методист-инструктор ЛФК ГБУЗ «Городская больница им. А.П. Силаева г. Кыштым»

Павлова Ольга Владимировна - методист Кыштымского филиала «Миасский медицинский колледж», преподаватель высшей квалификационной категории

**Методическое** **пояснение**

Данная методическая разработка составлена для преподавателей в соответствии с требованиями ФГОС III поколения.

 Цель методической разработки оказать методическую помощь преподавателям в проведении практического занятия по теме: «Детский массаж».

Данная методическая разработка предназначена для проведения практического занятия с элементами работы по плану урока.

Методическая разработка включает цели, формы и методы, перечень знаний и умений студентов, план проведения практического занятия, домашнее задание.

Активизировать учебную деятельность на занятии, закрепить приобретенные студентами знания, сделать изучение темы интересной помогают презентации и видеофильмы по данной теме.

В процессе подготовки к уроку удается решить некоторые вопросы по организации самостоятельной работы. На практическом занятии, студентам предлагается расширить знания и закрепить изученный материал. Мотивационный характер практического занятия дает возможность студентам узнать что — то новое, проверить свои знания, проявить ответственность за порученное дело.

Урок по теме: «Детский массаж» способствует формированию общих и профессиональных компетенций, развитию познавательной деятельности на практических занятиях и активности студентов, расширению знаний по вопросам детского массажа.

1

**Мотивация темы**

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. Медикаменты в этом случае дают очень сомнительный результат и часто вызывают у малышей аллергические реакции. Кроме того, даже самые современные антибиотики негативно

влияют на неокрепший организм.

Вот здесь и приходит на помощь ребенку незаменимая профилактика простудных и прочих заболеваний – детский массаж, который в последнее время приобретает все большую популярность.

В Европе, например, он распространен повсеместно и дает очень хорошие результаты.

С помощью массажа можно не только укрепить иммунную систему ребенка, но и помочь ему набрать вес, исправить кривошею, плоскостопие, искривление ног и др. Ведь, как известно, в раннем возрасте детский организм очень податлив и с готовностью откликается на любое воздействие.

Детский массаж – единственный в мире вид массажа, у которого нет ни одного противопоказания, кроме тех, которые налагает на процедуру педиатр при гнойничковом воспалении кожи, диатезе, высокой температуре или серьезном органическом заболевании. В наше время почти всем родителям известно, что даже обычное поглаживание или растирание приносит ребенку массу удовольствия. А одна-единственная детская улыбка способна поднять матери настроение на целый день.

Но массаж – это не только приятные эмоции. Он оказывает лечебное и профилактическое воздействие. Кроме того, регулярное его проведение способствует как физическому, так и психическому развитию малыша.

Детским принято называть массаж, который проводят в период от 2–3-недельного возраста и до 1 года. Хотя никто не запрещает делать его и более «взрослым» детям 2–3 лет.

Детский массаж – это основа будущего здоровья подрастающего человека и его полноценного развития. Ни для кого не секрет, что в больших городах здоровых детей с каждым годом рождается все меньше, поэтому детский массаж в настоящее время актуален как никогда. От него не отказываются даже те родители, чьи дети абсолютно здоровы. Ведь это не только профилактика простудных заболеваний, но и развитие моторики пальцев, и

основа физического контакта с ребенком. А при лечении различных недугов детский массаж приносит максимальную пользу, причем без каких-либо побочных эффектов.

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, можно найти в методической разработке.

 Тема: «Детский массаж» изучается в медицинских образовательных учреждениях, так как является обязательным разделом реабилитации. Важность массажа, как вида лечения и реабилитации описывается в различных научных источниках и публикациях.

**Методическая цель занятия**

Организация учебного процесса на практическом занятии.

**Цели занятия**

**Дидактические:**

* Ознакомление с материалом по теме: «Детский массаж».
* Дать понятие о правилах проведения техники детского массажа.
* Ознакомление с показаниями и противопоказаниями к детскому массажу.

**Развивающие:**

* Способствование развитию логического мышления.
* Подвести студентов к осознанию необходимости дифференцированного подхода к маленьким пациентам с учетом их психологического состояния.
* Способствование развитию культуры речи, общения.

**Воспитательные:**

* Способствование воспитанию добросовестное отношение к своим профессиональным обязанностям, отзывчивость, доброжелательность, умение сопереживать
* Стремление соблюдать принципы этико – деонтологических отношений в коллективе, с пациентами и их родственниками (гуманность, взаимовыручка, чуткость, такт, человеколюбие, милосердие и др.)

**Тип занятия**

Практическое

**Место проведения занятия**

Кабинет Основ реабилитации

**Количество часов**

6 часов ( 270 мин.)

**Методы обучения и приемы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Методические приемы** |
| **1 уровень** – объяснительно-иллюстративный |  словесные (рассказ, лекция, беседа, работа с учебником);наглядные (иллюстрация, демонстрация кинофильмов, видеофильмов); практические (опыты, моделирование). |
| **2,3 уровень** – репродуктивный | работа по алгоритму, решение типовых задач, упражнений, практических заданий т.д. **М** – проблемное изложение; **МП** – постановка проблемы, анализ, синтез, аналогия, работа с графологической структурой и т.д. |
| **2,3 уровень** – проблемное изложение |  анализ, синтез, работа с графологической структурой, выявление проблем  |
| **3 уровень** – частично- поисковый | эвристическая беседа, обобщение, рецензирование, решение нетиповых задач |
| **4 уровень** – исследовательский | исследовательская работа |

**Межмодульные и междисциплинарные связи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Связи** | **ПМ, дисциплина** | **МДК**  | **Тема занятия, курса** |
| Предшествующие | ОП.01. Здоровый человек и его окружение | **-** | Раздел 2.Здоровье детей/ |
| ОП.03 Анатомия и физиология человека  | - | Тема: Анатомия и физиология, как наука. Методы изучения организма человека.Тема: Строение костно-мышечной системы.Тема: Строение нервной системы. |
| ПМ.01. Диагностическая деятельность | МДК 01.01 Пропедевтика клинических дисциплин | Тема 1.2 Пропедевтика детских болезнейТема 4.3 Диагностика детских болезней |
| ПМ.02. Лечебная деятельность | МДК 02.04.Лечение пациентов детского возраста. | Тема 4.1.Лечение пациентов детского возраста. |
| ПМ.03. Неотложная медицинская помощь на догоспитальном этапе | МДК 03.01 Дифференциальная диагностика и оказание неотложной медицинской помощи на догоспитальном этапе. | Тема: Особенности оказания неотложной помощи детям. Тема: СЛР у детей. |
| ПМ.05 Медико-социальная деятельность | МДК. 05.01. Медико-социальная реабилитация | Тема 1.1Лечебная физкультура |
| ПМ. 07 Выполнение работ по одной или нескольким профессиям рабочих, должностям служащих  | МДК 07.01. Теория и практика сестринского делаМДК 07.02. Безопасная среда для пациента и персонала | Тема: ПТР пациента в движении, сне, одежде, осуществление личной гигиены. Тема: Соблюдение личной гигиены. Тема: Сестринский процесс при боли. Тема: Общение и обучение в сестринском деле.Тема: Профилактика ВБИ. Дезинфекция.Участие в санитарно – просветительной работе. |
| Предшествующие | ПМ 05 Медико-социальная деятельность | МДК 05.02 Основы медицинского массажа | Тема: Основные приемы медицинского массажаТема: Основныеприемымедицинского массажаТема: Виды массажа Тема: Детский массаж |

**Внутридисциплинарные связи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Связи** | **ПМ и МДК темы курса** | **Темы занятий** |
| Последующие | ПМ 05 Медико-социальная деятельностьМДК 05.02 Основы медицинского массажа | Тема: Косметический массаж.Тема: Рефлекторно-сегментарный массаж.Тема: Баночный массаж. |

**Студент должен уметь:**

* проводить основные приемы массажа и лечебной физкультуры;
* составлять программу индивидуальной реабилитации;
* организовывать реабилитацию пациентов.

