



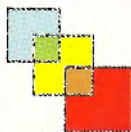
Библиотека
программы
воспитания
и обучения
в детском
саду

Л. Г. Голубева

ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Пособие для
родителей
и воспитателей

Для занятий
с детьми
от рождения
до трех лет





Библиотека
программы
воспитания
и обучения
в детском
саду

Л. Г. Голубева

Гимнастика и массаж для самых маленьких

Пособие
для родителей
и воспитателей

Для занятий
с детьми
от рождения
до трех лет

Издательство
Мозаика-Синтез
Москва 2006

ББК74.100.5

Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском саду»

Под общей редакцией:

доктора педагогических наук Т.С. Комаровой,

кандидата педагогических наук В.В. Гербовой.

Рецензент —

врач Московской городской клинической больницы № 15

И. В. Чижевская

Лидия Георгиевна Голубева —

врач-педиатр, доцент кафедры поликлинической педиатрии

Российской медицинской академии последипломного образова-

ния, кандидат медицинских наук. Сфера деятельности —

диагностика и коррекция ранних отклонений в состоянии здо-

ровья ребенка. Автор книг «Растем здоровыми», «Дети ранне-

го возраста в дошкольных учреждениях» и др.

Голубева Л. Г.

Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. — М.: Мозаика-Синтез, 2006. — 72 с.

Гимнастика и массаж необходимы каждому ребенку раннего возраста для его правильного развития и предупреждения различных заболеваний. Кроме того, массаж является эффективным лечебным средством.

Если вы желаете малышу здоровья, занимайтесь с ним гимнастикой и проводите массаж с первых дней его жизни по схеме, предложенной автором данной книги.

ISBN 5-86775-363-8

© Голубева Л. Г., 2006

© «Мозаика-Синтез», 2006

Предисловие

Приступая к любому делу, вы, наверное, мысленно задаете себе вопросы: «Зачем мне все это? Что я буду делать для решения данной задачи? Как я буду это делать?».

По такому принципу и построена эта книга. Она посвящена физкультуре для самых маленьких детей (от рождения до 3 лет).

Наберитесь терпения и внимательно прочитайте раздел «Значение движений в жизни ребенка». Из него вы узнаете, *зачем* нужно заниматься физкультурой с ребенком.

Если вас беспокоит будущее ребенка, если вы хотите, чтобы, несмотря на все современные трудности (плохая экология, эмоциональные стрессы и многое другое), ему удалось в будущем избежать многих болезней, не откладывая «на потом» и прочитайте раздел «Формы двигательной деятельности», из которого вы узнаете о том, *что* нужно делать для воспитания двигательной сферы и укрепления мышц малыша.

Если вы убедились в том, что профилактический массаж и специальные упражнения необходимы вашему малышу как еда, сон, гигиенические процедуры, то приступайте к изучению раздела «Техника массажа и гимнастических упражнений». В нем описано, *как* делать массаж и гимнастику и *как* оценивать результаты.

Автор данной книги, много лет занимающийся проблемами оздоровления самых маленьких граждан, рекомендует обратиться к традиционной школе физического воспитания малышей, давно уже существующей в нашей стране и ничуть не уступающей зарубежным. Читайте книгу, старайтесь выполнять рекомендации, и ваш малыш никогда не будет страдать от недостатка движений, убежать от физкультуры, забывать о зарядке и в ряде случаев сможет обойтись без лекарств.

Значение движений в жизни ребенка

Давайте вспомним известную фразу древнего философа: «Движение — это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие».

Дети в отличие от взрослых испытывают органическую потребность в движении (как поется в песенке: «А у меня в ногах вечный двигатель, вечный бегатель и вечный прыгатель...»). И чем младше ребенок, тем труднее ему эту потребность подавить, так как всякая органическая потребность нуждается в удовлетворении. Стоит задуматься, а не лишаем ли мы малыша важного фактора здоровья и формирования личности, когда постоянно одергиваем его: «Не вертись! Посиди спокойно! Не бегай! Не прыгай!..» Ведь нам никогда не приходит в голову лишить ребенка еды или сна. Почему же мы ограничиваем его движения?

Движения ребенка первых лет жизни формируются постепенно. Не все участники двигательного акта созревают одновременно.

Раньше всего созревают клетки центральной нервной системы. Проводящие пути спинного мозга развиваются в течение первого года жизни. Клетки и ткани периферической нервной системы формируются к 3–3,5 годам, а костно-мышечная система окончательного развития достигает к 12 годам (хотя многие специалисты утверждают, что формирование костно-мышечной системы не заканчивается и к 22 годам). Нагрузка на опорно-связочный аппарат довольно высока уже с первых дней жизни ребенка, когда созревают и формируются различные двигательные умения:

- умение удерживать голову в положении лежа на животе. С первых дней жизни это движение доступно ребенку вследствие имеющегося у него безусловного рефлекса, но всякий рефлекс истощается, и малыш не продержит голову долго, если у него не окрепнут мышцы шеи. Поэтому одним из самых первых гимнастических упражнений является частое (2–3 раза в день) выкладывание малыша на живот на короткое время;

- умение держать голову в вертикальном положении. Оно требует работы передней группы мышц шеи. Поэтому одним выкладыванием на живот не обойтись, нужно обеспечить ребенку возможность держать голову вертикально;
- умение сидеть самостоятельно, которое требует огромной работы всех мышц спины, грудной клетки, плечевого пояса. Рано сажая ребенка (иногда с помощью подушек, стульчиков и др.), мы только увеличиваем нагрузку на еще незрелые мышцы;
- умение стоять и ходить самостоятельно. Оно требует не только напряженной, но и хорошо согласованной работы всех мышц ребенка.

Мышцы ребенка имеют свои особенности: относительно небольшой прирост мышечной массы, слабость и, главное, невысокую статическую выносливость, то есть неспособность к длительному сокращению. Длительное сокращение приводит к перенапряжению мышц. А чередование легкого сокращения и расслабления дает мышцам отдых и улучшает кровообращение в них.

Новорожденный ребенок в отличие от детенышей млекопитающих совершенно беспомощен. Движения его не сформированы. Следовательно, мы, взрослые, в ответе за то, насколько совершенна и полноценна будет двигательная система ребенка в будущем.

Слабые мышцы малыша (речь идет в первую очередь о мышцах спины) легко утомляются. Он сильно сутулится и опирается грудной клеткой о живот, чтобы «распределить» нагрузку на большее количество мышц. Аналогичное состояние возникает, когда вы усаживаете малыша или ставите на ноги еще до того, как его мышцы созрели для длительного сокращения. Следовательно, наказывая ребенка стоянием в углу или сидением на стуле, вы наказываете его и физически, так как заставляете мышцы перенапрягаться.

Слабое физическое развитие ведет к нарушениям осанки, которые, в свою очередь, затрудняют работу внутренних органов, ухудшая и без того плохое здоровье и развитие ребенка.

В частности, слабость брюшных мышц не обеспечивает правильного дыхания, и ребенок часто болеет респираторными заболеваниями. Неправильное дыхание приводит к разрастанию аденоидной ткани и увеличению миндалин у детей, предрасположенных к этому.

Слабость брюшной стенки — это постоянные запоры и другие дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Во время движения мышцы потребляют больше кислорода и питательных веществ, их способность сокращаться и расслабляться улучшается, объем увеличивается. Во время упражнений повышается теплопродукция, в связи с чем усиливается деятельность потовых желез, мышечная ткань более обильно снабжается кровью, насыщенной кислородом и другими питательными веществами, увеличиваются легочная вентиляция и объем крови, выталкиваемой сердцем.

Движения обеспечиваются согласованной работой многих систем организма: нервной, дыхательной, кровообращения, терморегуляции и др. В результате систематической тренировки ни одна система организма не останется без изменений. Следовательно, своевременно занимаясь физическими упражнениями с ребенком, мы помогаем ему избежать рахита, различных расстройств питания, частых простудных заболеваний, повышаем уровень его закаленности.

Исследования академика Н. И. Аринчина показали, что скелетные мышцы (всего их 600) являются периферическими помощниками сердца, так как заложенные в них микронасосные системы облегчают его работу. В противном случае мышцы становятся иждивенцами сердца, и оно быстро изнашивается. Следовательно, занимаясь с ребенком физкультурой с первых дней жизни, мы предохраняем его от стенокардии и инфаркта в будущем.

Движения крайне необходимы и для развития познавательной деятельности ребенка. Лучше закрепляются те из них, которые связаны с каким-то результатом. Недаром английская поговорка гласит: «Чтобы постигнуть, нужно достигнуть». Следовательно, занимаясь с ребенком физкультурой, вы помогаете ему лучше развиваться умственно.

Движения благотворно влияют на весь организм ребенка, но прежде всего укрепляют его нервно-мышечный аппарат. Это очень важно для того, чтобы ваш малыш в будущем не страдал от одного из самых распространенных заболеваний — остеохондроза.

Позвоночный столб является осью тела, обеспечивающей, с одной стороны, прочность, жесткость и устойчивость, а с другой — гибкость, подвижность и амортизирующие качества. Эти функции позвоночного столба и его строение дают возможность человеку передвигаться в вертикальном положении.

Все функции позвоночника (опорная, двигательная и амортизационная) в большой степени зависят от состояния мышц. Чем лучше их развитие, тем легче позвоночник справляется с нагрузками. И наоборот, чем хуже первоначальное состояние мышц, тем скорее возникает их перенапряжение, которое ведет к преждевременному старению.

Функциональные возможности мышц ребенка неразрывно связаны с состоянием его здоровья и физическим развитием. Если принять за основу, что дети уже с момента рождения могут быть отнесены к одной из трех групп — здоровые, больные и рискующие заболеть какими-либо хроническими болезнями, то картина в раннем возрасте будет приблизительно такой: больных хроническими заболеваниями мало, абсолютно здоровых тоже, к сожалению, мало. Большинство детей относятся к группе риска. А при поступлении в школу выясняется, что болезни опорно-двигательного аппарата занимают значительное место.

Казалось бы, выводы очевидны: нужно так физически развивать ребенка, чтобы его мышцы получали достаточное питание (то есть

движение) с первых дней жизни. Значит, если вовремя подкреплять еще не созревшие мышцы малыша, можно помочь им формироваться более качественно. Тогда в дальнейшем ему не потребуются корригирующая (лечебная) гимнастика, как это часто бывает в дошкольном возрасте. В противном случае мы окажемся в положении бухгалтера, о котором рассказывал детский писатель Джанни Родари.

Однажды незадачливый бухгалтер получил из деревни посылку с помидорами. Для начала он перебрал все плоды, отложил в сторону помятые, а остальные положил в корзину, сказав себе: «Сегодня я съем подпорченные, а с завтрашнего дня начну с прекрасных спелых помидоров». На следующий день он снова перебрал помидоры и съел несколько помятых, решив, что со следующего дня он начнет есть хорошие. Нетрудно догадаться, что бедный бухгалтер так и не съел ни одного хорошего помидора.

Так и в нашем случае. «Ребенок мал, — думают родители, — еще скоро он будет сидеть, стоять, ходить. Слава Богу, родился здоровым и сердце в порядке. Зачем с ним сейчас заниматься физкультурой? Придет время — сам научится». Далее события развиваются примерно по следующей схеме. Малыш растет, круг его общения расширяется. Он поступает в детский сад и начинает болеть. Для того чтобы укрепить здоровье у ослабленного ребенка, врачи советуют заняться лечебной физкультурой (ЛФК). Родители усердно водят ребенка на ЛФК, не отдавая себе отчета в том, что поезд уходит все дальше и дальше и они все больше уподобляются бедному незадачливому бухгалтеру.

