

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ** **ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 3 МЕСЯЦЕВ**

С первого дня жизни и до 2 месяцев ребенок очень много спит. Его сон может продолжаться до 22 часов в сутки. Поэтому, чтобы организм ребенка развивался правильно, во время его бодрствования следует делать ему массаж и самые простые гимнастические упражнения.

Когда ребенку исполняется 1 месяц, он впервые начинает реагировать на голос матери. В этом возрасте ребенок очень слаб. Он не умеет держать головку, руки и ноги почти не разгибаются, судорожно прижаты к телу. Руки, как правило, сжаты у него в кулаки. Однако, уже в 2 месяца он ровно держит головку, а его реакция распространяется не только на голос матери, но и на другие звуки и предметы. Если с ним кто-нибудь начинает разговаривать, то он в ответ улыбается, двигает руками

и ногами и т. д. Эти положительные эмоции очень полезны для нервной системы ребенка. Чтобы его ручки и ножки как можно больше двигались, родители должны чаще обращаться к малышу и разговаривать с ним ласковым голосом.

В 3 месяца малыш уже самостоятельно переворачивается на бок или даже на живот. При этом все его движения рефлексорные и бессознательные.

Пищевые и защитные движения являются рефлексорными. К пищевым рефлексам относится слюноотделение, сосание и глотание. К защитным - положение частей тела, повороты головы и т. д. Когда ребенок лежит на животе, он отклоняет головку назад, на спине - вперед, а при повороте головы отклоняет ее в противоположную сторону.

Родители должны следить за правильным положением ребенка во время сна. Необходимо знать, что расположение его ног зависит от того, в каком положении находятся его руки. Когда ребенок спит, он, как правило, лежит на боку, его ноги подтянуты к животу, а руки прижаты к груди. Чтобы у него не произошло нарушение осанки, ребенка нужно приучить спать в положении, когда руки подложены под голову. В этом случае тело ребенка будет находиться в ровном горизонтальном положении. Ребенка следует приучить спать только в указанной позе.

Все двигательные рефлексы малыша связаны с кожными рефлексом. Например, если дотронуться до спинки лежащего грудного ребенка, он начинает переползать с места на место, а если приложить руки к его пяткам, он начинает сучить ногами, и его движения напоминают передвижение ног при ходьбе. Как правило, эти рефлекс утратаются на 4-й месяц жизни ребенка. У него развивается так называемый спинной рефлекс, сущность которого заключается в изменении положения тела при поглаживании позвоночного отдела.

Следует отметить, что дети от первого дня рождения до 4 месяцев подвержены гипертенусу сгибателей рук и ног. При появлении этого симптома нужно назначать такие упражнения, которые позволяют расслабить сгибательные мышцы. Среди них основное внимание следует уделять упражнениям, направленным на сгибание и разгибание конечностей. При гипертенусе рук и ног физические упражнения нужно сочетать с оздоровительным массажем, основным приемом которого должно стать поглаживание, благотворно влияющее на расслабление мышц ребенка.

Все упражнения, связанные со сгибанием и разгибанием конечностей, ребенок должен выполнять с помощью взрослых. Родители должны следить, чтобы ребенок не получил травму. Однако лучше всего упражнения начинать на 5-м месяце жизни ребенка, когда мышцы ребенка окрепнут.

Чтобы не нарушались двигательные способности ребенка, его не рекомендуется очень туго пеленать. Не реже 1 раза в день следует проводить теплые ванны. Уже в этом возрасте ему можно начать прививать первые навыки плавания. Чтобы у ребенка развивались двигательные мышцы, ему надо уделять много внимания, чаще с ним разговаривать и вызывать положительные эмоции.

Гимнастические упражнения, сочетающиеся с массажем, должны проводиться не более 15 минут в день. В том случае, если ребенок по какой-либо причине

противится выполнению того или иного упражнения, то от него следует отказаться или же выбрать такие, которые будут приносить ребенку положительные эмоции. Во время проведения процедур нужно постоянно ласково разговаривать с ребенком: тогда упражнения будут приносить ему радость и желание заниматься гимнастикой снова и снова.

#### ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ

##### Массаж ног

И. п. - лежа на спине. Ноги должны быть направлены к массажисту.

Для проведения процедуры необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки. Ее нужно повторить по 7 раз на левой и на правой ногах.



Рисунок 1.

Кроме плоскостного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания. Его следует проводить в том же положении, что и обыкновенное поглаживание.

Для проведения процедуры нужно взять в руку ногу ребенка, большим пальцем руки поглаживать боковую поверхность ноги, а другими пальцами - заднюю поверхность ноги. Этот вид поглаживания не только благотворно влияет на развитие мышц и связок, но и улучшает кровообращение (рис. 1). Процедуру следует повторить по 5 раз на левой и на правой ногах.

##### Массаж стоп

И. п. - лежа на спине.



Рисунок 2.

Для выполнения процедуры необходимо левой рукой поддерживать ногу ребенка в области голени. Чтобы создать для стопы опору, следует подложить на ее тыльную часть 2 пальца правой руки. Массаж нужно делать при помощи круговых движений большого пальца правой руки таким образом, чтобы он описывал восьмерку (рис. 2).

Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

Для выполнения процедуры следует левой рукой поддерживать ногу ребенка, а большим пальцем правой руки слегка нажимать на стопу у основания пальцев. В этом случае, ребенок будет рефлекторно сгибать стопу (рис. 3).

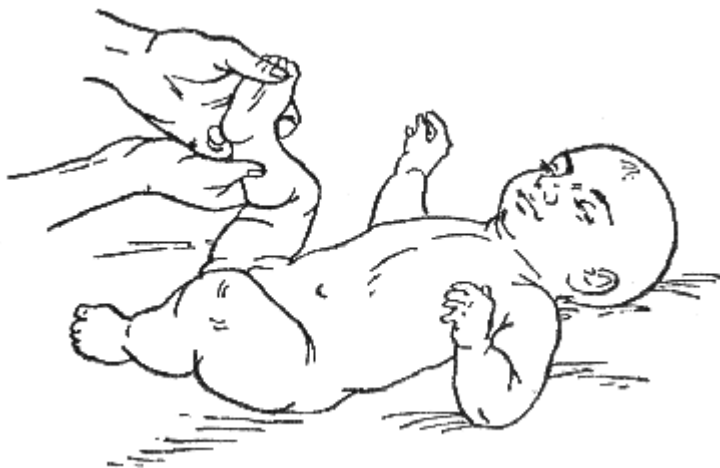


Рисунок 3.

Очень часто случается так, у новорожденных детей большой палец ноги вытянут вверх, и находится в постоянном напряжении.

Чтобы снять напряжение, необходимо слегка надавливать на основание большого пальца, при этом он будет сгибаться.

После этого следует провести большим пальцем по внешнему краю стопы по направлению от мизинца к пятке и слабо нажимать на подошву. В этом положении ребенок будет рефлекторно разгибать пальцы ног.

Упражнения по сгибанию и разгибанию стопы следует повторить по 5 раз.

Рефлекторное упражнение "ходьба"



Рисунок 4.

И. п. - стоя на ногах. Для выполнения процедуры необходимо взять ребенка подмышки и повернуть спиной к себе. Это упражнение нужно проводить на столе или на любой твердой поверхности. Малыш должен опустить ножку и дотронуться пяткой до стола. При соприкосновении с твердой поверхностью он начнет перебирать ногами, как при ходьбе. Массажист должен следить за тем, чтобы ребенок опирался то на одну ногу, то на другую (рис. 4).

Как правило, данная процедура очень нравится малышам, и они выполняют ее с радостью. Чтобы при ее проведении ребенок не получил травму, необходимо, чтобы он наступал на твердую поверхность всей ступней, а не кончиками пальцев. Во время процедуры он должен постоянно находиться на весу.

Кроме того, категорически запрещается сильно сдавливать его грудную клетку, так как кости ребенка еще очень мягкие и их очень легко можно сломать.

#### Массаж рук

И. п. - лежа на спине. Ребенок лежит ногами к массажисту.

Движение рук должно проводиться от кисти к плечу.

Для начала процедуры взять в руку ладонь ребенка, вложить в нее большой палец и, придерживая, осторожно сжать ее в кулачок. Другой рукой нужно мягкими и плавными движениями поглаживать попеременно внутреннюю и внешнюю часть руки. Данную процедуру следует повторить 7 раз на левой руке и столько же на правой руке. Этот же вид массажа можно делать способом обхватывающего поглаживания. Здесь следует массировать руку ребенка сразу с двух сторон, причем большой палец должен находиться на внутренней стороне руки, а остальные - на внешней (рис. 5).

#### Встряхивание рук



Рисунок 6.

И. п. - лежа на спине.

Данная процедура способствует расслаблению мышц ребенка.

Для выполнения упражнения следует зажать к кулачке ребенка свой большой палец, а другими взять его за руку. После этого нужно плавно развести его ручки и слегка их встряхнуть (рис. 6).

Случается так, что данное упражнение дети выполняют очень неохотно. Это связано с гипертонусом мышц, который наблюдается у многих грудных детей. В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка.

#### Массаж спины

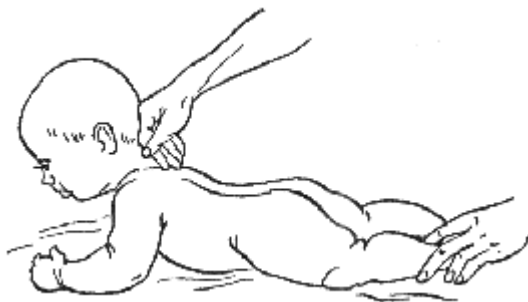


#### Рисунок 7.

И. п. - лежа на животе. Голова ребенка должна быть слегка приподнята, а руки расположены под грудью.

Это упражнение способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки ребенка.

Проводить поглаживания по направлению от ягодиц к голове нужно тыльной стороной кисти (рис. 7), а затем ладонной поверхностью кисти вести руки от головы к ягодицам. Для достижения лучшего результата упражнение следует проводить 5 раз.



#### Рисунок 8.

Как уже отмечалось выше, в первые месяцы жизни, лежа на животе, ребенок ощущает неудобство, поэтому при проведении процедуры одной рукой его следует поддерживать за ноги (рис. 8). Через некоторое время можно будет перейти на массаж двумя руками. Это способствует активизации циркуляции крови и укреплению мышц спины.

Разгибание позвоночника

И. п. - лежа на боку.

Данное упражнение рассчитано на безусловный рефлекс ребенка, связанный с раздражением мышц спины, в результате которого происходит работа мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот рефлекс является врожденным и остается у человека до конца жизни. Процедура способствует укреплению мышц спины. Ее рекомендуется делать 2-3 раза в день. Для проведения данной процедуры следует большим и указательным пальцем осторожно проводить по спине ребенка вдоль позвоночника, а свободной рукой придерживать его ноги. При этом ребенок рефлекторно будет сгибать и разгибать позвоночник. Упражнение нужно повторить по 3 раза на правом и левом боку.

Выкладывание на живот

И. п. - лежа на животе.

Данное упражнение способствует укреплению мышц спины и шеи. Поэтому его следует проводить 2-3 раза в день. При его проведении необходимо учитывать безусловный рефлекс ребенка, связанный со способностью изменять положение головы лежа на животе.

Для выполнения процедуры нужно положить ребенка на живот так, чтобы голова была приподнята вверх. При этом его ноги должны быть разведены в стороны, а руки - опираться на предплечья. Упражнение следует проводить в течение 8 секунд. Если у ребенка нет никаких серьезных заболеваний, то постепенно время проведения процедуры можно увеличить до 15 секунд.

Массаж живота

И. п. - лежа на спине.

Данную процедуру следует проводить в сочетании с другими видами массажа, а также отдельно от других упражнений. Она способствует не только развитию мускулатуры живота, но и улучшению работы кишечника, помогает при запорах и метеоризме.

Для проведения процедуры необходимо поглаживать живот ребенка плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Во время массажа запрещается затрагивать половые органы ребенка и область правого подреберья. Процедуру нужно повторять 5 раз.

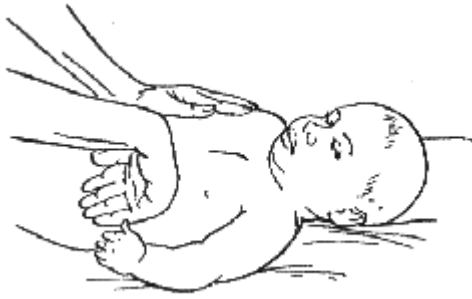


Рисунок 9.

После выполнения круговых движений нужно перейти ко встречному поглаживанию живота. Эту процедуру следует проводить в помощью двух рук. Для ее проведения нужно делать плавные встречные движения руками таким образом, чтобы тыльная сторона пальцев левой руки была внизу правой половины живота, а ладонь правой руки - в верхней части левой половины живота. Руки должны попеременно двигаться вверх и вниз (рис. 9).



Рисунок 10.