**Студент должен знать:**

* общее и специальное физиологическое воздействие физических упражнений и массажа на организм человека;
* психологические основы реабилитации.

**Формируемые компетенции:**

|  |  |
| --- | --- |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 4. | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности |
| ОК 6. | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7. | Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий |
| ОК 12. | Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности |
| ОК 13. | Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
|  |  |

ПК 5.1.Осуществлять медицинскую реабилитацию пациентов с различной патологией

ПК 5.2. Проводить психосоциальную реабилитацию

ПК 5.6. Оформлять медицинскую документацию

 **Внеаудиторная работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид задания** | **Часы** | **Методические указания** | **Цель** |
| Реферат: «Физические упражнения для детей раннего возраста». |  2 | Соблюдение плана написания работы. Грамотность в оформлении.  | Способствование расширение знаний в области медицины. |

**Оснащение**

Методическая разработка практического занятия, методические указания для студентов к практическому занятию, видеоматериалы, медицинская кушетка, кукла, пеленка.

**Литература**

1.Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А.

Основы реабилитации для медицинских колледжей Ростов н/Д «Феникс», 2018г.

2. Епифанова В.А., Епифанова А.В., Основы реабилитации - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015г.

3. Интернет-ресурсы

**Структура занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Организационный момент: 1 мин.Цели и план занятия: 1 мин.Проверка знаний студентов: 5 мин.Демонстрационная часть: 5 мин. | Самостоятельная работа студентов: 75 мин.Закрепление материала: 3 мин.Задание на дом: заключительное занятие |

**Структура, содержание и режим ПРАКТИЧЕСКОГО занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п****Время этапа занятия** | **Элементы занятия, учебные вопросы, формы и методы обучения** | **Формируемые компетенции. Примечание** | **Приложения** |
| **Действия преподавателя** | **Действия студентов** | **Цель этапа** |
| 1. Орган. момент10 мин. |  Преподаватель приветствует студентов, проверяет готовность аудитории, студентов к занятию, отмечает отсутствующих. | Приветствуют преподавателя. | Организация учебной деятельности на практическом занятии. | ОК1 |  |
| 2. Цели и план занятия20 мин. | Преподаватель сообщает тему занятия, вместе со студентами формулирует цели и мотивацию изучения темы при помощи вопросов:1. Раскройте особенности применения массажа в детской практике? | Внимательно слушают преподавателя, записывают темуурока в тетрадь, ставят перед собой цели. Отвечают на вопрос преподавателя. | Формирование цели и мотивации темы. | ОК2ОК12 |  |
| 3. Проверка уровня знаний38 мин. | Преподаватель проверяет домашнее задание устно, с помощью наводящих вопросов.Оценивает ответы студентов.  | Студенты отвечают на вопросы преподавателя. | Проверка исходного уровня знаний. | ОК4ОК5 | Приложение №1 |
| 4. Демонстрационная часть42 мин. | Демонстрирует в/фильм: «Детский массаж». Преподаватель простит сделать записи по ходу просмотра в/ф.  | Студенты внимательно смотрят видеофильм. Записывают по ходу просмотра учебный материал.  | Формирование установки на выполнение практической деятельности. | ОК12 | Приложение №2 |
| 5. Практическая часть под руководством преподавателя40 мин. | Преподаватель следит за правильностью выполнения работы, объясняет, поправляет ошибки**.** | Студенты выполняют работу. | Осуществление контроля. | ОК6 |  |
| 6.Самостоятельная работа студентов75 мин. | Преподаватель дает разъяснения по практической работе, тема: «Детский массаж». Преподаватель наблюдает за самостоятельной работой студентов.Отвечает на вопросы по ходу занятия. | Студенты внимательно слушают разъяснение преподавателя.Студенты знакомятся с материалом по теме: «Детский массаж». Записывают учебный материал в рабочую тетрадь.Студенты изучают особенности к проведению детского массажа.Студенты изучают и конспектируют материал «Условия проведения детского массажа».Студенты знакомятся с противопоказаниями к массажу.Студенты изучают технику детского массажа. Записывают технику выполнения детского массажа в рабочую тетрадь. | Формирование навыков самостоятельной работы. | ОК 2ОК 6ОК7ОК13ПК 5.1.ПК 5.2. | Приложение № 3Приложение№4Приложение№5Приложение№6 |
| 7. Закрепление материала20 мин. | Преподаватель проводит закрепление материала по теме: «Детский массаж».Необходимо продемонстрировать приемы детского массажа на предполагаемом ребенке (кукле).  | Студенты работают по парам. Выбирают карточки с задание.Подготавливают рабочее место для массажа.Отрабатывают манипуляцию на предполагаемом ребенке (кукле). | Закрепление изученного материала. | ПК 5.1 | Приложение№7 |
| 8. Оформление дневников, тетрадей 10 мин. | Преподаватель в конце занятия проверяет рабочие тетради. | Студенты оформляют рабочие тетради по ходу занятия, в конце которого предоставляют на проверку преподавателю. | Систематизация знаний. | ПК 5.6 |  |
| 9.Подведение итогов, выставление оценок10 мин. |  Преподаватель подводит итоги работы. Выставляет оценки с аргументацией. | Студенты участвуют в обсуждении итогов работы. | Ориентация на результативность в работе. | ПК 5.6 |  |
| 10.  Задание на дом5 мин. | Учебник Козлова Л.В., Козлов С.А., Семененко Л.А.Основы реабилитации для медицинских колледжей Ростов н/Д «Феникс», 2018г. Конспект лекции.  | Записывают домашнее задание. | Ориентация на дальнейшую учебную деятельность. | ОК 13 |  |

**преподаватель:** Макурова Е.Г. **подпись**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приложение№1

*Проверка домашнего задания проводится устно, с помощью вопросов.*

**Проверка домашнего задания**

1. Дать определение, что такое детский массаж?
2. Какие показания к детскому массажу вы знаете?
3. Перечислите гигиенические требования к м/с массажа.
4. Целесообразно ли использовать крема, присыпки, масла для проведения детского массажа?
5. Какие приемы используют в детской практике массажа?

Приложение№2

**Демонстрация в/фильм: «Детский массаж»**

*Преподаватель простит сделать записи по ходу просмотра в/ф.*

Приложение№3

*Прочитать материал по теме: «Детский массаж: особенности детского массажа».*

**Самостоятельная работа студентов**

**Детский массаж: особенности детского массажа**

Массаж - научно-обоснованный, испытанный многолетней практикой, наиболее адекватный и физиологичный (то есть близкий организму человека) метод, который позволяет успешно решать проблемы, как профилактики, так и лечения различных заболеваний, это и делает массаж популярным, особенно в детской практике.