Небольшая иллюстрация. В детских поликлиниках на вопрос: «Вы занимаетесь физкультурой со своим ребенком?» — утвердительно ответили 57% родителей, а на вопрос: «Как делать то или иное упражнение?» — правильно ответили только 12% (из 57%).

Мало кто из родителей вообще задумывается над тем, что у малыша слабые мышцы, снижен тургор (упругость) тканей, не соответствует возрасту физическое развитие. А ведь если ребенок отстает от сверстников, то и нагрузка на его костно-мышечную систему должна быть не возрастной, а соответствующей функциональным возможностям.

Проведенный анализ посещений комнат здорового ребенка в детских поликлиниках, где мать может получить исчерпывающую консультацию по вопросам гимнастики и массажа, показывает, что полную программу гимнастики и массажа получают только 1,5% детей раннего возраста.

Итак, воспитание двигательной сферы — это помощь в качественном созревании всех «участников двигательного акта», подбор специальных воздействий (гимнастических упражнений и массажа) на все мышцы, начиная с первых месяцев жизни.

Формы двигательной деятельности

Краткая предыстория

Впервые применение специальных упражнений в грудном возрасте (с 4 месяцев) рекомендовал немецкий преподаватель физической культуры Д. Нейман-Нейроде в 1925 году. В нашей стране гимнастика грудных детей начала применяться в детских учреждениях с 1926–1927 годов под руководством К. Д. Губерт и Р. Г. Сорочек. Была создана и апробирована система физического воспитания здоровых детей с 1 месяца до 3 лет, которую по праву можно считать отечественной школой физического воспитания детей раннего возраста. Главное положение этой школы таково: «Здоровый ребенок нуждается в воспитании движений с помощью различных форм двигательной деятельности».

Немецкая врач лечебной физкультуры Барбара Цукунфт-Губер в книге «Гимнастика для грудных детей» писала, что, занимаясь с больными детьми, она еще в 1970-е годы поняла, что здоровым нужна своя физкультура, а не общепринятая лечебная.

Для полноценного развития двигательной сферы ребенка необходимы специальные приемы гимнастики и массажа. Подчеркиваем: и массажа (в современных зарубежных школах массаж практически исключен из физического воспитания). В данном случае речь идет не о кинезотерапии¹, когда мы ищем способы приспособить ребенка к практической жизни, а об обеспечении качественного созревания всех структур, участвующих в двигательном акте. Речь идет о мышцах, костях, связках хрящевой ткани, нервных волокнах и нервных клетках.

В 1986 году в НИИ осязания при медицинском факультете университета Майами были проведены исследования в области тактильной терапии, которые дополнили уже известные данные. Массаж полезен всем новорожденным. Так, у детей, родившихся от матерей, находящихся в депрессии, массаж привел к снижению уровня кортизола² в слюне (что

¹ Кинезотерапия — один из видов лечебной физической культуры.

² Кортизол — гормон, вырабатываемый надпочечниками.

свидетельствовало о снижении уровня стресса), сокращению времени засыпания и углублению сна (Акобер и др.). По данным Т.М. Филд, благодаря массажу недоношенные дети на 47% прибавили в весе.

Массаж оказывает благотворное влияние (отмечается прибавка в весе, готовность к ответной реакции): на родителей-подростков, у которых отсутствует привязанность к детям; родителей, плохо обращающихся с детьми; ВИЧ-инфицированных новорожденных; способствует укреплению связи между матерью и новорожденным, родившимся с помощью кесарева сечения; уменьшает число приступов кишечной колики и облегчает тяжесть ее протекания; снижает чувство тревожности у родителей за жизнь и здоровье ребенка. При проведении массажа отмечается положительная динамика показателей здоровья и развития у детей, родившихся от матерей, употреблявших наркотики во время беременности.

Массаж оказывает положительное влияние и на детей более старшего возраста: перенесших плохое обращение, аутичных¹, находящихся в посттравматическом состоянии, больных диабетом, ювенильным артритом², онкологическими заболеваниями, госпитализированных в состоянии депрессии, с нарушенной способностью к адаптации.

Массаж способствует привязанности отца к ребенку (Р. Рабарба, 1994; К. Джекхол, Ц. Лемюэль, 1992).

Как бы ни отличались друг от друга приемы и упражнения, рекомендуемые разными авторами³, выводы одинаковы: полноценное развитие двигательной сферы ребенка невозможно без своеобразной двигательной «прививки» — определенного набора гимнастических упражнений и массажа в определенные возрастные периоды. Как говорила К. Д. Губерт: «Гимнастика — это не масло для каши, а хлеб насущный для ребенка».

Различные формы двигательной деятельности включают движения во время бодрствования, движения под музыку, подвижные игры, зарядку, гимнастику и массаж. Каждая форма имеет свои воспитательные и физиологические задачи и способствует развитию определенных двигательных качеств. Нельзя удовлетворить органическую потребность в движении, занимаясь только одной зарядкой или играя только в подвижные игры.

Удовлетворение потребности в движении

Как уже говорилось выше, в отличие от взрослого, которого необходимо постоянно убеждать в пользе движений и стимулировать к заня-

¹ Аутизм (от греч. autos — сам) — состояние психики, характеризующееся преобладанием замкнутой внутренней жизни и активным отстранением от внешнего мира.

² Ювенильный артрит — заболевание суставов у детей.

³ В настоящем пособии материал излагается на основе теоретических и практических рекомендаций К. Д. Губерт и М. Г. Рысс.

тиям физкультурой, ребенок, особенно в раннем возрасте, испытывает органическую потребность в движении.

На Востоке существует притча: «Однажды эмир бухарский, решив наказать своего визиря, приказал ему в течение недели повторять движения маленького ребенка. Говорят, что несчастный визирь приполз к эмиру через три дня на коленях и умолял заменить наказание смертной казнью».

Японцы подсчитали, что нормальный ребенок раннего и дошкольного возраста, свободно двигаясь, приседая и бегая, преодолевает за день 23 км. Следовательно, не нужно ничего специально придумывать. Задача взрослых состоит лишь в том, чтобы создать ребенку необходимые условия для нормального физического развития. Для этого требуется совсем немного: место, удобная одежда и пособия, побуждающие ребенка к движению.

Очень часто считается ненормальным, если ребенок находится в постоянном движении: ни минуты не сидит на месте. Но большее беспокойство должны вызывать другие ситуации: малыш не пытается ползти, чтобы достать игрушку, он подтягивает пеленку или достает вещь с помощью другого предмета. А на пол ребенка не спускают потому, что там ходят взрослые и можно подцепить какую-нибудь инфекцию. Проблему пребывания ребенка на полу можно легко решить, поэтому многие педиатры советуют спускать на пол детей с 4–5 месяцев (именно на пол, а не в манеж!).

Да, не у всех есть просторные квартиры, многие живут тесновато, но автор знает семью, где ребенок весь первый год жизни бодрствовал на чертежной доске (когда мама на ней не чертила), а когда стал постарше, то много времени проводил на лесенке-стремянке, сколоченной из двух боковинки кровати. Сейчас во многих семьях эти проблемы решаются проще, за счет различных мини-стадионов.

В любом случае, когда ребенок, играя, ползет на четвереньках, на животе, он разгружает позвоночник. В положении виса вниз головой, со свободно опущенными руками (рис. 1), ребенок разгружает мышцы верхних конечностей и углубляет дыхание. Такое упражнение можно рекомендовать только абсолютно здоровым детям. Узнайте у врача, нет ли у вашего ребенка повышенного внутричерепного давления.

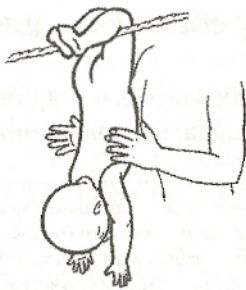


Рис. 1

Оптимальной верхней одеждой для детей является легкий или утепленный комбинезон. А для самых маленьких — спальный мешок или шерстяной костюм; сверху ребенка можно накрыть пуховой периной или одеялом. Грустно видеть на прогулке 7–8-месячного ребенка, закутанного в шубу, купленную «на вырост». Представьте себе, если сам ребенок весит 8–10 кг, а его одежда 3–4 кг, что он испытывает. В крайнем случае специалисты рекомендуют вшивать в детские пальто специальные наплечные подушечки, чтобы его тяжесть приходилась не на мышцы, а на костные выступы.

Дома самых маленьких нужно чаще держать распеленутыми или в ползунках, то есть всегда следует одевать ребенка так, чтобы он мог свободно двигаться.

Подвижные игры

Очень часто можно наблюдать такую ситуацию: ребенок вырвался от мамы, побежал и никак не может остановиться, несмотря на то, что она кричит ему: «Стой! Стой сейчас же!». Такое поведение не всегда связано с непослушанием маленького человека. У него еще не сформировалась связь движения со словом, то есть ребенок не в состоянии начать и закончить движение по слову взрослого. Часто малыши травмируются о разные препятствия, сталкиваются друг с другом во время игр. Это происходит оттого, что взрослые мало занимались с ними в свое время и не придавали значения воспитанию движений в первый год жизни.

В игре формируются и закрепляются целенаправленные движения, умение связывать свои действия с действиями окружающих. Сначала малыш играет с мамой, а с 1 года 6 месяцев — с другими детьми.

Первые подвижные игры можно проводить уже в 10–12 месяцев. Например, прикройте на минуту лицо ребенка платком, а затем сдерните его («Где Катя? Вот она!»). Малыш быстро научится этой игре. Или можно поиграть в такую игру: «Покажи, какой ты большой», — говорите вы. Малыш поднимает руки вверх. «А теперь покажи, какой ты маленький» — ребенок приседает. А можно научить ребенка поднимать ноги и доставать ими сначала до вашей руки, а затем и до гимнастической палки.

С 1 года 6 месяцев малыши уже могут действовать согласованно в паре — нужно этим пользоваться. Поиграйте с детьми на прогулке, например, в такие игры: «Все бегите ко мне!», «Беги к маме...», «Догоню, догоню!».

В ходе подвижных игр дети могут научиться быстро бегать, ловко прыгать и бросать мяч. Самое главное — не пользоваться лишними объяснениями и рассказами, так как ребенок их все равно не поймет, нужно сразу включать его в игру.

Подвижные игры для маленьких могут быть и тематическими, например: изображаем транспорт, перепрыгиваем через лужи с кочки на кочку, прыгаем, как зайчик, как мячик, ходим, как мишка косолапый, летаем, как самолет, как жук и т. д. Важно, чтобы ребенок был знаком с тем предметом, который он изображает.

Если на детской площадке, в парке, куда вы ходите гулять с ребенком, есть качели, карусели, горки, не проходите мимо. Это хорошее средство для тренировки вестибулярного аппарата. Кроме того, усиливается работа сердечно-сосудистой системы, легких, улучшается мозговое кровообращение ребенка. Но самое главное — он получит большое удовольствие. Конечно, вы должны подстраховать малыша, чтобы он не получил травмы.

Различные подвижные игры для детей раннего возраста вы найдете в приложении 3.

Музыкальные ритмические занятия

Очень полезны для ребенка музыкальные ритмические упражнения, которые обязательно должны включаться в повседневную жизнь. Ритм способствует развитию координации движений, помогает быстрее освоить различные упражнения, устраняет резкость и угловатость при их выполнении.