По окончании встречного поглаживания живота следует начать поглаживать косые мышцы живота ребенка. Руки должны находиться по бокам немного ниже поясницы. Для выполнения этой процедуры нужно плавно передвигать руки навстречу друг другу. В конце упражнения пальцы массажиста должны соединиться чуть выше талии ребенка (рис. 10). Процедуру следует повторить 7 раз. В конце приема необходимо снова вернуться к круговым поглаживаниям живота.

Упражнение, укрепляющее мышцы живота

При выполнении этого упражнения исходное положение ребенка остается таким же, как и при предыдущих приемах массажа живота.

Руки массажиста располагаются под спиной ребенка вверх ладонями при этом пальцы поддерживают голову. Ребенка нужно расположить так, чтобы его ступни упирались в живот массирующего. Затем нужно медленно поднять ребенка до вертикального положения и также плавно опустить (рис. 11).

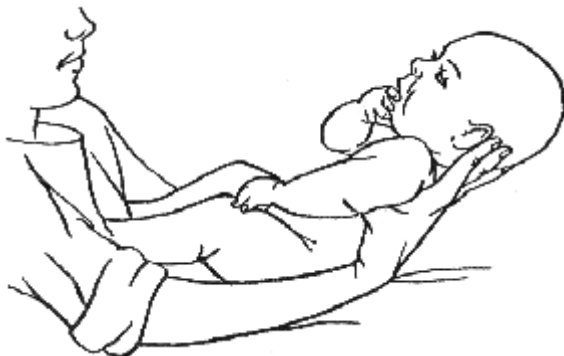


Рисунок 11.

Рефлекторное ползание

И. п. - лежа на животе. Руки и ноги должны быть согнуты, а голова слегка приподнята.

Упражнение основано на безусловном рефлексе. Проведение данной процедуры должно соблюдаться с особой осторожностью, так как, делая резкие движения, ребенок может упасть с поверхности стола и получить травму.

Для проведения процедуры следует развести колени таким образом, чтобы пятки ребенка соединились (рис. 12).

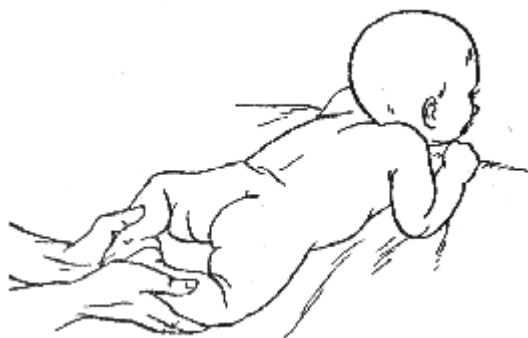


Рисунок 12.

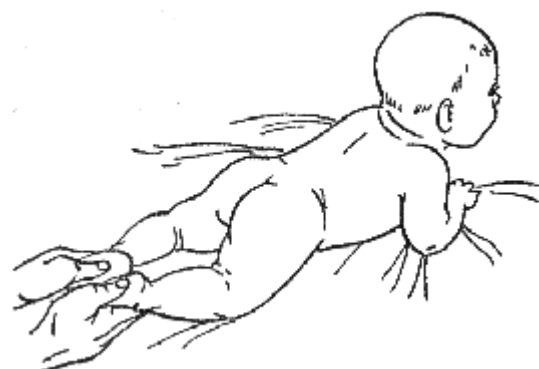


Рисунок 13.

Не выпуская ног ребенка, нужно подвести ладони под тыльную сторону ступней так, чтобы большими пальцами можно было провести одновременно по обеим пяткам (рис. 13). Во время процедуры ребенок должен пытаться разгибать ноги и делать попытки ползти вперед. В процессе выполнения упражнения не следует выпускать ножки ребенка. В противном случае он оттолкнет руки и не будет двигаться. Данное упражнение рекомендуется повторить 4 раза.

Массаж груди

И. п. - лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц грудной клетки.

Процедуру нужно начинать с поглаживаний, которые нужно делать подушечками пальцев левой и правой рук. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, а правая - по часовой (рис. 14). Движение каждой руки повторить 5 раз.

Следующий этап процедуры - вибрационный массаж грудной клетки. Для его выполнения нужно положить ладони на грудь ребенка таким образом, чтобы большие пальцы были в центре грудной



Рисунок 14.

клетки, а остальные четыре - в области ребер. Процедура заключается в легком и ритмичном надавливании пальцев на грудь ребенка. Прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

Покачивание тела ребенка в позе "эмбриона"

И. п. - на руках массажиста, причем подбородок ребенка должен быть прижат к груди, ноги согнуты и подтянуты к животу, колени разведены, а стопы соединены. Руки должны быть сложены на груди (рис. 15).



Рисунок 15.

Данная процедура благотворно влияет на укрепление нервной системы. Для достижения наилучшего результата ее следует делать 2-3 раза в день.

При выполнении упражнения нужно левой рукой поддерживать головку ребенка под затылком, а правой придерживать его ноги и руки. Покачивающие движения нужно делать из стороны в сторону и по кругу. Чтобы случайно не выронить ребенка и чтобы у него не закружилась голова, движения должны быть осторожными и плавными. Данное упражнение следует повторить 4 раза.

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ** **ДЕТЕЙ 3-4 МЕСЯЦЕВ**

Когда ребенку исполняется 3 месяца, он ведет более активный образ жизни. Так как в этом возрасте он бодрствует на несколько часов больше, для занятий гимнастикой нужно выбрать такое время, когда у малыша бывает хорошее настроение. В 3,5 месяца малыш уверенно держит головку, способен приподнимать грудь и опираться на руки. В этом возрасте его надо как можно чаще класть на живот. Эта процедура способствует укреплению различных мышц, в том числе и мышц шеи.

В 4 месяца ребенок уже может держаться на вытянутых руках, опираясь ладонями на кровать. Чтобы у ребенка развивались связочный аппарат суставов кистей и мышцы ладоней, нужно научить ребенка хлопать в ладоши и ударять ими по какому-нибудь ровному



твердому предмету. Кроме того, укреплению мышц и суставов активно способствует детская игра "ладушки".

В 4 месяца ребенок впервые начинает разговаривать. Если ему что-то нравится, он начинает лепетать на своем, только ему понятном языке и улыбаться. Кроме того, он активно двигает руками и ногами, а это упражнение очень полезно для развития и укрепления мышц и суставов ребенка.

В возрасте 4-х месяцев у ребенка появляется интерес к различным игрушкам. Он все чаще берет их в руки и пытается их удерживать. Родители должны способствовать развитию этого интереса, так как при захвате игрушек у малыша развиваются и укрепляются суставы и мышцы рук. Чтобы это развитие происходило без осложнений, рекомендуется покупать ребенку погремушки с удлиненной круглой ручкой. Кроме того, необходимо следить, чтобы ребенок во время игры отставлял большой палец. В 3-месячном возрасте, у детей, как правило, исчезает гипертонус мышц-сгибателей рук, а в 4 года - мышц-сгибателей ног. В этом возрасте можно начать различные пассивные упражнения, укрепляющие мышцы-сгибатели рук и ног. В первое время они достаточно простые и легкие, но постепенно должны становиться все более и более сложными.

Основным методом проведения пассивных упражнений является вибрация, или встряхивание. Кроме того, в комплекс процедур следует ввести новый массажный прием - растирание, основанное на массаже поверхности тела подушечками согнутых пальцев. Начинать и заканчивать процедуру массажа следует поглаживанием, потому что этот прием способствует успокоению нервной системы ребенка и расслаблению его мышц.

Постепенно приемы массажа должны становиться все более активными и интенсивными. Кроме того, в этом возрасте допускается введение в комплекс таких упражнений, выполнение которых связано с применением гимнастических снарядов. Одним из таких снарядов должен стать ярко раскрашенный надувной мяч.

Нужно следить за гигиеной ребенка и как можно чаще проводить водные процедуры (теплые ванны). Уже в этом возрасте его нужно учить плавать, потому что плавание не только укрепляет суставы и мышцы ребенка, но и благотворно влияет на весь его организм. Длительность занятий детей 3-4-месячного возраста следует постепенно увеличивать. Если до 3-х месяцев их продолжительность составляла 15 минут, то в возрасте 3,5-4-х месяцев их можно довести до 20-25 минут. Увеличение продолжительности занятий допускается в том случае, если ребенок здоров и у него отсутствует отрицательная реакция на занятия гимнастикой. В противном случае необходимо проконсультироваться у врача-педиатра. Если какое-либо упражнение вызывает у ребенка отрицательные эмоции, то его нужно исключить.

### **ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ**

Массаж ног

И. п. - лежа на спине.

Данная процедура выполняется методами поглаживания и кольцевого растирания. Ее следует начинать легким поглаживанием по направлению от пятки к бедру (не более 4-х движений). После этого следует перейти к кольцевому растиранию ног. Вся процедура заканчивается несколькими поглаживающими движениями каждой ноги.

Кольцевое растирание ног

Для того, чтобы правильно выполнить данную процедуру, следует большими и указательными пальцами захватить ногу ребенка так, чтобы левая рука располагалась выше правой. Затем нужно начать делать круговые движения руками по наружной стороне голени и в 3 оборота достигнуть колена. Необходимо помнить, что колено растирать строго запрещается.

После этого нужно перейти к растиранию мышц бедра. Данную процедуру следует повторить 6 раз. В процессе процедуры кожа должна покраснеть.

Как уже отмечалось выше, все упражнение заканчивается поглаживанием.

Скользящие шаги (с вибрацией)

И. п. - лежа на спине.

Данное упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка. Во время процедуры нужно избегать резких движений, чтобы ребенок не получил травму.

Для выполнения упражнения следует взять в руки голень ребенка так, чтобы большой палец руки массажиста находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы - на внутренней.

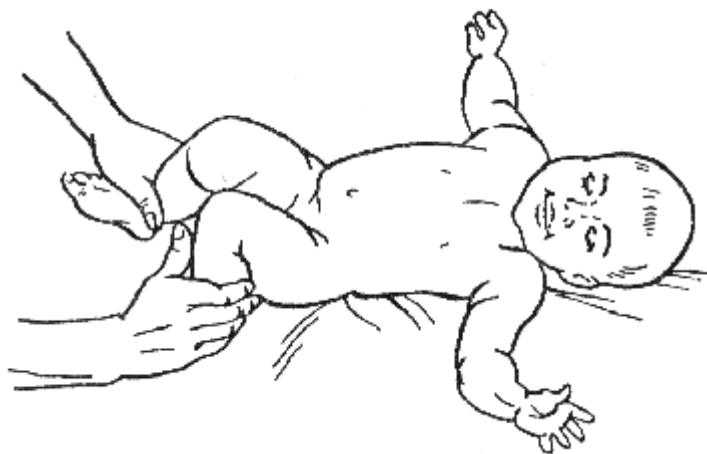


Рисунок 16.

Основным приемом выполнения данного упражнения является встряхивание. Для этого нужно выпрямить левую ногу ребенка и слегка ее встряхнуть. Затем снова ее согнуть. При этом необходимо следить, чтобы его пятка плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности (рис. 16). Такую же процедуру нужно провести и с правой ногой. Данное упражнение следует повторить 4 раза каждой ногой. Если у ребенка в возрасте 3-4 месяцев не исчез гипертонус мышц-сгибателей, это упражнение нужно отменить или заменить его рефлекторным упражнением "ходьба".

Рефлекторное упражнение "ходьба"

И. п. - стоя на ногах.

Для выполнения данного упражнения следует повернуть ребенка лицом к себе и приподнять его за подмышки так, чтобы подошва его ног слегка касалась поверхности стола. Почувствовав твердую поверхность, ребенок начнет рефлекторно передвигать ногами.

Это упражнение подробно описано в разделе "Гимнастические упражнения и массаж детей от 1,5 до 3 месяцев".

Массаж ступней

И. п. - лежа на спине.

Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трех поглаживаний. Затем следует перейти к растиранию внешней и внутренней части ступни по направлению от пятки к пальцам ребенка. После поглаживания и растирания можно начать поколачивание ступней малыша. Для выполнения упражнения необходимо 8-10 раз слегка ударить по ступне ребенка тыльной поверхностью указательного пальца (рис. 17). Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Массаж нужно закончить поглаживаниями каждой ступни ребенка.



Рисунок 17.

#### Сгибание и разгибание ступней

И. п. - лежа на спине.

Данная процедура способствует развитию и укреплению мышц ног. Для выполнения нужно слегка надавливать на основания пальцев со стороны подошвы.

В этом случае ступня ребенка будет рефлекторно сгибаться. После этого следует осторожно растереть внешний край ступни и она сразу распрямится. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

#### Массаж рук

И. п. - лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует большой палец массажиста вложить в ручку ребенка и сжать ее в кулачок. Затем, придерживая рукой кисть ребенка, нужно сделать 5 движений приемом поглаживания, выполняя их по направлению от ладони к плечу. После этого можно перейти к кольцевому растиранию рук. Все упражнение нужно закончить поглаживанием (3 раза).