Организм ребёнка находится в состоянии развития, роста, постоянного изменения и любое воздействие, будь то условия жизни, питание, игры, занятия физкультурой, массаж, медицинские мероприятия (процедуры, лекарства) оказывают на него гораздо большее влияние, чем на организм взрослого, уже сформировавшегося человека.

Ребёнок удивительно пластичен и восприимчив, поэтому так важен серьёзный и ответственный подход ко всему, что касается его здоровья. Детский массаж выделяется как особый вид массажа так как способствует не только оздоровлению или лечению ребёнка, но и более быстрому и гармоничному его психофизическому развитию. Методики, разработанные виднейшими специалистами российской педиатрии (впервую очередь А. Ф. Туром, его учениками и сподвижниками), уже многие годы успешно применяются в детских медицинских и оздоровительных учреждениях, практический опыт, накопленный за долгие годы, и последние научные исследования позволяют считать массаж эффективным и, что очень важно, безопасным средством профилактики и лечения большого числа заболеваний, коррекции нарушений развития опорно-двигательной и нервной систем.

Под действием массажа в организме человека происходит ряд местных и общих реакций, в результате этого сложного биологического процесса нормализуется деятельность всех органов и систем, улучшается питание (а значит, и рост) костей и мышц, кожа становится упругой и эластичной. Массажные приёмы, в зависимости от их характера, силы и продолжительности, меняют состояние коры головного мозга, причём действие массажа тем сильнее, чем младше ребёнок. Для большей эффективности массаж применяют в сочетании с гимнастическими упражнениями, которые выполняются во время процедуры или непосредственно после неё, однако не следует утомлять ребёнка слишком сложными или продолжительными упражнениями так как Массаж сам по себе является некоторой нагрузкой на организм, широко используются пассивные движения (то есть Движения, выполняемые ребёнком с помощью взрослого), разнообразные корригирующие позы и укладки. Важной особенностью детского массажа является осторожность в выборе приёмов, применяются все приёмы классического массажа, элементы точечного массажа и других видов рефлексотерапии, однако предпочтение следует отдавать более мягким и нежным воздействиям. Разнообразные поглаживания, осторожное растирание (лучше подушечками пальцев, что увеличивает чувствительность рук массирующего), мягкое разминание, лёгкие ударные приёмы- всё это позволяет добиваться нужного результата, не причиняя ребёнку неприятных ощущений. Это не значит, что такой массаж неглубокий и неэффективный, напротив, хорошо владея техникой и зная действие различных приёмов, можно менять характер воздействия. В зависимости от цели массаж может быть тонизирующий или расслабляющий, тонизирующий массаж проводится в более быстром темпе, применяются все основные приёмы, но растирание и разминание выполняются более энергично, больше используется ударных приёмов. Расслабляющий массаж отличается плавностью и равномерным ритмом движений, применяется большое количество поглаживаний, расслабляющих вибраций (например, потряхивания), растирание и разминание- более медленное и глубокое, ударных приёмов меньше. В любом случае массаж должен быть безболезненным, это, пожалуй, главное отличие детского массажа от взрослого, где допускаются некоторые болезненные воздействия (многие взрослые считают безболезненный массаж слишком слабым и, значит, неэффективным). У ребёнка болезненные приёмы могут вызвать различные патологические реакции (например, рефлекторное мышечное напряжение), а кроме того, появляется страх, который сводит к нулю весь положительный эффект, создаёт устойчивую негативную установку. Ребёнок не всегда (по разным причинам) может сказать, что ему больно или неприятно, поэтому надо очень внимательно наблюдать за состоянием ребёнка, за выражением его лица, реакцией его тела. От массирующего требуется особая внимательность и чуткость, он должен ощущать своими руками изменения, происходящие в тканях тела и адекватно реагировать на них, это придёт с опытом, главное не торопиться и внимательно прислушиваться к своим тактильным ощущениям. Главный критерий правильности проведения массажа- настроение ребёнка, если ребёнок любит массаж, становится более крепким и жизнерадостным- значит, всё сделано хорошо.

Приложение№4

*Изучить и законспектировать материал: « Условия для массажа и занятий гимнастикой ».*

**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. Американские специалисты рекомендуют заниматься с грудничком на полу. Однако место для занятий с ребенком должно располагаться вдали от сквозняков и отопительных приборов и быть хорошо освещенным.

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. Маслом или тальком пользоваться нежелательно. Лучше массировать кожу малыша чистыми руками, так как специальные кремы усиливают скольжение, усложняя выполнение приемов, а тальк и детская присыпка сильно сушат кожу. Если все же руки кажутся очень сухими, нанесите на них немного детского масла. При потливости рук можно использовать тальк, которым следует слегка припудрить тело ребенка. В обоих случаях малыша следует в тот же день искупать. 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 теплорегуляцию. 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.

Приложение№5

*Законспектировать в тетрадь материал по теме: «Противопоказания к гимнастике и массажу».*

**Противопоказания к гимнастике и массажу**

Гимнастика и массаж противопоказаны при:

– всех острых заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой;

– тяжелой форме гипотрофии;

– остром гнойном или другом воспалении кожи, лимфатических узлов, костей, мышц,

подкожной клетчатки (пемфигусе, экземе, лимфадените, импетиго, остеомиелите, флегмоне) и др.;

– заболеваниях, сопровождающихся болями и ломкостью костей;

– остром течении рахита с явлениями гиперестезии;

– остром (гнойном) артрите или туберкулезе суставов и костей;

– врожденном пороке сердца с расстройством компенсации и цианозом;

– геморрагическом диатезе и гемофилии;

– остром нефрите;

– остром гепатите;

– активной форме туберкулеза;

– крупной пупочной, паховой, бедренной или мошоночной грыже со склонностью к ущемлению органов или со значительным их выпадением.

В остальных случаях гимнастика и массаж желательны.

Однако область грыжи перед занятиями все же следует фиксировать пластырем.

Приложение№6

*Изучить и законспектировать технику детского массажа в рабочую тетрадь.*

**Массаж и гимнастика для ребенка 1–3 месяцев**

Новорожденный малыш большую часть времени спит и ест, и совсем небольшая часть дня остается у него для бодрствования. Постарайтесь, чтобы это время он проводил, активно двигаясь. Не стоит также туго пеленать ребенка, лучше оставить его руки и ноги свободными.

У новорожденного все движения беспорядочные и случайные, он пока не умеет держать голову в вертикальном положении. Его конечности согнуты, прижаты к телу, а пальцы собраны в кулачки. Все это происходит из-за повышенного тонуса мышц-сгибателей (физиологический гипертонус). А то, насколько быстро на смену хаотичным движениям ног и рук придут осмысленные движения, зависит только от вас. От вас зависит и развитие

мускулатуры, так необходимой для подобных движений. Но самое главное, в результате массажа и гимнастики у малыша должен развиться моторный и сенсорный отделы мозга, контролирующие эти движения.

С момента рождения у ребенка имеется довольно большой багаж врожденных двигательных рефлексов. К их числу относятся пищевой (сосание, слюноотделение, глотание) и защитно-оборонительный (поднятие и повороты головы из положения лежа на животе) рефлексы, а также рефлексы положений тела и его частей. Например, в первые 6 месяцев жизни малыш из горизонтального положения на весу отклоняет голову в противоположную сторону: из положения на спине – вперед, на правом боку – влево, на животе – назад, на левом боку – вправо. А повороты таза вызывают у него поворот головы вместе с верхней частью туловища в ту же сторону.