Движение, сочетаемое с ритмичным словом, песней или музыкой, выполняется точнее, грациознее. Элементом ежедневных занятий с ребенком, начиная с младенчества, должно быть хотя бы одно короткое ритмическое упражнение — прыжки, ходьба или приседание под музыку. В принципе любые гимнастические упражнения ребенок может выполнять с музыкальным сопровождением, если вы при этом будете руководить его движениями. А чтобы малыш самостоятельно двигался под музыку, подражая вам, слова и мелодии должны быть самыми простыми и доступными.

Правильные, ритмичные движения являются и наиболее экономичными, они сопровождаются наименьшей затратой энергии. Любая физическая работа легче выполняется под песню, которая устанавливает ритм движений.

Зарядка

Зарядка — это такой вид движений, который помогает ребенку быстрее проснуться, более физиологически перейти от сна к бодрствованию, направить сердечно-сосудистую и дыхательную системы на ак-

тивное бодрствование. Зарядка на Украине называется «разбудка», но именно такое значение она приобретает тогда, когда становится потребностью, а это возможно только при соответствующем воспитании.

Сформировать у ребенка потребность в зарядке можно, занимаясь с ним физкультурой сразу после сна, следовательно, ответственность за то, что дети, став взрослыми, так и не научились делать зарядку, целиком лежит на нас.

Для зарядки можно использовать любые игровые упражнения. А лучше всего, если с полутора-двух лет ребенок будет знать, что, проснувшись, он проделает ряд интересных движений вместе с папой и мамой. Можно, например, побегать вокруг мамы, когда она делает зарядку, или на четвереньках добраться до ванной комнаты. Когда это станет привычкой, ребенку трудно будет перейти от сна к бодрствованию, не проделав гимнастических упражнений. На предложение идти одеваться он скажет: «Я еще не бегал...».

Гимнастика и массаж

Массаж — это ритмичное раздражение кожи с определенной силой и в определенной последовательности. Он действует непосредственно на кожу и те органы, которые находятся к ней ближе всего.

В коже заложены множества нервных окончаний (рецепторов). Воздействие на них приводит к расширению капилляров (мелких кровеносных сосудов), то есть к полезным сосудистым реакциям. Таким свойством массажа объясняются и механизм его действия, и необходимость его применения даже у здоровых детей.

Что дает массаж здоровому ребенку? Он улучшает:

- питание тканей, так как через расширенные капилляры в единицу времени больше протекает крови и больше соответственно поступает в организм питательных веществ и кислорода. Это тем более необходимо, потому что в настоящее время у многих детей отмечается склонность к спазму (сужению сосудов), отсюда и частые нарушения питания тканей;
- секреторную функцию сальных и потовых желез: в мышцах усиливаются окислительно-восстановительные процессы и повышается их сократительная способность. При массаже быстрее, чем при полном покое, происходит утомление мышц и восстанавливается их работоспособность. Это объясняется тем, что при массаже усиливается ток лимфы и с ней из тканей удаляются вредные продукты обмена, а также усиливается ток венозной крови;
- терморегуляцию: в расширенных сосудах происходит большая теплоотдача. Расширение с последующим сужением, как в любой сосудистой реакции, приводит к охлаждению и к тренировке цен-

тра терморегуляции. Следовательно, массаж — это еще великолепное закаливающее средство. (Подробнее о закаливании рассказывается в приложении 4.) В жаркое время года массаж позволяет предохранять детей от перегревания;

- деятельность центральной нервной системы. Огромное количество импульсов, посылаемых в кору головного мозга, способствует созреванию корковых отделов центральной нервной системы. Это приводит к совершенствованию функций всех внутренних органов и к улучшению деятельности опорно-двигательного аппарата.

Физиологами слово «массаж» трактуется по-разному. Одни считают, что оно происходит от французского глагола *massage* (растирать), который заимствован из арабского языка (*mass* — касаться, нежно надавливать). Другие полагают, что слово «массаж» произошло от греческого *masso* (снимать руками), третьи — от латинского *masst* (пристающее к пальцам) и т. д.

По-видимому, самым первым приемом массажа был инстинктивный жест для облегчения боли в ушибленном месте. Древнейшее упоминание о массаже относится к 705 году до н. э. Как лечебное средство он широко распространился буквально у всех народов мира, о чем свидетельствуют различные источники.

Наши древние предки (славяне) хорошо владели такими приемами, как поглаживание, растирание и похлопывание. По свидетельству летописца Нестора, массаж пользовался признанием в банях наряду с похлопыванием и стеганием тела веником.

После падения Римской империи развитие массажа в Европе прекратилось на многие века. Этот способ воздействия на организм вернулся к нам лишь в XVII веке из Швеции, а в конце XIX века появилось научное обоснование массажа как способа лечения различных заболеваний.

Вместе с зарубежными исследователями отечественные ученые не только дали глубокое научное обоснование массажа, но и разработали новые его виды и приемы.

В данной книге речь пойдет о гигиеническом или профилактическом массаже. В классическом определении *гигиенический массаж* — это активное средство для того, чтобы укрепить здоровье, поднять общий уровень функционального состояния организма, предупредить болезни и сохранить работоспособность.

Чем младше ребенок, тем большую роль играет массаж для качественного созревания его мышц.

Массируя ребенка, мать ежедневно отдает ему свою энергию. Чем раньше она начинает это делать, тем лучше. Она будет чувствовать любые отклонения в состоянии здоровья малыша и сможет сама помочь ему во многих случаях.

Специальные физкультурные занятия включают, помимо массажа, еще и гимнастические упражнения.

Гимнастика (от греческого слова *gymnazio* — тренирую) — это специальные тренировочные занятия, на которых мы не просто даем возможность ребенку двигаться, как он хочет, а выбираем специальные движения, намечаем определенные мышцы (или группы мышц), наиболее нуждающиеся в настоящий момент в дополнительном питании, кислороде.

Гимнастические упражнения направлены на воспитание двигательной мышечной памяти, рассчитаны на то, чтобы мышцы после многократных повторений «запомнили» лучший вариант движения. Тогда ребенку не нужно будет постоянно напоминать: «Ходи правильно!», «Не горбись!», «Не пиши носом!». Вспомните, сколько раз в детстве вам говорили эти слова и сколько раз вы пытались изменить положение, но все это — увы! — ненадолго, так как очень трудно постоянно помнить о том, как надо сидеть, чтобы «не писать носом».

Задача эта решается очень просто: когда вы пишете, сидя за столом, ставьте свободную руку время от времени вертикально, так, чтобы подбородок опирался на согнутую в кулак кисть. То же самое предложите делать и ребенку. Мышцы «запомнят» это положение, и через некоторое время выработается привычка сидеть правильно. «Воспитанные» мышцы будут способствовать формированию хорошей осанки, и это обеспечит нормальную работу всех органов.

Кроме того, гимнастические упражнения, обеспечивая питание конкретных мышц, способствуют их качественному созреванию.

Гимнастические упражнения условно подразделяются на пассивные и активные.

Пассивные упражнения производятся руками взрослого и не требуют активного участия ребенка, например, разведение рук в стороны и скрещивание их на груди. Естественно, что эти упражнения возможны только тогда, когда со стороны мышц нет никакого препятствия к выполнению.

Активные упражнения делает сам ребенок. Если он не понимает, что от него требуется, или не хочет заниматься, положительного воздействия на мышцы не будет.

Поэтому, чтобы ребенок делал именно те движения, которые необходимы для тренировки различных мышц, мы рекомендуем следующее: занимаясь с самыми маленькими, используйте так называемые рефлекторные упражнения, а после 6 месяцев — специальные гимнастические пособия.

В *рефлекторных упражнениях* сокращение мышц основано на одном из врожденных рефлексов, например, прикосновение к коже стопы у основания пальцев вызывает сгибание стопы, а нажим на пальцы — разгибание.

В связи с тем что до 2 лет 6 месяцев дети практически не могут самостоятельно выполнять точные гимнастические упражнения, особую роль для них приобретают *гимнастические пособия*, то есть любые

средства, которые регулируют движения ребенка и с помощью которых взрослый руководит и добивается точности выполнения упражнения. Для занятий с детьми раннего возраста потребуются: зубные колечки, круглые палочки (длина 40 см, диаметр 2 см), прыгалки, мячи, массажные коврики.

Попробуйте, например, попросить ребенка двух лет наклониться, не сгибая ног. Покажите ему, как это делается. Потребуется очень много времени, чтобы он наконец понял, как правильно выполнять упражнение. Но даже если малыш поймет, это не значит, что он сможет легко его выполнить, так как еще не умеет хорошо руководить своими движениями.

Как быть? Натяните веревку на уровне тазобедренных суставов, а у ног положите два предмета (колечки, кубики, погремушки) и предложите ребенку поднять их. Веревка не даст малышу согнуть колени, и он наклонится с прямыми ногами за счет мышц живота и выпрямится за счет мышц спины (рис. 2).

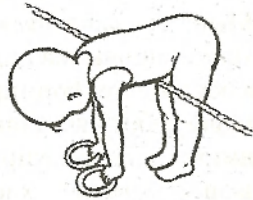


Рис. 2

Техника массажа и гимнастических упражнений

Когда начинать?

Итак, вы решились на специальные занятия со своим ребенком. С какого же возраста начинать? Первый месяц обычно уходит на адаптацию, то есть приспособление к новым условиям жизни, но если кожа здорова, пупочная ранка зажила, если нет опрелостей, гнойничков и врач говорит, что ребенок здоров, то после первого посещения поликлиники, а это происходит в возрасте 1 месяца, можно приступать к занятиям.

На что обращать особое внимание?

Занимаясь с ребенком, особое внимание обратите на формирование тех двигательных навыков, которые ему жизненно необходимы: в первом полугодии он должен научиться правильно *поворачиваться со спины на живот* (рис. 3), так как неправильный механизм этих поворотов ведет к деформации позвоночника (не исключено, что профилактика остеохондроза начинается в раннем возрасте).

После 5 месяцев надо научить ребенка правильно *ползать*, то есть на четвереньках (рис. 4), а не подтягиваться на руках, в результате чего ноги не участвуют в движении и в дальнейшем отстают в развитии.

После года ребенок учится *ходить*. Правильная ходьба способствует формированию хорошей осанки и является эффективным средством физической культуры на протяжении всей жизни человека.



Рис. 3



Рис. 4

В таблице 1 перечислены цели и задачи, которые решаются с помощью специальных физических упражнений на занятиях с детьми первых трех лет жизни.

Таблица 1

| Возраст | Цели и задачи физкультурных занятий |
|-----------------------|---|
| От рождения до 3 мес. | Ослабить тонус мышц-сгибателей |
| От 3 до 4 мес. | Добиться уравновешенности мышечного тонуса |
| От 4 до 6 мес. | Укрепить все мышцы с помощью массажа и гимнастики. Научить ползать |
| От 6 до 10 мес. | С помощью ползания укрепить все мышцы для того, чтобы ребенок мог сидеть, стоять |
| От 10 до 14 мес. | Скоординировать работу всех мышц, подготовить к самостоятельной ходьбе |
| От 14 до 36 мес. | Научить правильно ходить Воспитывать чувство равновесия Предупредить плоскостопие Укрепить мышцы спины Воспитывать координацию движений |

При проведении занятий соблюдайте следующие условия (иначе занятия будут антифизиологичны):

- никогда не занимайтесь с ребенком гимнастикой натощак (то есть сразу после ночного сна);
- обеспечьте непрерывный приток воздуха через открытые окна — летом, через форточку — зимой. Но если есть возможность, летом лучше заниматься на открытом воздухе, но в такое время, чтобы избежать перегревания;
- никогда не пытайтесь заниматься с ребенком, если он плачет или проявляет недовольство. Лучше попытайтесь выяснить, почему малышу не нравятся эти занятия — скорее всего у него какие-то «неполадки» в организме. В остальных случаях ребенок всегда радуется в предвкушении занятий и во время их.

