

## **Мамин массаж малышам от 4 до 6 месяцев и от 6 до 10 месяцев.**

Ваш малыш уже подолгу может лежать на животе, пытается поворачиваться со спины на живот и, если с ним занимаются, делает это самостоятельно. Ровно и устойчиво стоит, когда взрослый поддерживает его под мышки.

Если все эти показатели есть, то можно переходить к комплексу № 3. Одна из задач данного комплекса – подготовить мышцы ребенка к ползанию.

В этом возрасте у ребенка уже созрел слуховой анализатор и все гимнастические упражнения следует делать под счет, что будет способствовать развитию у малыша чувства ритма.

Теперь во время занятий вы будете сопровождать свои действия словами «Раз, два, три, четыре». Можно делать движения под музыку, но так, чтобы музыкальный рисунок совпадал с вашим счетом.

### **Комплекс № 3 для детей от 4-х до 6-ти месяцев.**

*1-Скрещивание рук на груди.*

*2-Массаж ног (все приемы).*

*3-«Скользящие шаги».*

*4-Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.*

*5-Массаж спины.*

*6-«Парение» в положении на животе.*

*7-Массаж живота.*

*8-Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.*

*9-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.*

*10-Сгибание и разгибание ног.*

*11-Сгибание и разгибание рук.*

*12-«Парение» в положении на спине.*

*13-Вибрационный массаж грудной клетки.*

Комплекс № 3 рассчитан по времени на два месяца, поэтому целесообразно разделить и собственное обучение на две части. Каждый раз вы делаете то, что уже хорошо знакомо вам и малышу из предыдущих комплексов, а новые упражнения добавляете постепенно: например, в возрасте от 4 до 5 месяцев - сгибание и разгибание ног и «парение» на животе, а в возрасте от 5 до 6 месяцев - «скользящие шаги» и «парение» на спине.

### **Техника выполнения**

*1-Скрещивание рук на груди (см. комплекс № 2, упражнение 1).*

*2-Массаж ног (см. комплекс № 2, упражнение 3).*

*3-«Скользящие шаги».*

Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Ноги согнуты в коленных суставах, ступни упираются в стол.

Обхватите стопы ребенка сверху так, чтобы большие пальцы легли вдоль внутренних краев стоп, мизинцы — вдоль наружных, а указательные и средние пальцы упирались в мягкие части голени снаружи. Затем попеременно переставляйте (передвигайте) ноги ребенка так, чтобы ступни скользили по поверхности стола (рис. 9).

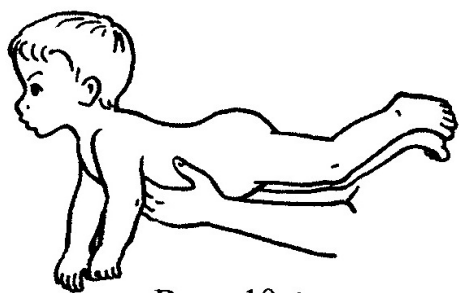
Упражнение пассивное, напоминает езду на велосипеде. Цель его - укрепление мускулатуры ног и опорной реакции.

***4-Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2, упражнение 4).***

***5-Массаж спины (см. комплекс № 2, упражнение 5).***

В возрасте после 4 месяцев за разминанием вводится похлопывание. Тыльной стороной пальцев, начиная с указательных и постепенно включая остальные, похлопывайте область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно. Помните, что движения производятся только в лучезапястном суставе. После массажа спины вы увидите две розовые полосы по бокам позвоночника. Заканчивайте процедуру поглаживанием.

***6-«Парение» в положении на животе.***

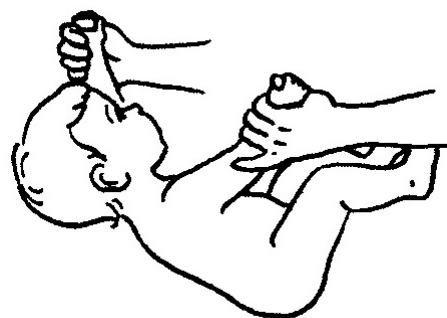


Исходное положение - ребенок лежит на животе, ногами к взрослому.

Подведите обе ладони под живот ребенка до соприкосновения мизинцами. Большие пальцы ложатся по бокам на уровне нижних ребер. Осторожно поднимите ребенка над столом в горизонтальном положении. При этом тело малыша образует дугу, открытую кверху, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены.

Упражнение активное, основано на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают разгибатели позвоночника и тазобедренного сустава.

**7-Массаж живота (см. комплекс № 1, упражнение 5).**



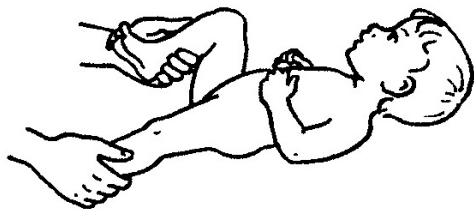
**8-Приподнимание верхней части туловища**

из положения на спине. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы и разведите его руки так, чтобы угол по отношению к грудной клетке составил 90°. Легким подтягиванием за руки побуждайте ребенка приподнять голову и плечевой пояс, после чего возвратите его в исходное положение, укладывая на бок. Следите, чтобы он не ударился затылком о стол (именно поэтому малыша укладывают на бок).