Кроме того, если раскрытой ладошки ребенка касается какой-либо предмет, сразу же срабатывает рефлекс хватания, и тогда малыш сжимает руку в кулак. Часто матери специально кладут в ладони ребенка свои пальцы: их забавляет, как малыш на это реагирует.

Однако и они, и другие взрослые мало задумываются над тем, что стимулируют этим развитие детского мозга. И чем большей любовью домашних пользуется новорожденный, чем больше ему уделяется внимания, тем быстрее и гармоничнее он развивается.

Рефлекс расположения частей тела можно использовать для выработки у ребенка свободной позы в процессе сна, что имеет значение не только в плане развития, но и в плане полноценного отдыха малыша. Ведь очень часто ребенок спит на боку, прижав руки к груди и притянув ноги к животу. А поскольку сон у младенца первых месяцев жизни продолжается около 20 часов, «поза эмбриона» не дает мышцам достаточного расслабления, что в дальнейшем может привести к нарушениям осанки.

Наблюдая за ребенком во время сна, можно заметить, что положение его ног сильно зависит от положения рук. Например, если он лежит на спине, а его руки подняты над головой, его ноги сами по себе свободно распрямляются. Если же руки прижаты к груди, ноги сразу же притягиваются обратно к животу. В связи с этим непосредственно перед сном нужно переложить руки ребенка за голову, тем самым воспитывая навык развернутой позы в процессе сна.

В моменты бодрствования нужно как можно чаще выкладывать малыша на живот. Это положение позволяет ему раньше и увереннее поднимать голову, а затем и удерживать ее.

Кроме того, поворачивая ее в разные стороны, ребенок наблюдает за окружающими его предметами, а чтобы облегчить это занятие, можно подложить ему под грудь свернутую пеленку.

Совершенно очевиден тот факт, что, лежа вниз лицом на животе, малыш просто вынужден учиться держать голову, чтобы видеть свое окружение, а это, в свою очередь, развивает соответствующие мышцы тела. Кроме того, если часто выкладывать ребенка на живот, можно заметить, что движения рук и ног (поначалу хаотичные) постепенно становятся осмысленными, как при движении ползком. Возможно, родственникам нравится смотреть на малыша, когда он лежит в кроватке лицом вверх. Но сам малыш хочет двигаться той дороге, которая в один прекрасный день приведет его к ходьбе.

С момента рождения у ребенка имеется целый ряд кожных рефлексов: возбуждая тот или иной участок кожи, можно вызвать у малыша определенные движения. Например, рефлекс Галанта представляет собой разгибание тела дугой при поглаживании вдоль позвоночника, а рефлекс ходьбы при соприкосновении стопы с опорой заставляет малыша делать шаговые движения.

Если же положить ребенка на живот и прикоснуться руками к его стопам, можно наблюдать рефлекс ползания, то есть в этом случае малыш «ползет», отталкиваясь от опоры.

Все перечисленные рефлексы сохраняются у младенца до 3–4 месяцев.

В первые недели и даже месяцы жизни, пока у малыша сохранен физиологический гипертонус сгибателей, при массаже и гимнастике следует использовать рефлексы, связанные с разгибанием. Этот принцип лежит в основе всех активных упражнений.

Пассивные движения конечностей, совершаемые с помощью взрослых в данном возрасте не должны иметь места, так как из-за повышенного тонуса мышц есть опасность насилия над ребенком.

К концу 1-го месяца жизни малыш фиксирует взгляд на лицах взрослых и умеет улыбаться. На 2-м месяце он, лежа на животе, поднимает голову и поворачивает ее в разные стороны, наблюдая за крупными движущимися предметами, и улыбается, когда кто-то из взрослых наклоняется над ним. Ласковый разговор с ребенком вызывает у него так называемый комплекс оживления: хаотичные движения ногами и руками. Эта реакция очень полезна, так как стимулирует развитие движений, поэтому с малышом нужно общаться как можно чаще: это полезно для развития его мышц.

На 3-м месяце жизни ребенок уже умеет самостоятельно переворачиваться на бок и иногда, в процессе движений может случайно оказаться на животе. Когда ребенок достигнет этого возраста, взрослым нужно быть особенно осторожными и не оставлять его там, откуда он, перевернувшись, может упасть.

Таким образом, главная цель занятий с ребенком 1–3-месячного возраста –

уравновешивание 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 рефлексы.

И еще: нужно купить ребенку большой надувной мяч (например, пляжный). Эта яркая игрушка станет для него первым гимнастическим снарядом. К тому же покачивания на мяче детям очень нравятся, а заодно такие упражнения тренируют мышцы тела и вестибулярный аппарат, для развития которого можно сделать следующее: возьмите малыша на руки и носите его по кругу. При этом нужно перемещать его вперед-назад, вверх-вниз и из стороны в сторону. Такая бережная стимуляция очень нравится новорожденным. Можно носить ребенка по квартире, рассказывая об окружающих его предметах. Начинать нужно с медленных движений, постепенно наращивая амплитуду и темп. Это упражнение нужно завершить незадолго до того, как ребенок захочет этого сам. Тогда в следующий раз он будет ждать очередного занятия с радостью.

**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:

– круговые поглаживания (5–6 раз);

– встречные поглаживания (5–6 раз);

– поглаживания косых мышц живота (5–6 раз);

– 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.

А теперь перейдем к более подробному описанию упражнений и массажных приемов.

**1. 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 (рис. 1, 2). Для того чтобы рука ребенка лучше расслабилась, поглаживание нужно выполнять по сгибательной (внутренней) поверхности. Повторите прием 6–8 раз.

****

**Рис. 1** *Поглаживание рук (I этап)*

**

**Рис. 2.** *Поглаживание рук (II этап)*

**2. Приподнимание из исходного 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. Через 1–2 недели (в зависимости от результатов) можно начинать поднимать малыша выше с таким расчетом, чтобы какое-то время он сам удерживал собственный вес. При этом важно хвалить ребенка всякий раз, когда он крепко хватает ваши пальцы и когда отпускает их.

**3. 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 (рис 3, 4).

Всего нужно выполнить 6–8 поглаживаний.



**Рис. 3.** *Поглаживание ног (I этап)*

**

**Рис. 4.** *Поглаживание ног (II этап)*

**4. Перекладывание 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.

**5. 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.

**6. 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 (рис. 5). 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.



**Рис. 5.** *Разгибание позвоночника*

**7. Массаж живота**

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Процедуру нужно начинать с кругового поглаживания (рис. 6), 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 (рис. 7). 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 (рис. 8) 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 соединись над пупком. Проделайте прием 5–6 раз и завершите массаж несколькими круговыми поглаживаниями.

Массаж живота нужно проделывать не только во время ежедневных занятий. Он является эффективным средством при болях в животе, связанных с запорами или отхождением газов. В лечебных целях его нужно выполнять особенно осторожно и медленно, немного усиливая давление, когда рука окажется в нижней левой части живота.



**Рис. 6.** *Круговое поглаживание*

**

**Рис. 7.** *Встречное поглаживание*

**

**Рис. 8.** *Поглаживание косых мышц живота*

**8. 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 (рис. 9).



**Рис. 9.** *Упражнение на укрепление всех мышц живота*

При выполнении этого движения следите за тем, чтобы малыш не потерял опору.

