

Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудного возраста

Здоровье детей – главное в жизни родителей. Многие специалисты сходятся во мнении, что в первый год жизни ребенок как пластилин – все, что в него вложишь, какой фундамент дашь, с тем он и пойдет по жизни.

Первый комплекс (возраст 1,5-3 мес.)

- Массаж ручек и ножек (поглаживание).
- Рефлекторные упражнения – выкладывание на животик и ползание.
- Массаж спины и живота в виде поглаживаний.
- Растирание стоп.
- Рефлекторное разгибание и сгибание стоп.
- Разгибание позвоночника – проводится на левом и правом боку.

Второй комплекс (возраст 3-4 месяца)

- Пассивное скрещивание ручек на груди.
- Массаж нижних конечностей (растирание, поглаживание, разминание).
- Массаж спинки (разминание и поглаживание).
- Активно-пассивное упражнение – поворот вправо со спинки на живот.
- Рефлекторное упражнение – положение «пловца».
- Массаж (растирание и поглаживание) живота.
- Массаж (похлопывание и растирание) стоп.
- Рефлекторные упражнения для стоп.
- «Бокс» - пассивное разгибание и сгибание ручек.
- Массаж грудной клетки (вибрационный).
- Поворот влево и вправо со спинки на живот.

Положение: горизонтальное.

Третий комплекс (возраст 4-6 месяцев)

- Массаж ножек и стоп.
- «Скользящие шаги».

- Поворот вправо со спинки на животик, также влево.
- Массаж спины (разминание, поглаживание, похлопывание).
- Массаж животика.
- Рефлекторное «парение» на животе и спине.
- Приподнимание туловища и головы при поддержке за отведенные в стороны руки.
- «Бокс».
- Попеременное и совместное пассивное разгибание и сгибание ножек.
- Массаж (вибрационный) грудной клетки.

Положение: горизонтальное.

Четвертый комплекс (возраст 6-12 месяцев)

- Скрещивание ручек на груди при поддержке за кольца.
- «Скользящие шаги».
- Поворот вправо со спинки на животик без поддержки за ручку, также влево.
- Массаж животика, спинки.
- Ползание.
- Присаживание малыша с поддержкой за отведенные в стороны ручки.
- Пассивное поднятие выпрямленных ножек.
- Круговые движения ручками.
- Приподнимание туловища (положение на животе), поддерживая дитя за выпрямленные ручки.
- Присаживание с поддержкой за ручки, которые разводятся на ширину плеч.
- «Бокс» с кольцами стоя или сидя.
- Поднятие тела вертикально из положения на животике, при этом дитя поддерживается за ручки.

Положение: горизонтальное, при «Бокс» с 8 месяцев- сидячее.

Предложенный комплекс упражнений направлен на профилактику различных заболеваний и укрепление здоровья.

Бажан Ксения, 313 гр, 2023г.

Схемы : как делать массаж и гимнастику детям грудного возраста

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



1. Поглаживающий массаж рук (4-6 раз)



2. Поглаживающий массаж ног (4-6 раз)



3. Выкладывание на живот



4. Массаж спины (4-6 раз)

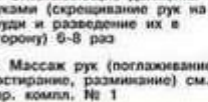


5. Массаж живота (6-8 раз)

**ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА
№ 2 (от 3 до 4 мес.)**

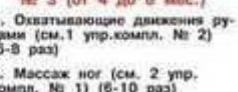


1. Охватывающие движения руками (схождение рук на груди и разведение их в стороны) 6-8 раз



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

**ДЛЯ ДЕТЕЙ
РАННЕГО ВОЗРАСТА
№ 3 (от 4 до 6 мес.)**



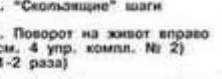
1. Охватывающие движения руками (см. 1 упр. компл. № 2) (6-8 раз)



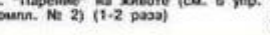
2. Массаж ног (см. 2 упр. компл. № 1) (6-10 раз)



3. "Скользящие" шаги



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



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

