

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

Массаж рук — поглаживание (4-6 раз).

Поглаживайте ладонью в направлении от кисти на плечо.

Массаж ног — поглаживание (4-6 раз).

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

Выкладывание на живот.

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

Массаж спины — поглаживание (4-6 раз).

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

Массаж живота — поглаживание (6-8 раз).

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

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

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

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

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

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

Рефлекторное ползание (2-3 раза).

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



1. Поглаживающий массаж рук (4-6 раз)



2. Поглаживающий массаж ног (4-6 раз)



3. Выкладывание на живот.



4. Массаж спины (4-6 раз)



5. Массаж живота (6-8 раз)



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

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



9. Рефлекторное ползание

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

Общая продолжительность занятия - 5-6 минут