**Памятка!**

**Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудному ребенку.**

Противопоказаний к назначению гимнастических упражнений и массажа здоровому ребенку не существует.

*Условия проведения массажа и гимнастики:*

* возраст 1-1,5 месяца до 1-1,5 лет;
* температура воздуха 20—22 ℃;
* проводится на столе, покрытом сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого стелят клеенку и чистую простыню;
* 1 раз в день за 45 минут до или через 45 минут после кормления;
* чистыми, сухими, теплыми руками.
* ребенка раздевают; тело его должно быть теплым;
* положительная эмоциональная реакция ребенка;
* движения надо делать ритмично, спокойно и плавно по 2-3 раза.

*Комплекс упражнений от 1,5 до 3 месяцев.*

* массаж-поглаживание рук, ног, спины, живота (а, б, в, г).
* упражнения для стоп (д);

Активные движения:

* рефлекторное разгибание позвоночника (е);
* рефлекторное ползание (ж).

*Комплекс упражнений от 3 до 4 месяцев.*

* массаж спины (разминание) (а);
* отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (б);
* поворот на живот — рефлекторный (в).
* отклонение головы назад в положении на животе на весу (г).
* сгибание и разгибание рук (д).
* «скользящие» шаги (имитация велосипедных движений) (е).

*Комплекс упражнений от 4 до 6 месяцев.*

* упражнения в хватании, удерживании предметов, размахивании и т. д.
* стимулировать первые попытки ребенка к перемене положения тела.

**Буракова Ольга, 208 группа, 2020г.**

*Комплекс упражнений от 4 до 6 месяцев.*

* «парение» в положении на животе (а);
* приподнимание верхней части тела из положения на животе при поддержке за отведенные в стороны руки (б);
* ползание с помощью (в);
* сгибание и разгибание ног (г).

*Комплекс упражнений от 6 до 12 месяцев.*

* стояние без опоры и ходьба;
* сидение на корточках.