Упражнение активное, выполняется 2 раза (с укладыванием на правый и левый бок). Работают мышцы шеи и брюшного пресса.

**9-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1, упражнение 6).**

**10-Сгибание и разгибание ног**



Попеременно. Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Обхватите ноги ребенка в нижней части голени, обеспечив опору для стопы (для этого большие пальцы располагаются вдоль наружной поверхности голени, мизинцы упираются в стопы, а остальные пальцы свободно лежат на задней поверхности голени).

Попеременно сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах.

Упражнение пассивное, проходит в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется. Работают мышцы ног.

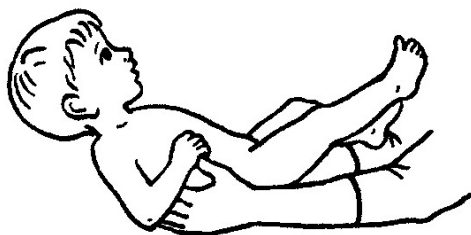
Одновременно. Исходное положение - то же. Зафиксируйте ноги ребенка так же, как и в предыдущем упражнении, далее сгибайте и разгибайте обе ноги одновременно с легким нажимом на живот.

Упражнение пассивное, темп медленный, соответствующий дыханию. Работает та же мускулатура, что и в предыдущем упражнении.

Если ребенок сопротивляется разгибанию, легкое поглаживание над коленями в направлении от бедер к стопам вызывает разгибание. Если малыш сопротивляется сгибанию, сделайте легкое поглаживание под коленями.

**11-Сгибание и разгибание рук (см. комплекс № 2, упражнение 10).**

**12-«Парение» в положении на спине.**



Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Подведите обе ладони с боков под спину ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы расположите вдоль средних подмышечных линий малыша. Осторожно поднимите малыша над столом. В ответ на это положение голова ребенка отклоняется вперед, а брюшной пресс и вся передняя мускулатура тела напрягаются (рис. 13).

Упражнение основано на вестибулярном рефлексе.

**Помните!** Если ребенок пассивен, запрокидывает голову, упражнение ему противопоказано.

**13-Вибрационный массаж грудной клетки (см. комплекс № 2, упр 9).**

**Массаж детям от 6 до 10 месяцев**

Ваш малыш уже свободно переворачивается со спины на живот и с живота на спину, передвигается, переставляя руки или немного подползая, уверенно берет игрушки, перекладывает из руки в руку, размахивает ими.

Он уже настолько активен, что массаж рук и ног можно не делать, но если тургор (упругость) тканей снижен, то массаж следует продолжить. Многие упражнения ребенку уже знакомы, но они усложняются: упражнения для рук теперь делаем с кольцами (можно использовать два колечка для зубов). Теперь появилась возможность выбора, т. е. можно заменять одни упражнения другими, но помните: ползание и еще раз ползание! Если вы дадите ребенку такую возможность, он будет хорошо сидеть и стоять и у вас не будет хлопот по поводу формирования его осанки.

#### Комплекс № 4

- 1-Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами.
- 2-«Скользятые шаги» или сгибание и разгибание ног.
- 3-Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.
- 4-Массаж спины.
- 5-«Парение» в положении на животе.
- 6-Массаж живота.
- 7-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
- 8-Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине.
- 9-Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
- 10-Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки.
- 11-Ползание.

В этом возрасте у ребенка начинает формироваться связь движения со словом, поэтому можно уже сопровождать все упражнения следующими словами: «Садись — ложись», «Повернись на живот» и т. д. Причем каждый раз нужно говорить одни и те же слова. Эффект вы отметите позже, когда в 10 месяцев ребенок будет реагировать на команды: «Подними ручки», «Подними ножки» и т. д.

#### **Техника выполнения**

- 1-Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс № 2, упражнение 1). Обратите внимание на следующие моменты:
  - 1) после 6 месяцев упражнение становится более активным, усложнение происходит за счет **использования колец**. Кроме того, кольца способствуют развитию мышц кисти;
  - 2) после 8 месяцев, если ребенок уже сидит самостоятельно, сначала **дайте ему в руки кольца**, а потом начинайте выполнять упражнение вместе с ним;
  - 3) после 11 месяцев можно делать упражнение стоя.
- 2-«Скользятые шаги» или сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3, упражнение 3 или 10).
- 3-**Поворот со спины на живот** при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2, упражнение 4).
- 4-**Массаж спины** (см. комплекс № 2, упражнение 5).
- 5-«**Парение**» в положении на животе (см. комплекс № 3, упражнение 6).
- 6-**Массаж живота** (см. комплекс № 1, упражнение 5).
- 7-**Массаж стоп**. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1, упражнение 6).
- 8-**Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине**.левой рукой поддерживайте колени ребенка, в его левую руку вложите кольцо, отведите эту руку вперед до прямого угла, а затем побуждайте ребенка сесть (после 8 месяцев можно при этом произносить: «Садись!», «Сядь!»), но каждый раз одно и то же слово), после чего верните в исходное положение. При этом ребенок садится, опираясь на свободную руку. Это активное упражнение для мышц брюшного пресса, выполняется 2 раза

(один раз за правую руку, другой раз за левую).