#### Кольцевое растирание рук



Рисунок 18.

Для выполнения этой процедуры нужно взять кисть ребенка большим и указательным пальцами и растереть ее активными круговыми движениями (рис. 18). Упражнение следует делать таким образом, чтобы в 4 оборота пальцы массажиста достигли локтя, а в 6 оборотов дошли до плеча. В процессе процедуры кожа на руке малыша должна покраснеть. Данную процедуру рекомендуется повторить 5 раз.

#### Скрещивание рук на груди

И. п. - лежа на спине. Руки ребенка должны быть скрещены на груди.



Рисунок 19.

Для выполнения упражнения следует вложить большие пальцы рук в ладони ребенка и сжать ладони в кулачки. Оставшимися пальцами необходимо придерживать его за кисти рук. Затем, слегка встряхивая ручки ребенка, несколько раз развести их в разные стороны и снова скрестить на груди (рис. 19). Чтобы правильно выполнить упражнение, надо периодически чередовать положение рук: сначала правая - располагается сверху, затем - левая. Данную процедуру повторить 6 раз.

Поворот на живот

И. п. - лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению многих мышц ребенка. Его необходимо повторять несколько раз в день.

Для выполнения процедуры правой рукой следует поддерживать ноги малыша за нижнюю часть голеней. Вложить в ладонь ребенка указательный палец левой руки, сжать ее в кулачок, а другими пальцами держать на его запястье. При этом нужно следить, чтобы ноги ребенка были выпрямлены.

Упражнение начинается с того, что массажист осторожно поворачивает его таз на правый бок. Во время процедуры ребенок самостоятельно начинает поворачивать влево голову, грудь и плечи (рис. 20). Когда ребенок повернулся на правый бок, его нужно задержать в этом положении на несколько секунд. Затем следует вытянуть левую руку ребенка вперед, и он рефлекторно перевернется на живот. При этом его руки должны располагаться под грудью, а ладони лежать прямо. Поворот на живот через левый бок делается так же, как и предыдущее упражнение. Для его выполнения необходимо переворачивать ребенка не левой, а правой рукой (рис. 21).



Рисунок 20.

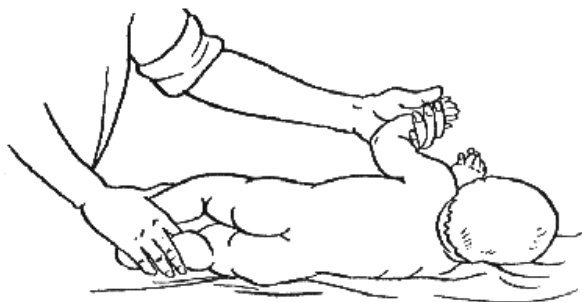


Рисунок 21.  
Приподнимание головы и туловища из  
положения на спине

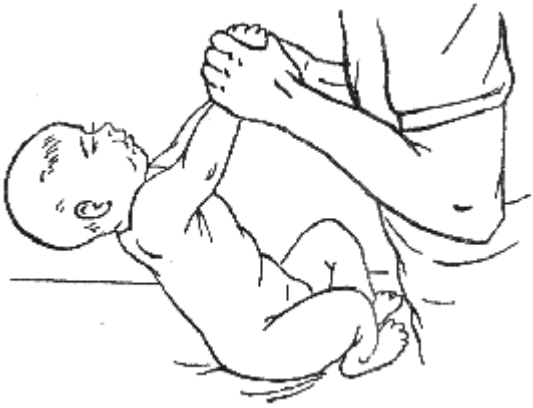


Рисунок 22.

И. п. - лежа на спине.

Упражнение способствует развитию и укреплению мышц живота и шеи. Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка и сжать их в кулачки, а другими пальцами обхватить кисть руки. Затем нужно осторожно потянуть ребенка за руки так, чтобы у него слегка приподнялись голова и плечи (рис. 22). Сажать ребенка запрещается. Упражнение повторить 3 раза.

Массаж живота

И. д. - лежа на спине.

Основными приемами массажа живота являются различные виды поглаживаний - по косым мышцам живота, встречные и круговые. Все процедуры нужно повторять по 4 раза.

После поглаживаний следует перейти к растиранию мышц живота: сначала к круговому, а затем - по прямым мышцам. Для выполнения кругового растирания живота нужно делать круговые движения одной рукой по направлению от пупка до ребер (рис. 23). Затем двумя руками нужно сделать растирание по прямым мышцам живота (рис. 24). Все движения должны быть активными и ритмичными. К концу процедуры кожа ребенка должна слегка покраснеть. В конце процедуры нужно снова сделать несколько приемов поглаживания.



Рисунок 23.



Рисунок 24.

Массаж спины

И. п. - лежа на животе.

Основным методом проведения процедуры является поглаживание. Производятся плавные поглаживания ягодиц и спины, которые следует выполнять двумя руками. Внешней стороной ладоней нужно делать движения вверх, а внутренней стороной - вниз. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

Прямое растирание спины

После плавных поглаживаний следует перейти к прямому растиранию спины. При выполнении массажа можно сочетать прямые и круговые движения. Процедура заключается

в сдвигании кожи пальцами левой руки сверху вниз, и наоборот, пальцами правой руки - снизу вверх.

Растирание спины по спирали

Как и предыдущее упражнение, оно выполняется двумя руками, причем пальцы левой руки должны перемещать кожу против часовой стрелки, а пальцы правой руки - в противоположную сторону. В процессе процедуры необходимо периодически менять руки. Данную процедуру нужно проводить, пока кожа ребенка слегка не покраснеет. Упражнение следует завершить плавным поглаживанием.

Рефлекторное прогибание позвоночника

И. п. - лежа на боку.

Описание упражнения в разделе "Гимнастические упражнения и массаж де-; тей от 1,5 до 3 месяцев". В возрасте от 3 до 4 месяцев упражнение следует повторять по 3 раза на левом и правом боку.

Массаж груди

И. п. - лежа на спине.

Основными приемами массажа груди является поглаживание и вибрация.



Рисунок 25.

Поглаживания проводятся в 2 этапа: круговые поглаживания и обыкновенные. В начале процедуры нужно сделать несколько круговых поглаживаний груди, а затем перейти к обычным поглаживаниям по межреберьям ребенка, которые следует проводить расставленными пальцами (рис. 25).

После поглаживания можно приступить к вибрации. Для ее выполнения следует очень осторожно нажимать на грудь ребенка по направлению от середины грудной клетки к бокам. Данную процедуру нужно повторить 3-4 раза.

Закончить процедуру необходимо несколькими круговыми поглаживаниями грудной клетки.

Упражнение "боксер" (выпады руками)

И. п. - лежа на спине.

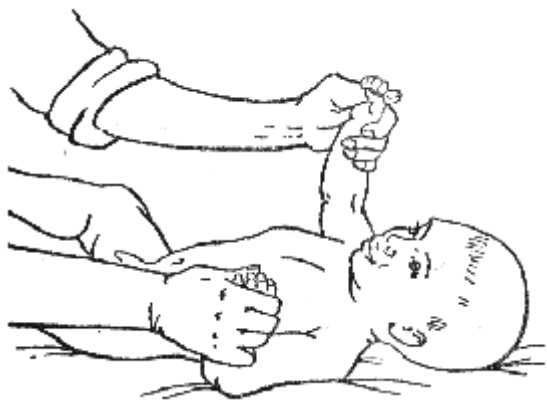


Рисунок 26.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов плеча и рук. Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка, а остальными захватить его запястья. Упражнение основано на чередовании сгибания и разгибания рук. Например, если правая рука ребенка согнута, то левая должна быть вытянута (рис. 26).

При вытягивании руки ребенка необходимо следить, чтобы его плечо было слегка приподнятым. Эти движения во многом напоминают боксирование. Данное упражнение повторяется 6 раз каждой рукой. Во избежание травмы во время занятий нужно следить, чтобы ребенок не делал резких движений.

Упражнение на мяче

И. п. - лежа на животе.

Данная процедура способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, а также расслаблению мышц конечностей. Она должна проводиться через полчаса после приема пищи. Для ее выполнения необходимо использовать большой надувной ярко раскрашенный мяч.

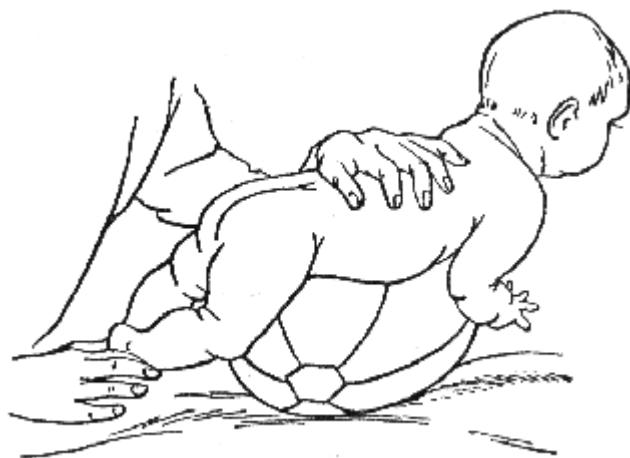


Рисунок 27.

Такой снаряд вызовет у ребенка положительные эмоции. Кроме того, необходимо следить, чтобы мяч не был холодным. В противном случае он может вызвать отвращение и неприязнь ребенка.

Упражнение начинается с того, что ребенка кладут на мяч животом вниз и разводят его колени в разные стороны. После этого ребенка следует осторожно покачать на мяче по кругу и из стороны в сторону. Чтобы ребенок не упал с мяча и не получил травму, его нужно постоянно придерживать одной рукой за спинку (рис. 27).

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ** **ДЕТЕЙ ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ**

В возрасте от 4 до 6 месяцев у ребенка наблюдается активный интерес к жизни. В это время нужно побольше с ним общаться, показывать ему различные предметы и рассказывать об их назначении. Если в доме есть домашние животные или птицы, то ребенка необходимо с ними познакомить.

Кроме того, в этот период у малыша исчезают многие безусловные рефлексы. Он начинает сознательно передвигаться по кроватке, поворачиваться в разные стороны, реагируя на звук, и т. д.

В этом возрасте гимнастические упражнения в сочетании с массажем способствуют развитию мышц и суставов опорно-двигательного аппарата ребенка, укрепляют его центральную нервную систему. Малыш учится держать в руках крупные предметы: мягкие игрушки, кружку и др.

В 4-4,5 месяца продолжительность зарядки должна составлять 30 минут. Во время всей процедуры у ребенка необходимо вызывать положительные эмоции, чтобы занятия гимнастикой ассоциировались у него с удовольствием и игрой. Каждое упражнение рекомендуется сопровождать счетом. Это воспитывает в ребенке чувство ритма. С этой же целью можно включать ритмическую музыку. Если ребенку она понравится, то вскоре он сам начнет двигаться в такт знакомой мелодии.

В этот период ребенок делает первые попытки самостоятельно сидеть, поэтому гимнастические упражнения должны способствовать выработке нового для него навыка. Как и в раннем возрасте, положительный эффект дают водные процедуры и занятия плаванием.

Массажные приемы должны постепенно усложняться. Кроме поглаживания, растирания, вибрации и поколачивания рекомендуется использовать щипцеобразное разминание, валяние, пощипывание и легкое поколачивание.

Все движения должны быть ритмичными, плавными и осторожными.

#### ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ

##### Массаж ног

И. п.: лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц ног. Его выполнение заключается в последовательном применении приемов легкого поглаживания, кольцевого растирания, валяния и щипцеобразного разминания.

Процедуру следует начинать с легких поглаживаний по всей длине ноги, которые нужно выполнить 3 или 4 раза. Затем рекомендуется перейти к кольцевому растиранию (3-4 раза) и снова вернуться к поглаживанию. После поглаживания можно приступить к валянию. Этот прием повторяется 3 раза.

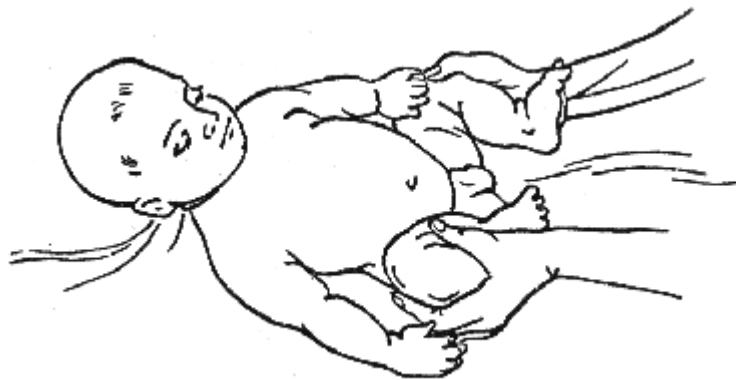
В процессе выполнения процедуры ладони должны так обхватывать ногу ребенка, чтобы одна из них лежала на внутренней поверхности ноги, а другая - на внешней. Упражнение заключается в смещении мышц осторожными, но энергичными движениями, которые следует делать по часовой стрелке.