Как делать массаж и гимнастику?

Прежде чем начать занятия с малышом, попробуйте все приемы массажа на себе, запомните свои ощущения и силу, которую вы затратите на это.

Главное правило: никакой боли! Только приятные ощущения! В дальнейшем ребенок будет радоваться каждый раз, когда вы только будете готовиться к этой процедуре.

Выделяют следующие приемы массажа.

Поглаживание (рис. 5). Это воздействие на нервные окончания поверхностного слоя кожи. Поглаживающий массаж расслабляет, поэтому движения должны быть очень нежные.

Этот прием производится обычно ладонной поверхностью кисти. Кончиками пальцев и ладонью нежно проведите по своей левой руке от кисти к плечу. Запомните это ощущение. То же самое вы будете делать своему малышу.

Поглаживание действует на уровне самых поверхностных слоев кожи, расслабляет мышцы и усиливает тормозные процессы в коре головного мозга.

В первые 3 месяца жизни малыша, а также у детей с пониженным питанием или повышенной возбудимостью применяется только поглаживающий массаж.

Растирание (рис. 6). Это более интенсивное и глубокое поглаживание. Оно тоже способствует расслаблению мышц и снижению возбудимости нервной системы. Растирание может производиться одним, двумя или тремя пальцами и ладонной поверхностью кисти круговыми движениями по ходу часовой стрелки от кисти к плечу (от периферии к центру). Движения должны быть энергичнее, чем при поглаживании, так как происходит воздействие на более глубокие слои кожи. Образно их можно сравнить с движениями электрического полотера, когда каждая щетка движется по кругу, а вместе они совершают еще и прямолинейное движение, когда мы перемещаем полотер по полу.



Рис. 5



Рис. 6

Разминание (рис. 7). Прием, аналогичный растиранию, но при его выполнении происходит еще более глубокое воздействие на организм (практически разминаем кожу и мышцы так, чтобы ощутить кость). Разминание производится тремя пальцами (указательным, средним и безымянным). При разминании производятся одновременно круговые и поступательные движения.



Рис. 7



Рис. 8

Похлопывание (рис. 8). Прием используется в основном при массаже спины. Похлопывание производится тыльной стороной полусогнутых пальцев (начиная с указательных и постепенно помогая остальными) от периферии к центру и наоборот. При этом должен работать лучезапястный сустав массирующего, а не локтевой. Если у малыша гипотрофия (пониженное питание), то похлопывание делать нельзя, так как надкостница недостаточно защищена мягкими тканями и ребенку будет неприятно.

Этот прием рекомендуется применять не раньше четырехмесячного возраста при условии хорошей упитанности ребенка, при этом похлопывают только те участки тела, где кости хорошо защищены мягкими тканями, обходя костные выступы и область почек.

Вибрация (рис. 9). Это быстрое, ритмичное сотрясение кожи и подкожной клетчатки ладонной поверхностью кисти или пальцами.

У грудных детей вибрационный массаж грудной клетки, рефлекторно действуя на окончания межреберных нервов, вызывает углубленный вдох.

Похлопывание и вибрация усиливают возбуждательные процессы в нервной системе и вызывают полезное сокращение мышц.



Рис. 9

Вибрационный массаж грудной клетки. Этот вид массажа будет полезен не только как оздоровительный, но и в тех случаях, когда малыш нездоров (респираторные заболевания, кашель, насморк). На себе его попробовать нельзя, поэтому лучше потренируйтесь на кукле.

Во время вибрационного массажа ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите его грудь так, чтобы большие пальцы легли спереди на уровне сосков, к наружной стороне от них (не надавливайте на грудь!), остальные пальцы должны находиться сзади на околопозвоночных линиях. Затем снизу вверх производите быстрые ритмичные движения (как бы играя на клавишном музыкальном инструменте). Если вы все делаете правильно, ребенок будет весело смеяться, если же ему что-то не нравится, значит, вы делаете массаж слишком энергично и он испытывает болевые ощущения.

Итак, вы ознакомились с приемами массажа, лежащими в основе всех комплексов упражнений, которые мы рекомендуем для занятий с детьми. Эти обобщенные наборы упражнений предназначены для детей разных возрастных групп. Напоминаем: возрастной комплекс можно выполнять только при наличии соответствующих предпосылок, то есть нужно быть абсолютно уверенным, что ребенок здоров и

его нервно-мышечный аппарат созрел для выполнения этих упражнений. В противном случае набор упражнений должен быть индивидуальным.

Занятия с младенцем нужно проводить на столе, постелив вчетверо сложенное одеяло, клеенку и пеленку, или на пеленальном столике с поролоновым покрытием.

Дети первого полугодия жизни занимаются обнаженными (только следует помнить, что во время массажа ребенок может охладиться, поэтому у незакаленных детей обнаженной оставляют только ту часть, которую массируют).

Старшие дети могут оставаться в трусиках или в легких комбинезонах.

Комплекс упражнений для детей 1,5–3 месяцев

Комплекс № 1

1. Поглаживающий массаж ног.
2. Поглаживающий массаж рук.
3. Укладывание на живот.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
7. Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.
8. Укладывание на живот.
9. Рефлекторное ползание.

Почему именно эти упражнения вошли в комплекс и можно ли их делать вашему ребенку? Вы сами сумеете найти ответ, если проконтролируете состояние его нервно-мышечного аппарата.

Если ребенок здоров, то у него уже зажила пупочная ранка и нет никаких неприятностей с кожей (опрелости). Он спокойно реагирует на то, что вы держите его распеленутым 1–2 минуты (значит, можно уже делать массаж — малыш не переохладится). Ребенок улыбается в ответ на вашу улыбку, прислушивается к звучанию погремушки, сосредоточивает взгляд на неподвижном предмете. Лежа на животе он пытается поднять голову, а если вы прислоните свою ладонь к его пяткам — разгибает ноги, как бы пытаясь отползти. Этот рефлекс «врожденного ползания» мы будем использовать для упражнения разгибателей ног.

Поскольку тонус мышц (их готовность к сокращению) в этом возрасте повышен, массаж делаем только поглаживающий, а упражнения только рефлекторные. Никакого насилия!

Повышенный тонус мышц-сгибателей в возрасте до 3 месяцев — явление физиологическое. Большое беспокойство вызывают дети с пониженным тонусом.

Ошибочно думать, что массаж в этом возрасте — «панацея» от различных осложнений со стороны нервной системы в будущем. Нельзя успокаиваться после одного курса.

А теперь разберем подробно, как делать каждое упражнение.

Техника выполнения

Поглаживающий массаж ног (рис. 10). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левую ногу ребенка в левую руку. Действовать будут указательный, большой и средний пальцы (безымянный и мизинец можно загнуть). Указательный палец разместите вдоль задней поверхности голени ребенка, а средний и большой — по боковым поверхностям стопы. Теперь ножка оказалась в своеобразном «замке», то есть хорошо фиксирована, а суставы свободны. Этот прием особенно пригодится вам в дальнейшем, когда ребенок подрастет и станет более подвижным (делать массаж и упражнения необходимо точно, так как мы воздействуем на определенные мышцы).



Рис. 10

Зафиксировать ногу (особенно у самых маленьких) можно и другим способом, дав малышу возможность «ухватиться» своей стопой за средний палец вашей руки (указательный при этом будет на тыльной стороне, а средний на подошве).

Итак, зафиксировав левой рукой левую ногу, начинайте осторожно поглаживать наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя каждый раз коленную чашечку (чтобы избежать толчков в области коленного сустава). Затем сделайте массаж правой ноги: держите ногу ребенка правой рукой, а массируйте левой. Во время процедуры движения в вашем правом лучезапястном суставе идут против часовой стрелки, а в левом — по часовой. Прием поглаживания повторите 8–10 раз.

Поглаживающий массаж, пожалуй, самый сложный для освоения — нужно быть очень осторожным, чтобы не причинить ребенку болевых ощущений. Если малыш здоров и достаточно хорошо расслабляется во время ежедневного купания, общения с вами (ведь каждая его улыбка — это эмоциональное расслабление), можно было бы обойтись без этого вида массажа. Но опыт показывает, что он просто необходим современным детям, особенно тем, кто испытал различные сложности в период внутриутробного развития и рождения.

Возможно, именно поглаживающий массаж будет хорошим снотворным для вашего ребенка не только в грудном возрасте, но и в более старших возрастных периодах.

К. Д. Губерт рекомендовала этот вид массажа детям, страдающим невропатией. Для них характерно отсутствие сна днем, кратковременный и прерывистый сон ночью, когда при малейшем звуке ребенок просыпается. Он раздражителен и плаксив. Нарушение сна ведет к нарушению суточного режима жизни малыша, нервная система не отдыхает. К. Д. Губерт считала, что если с этими детьми непосредственно перед дневным сном заниматься такой гимнастикой, то после нее они быстро засыпают — и так глубоко, что перевыполняют норму дневного сна.

Поглаживающий массаж рук (рис. 11). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Вложите большой палец правой руки в правую руку ребенка (дайте ему ухватить ваш палец).левой рукой осторожно поглаживайте руку ребенка от кисти к плечу, стараясь обойти локтевой сустав (движения такие же, как при массаже ног).

Укладывание на живот (рис. 12). Руки ребенка должны находиться под грудью, лицо слегка повернуто в сторону. При этом срабатывает защитный рефлекс — ребенок поднимает голову, заставляя работать мышцы спины.



Рис. 11



Рис. 12

Массаж спины. Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам, руки под грудью. Поглаживайте спину сначала тыльной стороной обеих ладоней, продвигаясь от ягодиц к голове (рис. 13а), а затем — ладонями продвигаясь от головы к ягодицам (рис. 13б).

До 3 месяцев, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, удобнее массировать спину одной рукой, другой придерживая ноги.



Рис. 13

Массаж живота.

Поглаживание. Этот прием массажа знают почти все матери и пользуются им, когда малыш беспокоен.

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Правой рукой (ладонью) по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (край печени располагается справа под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков (рис. 14а).



Рис. 14

Растирание косых и поперечных мышц. Ладони обеих рук подведите под поясницу ребенка, затем обе руки одновременно перемещайте по ходу наружных косых мышц живота (рис. 14б), начиная с боков до соединения ладоней над пупком малыша.

Растирание прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца). Обе ладони поместите на животе ребенка около пупка и ладонной поверхностью рук (одна рука движется вверх, до ключиц, другая — вниз до лобка ребенка) растирайте прямые мышцы (рис. 14в). Закончите массаж поглаживанием.

Массаж стоп.

Рефлекторные упражнения для стоп (рис. 15а). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растирайте стопу. Указательный и средний пальцы при этом лежат на наружной поверхности стопы. Ими похлопывайте тыльную сторону стопы.