**9. 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 (рис. 10). Можно выполнять этот прием, «рисуя» на стопе восьмерку. Поменяйте положение рук и помассируйте другую стопу.



**Рис. 10.** *Поглаживание стоп*

**10. 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.

**11. 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 (рис. 11) Затем большими пальцами одновременно дотроньтесь до обеих его подошв. В ответ на раздражитель ребенок должен энергично оттолкнуться, разогнув ноги и продвинувшись вперед (рис. 12). При выполнении этого упражнения ваши руки должны быть плотно прижаты к опоре, в противном случае малыш просто оттолкнет их и останется на месте.



**Рис. 11.** *Рефлекторное «ползание» (I этап)*

**

**Рис. 12.** *Рефлекторное «ползание» (II этап)*

Это упражнение базируется на врожденном рефлексе, называемом кожно-ножным.

Феномен ползания у здорового ребенка сохраняется до 2,5–3 месяцев. Однако выполнение данного движения требует осторожности: раздражать стопы малыша можно лишь тогда, когда голеностопные суставы плотно зафиксированы.

**12. 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 (рис. 13).

Поглаживания боковых поверхностей груди проводите в направлении от середины груди в стороны и вниз, к подмышечным впадинам (рис. 14).



**Рис. 13.** *Поглаживание груди (I этап)*

**

**Рис. 14.** *Поглаживание груди (II этап)*

Затем нужно обхватить грудь малыша руками и очень бережно, быстрыми движениями надавливать на грудную клетку. Этот прием относится к приемам вибрационного массажа, что вызывает у ребенка рефлекторный глубокий вдох.

**13. 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.

Это упражнение нужно проделывать как можно чаще: рефлекторная «ходьба» доставляет немало удовольствия как ребенку, так и взрослым.

**14. 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.

**15. 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 (рис. 15).

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 усокаивающе воздействует на нервную систему ребенка и его вестибулярный аппарат, поэтому его рекомендуется проделывать несколько раз в день.



**Рис. 15.** *Покачивание в позе «эмбриона»*

**16. 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 (рис. 16). 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.



**Рис. 16.** *Покачивание на мяче*

***Примечания***

Продолжительность выполнения всего комплекса – 15 минут. Однако его необязательно выполнять за 1 раз или полностью. Если малыш быстро устает или не в настроении, можно ограничиться 1–2 упражнениями и массажем, а остальные можно проделать в течение дня. Однако при этом желательно сохранить последовательность массажных приемов и упражнений. Не забывайте, что поглаживание должно выполняться очень мягко и медленно, без резких движений, мешающих расслаблению мышц. Но самым главным является постоянное общение с ребенком: во время занятий ласково разговаривайте с ним, стараясь всеми способами подержать у него хорошее настроение.

**Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев**

В возрасте 3–4 месяцев ребенок бодрствует уже 4–5 часов в сутки, и вы уже знаете, как он реагирует на упражнения, в какое время суток с ним можно заниматься гимнастикой и массажем. Главный показатель правильного выбора времени – это хорошее настроение малыша во время занятий и после их окончания.

В 3-месячном возрасте ребенок уже уверенно лежит на животе и из этого положения умеет поднимать не только голову, но и всю верхнюю часть туловища. При этом он опирается на согнутые руки. Старайтесь как можно чаще перекладывать малыша на живот.

Причем делать это нужно не только на столе для пеленания в процессе ежедневных занятий, но и на любой другой поверхности в любое время дня – в кроватке, на диване, полу и т. д.

Благодаря многократным повторениям движения его ног и рук совершенствуются, приобретая значение двигательных. Производя движения ногами и упираясь ими в пол, ребенок начинает перемещаться в разные стороны и обнаруживает это, так как положение головы позволяет ему видеть все, что происходит вокруг. Очень скоро ваш малыш поймет пользу движений, которые помогают ему перемещаться вперед, а чувства, которые он при этом испытывает, позволят ему их запомнить. К 4 месяцам ребенок уже умеет приподниматься на вытянутых руках. При этом он опирается только на ладони.

Очень важно, чтобы при этом ладошка малыша была полностью раскрыта, а пальчики расправлены. Для того чтобы этого достичь, чаще хлопайте ладонями ребенка по собственным ладоням или твердым поверхностям.

3–4-месячный малыш становится общительнее: он начинает «гулить», чаше улыбается, а на ласковое обращение взрослых отвечает целым комплексом оживления: улыбкой, активными движениями ног и рук, а также звуками. Эту полезную реакцию нужно поддерживать частым общением с ребенком.

В этом возрасте проявляется интерес к игрушкам. Он тянется к ним, а ближе к 4месяцам берет в руки игрушку, удерживает ее и пытается гладить. Подберите несколько ярких, удобных для захвата погремушек, желательно с округлой ручкой. Игрушки, имеющие граненую или плоскую ручку, не рекомендуются, так как, для того чтобы взять их в руку, ребенку не нужно противопоставлять большой палец остальным, что тормозит развитие ручных навыков. Наверняка вы обращали внимание, как школьники начальных классов держат карандаш или ручку. Так вот, неправильное или правильное положение этих предметов в руке формируется еще в младенческом возрасте.

Новорожденный ребенок тоже может схватить предмет, но делает это случайно и нерегулярно. Но главное отличие хватательных движений новорожденного от тех же движений 3–4-месячного ребенка заключается в том, что первый может держать предмет, но не умеет его выпустить. К 3–4 месяцам, когда малыш подрастет, движения его рук становятся целенаправленными, поэтому он уже может отпустить не понравившийся ему предмет и взять яркую игрушку.

В этом же возрасте исчезает физиологический гипертонус сгибателей рук, а ближе к 4 месяцам – ног, поэтому движения конечностей становятся более точными и свободными. Это означает, что в занятия можно включать самые простые пассивные упражнения, чтобы постепенно перейти к более сложным. Комплекс, приведенный ниже, включает пассивные упражнения для ног и рук ребенка, которые желательно выполнять с вибрацией (легким

встряхиванием). Для развития мышц живота, спины, ног и шеи используются рефлекторные упражнения, в том числе и рефлексы позы тела. Особенно важен рефлекс, заставляющий малыша на весу отклонять голову в противоположную сторону:

- на спине – вперед,

- на животе – назад,

- на левом боку – вправо,

- на правом боку – влево.

 Чаще переворачивайте ребенка в воздухе, так как при этом развивается вестибулярный аппарат.

Кроме того, нужно обратить внимание на формирование такого навыка, как поворот со спины на живот. 4-месячный малыш делает это самостоятельно, ему требуется лишь незначительная помощь со стороны взрослых. Теперь уже нельзя оставлять малыша без присмотра там, где он, перевернувшись, может упасть.

Занятия гимнастикой и массаж могут быть более продолжительными, но их

длительность нужно подбирать индивидуально, на основании степени подготовленности и возможностей ребенка. Если вы не успеваете сделать упражнения за 1 раз, перенесите их на другое время. Массаж приобретает более интенсивный характер за счет введения нового приема – растирания, которое выполняется подушечками согнутых пальцев. Применяется и

кольцевое растирание. Важно помнить, что массаж тела должен начинаться с поглаживаний и заканчиваться ими же: это способствует расслаблению мышц и успокоению нервной системы.

