

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

**Массаж рук** — поглаживание (4-6 раз).

Поглаживайте ладонью в направлении от кисти на плечо.

**Массаж ног** — поглаживание (4-6 раз).

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

**Выкладывание на живот.**

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

**Массаж спины** — поглаживание (4-6 раз).

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

**Массаж живота** — поглаживание (6-8 раз).

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

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

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

**Рефлексорное разгибание позвоночника на боку** (1-2 раза).

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

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

**Рефлексорное ползание** (2-3 раза).

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

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ 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)



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

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

8. Выкладывание на живот. (см. 3 упр.)



9. Рефлексорное ползание.

Общая продолжительность занятия - 5-6 минут.

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

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 2 (ОТ 3 ДО 4 МЕСЯЦЕВ)

### Массаж рук (поглаживание, растирание, разминание).

Поглаживание (см. 1 упр. комплекса № 1).

Кольцевое растирание. Придерживайте кисть ребенка, вложив в нее ваш большой палец. Большим и указательным пальцами свободной руки обхватите кольцом ручку ребенка в области запястья. Делайте энергичные растирания: 3-4 оборота до локтя, затем 5-6 оборотов до плеча.

Разминание. Разминайте мышцы плеча между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

### Скрещивание рук (6-8 раз).

Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными слегка придерживайте его кисти. Разведите руки малыша в стороны, затем скрестите их на груди.

### Массаж ног (поглаживание, растирание, разминание).

Поглаживание (см. 2 упр. комплекса № 1).

Растирание. Растирайте бедро тыльной стороной согнутых пальцев.

Разминание. Разминайте мышцы бедра между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

### Поворот на живот вправо, поворот на живот влево (1-2 раза).

Возьмите ребенка за руку. Обхватите стопы «вилочкой» и, слегка выпрямив ноги, поверните таз ребенка. Малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Затем выведите ручку ребенка чуть вперед — и малыш уже лежит на животе.

### Массаж спины (поглаживание, растирание).

Поглаживание (см. 4 упр. комплекса № 1).

Растирание — пиление. Делайте пилящие движения в противоположных направлениях, продвигаясь по всей спине.

### Упражнение «пловец» (1-2 раза).

Приподнимите ребенка над столом на правой ладони, вытянутые ноги его поддерживайте левой рукой снизу за стопы и нижние части обеих голеней. При этом происходит отклонение головы назад и разгибание спины.

### Массаж живота (поглаживание, растирание).

Поглаживание (см. 5 упр. комплекса № 1).

Растирание. Растирайте тыльной стороной согнутых пальцев вокруг пупка. Важно, чтобы направление растирания было по ходу часовой стрелки.

### Массаж стоп (растирание и поколачивание по подошве).

Упражнение для стоп (сгибание и разгибание пальцев стопы, 3-4 раза).

### Вибрационный массаж грудной клетки.

### Сгибание и разгибание рук («бокс», 6-8 раз)

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 2 (от 3 до 4 мес.)



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

4. Рефлекторные повороты на живот при поддержке за правую руку. (1-2 раза)

5. Массаж спины. (см. 4 упр. компл. № 1)

6. "Положение пловца" (разгибание головы назад в положении на весу). (1-2 раза)

7. Массаж живота. (см. 5 упр. компл. № 1) (6-10 раз)

8. Массаж стоп. (см. 6 упр. компл. № 1) (1-6 раз)

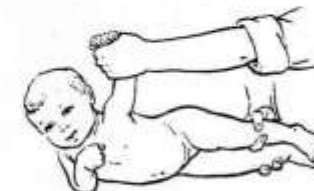
9. Упражнения для стоп. (см. 6 упр. компл. № 1). (2-4 раза)



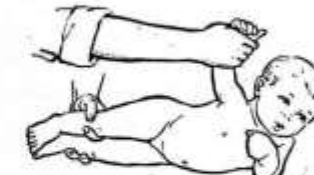
1. Сгибание и разгибание рук. (6-8 раз)

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

3. Массаж ног (то же). (см. 2 упр. компл. № 1). (4-8 раз)



10. Вибрационный массаж грудной клетки.



12. Поворот на живот при поддержке за левую руку. (1-2 раза)

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №3 (ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ)**

**Скрещивание рук на груди** (6-8 раз).

**Массаж ног и рук** (поглаживание, растирание, разминание).

**«Скользящие шаги»** - имитация велосипедных движений.

**Поворот на живот вправо** (1-2 раза).

**«Парение на животе»** - «пловец».

**Массаж спины** (поглаживание, растирание).

**Массаж живота** (поглаживание, растирание)

**Приподнимание головы и туловища** при поддержке за руки, отведенные в стороны (1-2 раза).

**Массаж стоп** (растирание и поколачивание по подошве), упражнение для стоп (сгибание и разгибание пальцев стопы, 3-4 раза).