По окончании валяния нужно приступить к щипцеобразному разминанию нижних конечностей. Для выполнения упражнения необходимо положить ногу ребенка на ладонь правой руки и поддерживать ее в нижней части голени. С помощью указательного и большого пальца левой руки нужно захватить наружную поверхность голени и смещать мышцы по направлению к большому пальцу от стопы к бедру и обратно. Процедуру следует закончить несколькими поглаживаниями.

##### Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног

И. п.: лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ног. Для его выполнения следует захватить верхнюю часть голени ребенка таким образом, чтобы большие пальцы массажиста находились на ее внутренней поверхности, а остальные - на задней поверхности (рис. 28).





## Рисунок 28.

Упражнение начинается с поочередного сгибания и разгибания ног. Затем сгибание и разгибание проводится одновременно обеими ногами. При этом колени ребенка должны быть разведены. Во время выполнения этого упражнения ребенок согнутыми ногами касается живота, а затем плавно разгибает их.

Если к 4-месячному возрасту у ребенка исчез гипертонус мышц и сгибание ног не приносит ему неприятных ощущений, то рекомендуется сделать под его коленками несколько поглаживающих движений по направлению сверху вниз.

### Массаж стоп и рефлекторный массаж

И. п. - лежа на спине.

Процедура способствует развитию мышц и суставов стопы. Она заключается в последовательном применении поглаживания, растирания и поколачивания.

Массаж стоп начинается с поглаживания. Затем необходимо сделать 5-6 растираний. После растираний нужно вернуться к поглаживанию (3 раза), а затем приступить к поколачиванию (5 раз). Вся процедура заканчивается 2-3 поглаживаниями. Данное упражнение нужно проводить на левой и на правой ноге. Кроме массажа, рекомендуется ежедневно проделывать сгибание и разгибание ног, которое следует повторить по 5 раз на каждой ноге.

### Массаж рук

И. п. - лежа на спине.

Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц рук. Его выполнение заключается в последовательном применении приемов легкого поглаживания и кольцевого растирания каждой руки. В начале процедуры следует выполнить несколько легких поглаживаний, затем перейти к кольцевому растиранию, которое повторяют 6 раз. Процедуру нужно закончить легкими поглаживаниями.

### Массаж груди

И. п.: лежа на спине.

Процедура способствует развитию мышц грудной клетки. Выполнение заключается в последовательном применении поглаживания и вибрационного массажа.

Процедура начинается с нескольких движений кругового поглаживания, проводимых по направлению от ребер к плечам. Затем нужно сделать 3 поглаживания по межреберным промежуткам. После поглаживания по межреберным промежуткам необходимо приступить к вибрационному массажу, который надо повторить 3 раза. Завершить процедуру следует 2-3 поглаживаниями.

### Круговые движения руками

И. п.: лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук. Для его выполнения следует вложить в ладони ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за пальцы массажиста.

Осторожно развести руки ребенка в стороны и плавно поднять их вверх. Затем вытянуть руки вперед и осторожно опустить (рис. 29).

После этого нужно повторить те же движения, только в обратной последовательности. Данное упражнение следует выполнить 6 раз.

### Скрещивание рук на груди

И. п.: лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует осторожно вложить большие пальцы в ладошки ребенка и заставить его сжать кулачки. Затем нужно развести руки ребенка в стороны и скрестить их на груди. Положение рук следует чередовать:

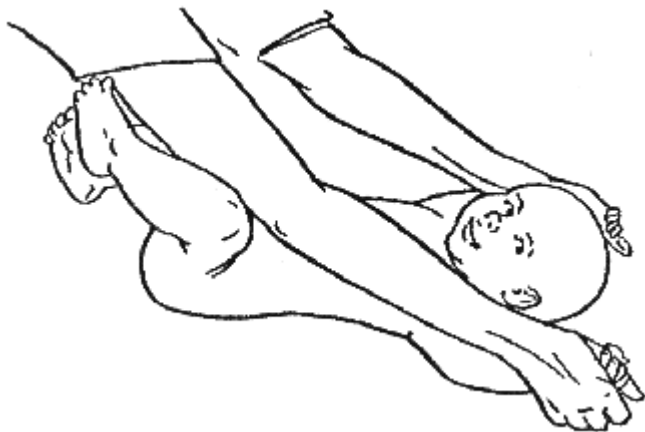


Рисунок 29.

сначала сверху должна быть правая рука, а затем - левая. Так как в 4 месяца малыш в состоянии самостоятельно удерживать пальцы взрослого, то его не следует поддерживать за запястья. Это упражнение нужно выполнять ритмично, чередуя быстрый и медленный темп. Данную процедуру повторить 7 раз.

Массаж спины и ягодиц

И. п.: лежа на животе.

Данная процедура заключается в последовательном чередовании поглаживания, растирания, щипцеобразного разминания и поколачивания.

В начале процедуры необходимо сделать несколько поглаживающих движений. После поглаживания следует приступить к растиранию спины и ягодиц ребенка, которое выполняется кончиками пальцев (2-3 раза). После растирания необходимо снова сделать несколько поглаживаний.

По окончании поглаживания рекомендуется приступить к щипцеобразному разминанию (6 раз). Его нужно делать по ходу длинных мышц спины. Как и растирание, разминание следует закончить легкими поглаживаниями.

В заключение процедуры можно применить прием поколачивания ягодиц. Для этого следует осторожно ударять по ягодицам ребенка подушечкой указательного пальца. Затем сделать еще несколько поглаживающих движений.

Поворот со спинки на живот и обратно

И. п.: лежа на спине.

Для выполнения данного упражнения сбоку от ребенка надо положить его любимую игрушку и ласково попросить повернуться в ее сторону. После этого следует осторожно помочь малышу перевернуться на живот. Это упражнение нужно повторить по 3 раза в каждую сторону.

"Полет" на животе

И. п.: лежа на животе.

Данное упражнение способствует укреплению мышц живота и развитию вестибулярного аппарата. Уложить ребенка на ладони животом вниз так, чтобы большие пальцы массажиста находились сбоку на нижних ребрах. Приподнять ребенка в горизонтальном положении, его ноги должны упираться в грудь взрослого. Туловище ребенка должно быть слегка выгнуто (рис. 30).

Массаж живота

И. п.: лежа на спине.

Процедура заключается в сочетании приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания кожи вокруг пупка.

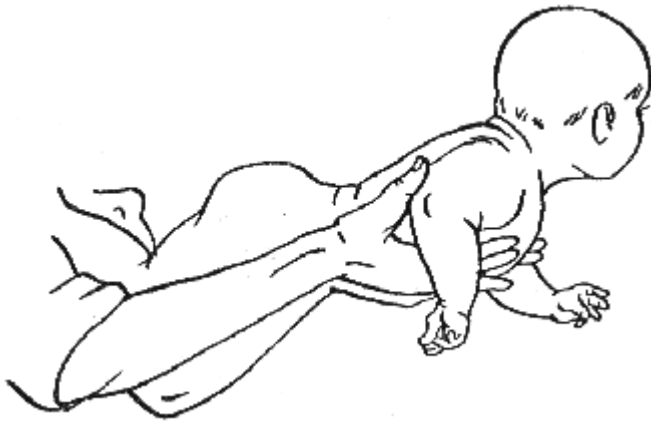


Рисунок 30.

Процедура начинается с выполнения кругового поглаживания живота, которое следует проводить по часовой стрелке ладонью и подушечками пальцев. Этот прием нужно повторить 3 раза.

После кругового поглаживания можно перейти к встречному поглаживанию и поглаживанию по косым мышцам живота.

По окончании поглаживания нужно приступить к растиранию мышц живота, которое необходимо делать кончиками пальцев.

После растирания рекомендуется выполнить пиление по прямым мышцам живота. Закончить процедуру следует легким пощипыванием вокруг пупочного кольца и легкими поглаживаниями.

Пощипывание является хорошим профилактическим средством против грыжи (рис. 31).

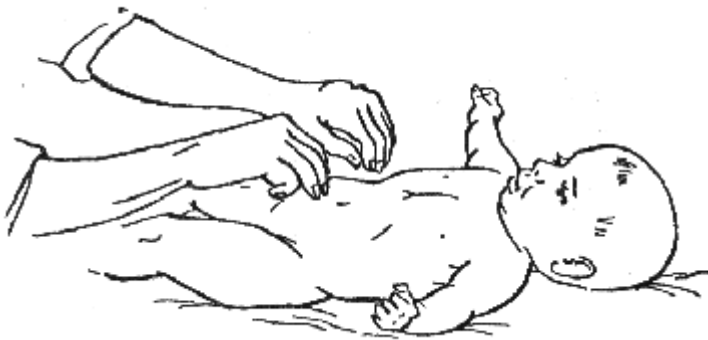


Рисунок 31.

Приседание с прогибанием позвоночника

И. п.: лежа на спине.

Упражнение способствует укреплению мышц передней поверхности шеи, спины и стимулирует развитие брюшного пресса. Для его выполнения следует вложить в ладони ребенка большие пальцы рук и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами массажист должен поддерживать ребенка за запястья.



Рисунок 32.

Развести руки малыша в стороны и плавно потянуть его к себе так, чтобы он сел. При выполнении упражнения верхняя часть туловища и голова ребенка должны быть немного приподняты. Поднять руки ребенка вверх, соединить их вверху и задержать в таком положении одной рукой. Большим и указательным пальцем другой руки провести вдоль позвоночника ребенка по направлению снизу вверх. При этом он рефлекторно разогнет спину (рис. 32). Затем, поддерживая головку ребенка одной рукой, опустить его в исходное положение. Данное упражнение следует делать 1 раз в день.

Покачивание на мяче

И. п.: лежа на животе. Для выполнения упражнения следует использовать спортивный снаряд - ярко раскрашенный большой надувной мяч.

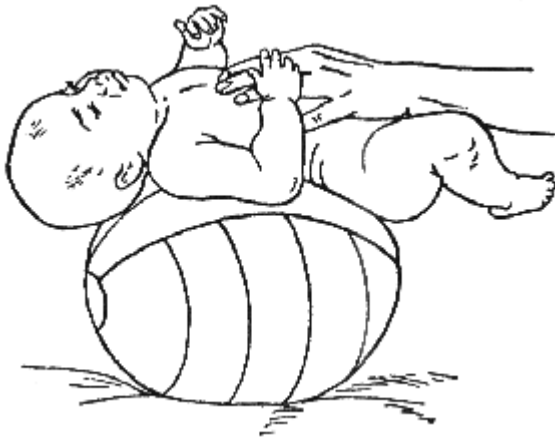


Рисунок 33.

Уложить ребенка на мяч вниз животом. Чтобы малыш принял устойчивое положение, его ноги должны быть слегка разведены. Затем нужно осторожно раскачивать мяч то в одну, то в другую сторону.

После этого ребенка можно перевернуть, положить на мяч спиной и снова несколько раз покачать (рис. 33).

Чтобы ребенок во время выполнения процедуры не упал и не получил травму, его необходимо поддерживать одной рукой за спину или живот.

## ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ ДЕТЕЙ ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

Когда ребенку исполняется 6 месяцев, он может самостоятельно сидеть, переворачиваться с живота на спину и наоборот. Если его потянуть за руки, он будет делать попытки встать на ноги.

К этому времени он, как правило, уже умеет ползать. В этом возрасте следует уделять большое внимание таким упражнениям, которые стимулируют координацию движений и развитие опорно-двигательного аппарата.

Так как малыш уже может активно реагировать на голос взрослого человека, ему можно подавать команды: ляг на спину, на живот, сядь, перевернись и др. Однако стоит помнить, что эти команды должны подаваться в ласковой форме, чтобы занятия гимнастикой были для ребенка радостью, а упражнения выполнялись с удовольствием.

Техника проведения массажа и гимнастики

Сведение рук на груди

И. п.: лежа на спине.

Методика выполнения этого упражнения была описана выше. Однако для 6-месячного ребенка его необходимо немного усложнить: ребенок может держаться не за руки массажиста, а за какую-нибудь круглую игрушку, например, погремушку, колечко для зубов и т. д.

Потянув за круглую игрушку, развести руки ребенка в разные стороны и скрестить их на груди. Данное упражнение следует повторить 8 раз, при скрещении периодически чередуя руки ребенка: сначала сверху должна быть левая рука, затем правая и т. д. Упражнение следует делать энергично, но осторожно, чтобы не нанести ребенку травму.

Поочередное и одновременное сгибание ног

И. п.: лежа на спине.



Рисунок 34.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног. Для его выполнения следует взять ребенка за голени и сначала вместе, а затем по очереди согнуть и разогнуть их в коленях: согнуть и разогнуть правую ногу, левую ногу, а затем обе ноги вместе (рис. 34). Все 3 приема нужно повторить 6 раз.

Переворот со спины на живот

И. п.: лежа на спине.