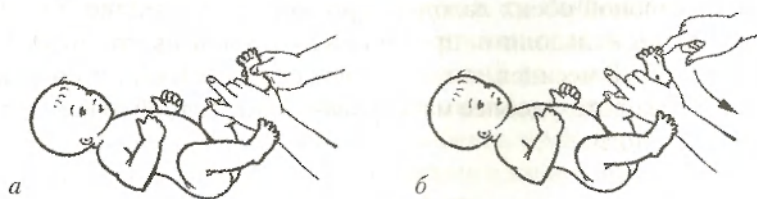


Рис. 15

Сгибание и разгибание стоп (рис. 15б). Исходное положение — то же, что и при выполнении рефлекторных упражнений.

Возьмите ногу ребенка между большим и указательным пальцами левой руки. Кончиком указательного пальца правой руки нажимайте на ступню ребенка у основания пальцев. В ответ на это он будет сгибать стопу. Затем таким же коротким нажимом указательного пальца на пятку в области прикрепления ахиллова сухожилия стимулируйте разгибание стопы (такого же эффекта можно достигнуть похлопыва-

нием по подошвенной поверхности указательным и средним пальцами от пятки по направлению к пальцам).

Можно вызвать круговые движения в голеностопном суставе, поглаживая кончиком указательного пальца круговой мышечный валик стопы в том и другом направлении. Все эти упражнения способствуют формированию хорошего свода стопы.

Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку (рис. 16). Исходное положение — ребенок лежит на правом боку, ногами к вам. Придерживая левой рукой таз ребенка, правой (большим и указательным пальцами) осторожно ведите снизу вверх по околопозвоночным линиям. В ответ на это воздействие ребенок прогнет позвоночник вперед.

То же самое проделайте в положении ребенка на левом боку (только придерживайте правой, а ведите вдоль позвоночника левой рукой).

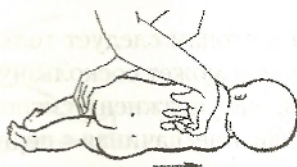


Рис. 16

После 6 месяцев, если ребенок сидит, это упражнение можно делать в положении сидя.

Запомните:

- если рефлекторная возбудимость у ребенка понижена, то упражнение не получится;
- эти упражнения не повторяются многократно, так как рефлексы угасают;
- ни в коем случае не пытайтесь раздражать кожу в области остистых отростков — это очень больно. Воздействовать следует только на околопозвоночные линии.

Укладывание на живот (см. выше).

Рефлекторное ползание. Очень часто, принеся ребенка из роддома, взрослые восхищаются: «Такой маленький, а уже ползает...». А потом вдруг все куда-то исчезает. Что же, разучился? Нет. Просто к 2–3 месяцам постепенно угасает рефлекс врожденного ползания. Но пока он существует, воспользуйтесь им для упражнения мышц, разгибающих ноги. Тем самым вы поможете ребенку лучше подготовиться к прямохождению.

Рефлекторные упражнения не только помогают укреплять мышцы, но и служат своеобразным диагностическим тестом: если не получается это упражнение, значит, у ребенка что-то не в порядке и нужно показать его врачу.

Итак, рефлекторное ползание.

Исходное положение — малыш лежит на животе, ногами к вам, бедра притянуты к животу, голени — к бедрам (обычная поза ребенка в возрасте до 2, 5–3 месяцев).

Осторожно, не прикасаясь к стопам, нужно подвести четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка, вслед за этим большими пальцами прикоснуться одновременно к обеим его стопам (рис. 17). В ответ на прикосновение ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, продвигаясь при этом вперед, если ваши руки плотно прижаты к столу. Если ваши руки не на столе, ползания не получится — ребенок будет просто отталкивать их, а сам останется на месте.

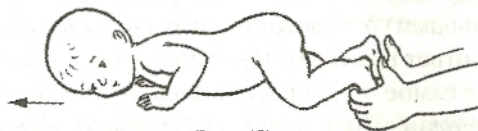


Рис. 17

Прикасаться к стопам следует только тогда, когда они зафиксированы, иначе ребенок может соскользнуть со стола.

Этот же комплекс упражнений используется перед занятиями в бассейне. Раннее плавание, начиная с первого месяца жизни (2–3 недели), дает возможность малышу правильно развиваться. В трехмесячном возрасте плавательные рефлексы начинают исчезать и достичь положительных результатов труднее.

Комплекс упражнений для детей 3–4 месяцев

В этом возрасте ребенок уже тянется за игрушкой, пытается повернуться на бок, хорошо держит голову, лежа на животе (опираясь при этом на предплечья) и находясь в вертикальном положении на руках взрослого. А если взять его под мышки, он будет крепко опираться ногами о стол. Малыш может развести руки в стороны и сложить их на груди (если тонус все еще повышен, ни в коем случае не переходите к комплексу № 2, а обратитесь к врачу).

В этом возрасте для массажа рук и ног вводятся новые приемы — растирание и разминание. Не забывайте, что массаж и гимнастика — это профилактика рахита.

Комплекс № 2

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж рук.
3. Массаж ног.
4. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
5. Массаж спины.
6. «Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу).

7. Массаж живота.
 8. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
 9. Вибрационный массаж грудной клетки.
 10. Сгибание и разгибание рук (бокс).
 11. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.
- Комплекс № 2 назначают только в том случае, если тонус мышц-сгибателей снизился настолько, что возможны пассивные движения.

Техника выполнения

Скрещивание рук на груди. Раньше это упражнение называли «охватывающие движения руками» или «кучерские движения», так как оно действительно напоминает движения кучера, похлопывающего себя рукавицами, чтобы согреться.

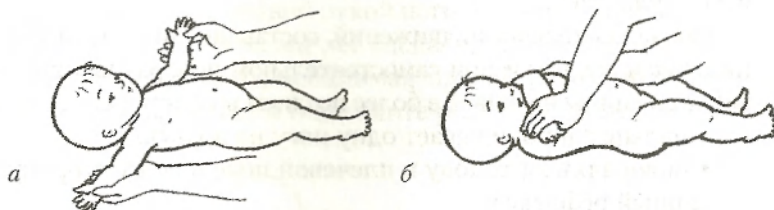


Рис. 18

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в его ладони, остальными пальцами придерживайте кисти. Руки ребенка разведите в стороны на 90° по отношению к туловищу (рис. 18а), а затем сведите (рис. 18б). При перекрещивании сверху должна ложиться попеременно то левая, то правая рука. Движения повторите 6–8 раз, то постепенно ускоряя, то замедляя их темп.

Это упражнение пассивное. Оно предназначено для развития мускулатуры рук и плечевого пояса. После 4 месяцев можно не придерживать кисть ребенка, приучая его самостоятельно держаться за ваши пальцы. После 6 месяцев упражнение проводится с кольцами.

Это очень полезное упражнение: во-первых, укрепляются мышцы рук и кисти (ребенок лучше будет хватать и держать игрушки), во-вторых, малыш учится правильно и ритмично дышать, и, в-третьих, когда он начнет понимать слова, сформируется связь движений со словами «вдох» и «выдох».

Массаж рук (рис. 11). Вначале выполняется поглаживание (этот прием уже знаком), затем — растирание и разминание. Держа в левой руке левую руку ребенка, сначала одним, потом двумя и тремя пальцами растирайте ее (вспомните движения полотера). Затем выполните разминание и поглаживание.

Массаж ног (рис. 10). Проводится так же, как описано в комплексе № 1. Последовательность приемов: поглаживание, растирание, разминание, поглаживание.

Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (рис. 19). Большим, средним и указательным пальцами правой руки зафиксируйте голени ребенка снизу (чуть выше голеностопных суставов), а указательный палец левой руки вложите в левую руку ребенка, дав возможность ухватиться за него. Правой рукой двигайте ноги ребенка так, чтобы его таз слегка повернулся вправо. Вслед за этим малыш повернет голову и плечевой пояс в ту же сторону (рефлекс на поворот таза). Держа его за руку, осторожно помогите завершить поворот и окататься в положении на животе (руки под грудью).

Второй поворот на живот выполняется точно так же, только ноги фиксируются пальцами левой руки и движение таза идет влево.

Это упражнение пассивно-активное, основанное на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают мышцы таза, плечевого пояса и всего туловища.

Последовательность движений, составляющих это сложное упражнение, такая же, как и при самостоятельном поворачивании здорового ребенка со спины на живот в более позднем возрасте (4,5–5 месяцев):

- малыш запрокидывает одну ногу на другую;
- поворачивает голову и плечевой пояс в ту же сторону (вестибулярный рефлекс);
- вытаскивает из-под себя руку и ложится на живот.

Самое главное, не тяните малыша за руку и за ноги одновременно — тогда он не научится сам поворачиваться на живот. Кроме того, ослабленные дети «изобретают» свой механизм поворота: лежа на спине, ребенок упирается затылком и ягодицами в стол, на котором лежит, прогибает позвоночник вперед, изменяет положение центра тяжести и переворачивается на живот. В результате усиливается поясничный лордоз, что нежелательно.

По мере повторения и освоения этого упражнения (после 6 месяцев) малыш сможет выполнять его без поддержки за руку по команде «повернись на живот», подкрепленной поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда должен повернуться ребенок.

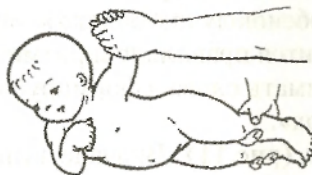


Рис. 19

После 10 месяцев он уже самостоятельно может поворачиваться со спины на живот по предложению взрослого в ту сторону, куда его попросят.

Массаж спины (рис. 13). После 3 месяцев спину массируют двумя руками и прибавляют прием разминание.

Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним и безымянным) делайте одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (расположенные по обеим сторонам позвоночника) в направлении от поясницы к шее (вспомните электрополотер).

После 4 месяцев вводится похлопывание. Похлопывать нужно область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно тыльной стороной пальцев, начиная с указательных, постепенно включая остальные (помните, что движения производятся только в лучезапястном суставе). После массажа спины вы увидите две розовые полоски по бокам позвоночника. Закончите процедуру поглаживанием.

«*Положение пловца*» (разгибание головы назад в положении на весу, рис. 20). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. Зафиксируйте правой рукой ноги ребенка в нижней части голени так, чтобы большой палец лег слева, указательный — между ногами, а остальные — справа. Приподнимая правой рукой ноги, подведите левую ладонь под живот и поднимите ребенка над столом.

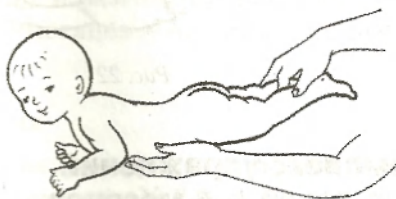


Рис. 20

Мальш принимает положение пловца, лежащего на воде: голова и плечевой пояс приподняты, позвоночник в состоянии разгибания. Это упражнение активное. Оно осуществляется на базе безусловного рефлекса, проявляющегося к 2,5 месяцам жизни. При выполнении этого упражнения работают все мышцы спины, разгибатели позвоночника, бедра и голени. Оно проводится один раз и длится несколько секунд.

Массаж живота (см. комплекс № 1).

Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).

Вибрационный массаж грудной клетки (см. раздел «Как делать массаж и гимнастику?»).

Сгибание и разгибание рук (бокс, рис. 21). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам.



Рис. 21

Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы (остальными пальцами вы будете поддерживать кисти ребенка в случае необходимости) и попеременно сгибайте и разгибайте его руки в локтевых суставах, то есть при сгибании одной руки другая разгибается и наоборот. При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к средней линии, слегка приподнимая плечо. При сгибании ваши пальцы должны прикасаться к плечу ребенка, но не к груди. Таким образом во время упражнения ребенок слегка поворачивается с боку на бок.