После освоения присаживания с поддержкой за одну руку можно выполнять это упражнение без поддержки за руку, но с фиксацией колен по речевой инструкции «Садись!» и привлечением малыша игрушкой.

Если ребенок свободно выполняет этот вариант, то упражнение проводится один раз.

Если же малыш помогает себе, опираясь на локоть, упражнение нужно повторить, причем чтобы он обязательно опирался на кисть руки.

Чтобы занятие не было скучным, утомительным для малыша, придумайте какой-нибудь игровой элемент, заинтересуйте его чем-нибудь.

***Присаживание из положения лежа на спине («Ванька-встанька»).*** Исходное положение - то же, что и в предыдущем упражнении. Выполняется в трех вариантах (по мере того как ребенок взрослеет).

*Вариант А:* при поддержке за отведенные в сторону руки. Выполняется практически так же, как и приподнимание, но в итоге малыш садится. Обе руки ребенка соединяются в одной вашей левой руке, а указательным и большим пальцами правой руки вы легко проводите снизу вверх вдоль позвоночника с обеих сторон, но ни в коем случае не по остистым отросткам. В ответ на ваши воздействия ребенок разгибает спину.

Упражнение это активное, основанное, во-первых, на стремлении ребенка сесть, а во-вторых - на врожденном рефлексе.

В первом моменте работают мышцы шеи и брюшной пресс, во втором - мышцы спины.

Упражнение выполняется один раз. После упражнения, осторожно поддерживая голову ребенка, уложите его на стол.

*Вариант Б:* при поддержке за одну руку, отведенную в сторону; рекомендуется после 8 месяцев (у некоторых детей может быть раньше, у некоторых позже - все зависит от состояния здоровья вашего ребенка и того, насколько систематически вы занимаетесь).

*Вариант В:* присаживание самостоятельное, без помощи рук, с фиксацией колен (после того как ребенок начал самостоятельно садиться). Это упражнение предотвращает перерастяжение связок в плечевом суставе. Если при таком положении рук ребенок не проявляет активности, упражнение лучше не выполнять.

***9-Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (см. комплекс № 2, упражнение 4).***

***10-Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки.*** Исходное положение - ребенок лежит на животе, ногами к

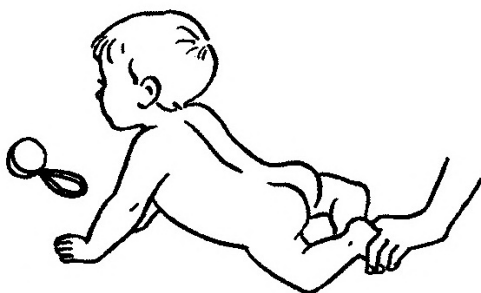
взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши пальцы, а большими пальцами поддерживайте тыльную сторону кисти. Отведите руки ребенка в стороны до полного их разгибания в локтевых суставах (зафиксируйте ладонями локтевые суставы). Приблизьте выпрямленные руки ребенка к голове на уровне ушей. Ребенок поднимает голову назад вверх.

Упражнение активное, выполняется 1-2 раза. Работают мышцы плечевого пояса и спины, а также мелкие мышцы кисти и пальцев рук.

При выполнении этого упражнения руки ребенка должны быть на уровне ушных раковин, что позволит предотвратить повреждение в плечевом суставе.

После 8 месяцев это упражнение полезно делать с кольцами, причем ребенок может подняться до положения стоя (рис. 14).

### ***11-Ползание.***



Исходное положение - лежа на животе, ногами к взрослому. Зафиксируйте обе стопы ребенка с тыльной стороны так, чтобы указательный палец лег между стопами. Затем сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах (наподобие плавательных движений лягушки). После нескольких таких пассивных движений придержите ноги ребенка в положении сгибания и дайте ему возможность самому оттолкнуться до полного разгибания ног, в результате чего тело его продвинется вперед. Для стимулирования нового отталкивания положите на его пути игрушку и проделайте то же самое.

В этом упражнении работают мышцы спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса.

После того как ребенок научился ползать, можно специально не упражнять его в этом, но обязательно предоставлять условия - спустить на пол.

**Публикуется с любезного согласия авторов: Голубева Лидия Георгиевна и Прилепина Ирина Антоновн**