Для выполнения упражнения следует приказать ребенку повернуться на живот. Чтобы помочь ребенку выполнить это упражнение, нужно слегка повернуть его ягодицы и таз в ту сторону, в которую выполняется переворот. Упражнение выполняется 1 раз в день.

Массаж спины и ягодиц

И. п.: лежа на животе.

Процедура способствует развитию и укреплению мышц спины и ягодиц. Ее выполнение заключается в поочередном применении поглаживания, растирания, пиления, щипцеобразного разминания, поколачивания и пощипывания. Как всегда, начинать процедуру массажа следует с нескольких поглаживаний. После этого нужно приступить к

растиранию ладонями мышц спины и их пиление ребрами ладоней. Растирание и пиление нужно закончить поглаживаниями. Вслед за растиранием, пилением и поглаживанием нужно перейти к щипцеобразному разминанию. Оно начинается в области длинных мышц спины и продолжается на ягодицах. После разминания следует снова сделать несколько поглаживаний и лишь затем, перейти к поколачиванию и пощипыванию. Всю процедуру необходимо закончить несколькими поглаживаниями. Все приемы рекомендуется повторить 3 раза.

Ползание

И. п.: лежа на животе.



Рисунок 35.

Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания. Для его выполнения следует большим и средним пальцем взять ребенка за пятки. При этом указательный палец массажиста должен находиться между ступнями малыша.

Осторожно, но энергично согнуть ноги ребенка, а через 1-2 секунды - разогнуть. После выполнения этого движения 3-4 раза, ребенок оттолкнется от рук массажиста и самостоятельно поползет (рис. 35). Когда ребенок привыкнет к упражнению, сгибание ног нужно будет проводить не одновременно, а поочередно.

Массаж живота

И. п.: лежа на спине.

Процедура заключается в поочередном применении приемов поглаживания, растирания, пиления и пощипывания.

В начале процедуры нужно сделать несколько поглаживаний. После этого можно приступить к растиранию. Его следует выполнять подушечками пальцев рук. Затем снова сделать несколько поглаживаний и перейти к пилению, которое производится ребрами ладоней по прямым мышцам живота. После пиления нужно вернуться к поглаживанию. В заключение процедуры рекомендуется сделать несколько пощипываний кожи вокруг пупка. Последний прием является хорошим профилактическим средством против развития грыжи. Массаж заканчивается поглаживаниями по прямым мышцам живота. Каждый прием следует повторить 3 раза.

Приседание с прогибанием позвоночника

И. п.: лежа на спине.



Рисунок 36.

Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания. Методика его выполнения была подробно описана выше. Однако, в силу того что в 6-месячном возрасте ребенок становится более самостоятельным, упражнение можно немного усложнить. Для этого нужно одной рукой поддерживать ребенка за колени, а большой палец свободной руки массажиста должен находиться в ладони ребенка.

Отвести руку малыша в сторону и попросить его сесть. Когда ребенок займет нужное положение, массажист, должен плавно провести рукой снизу вверх по его позвоночнику. При этом спина малыша разогнется. В заключение процедуры ребенка нужно осторожно опустить так, чтобы он лег на правую сторону (рис. 36). Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Поднимание выпрямленных ног

И. п.: лежа на спине.

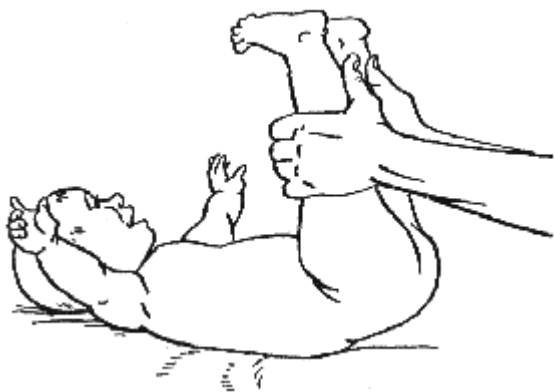


Рисунок 37.

Упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов ребенка. Для его выполнения нужно взять ребенка за голени, причем большие пальцы должны захватить низ голени, а остальные находиться на коленных чашечках.

Ноги ребенка следует выпрямить, подержать в таком положении 1-2 секунды и плавно опустить. Данное упражнение повторяется 7 раз (рис. 37).

Переворот со спины на живот

Подробное описание данного упражнения приведено выше.

Приподнимание туловища из положения лежа на животе

И. п.: лёжа на животе.



Рисунок 38.

Упражнение способствует развитию мышц спины и живота. Для его выполнения следует вложить большие пальцы массажиста в ладони ребенка и заставить его сжать кулачки. Остальными пальцами нужно поддерживать ребенка за запястья.

Поднять руки ребенка через стороны вверх и слегка потянуть. При этом головка ребенка, рефлекторно откинута назад, будет подниматься вверх, а его пятки будут упираться в массажиста. Подтягивать ребенка нужно до тех пор, пока он не встанет на колени (рис. 38).

Данное упражнение следует повторить 2 раза.

Массаж груди

И. п.: лежа на спине.

Данная процедура способствует укреплению и развитию мышц грудной клетки. Ее проведение связано с поочередным применением поглаживания и вибрационного массажа. Массаж начинается с нескольких круговых поглаживаний, которые следует проводить в направлении от ребер к плечам. После этого нужно сделать поглаживания по межреберным дугам. Вслед за поглаживаниями необходимо приступить к вибрационному массажу. Вся процедура заканчивается круговыми поглаживаниями. Все приемы массажа нужно сделать по 3 раза.



Приседание с поддержкой за согнутые руки

Исходное положение: лежа на спине.

Упражнение способствует развитию и укреплению суставов рук и ног. Для его выполнения нужно вложить в ладони ребенка указательные пальцы и заставить его сжать кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за пальцы. Развести руки ребенка широко в стороны и, слегка потянув его за руки, попросить его сесть. Если малыш хорошо справляется с заданием, через некоторое время упражнение можно усложнить, используя для опоры не пальцы, а круглую игрушку (погремушку и т. д.), удобную для захвата. Данное упражнение следует повторить 2 раза.



Круговые вращения руками

Методику проведения данного упражнения описана выше. Когда ребенку исполнится 8 месяцев, упражнение следует усложнить. Малыш должен выполнять его из положения сидя, держась за вложенные в его руки кольца (рис. 39).

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И МАССАЖ** **ДЕТЕЙ ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ**

В 9-месячном возрасте ребенок умеет свободно ползать, сидеть, делает первые попытки ходить как с помощью взрослых, так и самостоятельно. Это позволяет усложнить многие гимнастические упражнения, ввести в постоянное употребление гимнастические снаряды, в качестве которых можно использовать деревянную палочку, большой надувной мяч, детские пластмассовые кольца, погремушки с круглой или овальной ручкой и т. д.

Так как ребенок уже может самостоятельно сидеть и стоять с помощью опоры, упражнения можно выполнять из исходных положений сидя или стоя, что уже само по себе будет способствовать укреплению мышц ног и живота.

### **ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ**

Скользящие шаги

Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущих разделах. В указанный период его следует выполнять 6 раз.

Одновременное и поочередное сгибание и разгибание ног

Описанное выше упражнение усложняется тем, что ребенок должен самостоятельно сгибать и разгибать ноги по команде взрослого. Упражнение выполняется 6 раз сначала медленно, а затем в более быстром темпе.

Подъем выпрямленных ног до палочки

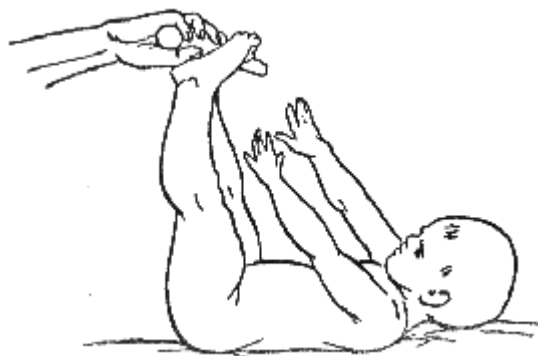


Рисунок 40.

Исходное положение: лежа на спине.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног. Для его выполнения следует применять гимнастический снаряд - деревянную палочку.

Приподнять палочку на высоту прямых ног ребенка и предложить ему до нее дотянуться пальцами ног или всей ступней (рис. 40). Данное упражнение следует повторить 7 раз.

Поочередные и одновременные сгибания и разгибания рук

Исходное положение: сидя или стоя.

Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук. Ребенок хватается за кольцеобразные игрушки и с помощью массажиста поочередно сгибает и разгибает руки. При этом можно вести 2-тактный счет и каждое движение ребенка сопровождать просчитыванием: раз - два, раз - два и т. д. Данное упражнение нужно повторить 6 раз (по 3 раза каждой рукой).

Вращения руками

Методика выполнения подробно описана в предыдущих разделах. В возрасте от 9 месяцев до 1 года ребенок должен повторять это упражнение 6 раз.

## Наклоны туловища вперед с выпрямленными ногами

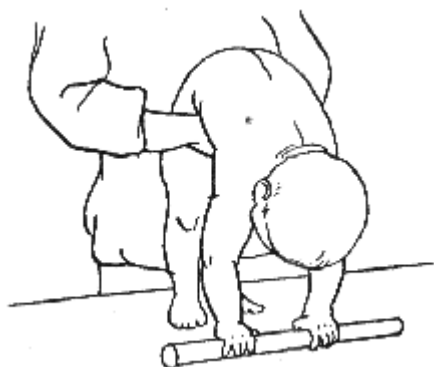


Рисунок 41.

Исходное положение: стоя спиной к взрослому человеку, правая рука которого придерживает колени ребенка, чтобы они не сгибались, а левая находится на его животе. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц спины, живота и ног. Для его выполнения следует применять любимую игрушку ребенка, которую следует положить у его ног. Затем взрослый должен попросить ребенка нагнуться и дотянуться до нее пальцами рук. При этом необходимо следить за тем, чтобы ноги малыша не сгибались и были прямыми (рис. 41). Данное упражнение нужно повторить 3 раза.

### Переворот со спины на живот

Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущих разделах. В силу того, что ребенок уже может осознанно двигаться, он должен выполнять это упражнение самостоятельно по команде взрослого. Данное упражнение следует повторить 2 раза: 1 раз в правую сторону и 1 раз в левую сторону.

### Приподнимание туловища из положения лежа на животе

Методика выполнения данного упражнения подробно описана в предыдущем разделе. Для ребенка 9-месячного возраста его следует усложнить. Теперь при его выполнении следует применять круглые пластмассовые кольца или погремушки с круглой ручкой, которые следует вложить в ладони ребенка, а затем плавно поднять его руки через стороны вверх. Ребенок сначала приподнимет голову, затем встанет на колени, а потом уже на ноги. Данное упражнение повторить 2 раза.

### Массаж спины

Исходное положение: лежа на животе.

Выполнение данной процедуры связано с поочередным применением поглаживаний, растирания, пиления и щипцеобразного растирания.

Процедура массажа начинается с нескольких поглаживаний. Затем следует приступить к растиранию. Его следует делать ладонями и кончиками пальцев. Выполнив растирание, следует вернуться к поглаживанию. После очередного поглаживания нужно перейти к пилению, которое выполняется ребрами ладоней. После нескольких движений кожа ребенка должна слегка покраснеть. Процедуру пиления необходимо закончить поглаживанием. В заключение процедуры необходимо сделать несколько щипцеобразных разминаний ягодич и длинных мышц спины, которые, как и предыдущие приемы массажа, должны закончиться поглаживаниями. Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

### Массаж живота

Исходное положение: лежа на спине.

Выполнение данной процедуры заключается в поочередном применении кругового поглаживания, встречного поглаживания, поглаживания по косым мышцам живота, растирания и пощипывания.

В начале процедуры следует сделать несколько круговых поглаживаний. Затем перейти к встречным поглаживаниям и лишь после этого к поглаживаниям по косым мышцам живота.

Этот прием массажа нужно выполнять с помощью ладоней. После поглаживания необходимо приступить к растиранию, которое нужно выполнять кончиками пальцев. После растирания необходимо сделать несколько поглаживающих движений.

В заключение процедуры необходимо сделать несколько пощипываний вокруг пупка, которое нужно завершить несколькими поглаживающими движениями. Как уже неоднократно отмечалось выше, прием пощипывания способствует профилактике развития у ребенка грыжи.

Все приемы массажа следует повторять по 3 раза.

#### Мостик

Данное упражнение способствует укреплению мышц живота, спины и рук. Для его выполнения нужно применять любимые игрушки ребенка.

Исходное положение: лежа на животе. Массажист кладет ребенка себе на колени так, чтобы у него провисали грудь и плечи, и просит его достать с пола игрушку или дотронуться до нее руками (рис. 42). Ноги малыша при этом необходимо придерживать.

Затем следует переложить ребенка с живота на спину, причем его плечи и спинка по-прежнему должны свисать с колен массажиста, положить игрушку на пол и попросить малыша достать ее или дотронуться до нее руками. Ребенок должен выгнуться назад, (рис. 43) выполнить задание взрослого и снова разогнуться.