Упражнение пассивное, но может быть и активным. При его выполнении работают сгибатели и разгибатели рук и мышцы плечевого пояса.

Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. упражнение «Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку», рис. 22).

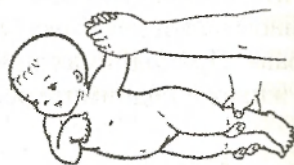


Рис. 22

Комплекс упражнений для детей 4–6 месяцев

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, если взрослый поддерживает его под мышки.

Если все эти показатели есть у вашего малыша, то вы можете переходить к комплексу № 3, одна из задач которого подготовить мышцы ребенка к ползанию.

Если малыш пытается приподняться со спины и падает, ни в коем случае не пытайтесь «пожалеть» его и не сажайте в подушки. Если эти попытки появились, начинайте выполнять упражнение «Приподнимание верхней части туловища за отведенные в стороны руки».

В этом возрасте у ребенка уже созрел слуховой анализатор и все гимнастические упражнения следует делать под счет — это будет способствовать развитию чувства ритма. («Раз, два — развели ручки в стороны, три, четыре — скрестили на груди» или «Раз, два, три, четыре».)

Если есть магнитофон, можно включить музыку и под нее выполнять движения, но так, чтобы музыкальный рисунок совпадал с вашим счетом.

Комплекс № 3

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 за отведенные в стороны руки.
9. Массаж стоп и 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.

Этот комплекс рассчитан на 2 месяца (проводится с ребенком в возрасте от 4 до 6 месяцев), поэтому целесообразно «разделить» собственное обучение на 2 части. Каждый раз делайте то, что уже хорошо знакомо вам и ребенку из предыдущих комплексов, а новые упражнения вводите 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

Скрещивание рук на груди (см. комплекс № 2).

Массаж ног (см. комплекс № 2).

«Скользящие шаги» (рис. 23). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам; ноги согнуты в коленных суставах, ступни упираются в стол.



Рис. 23

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 (шаркали) по поверхности стола.

Упражнение пассивное. Напоминает езду на велосипеде. Его цель — укрепление мускулатуры ног и опорной реакции.

Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2).

Массаж спины (см. комплекс № 2).

«Парение» в положении на животе (рис. 24). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам.



Рис. 24

Подведите обе ладони под живот ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы должны находиться 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. При его выполнении работают разгибатели позвоночника и тазобедренного сустава.

Массаж живота (см. комплекс № 1).

Приподнимание верхней части туловища из положения на спине за отведенные в стороны руки (рис. 25). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. 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 его приподнять голову и плечевой пояс, после чего возвратите в исходное положение, укладывая на бок (следите, чтобы ребенок не ударился затылком о стол, именно поэтому его нужно укладывать на бок).

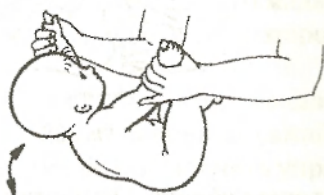


Рис. 25

Упражнение активное. Выполняется 2 раза (с укладыванием на правый и левый бок). При его выполнении работают мышцы шеи и брюшного пресса.

Массаж стоп и рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).

Сгибание и разгибание ног (рис. 26).

По переменно. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. 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.

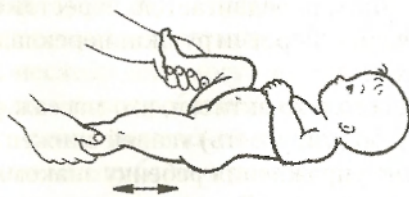


Рис. 26

Упражнение пассивное, проводится в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется. При его выполнении работают мышцы ног.

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

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.

Сгибание и разгибание рук (см. комплекс № 2).

«Парение» в положении на спине (рис. 27). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Подведите обе ладони с боков под спину ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы расположите вдоль средних подмышечных линий малыша. Осторожно поднимите его над столом.

В ответ на это положение голова ребенка наклоняется вперед, а брюшной пресс и вся передняя мускулатура тела напрягаются. Он как бы пытается сесть у вас на руках.



Рис. 27

Это упражнение основано на вестибулярном рефлексе.

Помните, если ребенок пассивен, запрокидывает голову, упражнение ему противопоказано.

Вибрационный массаж грудной клетки (см. раздел «Как делать массаж и гимнастику?»).

Комплекс упражнений для детей 6–10 месяцев

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. Если же тургор (упругость) тканей снижен, то массаж следует продолжить. Многие упражнения ребенку знакомы, но они усложняются: упражнения для рук делайте теперь с кольцами (купите в аптеке два колечка для зубов). Теперь появилась возможность выбора, то есть 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 хлопоты по поводу формирования осанки будут значительно уменьшены.

Комплекс № 4

1. Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами.
2. «Скользящие 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. Присаживание из положения лежа на спине («ванька-встанька»).
10. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
11. Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки.
12. Ползание.

В этом возрасте у ребенка начинает формироваться связь движения со словом, поэтому можно сопровождать все упражнения 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

Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс № 2). Обратите внимание на следующие моменты:

- после 6 месяцев это упражнение становится более активным, усложнение происходит за счет использования колец: за них легко ухватиться малышу, и вам удобно держаться за них пальцами.

Кроме того, кольца способствуют развитию мышц кисти (начинать заботиться о «школьной зрелости» нужно уже сейчас);

- после 8 месяцев, если ребенок уже сидит самостоятельно, вначале дайте ему в руки кольца, а потом начинайте выполнять упражнение вместе с ним (рис. 28);
- после 11 месяцев можно делать это упражнение стоя;
- после 1 года 2 месяцев дети могут делать это упражнение вдвоем (или вы сами сядьте перед ребенком на стульчик и выполните упражнение вместе с ним, держась за кольца).

«Скользящие шаги» или сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3).
Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2).

Массаж спины (см. комплекс № 2).

«Парение» в положении на животе (см. комплекс № 3).

Массаж живота (см. комплекс № 1).

Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).

Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине. В левую руку малыша вложите кольцо и отведите ее вперед до прямого угла (левой рукой поддерживайте колени ребенка), а потом побудите его сесть (после 8 месяцев можно при этом произносить слова «садись», «сядь», но каждый раз одни и те же). При этом ребенок садится, опираясь на свободную руку (рис. 29). Затем возвратите малыша в исходное положение.

Это упражнение активное. При его выполнении работают мышцы брюшного пресса. Повторяется 2 раза (один за правую, другой за левую руку).



Рис. 28



Рис. 29

После освоения присаживания с поддержкой за одну руку можно выполнять это упражнение без поддержки, но с фиксацией колен, используя речевую инструкцию «садись» и привлекая малыша игрушкой.

Если ребенок свободно выполняет этот вариант упражнения, то оно проводится один раз. Если же он помогает себе, опираясь на локоть, упражнение нужно повторить, причем обязательно добиться, чтобы малыш опирался на кисть руки.

Для того чтобы занятие не было скучным, утомительным для ребенка, придумайте какой-нибудь игровой элемент, заинтересуйте его чем-нибудь.

Присаживание из положения лежа на спине («ванька-встанька»). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Упражнение имеет три варианта (оно усложняется по мере того, как ребенок взрослеет).

В а р и а н т 1. Присаживание при поддержке за отведенные в стороны руки. Выполняется практически так же, как и приподнимание (см. комплекс №3), но малыш в итоге садится (обе его руки соединяются в вашей левой руке, а указательным и большим пальцами правой руки вы легко проводите снизу вверх вдоль позвоночника, с обеих сторон — 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, во-вторых, на врожденном рефлексе.

При выполнении упражнения работают мышцы шеи, спины и брюшной пресс.

Упражнение выполняется один раз (подумайте, всего один раз в день, а положительный эффект дает на всю жизнь!). После, осторожно поддерживая голову ребенка, уложите его на стол.

В а р и а н т 2. Присаживание при поддержке за одну руку, отведенную в сторону (см. рис. 29). Рекомендуются после 8 месяцев (для некоторых детей раньше, для некоторых позже — все зависит от того, какое состояние здоровья у вашего ребенка и как систематически вы занимаетесь).

В а р и а н т 3. Самостоятельное присаживание, без помощи рук, с фиксацией колен (выполняется после того, как ребенок начал самостоятельно садиться) (см. рис. 30). Это упражнение предотвращает перерастяжение связок в плечевом суставе. Если при таком положении рук ребенок не проявляет активности, упражнение лучше не выполнять.



Рис. 30

Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (см. комплекс № 2).

Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки (рис. 31). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. 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 сус-

тавы). Приблизьте выпрямленные руки ребенка к голове (руки ребенка должны быть на уровне ушей; это предотвратит повреждение в плечевом суставе). Ребенок при этом поднимет голову назад — вверх.

Упражнение активное, выполняется 1–2 раза. При его выполнении работают мышцы плечевого пояса и спины, а также мелкие мышцы кисти и пальцев рук.



Рис. 31

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

Ползание (рис. 32). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. 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 пути малыша игрушку и проделайте то же самое.



Рис. 32

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 — сажать на пол (или в манеж).

Комплекс упражнений для детей 10–14 месяцев

В этом возрасте многие дети не только хорошо стоят, но и начинают ходить. Значит, особое внимание нужно уделять согласованности действий всех мышц — координации. С переходом к прямохождению во много раз возрастает нагрузка на позвоночный столб. Поэтому необходимо продолжать массировать мышцы спины и живота.

Поскольку для малыша теперь более естественно вертикальное положение, многие упражнения делаются сидя и стоя, но исходные положения чередуются, чтобы не перенапрягать мышцы ребенка.

Кроме того, занимаясь, чаще говорите ребенку, какое именно движение вы делаете (например: «вверх — вниз», «сели», «встали» и т. д.). Так постепенно закрепится связь движения со словом, и ребенок будет управлять своими действиями.

Комплекс № 5

1. Сгибание и разгибание рук с кольцами.
2. «Скользящие шаги».
3. Поворот со спины на живот в обе стороны.
4. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
5. Массаж живота.
6. Наклоны туловища и выпрямление.
7. Массаж спины.
8. Поднятие выпрямленных ног.
9. Приседание.
10. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине.
11. Круговые движения руками.

Техника выполнения

Сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс № 4).

«Скользящие шаги» (см. комплекс № 3).

Поворот со спины на живот в обе стороны (см. комплекс № 2).

Сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3).

Массаж живота (см. комплекс № 1).

Наклоны туловища и выпрямление (рис. 33). Упражнение можно делать только тем детям, которые хорошо стоят самостоятельно.

Исходное положение — ребенок стоит на столе, спиной к вам. Ладонью левой руки придерживайте колени ребенка, предупреждая сгибание в коленных суставах. Ладонь правой руки положите на живот ребенка для поддержки туловища. Побуждайте его наклоняться за игрушками, не приседая. Для этого положите перед малышом или два одинаковых предмета (колечки, погремушки — то, что удобно взять одной рукой), или палочку. Сначала побуждайте его взять эти предметы двумя руками, потом точно так же положить.

Это упражнение активное. Повторяется 2–3 раза. При его выполнении работают мышцы спины.