*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:

– общение с малышом;

– вкладывание в его ладони игрушек с удобными для захвата ручками;

– плавание и теплые ванны;

– более энергичные приемы массажа;

– активные рефлекторные движения;

– пассивные упражнения с применением вибрации.

**Комплекс 2**

1. Массаж рук:

– поглаживание (5–6 раз);

– кольцевые растирания (2–3 раза);

– поглаживание (2–3 раза).

2. Скрещивание рук на груди (6–8 раз).

3. Массаж ног:

– поглаживание (по 2–3 раза);

– кольцевые растирания (5–6 раз);

– поглаживание (2–3 раза).

4. «Скользящие шаги» (5–6 раз).

5. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).

6. Массаж спины:

– поглаживание (2–3 раза);

– растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2–3 раза);

– поглаживание (2–3 раза).

7. Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку (по 2–3 раза на каждом боку).

8. Положение «пловца».

9. Массаж живота:

– круговые поглаживания (2–3 раза);

– встречное поглаживание (2–3 раза);

– поглаживание косых мышц живота (2–3 раза);

– растирание всей поверхности живота (2–3 раза);

– поглаживание (2–3 раза).

10. Подъем туловища и головы из положения лежа на спине (2–4 раза).

11. Массаж стоп:

– поглаживание (по 2–3 раза);

– растирание (по 5–6 раз);

– поколачивание (по 8–10 ударов);

– поглаживание (по 2–3 раза).

12. Разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз каждой ногой).

13. Рефлекторная «ходьба».

14. Массаж груди:

– поглаживание (2–3 раза);

– вибрационный массаж (3–4 приема);

– поглаживание (2–3 раза).

15. Упражнение «бокс» (5–6 раз).

16. Упражнения с мячом.

**1. 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 (рис. 17). 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.



**Рис. 17.** *Кольцевое растирание*

Завершить массаж нужно 2–3 медленными поглаживаниями.

**2. 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.

**3. 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 поверхностями голени до колена (рис. 18). 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.



**Рис. 18.** *Растирание ног*

**4. «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.

**5. 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. В этом упражнении используется врожденный рефлекс расположения частей тела (вестибулярный). При его выполнении задействованы практически все мышцы туловища малыша. Последовательность этапов поворота на живот примерно такая же как, при самостоятельных поворотах детей более старшего возраста. Иногда и 3-месячный ребенок случайно закидывает одну ногу на другую так, что оказывается на боку. Это провоцирует движение верхней части тела и головы в том же направлении. После этого остается самое сложное: вынуть из-под себя руку и окончательно перевернуться на живот. Особенно важно привить правильный навык поворотов на живот недоношенным или ослабленным детям. Они часто переворачиваются, упираясь ягодицами и затылком и сильно прогибая позвоночник, за чем следует перемещение центра тяжести на живот. В результате происходит чрезмерный прогиб позвоночника в поясничном отделе, а это крайне нежелательно.

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 нескольку раз в день.

**6. 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 (рис. 19). 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 (рис. 20). Главное, чтобы движение рук было попеременным, в противном случае можно растянуть кожу ребенка. Растирание ягодиц проводите попеременно и завершите массаж традиционным поглаживанием.



**Рис. 19.** *Растирание подушечками пальцев*

**

**Рис. 20.** *Растирание тыльной стороной пальцев*

**7. 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.

**8. 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.



**Рис. 21.** *Положение «пловца»*

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 (рис. 21). Это упражнение выполняется 1 раз в течение нескольких секунд.

**9. 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 (рис. 22), затем обеими руками по продольным мышцам живота (рис. 23).



**Рис. 22.** *Круговое растирание*

**

**Рис. 23.** *Растирание продольных мышц живота*

При этом важно соблюдать направление движений: круговое растирание должно проводиться по часовой стрелке. Важно также избегать давления на область печени.

Закончить массаж живота нужно легким поглаживанием.

**10. 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 (рис. 24). 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.



**Рис. 24.** *Подъем головы и туловища*

**11. 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.

**12. 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).

**13. 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.

**14. 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.

**15. 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.

**16. 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 (рис. 25). 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 (рис. 26).

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.



**Рис. 25.** *Покачивание с опорой стоп*

****

***Рис. 26.*** *Покачивание на спине*

**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.

К 4–5 месяцам повышенный тонус сгибателей полностью исчезает, а движения рук и ног ребенка становятся более свободными и целенаправленными. Если же этого не происходит, двигательное развитие малыша задерживается. После 5-месячного возраста это может свидетельствовать о каком-либо заболевании, нарушении развития центральной или периферической нервной системы, гипотрофии, а также о неправильном и невнимательном уходе.

Нормальное развитие ребенка – явление непроизвольное, оно совершается под влиянием комплекса сознательно созданных внешних условий, поэтому мнение о том, что малыш развивается без вмешательства взрослых, в корне не верно.

Даже ребенок с очень хорошими природными задатками, лишенный, однако,

ежедневных ванн, массажа, гимнастики и общения со взрослыми, очень скоро начнет отставать в развитии, причем не только в физическом, но и психическом.

В 4–5-месячном возрасте ребенок уже самостоятельно переворачивается со спины на живот, а из положения лежа на животе может приподняться на вытянутых руках. Если взять малыша под мышки и «поставить» его на опору, он «стоит» прямо, не пытаясь подогнуть

ноги. Кроме того, в этом возрасте ребенок, цепляясь руками за прутья кроватки, пытается сесть.

Однако торопиться сажать его не нужно: его позвоночник еще не готов к таким нагрузкам и раннее сажание может привести к серьезным нарушениям осанки. Если же у ребенка есть специальное кресло или рюкзак, нужно обеспечить его спине прочную опору. А если вам очень хочется, чтобы он быстрее развивался, лучше стимулируйте его желание ползать.

В течение первых месяцев жизни малыш учится использовать руки и ноги, чтобы продвигаться вперед. При этом он елозит животом по полу или столу для пеленания. В самом начале движения ребенка беспорядочны, он может переставлять ноги и руки как попало. Позже он вытягивает руки вперед, одновременно отталкиваясь от пола ногами. Затем он начинает опираться всем телом на руки, а ногами начинает «загребать». Этот вид движений называют гомологическими: так в природе двигаются лягушки.

Малыш может двигаться и следующим образом: вытягивать вперед правую руку и правую ногу и одновременно отталкиваться противоположными рукой и ногой. Затем ребенок вытягивает левую руку и левую ногу и отталкивается правыми конечностями. Такие движения носят название *гомолатеральных.*

Здоровый ребенок быстро проходит эти стадии движений и переходит к следующей, называемой *перекрестной*. При этом наиболее характерном для человека виде движений ребенок продвигается, толкая тело вперед левой ногой и правой рукой, одновременно подтягивая правую ногу и левую руку, чтобы перенести точку опоры на них и подготовиться к следующему двигательному акту.

Ребенку будет интереснее ползать, если разложить его игрушки так, чтобы он мог хорошо их видеть, но не смог достать рукой. При этом нужно время от времени увеличивать дистанцию с учетом успехов в ползании. Когда малыш в очередной раз доберется до цели, похвалите его и позвольте поиграть «добычей».