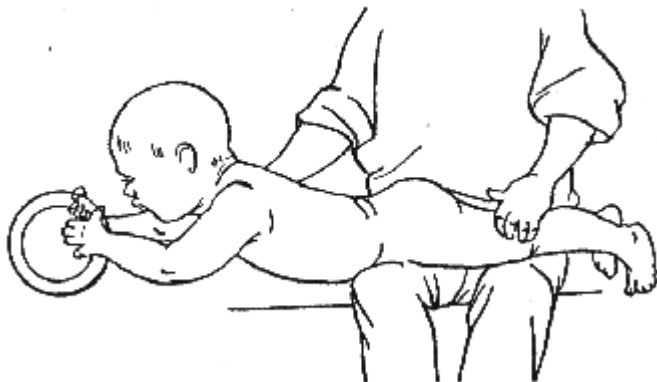


Рисунок 42.

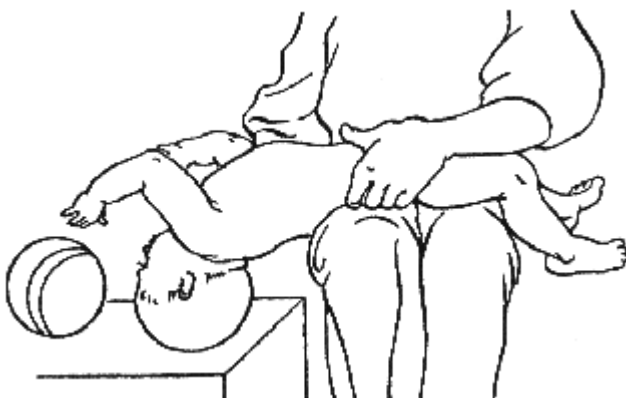


Рисунок 43.

#### Приседание и вставание с поддержкой

Исходное положение: стоя на твердой поверхности.

Для выполнения упражнения следует применять округлые кольца.

Дать ребенку в руки кольца, слегка потянуть за них вниз, в результате чего малыш должен присесть (рис. 304). Затем подержать ребенка в таком положении 1-2 секунды и, снова потянув за кольца, помочь ему подняться. Можно заставить малыша встать на носочки, для этого его надо взять за руки и слегка приподнять. Упражнение повторить 2 раза.

Ходьба на четвереньках

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Данное упражнение укрепляет мышцы спины, живота, рук и ног. Его следует выполнять с помощью любимой игрушки ребенка. Положить игрушку на некотором расстоянии от ребенка и попросить его взять ее в руки. Чтобы добраться до игрушки, малыш будет вынужден передвигаться на четвереньках. По мере приближения ребенка к цели игрушку следует от него отодвигать.

Ходьба с поддержкой за руки

Исходное положение: стоя на полу.

Для выполнения упражнения необходимо взять ребенка за запястья и попросить его пройти некоторое расстояние. Во время выполнения упражнения малыша необходимо поддерживать.



Рисунок 44.

## **Массаж для недоношенных детей**

Физическое развитие недоношенных детей зависит от массы тела при рождении, перенесенных заболеваний, особенностей конституции и индивидуального ухода за ними. Основные психомоторные навыки у большинства недоношенных детей появляются в более поздние сроки, чем у доношенных.

Недоношенные дети, имеющие при рождении массу до 1500 г, в течение первых 2 лет жизни отстают в психомоторном развитии от своих ровесников на 2-3 месяца, дети с массой 1500-2000 г - на 1-1,5 месяца, а малыши с массой 2000-2500 г уже ко второму году догоняют своих сверстников.

У недоношенных детей значительно чаще, чем у доношенных, наблюдаются поражения центральной нервной системы, тяжелой формой которого является детский церебральный паралич. У детей с массой тела ниже 1200 г, вследствие недоразвития сетчатки глаза, имеется предрасположенность к развитию РЛФ.

В первые месяцы жизни у недоношенных детей могут отмечаться понижение общего тонуса мышц, вялость, малоподвижность, слабо выраженные безусловные рефлексы или полное их отсутствие. У некоторых детей в возрасте 2-3 месяцев начинают преобладать процессы возбуждения: нарушение сна (ребенок плохо засыпает, часто просыпается по ночам), повышение общего тонуса мышц, значительная двигательная активность. В связи с

пониженной сопротивляемостью организма большинство недоношенных детей более подвержены острым респираторным вирусным инфекциям. У них чаще развиваются осложнения.

На первом году жизни организм ребенка обладает большими потенциальными возможностями к восстановлению поврежденных или задержанных в своем развитии функций органов и систем. Этому во многом способствуют индивидуальные развивающие и укрепляющие занятия, включающие в себя игры, гимнастику, массаж и т. д.

У недоношенных детей, с которыми занимаются гимнастикой и массажем, в 2-3 раза реже возникают респираторные вирусные инфекции, быстрее нормализуется мышечный тонус, улучшается эмоциональное состояние - дети раньше начинают улыбаться, следить за движущимися предметами и т. д.

Методика проведения массажа и гимнастики для недоношенного ребенка

Методика массажа и гимнастики для недоношенных детей разработана с учетом их физиологических особенностей: несовершенства дыхательной функции, низких адаптационных возможностей в меняющихся условиях внешней среды (несовершенство обменных процессов, терморегуляции), недоразвитости нервно-мышечного аппарата. Она включает в себя приемы классического, точечного массажа и гимнастику. Эти методы могут применяться одновременно или последовательно (поочередно).

Ребенку 1 месяц - щадящий массаж: поглаживание.

1,5-2 месяца - массаж должен сочетаться с гимнастикой, способствующей формированию двигательных навыков.

3-4 месяца - заставлять малыша поворачиваться на бок: сначала на один, потом на другой.

4-5 месяцев - приучать малыша сознательно тянуться к игрушкам и брать их в руки.

5-6 месяцев - побуждать малыша к активному ползанию.

7-8 месяцев - побуждать (не заставлять насильно!) малыша сидеть или стоять. Упражнения в положении сидя можно делать только в том случае, если ребенок прямо держит спину.

9-10 месяцев - вставание к барьеру.

11 месяцев - переступание вдоль барьера.

12-13 месяцев - обучение самостоятельной ходьбе.

Занятия гимнастикой, направленной на развитие двигательных навыков, у детей, родившихся с массой менее 1750 г, должны начинаться в 2,5 месяца, а у детей с массой более 1750 г - на 1-1,5 месяца раньше.

На втором году жизни недоношенный ребенок может выполнять такие же физические упражнения, как и его доношенные ровесники.

Каждому упражнению должен предшествовать массаж соответствующего участка тела. Так, прежде чем выполнять движения руками или ногами, их следует предварительно помассировать.

Требования к проведению массажа и гимнастики

Начинать занятия надо за 30 мин до кормления или через 45-60 мин после него. Нельзя проводить массаж и гимнастику перед сном. Гимнастикой нужно заниматься ежедневно, в одно и то же удобное для семьи время.

Весь комплекс физических упражнений необходимо повторять 2-3 раза в день, в некоторых случаях - 4-6 раз. Продолжительность каждого занятия не должна превышать 5 минут.

Комната должна быть хорошо проветренной, температура воздуха -20-24 градусов С.

Начинать гимнастику надо с упражнений, основанных на врожденных рефлексах новорожденного.

Недоношенные дети в силу физиологических особенностей быстрее устают и охлаждаются, поэтому в самом начале занятий гимнастикой весь комплекс упражнений можно проводить в два этапа.

Упражнения надо выполнять в определенной последовательности, меняя работающие группы мышц.

Занятия гимнастикой необходимо начинать с дыхательных упражнений и проводить их регулярно в течение всей процедуры.

На первых занятиях не следует полностью раздевать ребенка. Так, выполняя упражнения для мышц рук, нижнюю половину тела малыша можно прикрыть пеленкой или не снимать распашонку, проводя гимнастику для ног.

В комнате для занятий по возможности нужно исключить отвлекающие моменты: разговоры, нахождение в комнате посторонних, громкую музыку. Из игрушек оставить только те, которые будут использоваться при выполнении упражнений.

Все внимание взрослого, проводящего занятие, должно быть сосредоточено на ребенке. Упражнения следует сопровождать спокойной и негромкой беседой с ним. Правильное выполнение упражнений следует поощрять улыбкой, ласковыми словами.

Каждое занятие должно включать в себя элементы, способствующие развитию зрительных и слуховых реакций ребенка. С 3-4-месячного возраста его надо приучать к речевым указаниям, типа "возьми кольцо", а с 8-9 месяцев выработать самостоятельное выполнение отдельных упражнений по команде взрослого.

Увеличивать физическую нагрузку следует постепенно на протяжении длительного времени, учитывая при этом индивидуальную реакцию ребенка. Величину нагрузки можно регулировать продолжительностью занятий, количеством повторов каждого упражнения, темпом, размахом движений, степенью сложности упражнений, чередованием их с паузами отдыха или с дыхательными упражнениями. При малейшем проявлении утомления нагрузка должна быть незамедлительно уменьшена. Показанием к увеличению нагрузки, расширению комплекса, переходу к более сложным упражнениям помимо возраста ребенка, является его положительная реакция на проводимые упражнения: спокойное поведение, гуление, розовая окраска кожи, теплые конечности.

### **КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ**

Выполняется с использованием традиционных приемов детского массажа: поглаживания, растирания, разминания, вибрации, похлопывания. Продолжительность выполнения каждого приема - 0,5-2 минуты.

В первые месяцы жизни кожа у недоношенных детей тонкая, сухая. В связи с этим сеанс массажа необходимо начинать с щадящих приемов (поглаживание), постепенно переходя к более интенсивным (нежная вибрация, легкое растирание, похлопывание, разминание).

Родителям следует научиться различным приемам классического массажа, так как эту процедуру лучше всего проводить дома.

### **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ**

Точечный массаж состоит из надавливания одним или двумя пальцами на определенные рефлексогенные зоны. Сильные и непродолжительные надавливания способствуют повышению тонуса определенной группы мышц, а мягкое и более длительное воздействие приводит к ослаблению мышечного напряжения. Однако, если приемам классического массажа может без труда овладеть любой, то точечный массаж должен проводить специалист или один из родителей, прошедший полный курс обучения данному виду массажа.

Комплексы массажа и гимнастики для недоношенного ребенка первого года жизни

I комплекс упражнений для ребенка в возрасте 2-3 недель



### Рисунок 1.

Продолжительность занятий - 6-8 минут. Каждое упражнение необходимо повторить 3-4 раза.

#### Дыхательные упражнения

1. И. п. - ребенок на руках матери, лицом к ней. Выполнить ритмичные надавливания на спину ребенка, передвигая ладонь от шеи до поясницы (рис. 1).

2. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует совершать ритмичные надавливания на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину.

#### Рефлекторные упражнения



### Рисунок 2.

1. Сгибание стопы. Указательным и средним пальцами одной руки нужно захватить ступню ребенка, а большим пальцем другой нажать на подошву у основания пальцев. Это вызовет сгибание пальцев стопы (рис. 2).

2. Разгибание стопы. Штриховым движением большого пальца нужно провести по внутреннему краю стопы ребенка от указательного пальца к пятке, а затем и по наружному краю - от пятки к мизинцу (происходит разгибание стопы).

3. Выкладывание на живот. Ребенок при этом поднимает голову или поворачивает ее в сторону. Рекомендуется проводить перед каждым дневным кормлением, начиная с 30 секунд до 1 минуты.

#### Дыхательное упражнение



### Рисунок 3.

И. п. - ребенок лежит на спине. Развести согнутые руки ребенка в стороны - вдох (рис. 3), затем мягко прижать их к боковым поверхностям груди - выдох.

#### II комплекс упражнений для ребенка в возрасте от 1 до 2 месяцев

#### Дыхательные упражнения

1. И. п. - ребенок на руках матери, лицом к ней. Следует выполнить ритмичные надавливания на спину ребенка, передвигая ладонь от шеи до поясницы.

2. И. п. - ребенок лежит на спине. Необходимо совершать ритмичные надавливания на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на боку, сначала на левом, а затем на правом. Придерживая ребенка левой рукой, правой нужно захватить его согнутую руку за локоть и поднять ее вверх - вдох. Затем руку опустить и прижать ее к груди и животу ребенка - выдох.

2. И. п. - ребенок лежит на спине. Нужно вложить большой палец в кулачок ребенка; свободной рукой поглаживать внутреннюю поверхность предплечья и наружную поверхность плеча в направлении от кисти к плечу.

#### Рефлекторное упражнение

И. п. - ребенок лежит на спине. Большими пальцами обеих рук нужно мягко надавить на ладонную поверхность кистей обеих рук ребенка. При этом малыш должен крепко захватить ваши пальцы в кулачки.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует произвести поглаживания наружной и задней поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку.