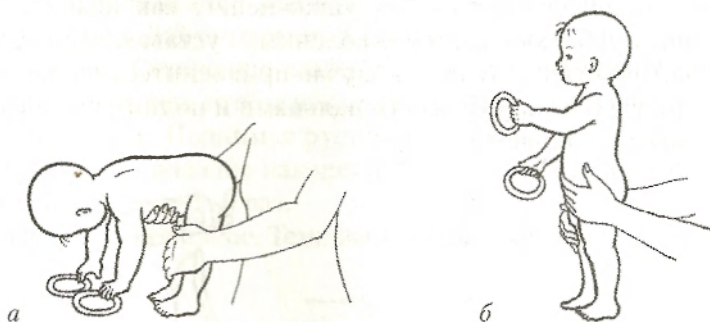


Рис. 33

В более старшем возрасте, когда в опоре для туловища ребенок уже не нуждается, можно усложнить упражнение: закрепите палочку или веревочку так, чтобы они находились на уровне тазобедренных суставов ребенка, тогда он будет самостоятельно выполнять это упражнение с выпрямленными ногами. Кроме того, подняв палочку, малыш может завести ее за голову до полного выпрямления позвоночника.

Массаж спины (см. комплекс № 2).

Поднятие выпрямленных ног.

Пассивное упражнение (рис. 34). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Мягко зафиксируйте его коленные суставы так, чтобы большие пальцы были на задних поверхностях голеней, а остальные легли на коленные чашечки. Поднимайте выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения, сгибая их в тазобедренных суставах, затем возвратите в исходное положение.

Упражнение повторяется 6–8 раз в медленном темпе. При его выполнении работают мышцы брюшного пресса и тазобедренного сустава.



Рис. 34

Активное упражнение. Проводится после 10 месяцев. Для его проведения понадобятся 2 палочки диаметром 2 см и длиной 40 см. Предложите ребенку достать палочку, расположенную на высоте его прямых ног, говоря при этом: «Подними ноги, достань палочку...».

Для того чтобы ребенок доставал палочку именно ногами, зафиксируйте его руки за головой с помощью другой палочки (рис. 35).

Вначале выполнения упражнение, как правило, несовершенно: ноги ребенка согнуты в коленных суставах, стопа распластана, живот не втянут. В таком случае прикоснитесь палочкой к его стопам, побуждая удерживать ее пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем.

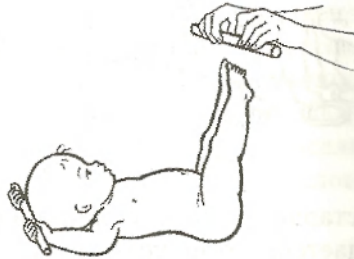


Рис. 35

Приседание (рис. 36). Это упражнение можно делать только тогда, когда вы убедитесь, что ребенок хорошо стоит без опоры и сам присаживается на корточки.

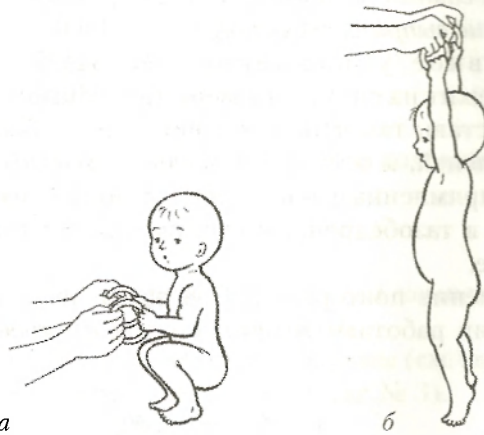


Рис. 36

Исходное положение — ребенок стоит лицом к вам. Дайте ему ухватиться за ваши руки и предложите присесть на корточки, не наклоняясь, а затем вновь встать на ноги. В дальнейшем ребенок будет выполнять это упражнение, держась за кольца, палочки, обруч и т. д.

Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине (см. комплекс № 4).

Круговые движения руками (рис. 37). Это упражнение самое сложное для мускулатуры рук и плечевого пояса, так как является комбинацией всех движений плечевого сустава. Поэтому оно назначается

после освоения более простых упражнений (скрещивание рук на груди, сгибание и разгибание рук и т. д.).

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам, руки вдоль туловища. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы либо за кольца. Осторожно разведите его руки в стороны и опустите вниз. Следите за тем, чтобы руки ребенка при выполнении упражнения были прямые. Поднимая руки малыша вверх, не запрокидывайте их за голову, они должны находиться на уровне ушных раковин. Повторите упражнение 4–6 раз.

Упражнение пассивное. Темп выполнения медленный.

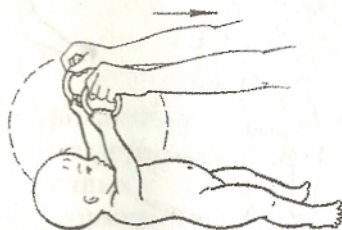


Рис. 37

Комплекс упражнений для детей 1 года 2 месяцев – 3 лет

В этом возрасте малыш ходит, не присаживаясь, держит предметы в руках, может самостоятельно присесть, встать, пятиться.

Еще большее внимание теперь нужно уделять организации бодрствования, одежде, подвижным играм. С 2 лет обязательно начинайте делать по утрам зарядку. Ребенку просто необходимы специальные занятия гимнастикой, ведь нагрузка на позвоночный столб возрастает.

Для занятий можно освободить место в комнате, застелив его ковром (хорошо выбитым) или сложенным одеялом. Мягкую подстилку на улице заменит газон (очищенный от осколков, грязи), песок.

Одежда для занятий не должна затруднять движений. Она должна обеспечивать доступ воздуха к коже.

Дома и в летнее время на улице дети могут заниматься в трусиках и босиком, в более прохладную погоду — в спортивном костюме и легкой мягкой обуви. Словом, одежда должна быть такой, чтобы можно было следить за положением позвоночника, лопаток, осанкой ребенка.

С 1 года 2 месяцев и до 3 лет, занимаясь с ребенком, вы должны помнить о задачах, которые решаются с помощью специальных упражнений.

• Научить ребенка правильно ходить. При правильной ходьбе линия опоры должна проходить через пятку и второй палец ноги, при этом внутренний край стопы приподнят, что бывает при ходьбе по прямой линии с параллельным положением стоп. На занятиях гимнастикой такая ходьба воспитывается путем постепенного (по мере тренировки) сужения дорожки (от 30 до 10 см), по которой ходит ребенок (рис. 38).

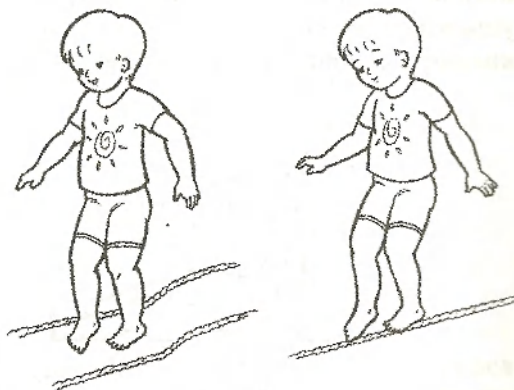


Рис. 38

• Воспитывать чувство равновесия. От решения этой задачи зависит ловкость, смелость ребенка в тех случаях, когда ему нужно будет пройти по узкой дорожке, бревну, перешагнуть через какое-то препятствие и т. д. (рис. 39, 40).

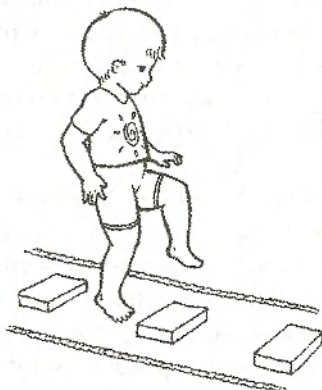


Рис. 39



Рис. 40

Для этого учите его ходить по ограниченной поверхности (начиная с поверхности шириной в 30 см и постепенно доводя ее до 20 см), поднимая ее на определенную высоту (от 15 см в 1 год 6 месяцев; до 25–30 см к концу 3-го года). К концу 3-го года ребенок сможет пройти по палке или веревке, лежащей на полу.



Рис. 41

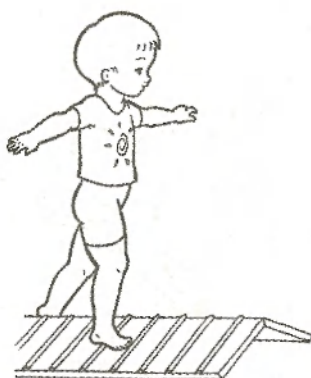


Рис. 42

• Заниматься профилактикой плоскостопия (рис. 41, 42). Дело в том, что у большинства детей свод стопы формируется к 3–3,5 годам, но при недостаточных воздействиях, мышечной слабости, избыточной массе тела формирование свода задерживается. Правильному формированию стопы способствуют ходьба босиком (по земле, траве, то есть естественным покрытиям) или специальные упражнения (перекатывание босыми ногами карандаша, веревочки и т.д.). Можно использовать для этого специальные тренажеры.

• Формировать хорошую осанку, выполняя специальные упражнения для мышц спины (ползание на четвереньках, подлезание под различные поверхности на высоте 25–30 см и т.д., рис. 43, 44, 45, 46, 47, 49, 50).



Рис. 43

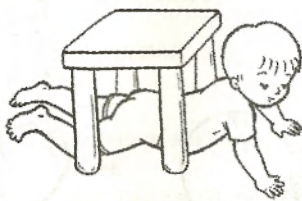


Рис. 44

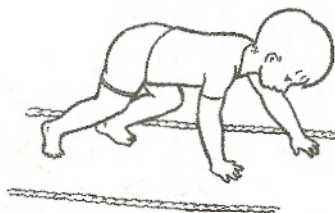


Рис. 45

• Воспитывать координацию движений. Ребенок выполняет разнообразные упражнения, заключающиеся в переступании, перепрыгивании и т.д. (рис. 39, 40, 48, 51).

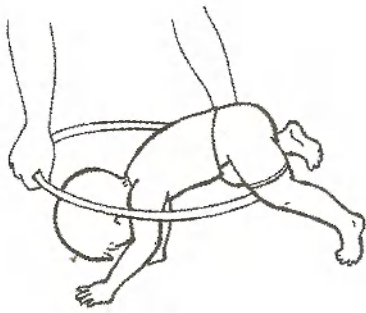


Рис. 46

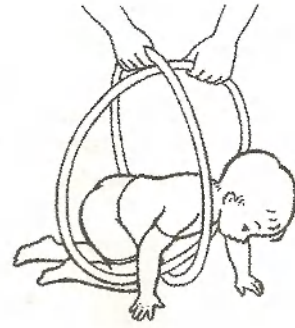


Рис. 47

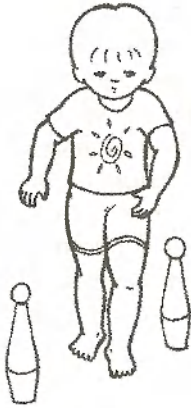


Рис. 48



Рис. 49



Рис. 50

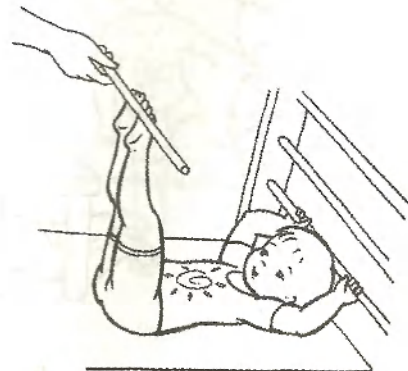


Рис. 51

Для занятий с детьми 1 года 2 месяцев — 3 лет рекомендуются комплексы № 6, 7 и 8 (см. таблицу 2).

Все приведенные здесь комплексы примерные. Эти наборы упражнений рассчитаны на абсолютно здоровых детей.

