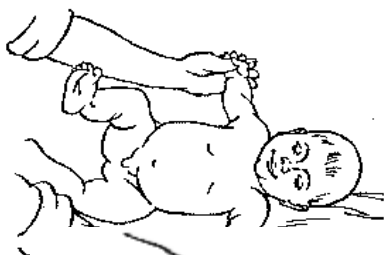


Гимнастика для детей от 0 до 3 месяцев



1. Исходное положение: ребенок на руках у матери, лицом к ней. Производят ритмичные надавливания ладонью на спину ребенка, передвигая ладонь от шеи до поясницы.



2. Исходное положение: ребенок лежит на спине. Поочередное отведение ручек в сторону и вверх, начиная с трех месяцев можно это упражнение выполнять одновременно двумя ручками.



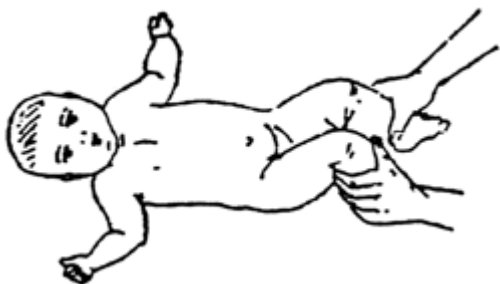
3. Исходное положение: ребенок лежит на животике. Произвести надавливание на подошву у основания пальцев - ребенок рефлекторно согнет пальчики, затем провести по внутреннему краю стопы к пятке и наружному краю к мизинцу – происходит разгибание подошвы. Движение выполняется большим пальцем взрослого. Повторить 1-2 раза. Важно! При выполнении упражнения нога ребенка всегда фиксируется за голеностопный сустав (не за пальцы).



4. Исходное положение: на животе. Под стопочки ребенка подставляется ладонь взрослого, так, чтобы ребенок смог в нее упереться слегка согнутыми ногами. Ребенок толкается и выпрямляется, делая движение вперед. Повторить 1-2 раза.



5. Исходное положение: ребенок в положении вертикально, руки взрослого в подмышечных областях ребенка. Следует дать ребенку полностью опереться стопами на поверхность стола. Слегка наклонить туловище ребенка вперед, и он рефлекторно сделает несколько шажков.



6. Исходное положение: на спине. Нога согнута в коленном и тазобедренном суставах, стопа опирается на стол, проводится скольжение стопы по поверхности стола.



7. Исходное положение: ребенок лежит на спине. Ноги согнуты, приведены к животику, голова также согнута, подбородочек приведен к груди. Производится «катание» малыша в таком положении на спинке.