2. И. п. - то же. Нужно произвести поглаживания тыльной поверхности стоп ребенка. Взяв одну из стоп, поддерживать ее 2-3 пальцами за пятки. Поглаживание должно выполняться подушечкой большого пальца по направлению от основания пальцев к голени, огибая лодыжки круговым движением спереди назад.

#### Рефлекторные упражнения для стоп

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Сгибание стопы. Указательным и средним пальцами одной руки следует захватить ступню ребенка, а большим пальцем другой нажать на подошву у основания пальцев.

2. И. п. - то же. Разгибание стопы. Штриховым движением, большим пальцем нужно провести по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному краю к мизинцу.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - Необходимо произвести круговое (по часовой стрелке) поглаживание живота ладонью одной руки, без надавливания на область печени (правое подреберье). При этом другой рукой нужно придерживать ребенка.

#### Рефлекторные упражнения

1. Рефлекс "опоры". Следует поднять ребенка под мышки лицом к себе, стопы малыша при этом должны опираться о стол (при соприкосновении ступней полусогнутых ног ребенка с поверхностью стола происходит их разгибание).

2. Рефлекторная "ходьба". Поддерживая ребенка под мышки и слегка наклоняя его вперед, нужно вызвать шаговый рефлекс, направляя движения от себя.

3. Выкладывание на живот.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на животе. Необходимо произвести поглаживание по направлению от головы к ягодицам - ладонью, и от ягодиц к голове тыльной стороной кисти руки.

#### Развитие зрительного и слухового сосредоточения

Следует положить ребенка поочередно на живот и на спину. Показать малышу яркую звучащую игрушку, подвигать ею (при этом игрушку нужно удерживать на расстоянии 25-30 см) вправо, влево, вверх. Ребенок должен поворачивать голову за игрушкой.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - малыш на спине. Нужно произвести поглаживание пальцами по межреберным промежуткам по направлению от середины грудной клетки к боковым поверхностям, не нажимая на грудину.

2. И. п. - ребенок на руках у массирующего. Нужно произвести покачивание в позе "эмбриона".

#### Дыхательное упражнение



И. п. - ребенок лежит на спине. Слегка развести согнутые руки ребенка в стороны, затем мягко прижать их согнутыми к боковым поверхностям груди.

III комплекс упражнений для ребенка в возрасте 2-3 месяца

Каждое упражнение повторить 3-4 раза.

Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине.

Следует вложить большой палец в кисть ребенка, слегка придерживая ее остальными пальцами, а свободной рукой погладить внутреннюю поверхность предплечья и наружную поверхность плеча в направлении от кисти к плечу.

Дыхательное упражнение

И. п. - ребенок лежит на спине. Нужно медленно отвести руки ребенка в стороны, затем прижать их к груди.

Рефлекторное упражнение

1. Хватательный рефлекс. И. п. - ребенок лежит на спине. Большими пальцами обеих рук следует легко надавить на ладони ребенка (происходит сгибание пальцев в кулак; если прикоснуться игрушкой, удобной для захвата, ребенок должен захватить игрушку).

2. Для стоп. И. п. - то же. Указательным и средним пальцами одной руки нужно захватить ступню ребенка, а большим пальцем другой нажать на подошву у основания пальцев. Затем штриховым движением большого пальца провести по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному краю к мизинцу.

3. Рефлекс опоры и выпрямления ног. И. п. - то же. Нужно поднять ребенка под мышки лицом к себе, стопы малыша при этом должны опираться о стол.

4. Рефлекторная "ходьба". Поддерживая ребенка под мышки и слегка наклоняя его вперед, следует направлять движения ребенка к себе или от себя.

Пассивные упражнения

1. Массаж стоп. И. п. - ребенок лежит на спине. Произвести поглаживания тыльной поверхности стоп ребенка. Поглаживание должно выполняться подушечкой большого пальца по направлению от основания пальцев к голени, огибая лодыжки круговым движением спереди назад.

2. Массаж живота. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует произвести поглаживание живота по часовой стрелке ладонью руки без надавливания на область печени (правое подреберье). Другая рука должна придерживать ребенка. Затем нужно произвести "встречное" поглаживание: левую руку тыльной стороной нужно направлять снизу вверх, а правую сверху вниз ладонью, затем наоборот. После этого следует произвести поглаживание косых мышц живота: ладони нужно расположить на заднебоковых поверхностях грудной клетки и охватывающими движениями направлять навстречу друг к другу, сверху вниз и кпереди.

3. И. п. - лежит на спине. Следует произвести повороты ребенка на бок (поочередно на правый и левый).

4. Массаж спины. И. п. - ребенок лежит на животе. Нужно произвести поглаживание от головы к ягодицам - ладонью, от ягодиц к голове - тыльной стороной кистей рук.

Рефлекторное упражнение для мышц спины



Рисунок 4.

1. И. п. - ребенок лежит грудью на ладони массирующего. Отступая на 1 см от

позвоночника, параллельно ему, с обеих сторон подушечками указательного и среднего пальцев произведите движения в направлении от лопаток к ягодицам и обратно. Туловище должно изогнуться в форме дуги, открытой кверху (рис. 4).

#### Пассивные упражнения

1. Произвести выкладывание ребенка на живот с опорой на предплечья.
2. Массаж грудной клетки. И. п. - малыш на спине. Нужно произвести поглаживание пальцами по межреберным промежуткам по направлению от середины грудной клетки к боковым поверхностям, не нажимая на грудину.
3. Выкладывание на мяч. Нужно положить ребенка животом на мяч и медленно покачать.

#### IV комплекс упражнений для ребенка в возрасте 3-4 месяца

Каждое упражнение повторяют 3-5 раз.

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует произвести поглаживание рук: большой палец нужно вложить в кисть ребенка, слегка придерживая ее остальными пальцами, а свободной рукой погладить внутреннюю поверхность предплечья и наружную поверхность плеча в направлении от кисти к плечу.
2. И. п. - то же. Нужно произвести кольцевое растирание: следует вложить большой палец в ладонь ребенка, остальными - придерживать его кисть. Большим и указательным пальцами другой руки обхватить руку ребенка и, делая растирающие движения, продвигаться от кисти к плечу по внутренней поверхности предплечья и наружной поверхности плеча.
3. Закончить поглаживанием.

#### Дыхательное упражнение

И. п. - то же. Нужно медленно отвести руки ребенка в стороны, затем прижать их к груди.

#### Рефлекторные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Развитие хватательной функции руки. Необходимо вложить в ладонь ребенка игрушку (кольцо и др.) и, обхватывая и слегка зажимая кисть и пальцы ребенка своей рукой, побуждать его захватить игрушку. Затем слегка потянуть ее к себе.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует произвести поглаживание тыльной поверхности стоп ребенка. Во время поглаживания одной рукой нужно поддерживать ногу малыша за пятку.
2. И. п. - то же. Нужно указательным и средним пальцами одной руки захватить ступню ребенка, а большим пальцем другой нажать на подошву у основания пальцев.
3. И. п. - то же. Большим и указательным пальцами обеих рук следует обхватить голень ребенка в нижней ее части. Потом необходимо сделать энергичные расходящиеся кольцевые растирания наружной поверхности голени и, в три-четыре оборота дойти до колена.
4. И. п. - то же. Затем нужно произвести растирание наружных мышц бедра.
5. И. п. - то же. Произвести поглаживающие движения.

#### Рефлекторные упражнения для стоп

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Указательным и средним пальцами одной руки нужно захватить ступню ребенка, а большим пальцем другой нажать на подошву у основания пальцев. Затем штриховым движением большого пальца провести по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному краю к мизинцу.
2. Подтанцовывание.
3. Рефлекторная "ходьба" по направлению от себя.

#### Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Необходимо произвести поглаживание живота (круговое, встречное, по косым мышцам живота).
2. И. п. - то же. Следует произвести легкое растирание подушечками пальцев живота в круговом направлении (вокруг пупка), по прямым мышцам живота.
3. И. п. - то же. Произвести пощипывание вокруг пупка. Завершить поглаживанием.

4. И. п. - то же. Необходимо осуществить поворот со спины на живот: обхватить левой рукой снизу голени ребенка, указательный палец правой вложить в правую ладонь малыша, остальными пальцами правой руки охватить его кисть. Затем, слегка выпрямив ноги ребенка, повернуть его таз вправо. Вслед за этим ребенок должен повернуть голову и плечевой пояс - и вот он уже на животе.

5. И. п. - ребенок лежит на животе. Произвести поглаживание спины и ягодиц малыша, затем растирание подушечками пальцев, которое следует завершить поглаживанием.

Рефлекторные упражнения

1. "Ползание". И. п. - ребенок в положении на животе. Следует приподнять туловище ребенка на 5-10 см, при этом полусогнутые ноги ребенка должны отталкиваться от ладони взрослого.

2. И. п. - ребенок в положении на спине. Полусогнутыми ногами ребенок должен отталкиваться от ладони взрослого (рис. 5).

3. Следует произвести отклонение головы малыша назад в положении лежа на животе на весу (рис. 6).

Пассивные упражнения

1. И. п. - ребенок лежит на спине. Необходимо произвести поглаживание и ритмичные надавливания на боковые поверхности грудной клетки.

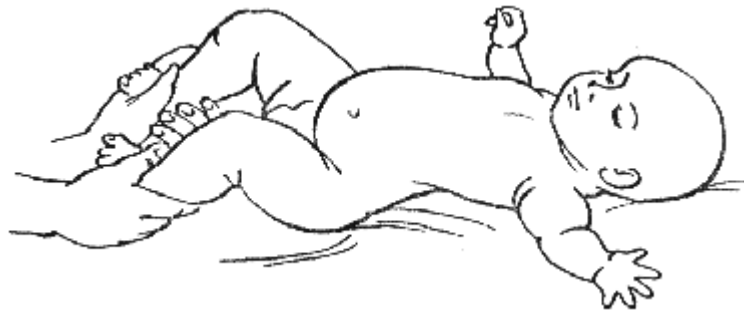


Рисунок 5.

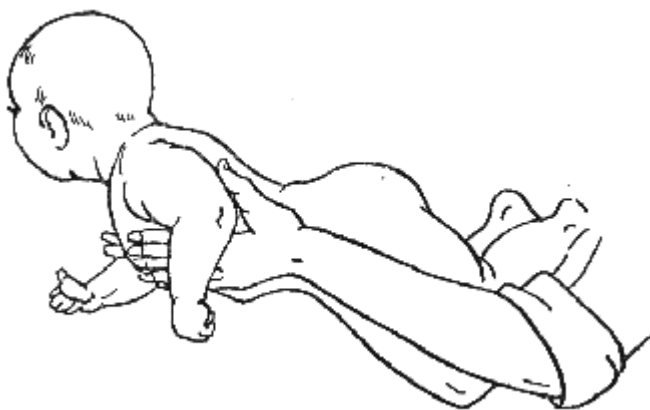


Рисунок 6.

2. И. п. - ребенок на руках у взрослого лицом к нему. Произвести выкладывание на мяч (на живот и на спину) и покачивание в различных направлениях.

У комплекс упражнений для ребенка в возрасте 4-5 месяцев

Каждое упражнение повторить 4-5 раз. Техника массажа некоторых упражнений описана в предыдущих комплексах. Следует произвести массаж рук: поглаживание, кольцевое растирание, поглаживание.

Дыхательное упражнение

Скрещивание рук на груди. И. п. - ребенок лежит на спине. Нужно вложить большие пальцы в ладони ребенка, остальными придерживать его кисти. Отвести ручки в стороны - вдох, затем скрестить их на груди - выдох.

#### Пассивные упражнения

1. Массаж ног. Поглаживание, кольцевое растирание, разминание. Нужно положить ногу ребенка между своими ладонями так, чтобы одна рука легла на наружную поверхность голени, а другая - на заднюю. Затем одновременно двумя руками следует произвести энергичное щипцеобразное разминание, продвигаясь по направлению к бедру. Движения при этом нужно выполнять кругообразно.

2. Одновременное сгибание и разгибание ног. И. п. - ребенок лежит на спине. Следует обхватить ноги ребенка в нижней части голени сзади, удерживая ступни. Согнуть ноги во всех суставах, слегка прижимая их к животу (колени ребенка должны быть разведены в стороны), затем выпрямить ноги.

3. Произвести повороты малыша со спины на живот в обе стороны.

4. Массаж спины и ягодиц. Поглаживание, растирание, разминание длинных мышц спины (с обеих сторон позвоночника). Захватив "щипцами" мышцы и делая одновременно круговые поступательные движения, следует продвигаться от поясницы к шее. Разминание ягодиц лучше делать одной рукой, другую положить на область таза. Затем нужно произвести поколачивание или пощипывание ягодиц и закончить поглаживанием.

5. "Парение" на животе. И. п. - ребенок лежит на животе. Следует подвести одну ладонь под живот ребенка, другой удерживать ноги в области голени, сложив при этом пальцы по типу "вилочки". Затем поднять малыша над столом в горизонтальном положении. Тело ребенка должно образовывать дугу, открытую кверху (рис. 7).