**Сгибание и разгибание рук** («бокс», 6-8 раз).

**Сгибание и разгибание ног** вместе и попеременно (4-6 раз).

**«Парение на спине»** (1-2 раза).

**Вибрационный массаж** грудной клетки.

**Поворот на живот влево** (1-2 раза).

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

1. Охватывающие движения руками.  
(см. 1 упр. компл. N 2).  
(см. 1 упр. компл. N 2) (6-8 раз)



3. "Скользящие" шаги.



8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.



11. Сгибание и разгибание ног.

13. Массаж грудной клетки.  
(см. 10 упр. компл. N 2)

2. Массаж ног. (см. 2 упр. компл. N 1). (6-10 раз)

4. Поворот на живот вправо.  
(см. 4 упр. компл. N 2). (1-2 раза)

5. "Парение на животе".  
(см. 6 упр. компл. N 2). (1-2 раза)

6. Массаж спины.  
(см. 5 упр. компл. N 1)

7. Массаж живота.  
(см. 5 упр. компл. N 1) (6-10 раз)

9. Массаж и упражнения для стоп.  
(см. 6 упр. компл. N 1). (1-6 раз)

10. Сгибание и разгибание рук.  
(см. 11 упр. компл. N 2). (6-8 раз)



12. "Парение" на спине. (1-2 раза)

14. Поворот на живот.  
(см. 12 упр. компл. N 2). (1-2 раза)



**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №4 (от 6 до 10 МЕСЯЦЕВ)**

**Скрещивание рук на груди** (6-8 раз), сгибание и разгибание рук («бюкс», 6-8 раз).

**«Скользящие шаги»**, сгибание и разгибание ног вместе и попеременно (4-6 раз).

**Поворот на живот вправо** (1-2 раза).

**Массаж спины** (поглаживание, растирание).

**Ползание.**

**Массаж живота** (поглаживание, растирание).

**Присаживание при поддержке** за обе руки, отведенные в стороны (1-2 раза). Или присаживание, держась за кольца (1-2 раза).

**Круговые движения руками** (2-6 раз).

**Поднятие выпрямленных ног** (4-6 раз).

**Напряженное выгибание.**

**Поворот на живот влево** (1-2 раза).

**Приподнимание туловища** из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки (1-2 раза).

**Вибрационный массаж** грудной клетки.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №4 (от 6 до 10 мес.)**



1. Охватывающие движения руками (с кольцами) или сгибание и разгибание рук (с кольцами). (Можно и без колец)



7. Присаживание, держась за кольца. (1-2 раза)



9. Поднятие выпрямленных ног. (4-6 раз)



12. Приподнимание туловища из положения на животе.

2. «Скользящие» шаги (сгибание и разгибание ног). (см. 3 упр. компл. № 3)

3. Поворот на живот вправо. (см. 4 упр. компл. № 2).

4. Массаж спины. (см. 4 упр. компл. № 1)



5. Стимулирование ползания.  
6. Массаж живота. (см. 5 упр. компл. № 1)



8. Круговые движения руками. (2-6 раз)



10. Напряженное выгибание.

11. Поворот на живот влево. (см. 12 упр. компл. № 2)

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №5 (ОТ 10 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА 2 МЕСЯЦЕВ)**

«Бокс» (сгибание и разгибание рук), 6-8 раз.

«Скользящие шаги», 4-6 раз.

Поворот на живот в одну и другую сторону, 1-2 раза.

Приподнимание тела из положения на животе до вертикального положения при поддержке ребенка за руки с кольцами, 1-2 раза.

Наклоны туловища и выпрямление, 1-2 раза.

Массаж спины (поглаживание, растирание).

Массаж живота (поглаживание, растирание).

Поднятие выпрямленных ног до палочки, 1-2 раза.

Приседание при поддержке за руки с кольцами, 1-2 раза.

Напряженное выгибание на коленях взрослого, 1-2 раза.

Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно с фиксацией колен, 2-3 раза.

Круговые движения руками с кольцами, 2-6 раз.

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО  
ВОЗРАСТА №5 (от 10 мес. до 1 г., 2 мес.)**



1. Сгибание и разгибание рук.

3. Поворот со спины на живот  
(в обе стороны). (см. 4 и  
12 упр. компл. №2)



4. Приподнимание тела из  
положения на животе. (1-2 раза)

6. Массаж спины.  
(см. 4 упр. компл. №1)

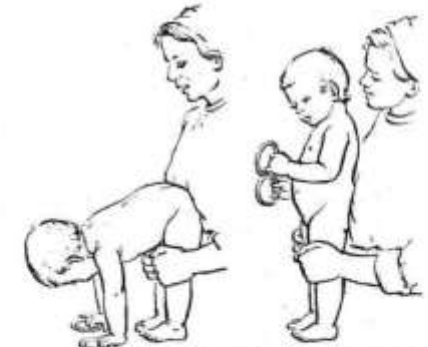


8. Доставание палочки прямыми  
ногами. (2-3 раза)

10. Напряженное выгибание на  
коленях взрослого.



2. «Скользящие» шаги.



5. Наклоны и выпрямление туло-  
вища. (2-3 раза)

7. Массаж живота.  
(см. 5 упр. компл. №1)



9. Присаживание, держась за  
кольца (2-3 раза)