Но больше всего детям нравится ползать вслед за мамой. У маленького ребенка есть два заветных желания: быть рядом с вами и изучать окружающий мир, пользуясь новым способом перемещения. Малыш, который не умеет ходить, потому что не способен держать тело вертикально, живет в горизонтальном мире. Попробуйте ненадолго перейти на его уровень, поиграйте вместе с ним на полу. Разумеется, обстановка для игры должна быть максимально безопасной, а пол – чистым, ровным и теплым. Но главное – это ваше отношение к ползанию, ведь реакция малыша на это занятие будет точной копией ваших эмоций.

Так, если вы привыкли относиться к полу, как к месту странному и даже враждебному для малыша, он тоже будет копировать ваши эмоции. Кроме того, если ребенок поймет, что, находясь на полу, он оказывается в одиночестве, пол у него будет ассоциироваться с дискомфортом и изоляцией. Для маленького ребенка мама – это любовь, тепло, питание,

защита, счастье и источник новой информации, поэтому если ваш малыш находится на полу, вы должны быть рядом.

Ежедневная гимнастика и массаж теперь продолжаются несколько дольше – до 30 минут. Очень важно, чтобы во время занятий малыш сохранял радостное и бодрое настроение и с удовольствием выполнял новые более сложные движения. В связи с этим такие упражнения, как «бокс», скрещивание рук, разгибание и сгибание ног, желательно сопровождать ритмичным счетом. Можно также проводить занятия под ритмичную, но негромкую музыку.

*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.

Массажные приемы, предназначенные для данного возраста, усложняются, а сама процедура становится более продолжительной. Помимо поглаживания и растираний, вводится разминание – самые «нежные» его варианты: продольное разминание и валяние.

Последний прием нужно выполнять обращенными друг к другу ладонями: массируемая мышца при этом помещается между ними. Продольное разминание производится одной рукой, в то время как другая должна поддерживать конечность ребенка. Массажные движения должны быть ритмичными, мягкими и выполняются в среднем темпе. Старайтесь избегать ущемления кожи между пальцами и резких рывков.

Для повышения тонуса мышечной ткани применяют стимулирующие приемы

 –пощипывание и поколачивание, которые нужно выполнять легко, ритмично и быстро. Но не забывайте о том, что любой массаж должен начинаться и заканчиваться поглаживаниями, которые можно выполнять и между прочими массажными приемами.

**План занятий**

1. Массаж рук:

– поглаживание (по 3–4 раза);

– кольцевые растирания (по 3–4 раза);

– поглаживание (по 2–3 раза).

2. Скрещивание рук (6–8 раз).

3. Массаж ног:

– поглаживание (по 2–3 раза);

– кольцевые растирания (по 3–4 раза);

– продольное разминание или валяние (по 2–3 раза);

– 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:

– поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);

– растирание или пиление по всей поверхности (2–3 раза);

– поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);

– разминание длинных мышц спины (5–6 раз);

– разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);

– пощипывание или поколачивание ягодичных мышц;

– поглаживание (2–3 раза).

8. «Парение» на животе (1 раз в течение нескольких секунд).

9. Массаж живота:

– поглаживания (встречное, круговое и косых мышц живота – по 2–3 раза);

– растирание кончиками пальцев по всей поверхности (2–3 раза);

– пиление прямых мышц живота (2–3 раза);

– пощипывание пупочной области;

– все приемы поглаживания (по 2–3 раза).

10. Приседание с прогибом позвоночника (1 раз).

11. Рефлекторные упражнения и массаж стоп:

– поглаживание (по 2–3 раза);

– растирание (по 5–6 раз);

– поколачивание;

– поглаживание (по 2–3 раза);

– разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз).

12. Подтанцовывание.

13. Массаж груди:

– поглаживание (2–3 раза);

– вибрационный массаж (3–4 раза);

– поглаживание (2–3 раза).

14. «Парение» на спине.

15. Круговые движения руками или упражнение «бокс» (5–6 раз).

16. Ползание.

**1. 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.

**2. 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.

**3. 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 (рис. 27).

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 (рис. 28).

Размяв мышцы наружной части голени и бедра, возвращайтесь назад, к стопе. Этот прием нужно выполнить 2–3 раза в обе стороны.

Завершите массаж общим поглаживанием ног ребенка.



**Рис. 27.** *Валяние*

**

**Рис. 28.** *Продольное разминание*

**4. «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.

**5. Разгибание и сгибание ног**

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Возьмите их за верхнюю часть голеней так, чтобы ваши большие пальцы оказались на внутренней их поверхности, а остальные обхватили наружную и заднюю поверхности голеней. 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.

**6. 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 (рис. 29).



**Рис. 29.** *Поворот на живот*

**7. 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 6).

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 (рис. 30).

Разминание проводите в виде накатывания или сдвигания. Суть этих движений заключается в смещении мягких тканей и их полукружном сдавливании (рис. 31).

Между растиранием, пилением и разминанием не забудьте выполнить поглаживание.



**Рис. 30.** *Пиление на спине*

**

**Рис. 31.** *Разминание спинных мышц*

Когда спина малыша станет розовой, можно переходить к растиранию ягодиц. Затем их нужно хорошо размять (рис. 32).

 Поколачивание ягодиц проводите тыльной стороной согнутых пальцев (рис. 33).



**Рис. 32.** *Разминание ягодиц*

**

**Рис. 33.** *Поколачивание ягодиц*

Движения должны быть ритмичными, легкими и быстрыми. Однако этот прием нельзя проводить в области поясницы (область проекции почек). Поколачивание можно заменить пощипыванием (рис. 34) или рублением (рис. 35), а завершить массаж следует поглаживанием.



**Рис. 34.** *Пощипывание ягодиц*

**

**Рис. 35.** *Рубление ягодиц*

**8. «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 (рис. 36).

Данное упражнение основано на врожденных рефлексах положения и является отличной тренировкой для вестибулярного аппарата и задних мышц всего тела.



**Рис. 36.** *«Парение» на животе*

**9. 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 (рис. 37).

По завершении массажа живота не забудьте сделать поглаживание, стараясь при этом не надавливать сильно на живот малыша.



**Рис. 37.** *Пощипывания вокруг пупка*

**10. 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 (рис. 38).

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 (рис. 39).

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.



**Рис. 38.** *Приседание*

**

**Рис. 39.** *Приседание с прогибанием позвоночника*

**11. 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.

**12. 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.

**13. 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.

**14. «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 (рис. 40).



**Рис. 40.** *«Парение» на спине*

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.

**15. 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».

**16. 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. Но встречаются дети, пропустившие этот важный жизненный этап, потому что их родители посчитали его потерявшей смысл стадией становления человека.

Было бы ошибочно согласиться с подобным мнением, так как ползание для малыша – естественный процесс, доставляющий ему массу удовольствия. Кроме того, это прекрасное упражнение, укрепляющее все мышцы тела, особенно те, которые обеспечивают в будущем хорошую осанку. Хорошо, если ваш малыш научится ползать немного раньше, чем сидеть или вставать, потому что качество этих двигательных актов напрямую зависит от упражнений, предшествующих его переходу в «вертикальную» жизнь.

Важен не только то, что к 7 месяцам ребенок сидит, а к 12 – ходит, гораздо важнее то, как именно он это делает. Ведь неправильная посадка деформирует грудную клетку, а неправильная ходьба уродует ноги. Не меньшее значение имеет и качественное ползание:

поскольку малыш в это время находится на четвереньках, его передвижения по квартире можно считать актом, предваряющим ходьбу.