6. Массаж живота. Следует произвести все виды поглаживания, растирание, пощипывание, поглаживание.

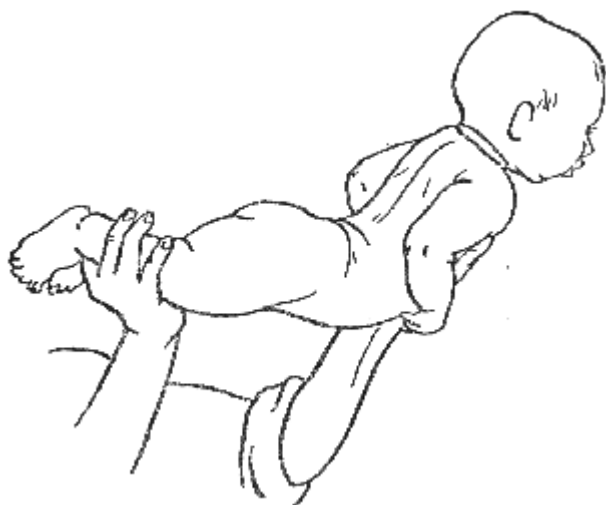


Рисунок 7.

7. "Парение" на спине. И. п. - ребенок лежит на спине. Нужно подвести одну ладонь под спину ребенка, ноги удерживать в области голени "вилочкой". Затем поднять ребенка над столом, удерживая горизонтальное положение, при этом его голова должна отклоняться вперед.

#### Рефлекторные упражнения

1. Хватание игрушки из положения на животе и на спине одной и двумя руками.

2. Упражнения на сопротивление:

а) отталкивание от руки взрослого,

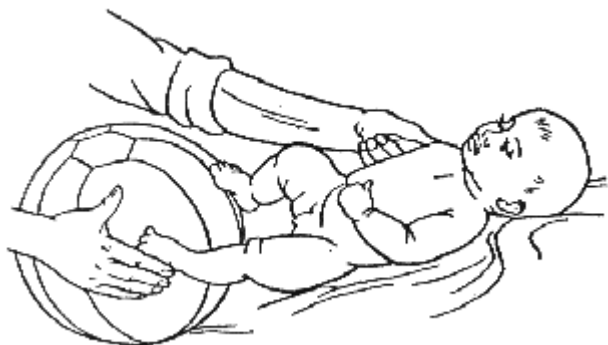


Рисунок 8.

б) отталкивание от мяча (рис. 8).

Пассивно-рефлекторные упражнения

И. п. - ребенок лежит на спине. Взрослый должен обхватить голени ребенка спереди, согнуть его ноги в коленях и прижать ступни к поверхности стола. Нужно попеременно сгибать и разгибать ноги, не отрывая ступни от поверхности стола.

2. Подтанцовывание (рис. 9).



Рисунок 9.

3. Массаж груди. Поглаживание, ритмичное надавливание на боковые поверхности грудной клетки.

4. "Бокс" - сгибание и разгибание рук. Нужно вложить в ладони ребенка свои большие пальцы, чтобы он сжал ручки в кулачки. Остальными пальцами придерживать его кисти. Затем нужно попеременно сгибать и разгибать руки ребенка.

Активно-рефлекторное упражнение

Покачивание на мяче. В положении на животе с самостоятельным отталкиванием стопами от поверхности стола; в положении на спине, в различных направлениях, постепенно увеличивая размах движений.

VI комплекс упражнений для ребенка в возрасте 5-6 месяцев

Каждое упражнение повторить 4-6 раз. Техника массажа некоторых упражнений описана в предыдущих комплексах.

Пассивное упражнение

Комплекс следует начать с массажа рук малыша: поглаживание, растирание.

Дыхательное упражнение

Нужно произвести скрещивание рук на груди.

Пассивно-рефлекторные упражнения

1. Следует произвести массаж ног; поглаживание, растирание, разминание, поглаживание.
2. Обхватить руками ноги ребенка за нижние части голеней. Мизинцы рук должны лежать на пятке. Теперь должно следовать сгибание и разгибание ног.
3. Затем нужно осуществить попеременное сгибание и разгибание ног, обхватив их так, как и в предыдущем упражнении. Ноги сгибаются поочередно, медленно, мягко, можно в сочетании с вибрацией.
4. Далее следует произвести поворот со спины на живот.
5. И. п. - лежа на животе. Положить недалеко от ребенка яркую игрушку. При этом он должен приподняться на ручки и стараться рассмотреть игрушку. Затем он должен взять игрушку. Упражнение нужно сделать 1 раз.
6. Нужно выполнить массаж спины и ягодиц: поглаживание, растирание, разминание, стимулирующие приемы, поглаживание.



Рисунок 10.

7. Потом из положения лежа поднять ребенка под мышки, поставить его на колени. Затем, поддерживая ребенка, его надо немного наклонить к плоскости стола и скользящим движением слегка "протащить" его. Продолжая это движение, несколько приподнять его (рис. 10). Ребенок должен самостоятельно встать вначале на одно, затем на второе колено, выпрямиться, встать на стопы (рис. 11). После этого надо повернуть его лицом к себе, улыбнуться, похвалить.
8. Массаж живота: поглаживание, растирание, стимулирующие приемы, поглаживание,



Рисунок 11.

9. И. п. - положение лежа на спине. Нужно дать ребенку обхватить руками свои указательные пальцы, выпрямить руки к себе. Затем со словами "сядь" и легким подтягиванием за руки побудить ребенка сесть. При этом нужно обратить внимание: если ребенок запрокидывает голову, значит, он не готов еще к этому упражнению.
10. Массаж груди: поглаживание, надавливание на грудную клетку.

11. "Бокс".

12. "Парение" на спине (упражнение нужно делать 1 раз).

VII комплекс упражнений для ребенка в возрасте 6-9 месяцев

Каждое упражнение повторить 4-6 раз.

Дыхательное упражнение

Начать комплекс нужно со скрещивания рук.

Пассивно-рефлекторные упражнения

1. "Бокс" с кольцами. В ладони ребенка нужно вложить кольца или удобные для захвата игрушки (с округлой ручкой).

2. Следует произвести поворот со спины на живот поочередно вправо и влево. Для этого правой рукой нужно обхватить нижнюю треть голени малыша, а левой показывать игрушку. После того, как ребенок сосредоточил свое внимание на ней, положить слева или справа на расстоянии его вытянутых рук. Потом, зафиксировав на ней взгляд ребенка, предложить достать игрушку со словами: "достань игрушку", "возьми игрушку".

Активно-рефлекторные упражнения

1. Ребенок должен выполнить повороты без помощи или с незначительной помощью взрослого. Движения должны быть поочередными: вправо на бок, потом на живот и влево. Взрослый при этом должен побуждать малыша словами: "достань игрушку", "повернись на живот".

2. Ползание за игрушкой с помощью взрослого. И. п. - ребенок лежит на животе. Полусогнутые ноги ребенка упираются в ладонь взрослого, игрушка лежит впереди. Словами "достань игрушку" и сгибая ноги, следует стимулировать ползание малыша.

3. Ползание за игрушкой без помощи взрослого. Исходное положение: ребенок лежит на животе. Ноги согнуты в коленях и упираются ступнями в ладони взрослого. Нужно предложить взять игрушку, лежащую впереди ребенка на расстоянии 50-60 см.

4. Поднимание выпрямленных ног с помощью взрослого. Исходное положение: ребенок лежит на спине. Следует обхватить голени малыша рядом с коленными суставами, выпрямляя при этом его ноги. Затем вертикально поднять ноги ребенка. Вернуть в исходное положение.

5. Присаживание при поддержке за вытянутые вперед руки, держась за кольца; при поддержке за одну руку; самостоятельное присаживание.

6. Вставание на ноги с упором. И. п. - ребенок лежит на спине. Взрослый упирает ноги малыша себе в живот и удерживает его обеими руками за подмышки. Затем необходимо помочь ребенку присесть, после чего поставить малыша на ноги. По завершении положить ребенка на спину.

7. И. п. - ребенок лежит на животе. Дать малышу обхватить указательные пальцы, остальными придерживать его кисти. Нужно отвести руки в стороны до полного разгибания, затем выпрямленные руки ребенка приблизить к голове на уровне ушей, при этом ребенок должен поднять голову назад и вверх (рис. 12).

8. И. п. - ребенок стоит на столе, лицом к взрослому. Стимулирование пере-ступания в возрасте 7 месяцев при поддержке за подмышки (1-3 раза), в возрасте 8-9 месяцев - при поддержке за кисти обеих рук, за кольца.

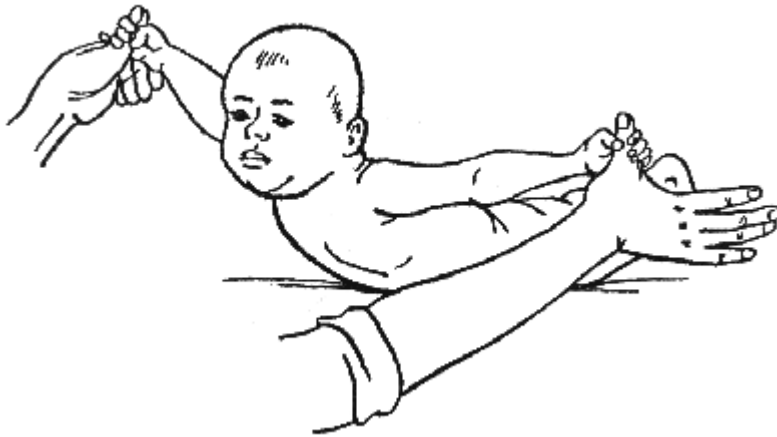


Рисунок 12.

9. И. п. - ребенок лежит на животе. Уложить ребенка на край стола так, чтобы грудь и голова его были вне стола. При этом взрослый придерживает ребенка за таз и ноги. В таком положении ребенок должен разогнуть шею и туловище, поднимая их выше стола, образуя дугу, открытую вверх. Руки ребенка выпрямляются и выдвигаются вперед. Движение нужно стимулировать словом, игрушкой, помочь точечным массажем спины.

Это упражнение можно заменить "парением" на животе.

VIII комплекс упражнений для ребенка в возрасте 9-12 месяцев

Активные упражнения

1. И. п. - ребенок сидит. Комплекс следует начать с круговых движений руками малыша. Ребенок должен обхватить большие пальцы ваших рук, кольца или игрушки. Нужно плавно отвести руки в стороны, поднять к голове, затем - вперед и вниз.
2. "Бокс" с кольцами из положения лежа, сидя и стоя.
3. И. п. - ребенок сидит. Малыш должен достать игрушку, которую взрослый держит на высоте вытянутых рук ребенка.
4. И. п. - ребенок стоит. Взрослый должен держать его обеими руками за талию. Наклонить туловище ребенка за игрушкой (рис. 13) и выпрямить его туловища со словами "достань игрушку".
5. Повороты со спины на живот самостоятельно и по просьбе взрослого.
6. Ползание на четвереньках.
7. И. п. - ребенок лежит на спине. Самостоятельное поднимание выпрямленных ног. Ребенок должен по просьбе достать стопами мяч, находящийся в руках у взрослого.

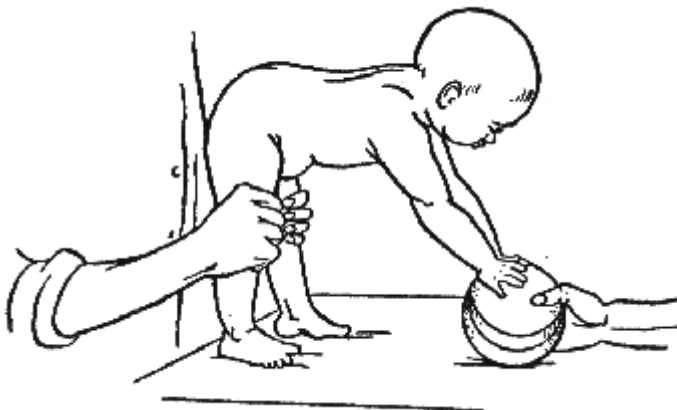


Рисунок 13.



8. И. п. - ребенок лежит на спине. Со словами взрослого "садись" малыш должен присесть, затем со словами "ложись" - принять исходное положение.
9. И. п. - лежа на животе, затем - лежа на спине. Малыш должен выполнить просьбу взрослого: "Возьми игрушку со стула".
- достать лежащую на стуле игрушку;
  - взять игрушку со стула, передать ее взрослому;
  - взять игрушку со стула, стоящего сзади.
10. И. п. - а) с живота; б) с положения на коленях; в) стоя. Приподнимание туловища ребенка за выпрямленные руки с помощью колец.
11. И. п. - ребенок сидит. Самостоятельное вставание. Со словами взрослого "встань" ребенок должен встать, со словами "садись" - сесть.
12. И. п. - ребенок стоит. Взрослый держит малыша за кисти обеих рук. В заключение следует помочь малышу походить.