На первом году жизни малыша наступает такой момент, когда он чувствует, что в состоянии оторвать тело от пола и встать на четвереньки. Этот момент можно назвать одним из важнейших открытий, которое позволяет ребенку двигаться вперед, не елозя по полу животом. Какое-то время он ползает, выбрасывая вперед обе руки и подтягивая за ними ноги.

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.

После 6–7-месячного возраста пределы детской кроватки или манежа уже перестают удовлетворять растущие потребности ребенка в движении. Он нуждается в свободе, поэтому предоставьте ему возможность передвигаться по полу, креслам или широкому низкому дивану. Сделайте ему горку, чтобы подрастающий малыш мог без посторонней помощи вставать, вылезать из кроватки или ходить с опорой. В это время ребенку нужно научиться ориентироваться в знакомой ему комнате, поэтому постарайтесь не ограничивать его любопытство.

Однако по гладкой поверхности на четвереньках передвигаться тяжело. К тому же на голом полу холодно, да и лишняя нагрузка на мышцы тоже нежелательна, поэтому постелите на пол ковер, за чистотой которого нужно особенно тщательно следить: место для игр ребенка должно быть теплым, идеально чистым и безопасным. Уберите из комнаты все неустойчивые предметы и постоянно помните о том, что двигательные навыки малыша развиваются очень быстро, что завтра он сможет доползти до тех вещей, которые сегодня вам кажутся не доступными для него. В связи с этим в детской комнате должно быть как можно больше свободного места и как можно меньше мебели. Чтобы стимулировать у ребенка жажду познания, разложите интересующие его предметы в разных углах комнаты. С каждым днем малыш должен проползать все больше и больше. Можно рекомендовать позволить ему сначала ползать часто, но понемногу. Затем «сеансы» ползания нужно удлинить, ведь ваш ребенок должен не только изучать

окружающий его мир, но и совершенствовать свои мышцы.

Ребенок старше 6 месяцев уже в состоянии правильно распределить работу

собственных мышц, так как мышцы-сгибатели и мышцы-разгибатели конечностей полностью уравновешены.

Его движения становятся экономными и более целеустремленными. Например, 5-месячный малыш еще берет игрушку обеими руками, а 6–7-месячный – только одной. При этом он может перекладывать ее, постукивать ею о кроватку и т. д.

Малыш старше 6-месячного возраста способен напрягать одну мышечную группу, расслабляя при этом другую. Например, напрягая спину, расслабить брюшной пресс и т. д. В связи с этим можно выполнять уже более сложные упражнения, развивающие координацию движений. Причем их нужно сопровождать короткими и ясными просьбами («Повернись», «Сядь» и пр.), которые каждый раз должны быть одинаковыми и полностью соответствовать характеру действия.

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.

**План занятий**

1. Скрещивание рук (6–8 раз).

2. Упражнения для ног:

– одновременное разгибание и сгибание ног (4–6 раз);

– 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».

**1. 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.

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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).

**7. 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 (рис. 41).

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.



**Рис. 41.** *Приседание за одну руку*

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.

**8. 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.

**9. Массаж стоп**

Выполнение данного упражнения описано в комплексе 2, упражнение 11.

**10. 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.

**11. 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 упереться 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.

**12. 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).

**13. 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.

**14. Упражнение «бокс»**

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

**15. 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.

Наконец, ребенок сделал свой первый шаг. Помогите ему освоить непривычное для него занятие. Пусть, сделав несколько самостоятельных шагов, он окажется в ваших объятиях. Однако от падений на первых порах ребенка оградить не удастся, потому что они являются неотъемлемой частью процесса ходьбы. Тем не менее многие мамы (в особенности бабушки) при любом неловком движении ребенка выражают свою озабоченность тревожными криками типа «Не упади!» или «Осторожно!». Это сильно вредит малышу, так как хорошо чувствуя страх взрослого, он тоже начинает опасаться самостоятельно ходить и становится менее инициативным. В связи с этим, если вы боитесь за своего ребенка, просто уберите из комнаты все потенциально опасные вещи и освободите ему место для ходьбы.

Расставьте мебель таким образом, чтобы те предметы, которые могут послужить малышу опорой при ходьбе, находились недалеко друг от друга. Тогда ребенок, переходя от одной опоры к другой, сможет учиться ходить самостоятельно. Со временем, когда он будет передвигаться более уверенно, мебель можно будет поставить на место. И еще: ходить удобнее по ровному, но не скользкому полу или плотному ковру. Ковры с длинным ворсом для этого не годятся.

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. В возрасте 9–12 месяцев ребенок еще не произносит ни слова, хотя многие слова уже понимает, поэтому продолжайте сопровождать любые упражнения краткими и точными «инструкциями». Если название действия многократно повторяется и сопровождается самим действием, малыш запомнит ваши просьбы и даже названия упражнений: в дальнейшем он сможет выполнять их только по

словесной просьбе взрослого. Некоторые знакомые вам упражнения в следующем комплексе претерпевают изменения. Они выполняются из других положений, что в значительной степени разнообразит и усложнит занятия. Массаж же проводится по прежнему плану. Таким образом, основные задачи при занятиях с ребенком 9–12-месячного возраста можно сформулировать следующим образом: максимально разнообразить движения и способствовать развитию самостоятельности малыша. Для этого используйте комплекс приведенных ниже упражнений, а также плавание и массаж.

**План занятий**

1. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).

2. Попеременное разгибание и сгибание и 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.

**1. Упражнение «бокс»**

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

**2. 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.

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**6. 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).

**7. 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 удержать ее пальцами ног и «дотянуть» таким образом, ноги до положения, перпендикулярного туловищу. Это активное упражнение нужно повторить 3–4 раза в медленном темпе.

**8. 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.

**9. 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.

**10. Массаж груди**

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

**11. 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.

**12. 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.

**13. 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.

**14. 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.

**15. 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.

Приложение№7

**Закрепление материала по теме: «Детский массаж»**

*Разбиться по парам.*

*Выбрать карточки с задание.*

*Подготовить рабочее место для массажа.*

*Отработать манипуляцию на предполагаемом ребенке (кукле).*

|  |
| --- |
| **Карточка№1**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 1–3 месяцев |
| **Карточка№2**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 3–4 месяцев |
| **Карточка№3**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 4–6 месяцев |
| **Карточка№4**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 6–9 месяцев |
| **Карточка№5**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 9–12 месяцев |

|  |
| --- |
| **Карточка№1**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 1–3 месяцев |
| **Карточка№2**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 3–4 месяцев |
| **Карточка№3**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 4–6 месяцев |
|  **Карточка№4**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 6–9 месяцев |
| **Карточка№5**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 9–12 месяцев |

|  |
| --- |
| **Карточка№1**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 1–3 месяцев |
| **Карточка№2**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 3–4 месяцев |
| **Карточка№3**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 4–6 месяцев |
| **Карточка№4**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 6–9 месяцев |
| **Карточка№5**Отработать комплекс массажа и гимнастики для ребенка 9–12 месяцев |

|  |
| --- |
| **Карточка№1**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 1–3 месяцев |
| **Карточка№2**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 3–4 месяцев |
| **Карточка№3**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 4–6 месяцев |
|  |
|  **Карточка№4**Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 6–9 месяцев |
| **Карточка№5** Отработайте комплекс массажа и гимнастики для ребенка 9–12 месяцев |