В приложении 1 к данной книге приведена вспомогательная таблица, в которой указаны возрастные показатели для назначения каждого приема, его целевая установка и противопоказания. Одни и те же упражнения усложняются в зависимости от возраста и степени тренированности ребенка.

Самое главное — точно следовать методике выполнения каждого упражнения и технике массажа, и тогда, если вы даже не имеете профессиональной подготовки, вреда ребенку не принесете. Если вам понравились рекомендации в каком-либо другом пособии, то попробуйте «примерить» каждое упражнение к своему ребенку, опираясь на таблицу, представленную в приложении 1. Тогда ваш «банк» гимнастических упражнений будет постоянно пополняться, и интерес ребенка к занятиям не угаснет.

Примерные комплексы гимнастических упражнений для занятий с детьми от 1 года 2 месяцев до 3 лет

Таблица 2

| Комплекс № | Возраст ребенка | Название упражнения | Исходное положение | Какие мышцы укрепляются и какие навыки воспитываются |
|--|---|---|--|--|
| 6 | От 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев | Сгибание и разгибание рук (бокс) с кольцами | Стоя лицом друг к другу (взрослый выполняет вместе с ребенком) | Руки и плечевой пояс |
| | | Поднятие выпрямленных ног до уровня палки | Лежа на полу на спине | Брюшной пресс и стопы |
| | | Наклон туловища и выпрямление (с фиксацией колен) | Стоя на столе | Спина и ноги |
| | | Присаживание, держась за палку | Лежа на полу на спине | Руки и плечевой пояс |
| | | Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки) | Лежа на столе на животе | Плечевой пояс и межлопаточные мышцы |
| | | Приседание с кольцами | Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу | Ноги и стопы |
| | | Присаживание самостоятельно с фиксацией колен | Лежа на спине | Брюшной пресс |
| Подлезание под гимнастическую скамью (или любое другое препятствие высотой 40 см) | Лежа на животе | Спина, позвоночник, ноги | | |
| Ходьба по ребристой поверхности (резинový коврик, специальный тренажер для стоп и т. д.) | Стоя | Стопы. Воспитание правильной ходьбы | | |

| Комплекс № | Возраст ребенка | Название упражнения | Исходное положение | Какие мышцы укрепляются и какие навыки воспитываются |
|------------|------------------------------|--|--|---|
| 7 | От 1 года 6 месяцев до 2 лет | <p>Круговые движения руками</p> <p>Приседание, держась за гимнастическую палку</p> <p>Поднятие выпрямленных ног до уровня гимнастической палки</p> <p>Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки)</p> <p>Ходьба по дорожке шириной 15 см</p> <p>Присаживание, держась за палку</p> <p>Подлезание под гимнастическую скамью (или любое другое препятствие высотой 40 см)</p> <p>Присаживание с фиксацией колен и стоп</p> <p>Ходьба по ребристой поверхности</p> <p>Перешагивание через ряд препятствий</p> | <p>Стоя (взрослый выполняет упражнение вместе с ребенком)</p> <p>Стоя</p> <p>Лежа на полу на спине</p> <p>Лежа на столе на животе</p> <p>Стоя</p> <p>Лежа на полу на спине</p> <p>Лежа на животе</p> <p>Стоя</p> <p>Стоя</p> <p>Стоя</p> | <p>Руки и плечевой пояс</p> <p>Брюшной пресс и стопы</p> <p>Брюшной пресс и стопы</p> <p>Плечевой пояс и межлопаточные мышцы</p> <p>Воспитание правильной ходьбы</p> <p>Руки и плечевой пояс</p> <p>Спина, позвоночник, ноги</p> <p>Брюшной пресс</p> <p>Профилактика плоскостопия</p> <p>Воспитание координации движений</p> |
| 8 | От 2 до 3 лет | <p>Круговые движения руками или сгибание и разгибание рук</p> <p>Подлезание под гимнастическую скамью</p> <p>Приседание, держась за палку</p> <p>Поднятие ног до уровня гимнастической палки</p> <p>Ходьба по дорожке шириной 10 см</p> <p>Присаживание, держась за палку</p> <p>Перешагивание через ряд препятствий на расстоянии 40 см друг от друга</p> <p>Присаживание с фиксацией стоп</p> <p>Ходьба по ребристой поверхности</p> | <p>Стоя (взрослый выполняет упражнение вместе с ребенком)</p> <p>Лежа на животе</p> <p>Стоя</p> <p>Лежа на спине</p> <p>Стоя</p> <p>Стоя</p> <p>Стоя</p> <p>Лежа на спине</p> <p>Стоя</p> | <p>Руки и плечевой пояс</p> <p>Спина, позвоночник, ноги</p> <p>Ноги и стопы</p> <p>Брюшной пресс и стопы</p> <p>Упражнение в правильной ходьбе</p> <p>Руки и плечевой пояс</p> <p>Воспитание координации движений</p> <p>Брюшной пресс</p> <p>Профилактика и коррегирование плоскостопия</p> |

При составлении комплексов гимнастических упражнений необходимо руководствоваться следующими правилами:

- нагрузка для всех мышечных групп (мышцы рук и плечевого пояса, мышцы ног и стоп, мышцы спины и всей задней мускулатуры, мышцы брюшного пресса и всей передней мускулатуры) должна быть одинаковая;
- упражнения для разных мышечных групп необходимо чередовать (то есть если основная нагрузка в первом упражнении была рассчитана на мышцы плечевого пояса, то следующее должно нести нагрузку на мышцы ног и живота). В момент отдыха мышца освобождается от накопившихся в ней продуктов утомления (молочной кислоты и др.);
- следует чередовать исходные положения для упражнений. Так, у детей, еще не научившихся сидеть, нужно менять исходные положения лежа на спине и лежа на животе, у детей, которые уже умеют сидеть, — лежа на спине, на животе, сидя. Когда ребенок научится стоять без опоры, то чередуют исходные положения сидя, лежа на спине и на животе. На 2–3-м годах жизни не менее половины упражнений следует делать из исходного положения лежа для разгрузки позвоночника и стоп;
- упражнения нужно чередовать с отдыхом, так как нервно-мышечный аппарат ребенка раннего возраста быстро утомляется. В грудном возрасте, когда с детьми занимаются индивидуально, отдыхом между упражнениями является массаж. У более старших детей это момент, когда ребенок смотрит, как делает упражнение взрослый;
- занимаясь физкультурой с малышом, особое внимание надо обращать на те движения, которые часто употребляются во все возрастные периоды. Это движения, рассчитанные на перемещение тела: поворот со спины на живот, ползание, ходьба. Причем воспитанию правильной ходьбы придается большое значение, когда ребенок уже самостоятельно ходит.

Как сделать занятия интересными и безопасными для ребенка?

Самое главное противопоказание для проведения занятий — это отрицательная реакция ребенка на упражнение, массаж или закаливающую процедуру. Необходимо выяснить причину такой реакции и только потом приступать к занятиям (например, отрицательная реакция на массаж может быть связана с повышенной чувствительностью нервных окончаний, если у малыша рахит; нежелание делать упражнения, требующие энергичных наклонов головы, объясняется неприятными ощущениями даже при небольшом повышении внутричерепного давления, иногда это связано с утомлением ребенка).

Здоровый ребенок не хочет делать упражнения только в двух случаях: или ему очень трудно, или же, наоборот, легко и совершенно не интересно.

Абсолютными противопоказаниями к специальным занятиям у маленьких детей являются:

- острые заболевания и лихорадочные состояния;
- грыжи с склонностью к ущемлению;
- врожденные пороки сердца в стадии декомпенсации;
- обширные поражения кожи (проявления диатеза, экземы, инфекционные поражения).

Кроме того, существуют ограничения, связанные с возрастными особенностями развития нервно-мышечного аппарата ребенка. Их соблюдение аналогично древнему правилу медицины — «Прежде всего не вреди» — и обеспечивает вашему ребенку безопасность. В любом случае вы всегда можете выяснить у врача, здоров ли ваш ребенок настолько, чтобы с ним можно было заниматься гимнастическими упражнениями.

Для того чтобы занятия гимнастикой были для малыша безопасны, нужно учитывать следующее:

- ребенок, даже раннего возраста, должен быть предельно внимателен, поэтому нельзя во время занятия использовать слишком сложные игровые ситуации, лучше сосредоточить его на самом движении — это приведет к тому, что он сам « позаботится » о безопасности, будет лучше чувствовать свои мышцы;
- нужно избегать упражнений, требующих от ребенка виса на вытянутых руках, то есть такой ситуации, когда за счет мышц рук он должен сам преодолевать тяжесть своего тела, — это дает чрезмерную нагрузку на суставы и весь плечевой пояс. Простые висы надо заменить смешанными, когда малыш, например, стоит на коленях. Не следует позволять ребенку одному раскачиваться в висе. Необходимо помогать малышу, поддерживая его за ноги.

Кольца или перекладину можно закрепить на уровне груди ребенка, тогда, если руки уже окрепли, он сможет подтягиваться и делать разные упражнения на согнутых в локтях руках, если же нет — он просто не сможет выполнить это упражнение.

Не рекомендуются висы вниз головой и резкие наклоны головы из-за большого (в настоящее время) числа детей, перенесших те или иные отклонения в течение беременности и родов (ПЭП — перинатальная энцефалопатия). Эти дети могут испытывать неприятные ощущения из-за повышенного внутричерепного давления;

- при обучении лазанью не разрешайте ребенку залезать выше того уровня, на котором вы сможете его достать, то есть не выше 2 м. Малышу старше 3 лет, хорошо освоившему лазанье, можно позволить самостоятельно залезать и выше;
- не позволяйте детям раннего возраста спрыгивать с высоты на твердую поверхность — их опорно-связывающий аппарат стопы

еще слаб. Такие упражнения могут привести к закреплению плоскостопия, которое в первые 3,5 года жизни ребенка связано с недоразвитием стопы и считается нормальным.

Совершенно безопасно прыгать в песок или на твердую подушку. Можно предлагать ребенку такие упражнения, как перепрыгивание или подпрыгивание, например, «прыгаем с кочки на кочку», «прыгаем через лужи» и т. д. Если стопа еще не сформировалась, у ребенка просто не получится подобное упражнение, но вреда он себе не принесет;

- не нужно делать упражнений, требующих излишнего прогибания в поясничном отделе. Большинство детей, наоборот, нуждаются в выпрямлении этой части позвоночника. В связи с этим не рекомендуются упражнения типа «кошечка» или «тачка», когда ребенок опирается о землю руками, а взрослый держит его за ноги и продвигается с ним вперед. Здесь опасна также большая нагрузка на руки. Лучше предлагать ребенку такие упражнения, при выполнении которых он бы активно прогибал спину, подлезая под какой-либо предмет (при этом участвует вся мускулатура);

- любое новое упражнение надо осваивать медленно и постоянно поддерживая малыша, чтобы он испытывал чувство уверенности. При повторении можно ускорить темп и постепенно исключить всякую помощь ребенку (например, при ходьбе по узкой скамье, лазаньи по лестнице, прыгивании со скамейки и т. д.).

Но обязательно подстраховывайте ребенка, будьте готовы в случае необходимости быстро его подхватить;

- при проведении занятий с маленькими детьми недопустимо:

- а) захватывать руками суставы, так как это вызывает болезненные ощущения и затрудняет движение в них;

- б) в упражнениях, требующих охвата голеней, надавливать на переднюю поверхность большой берцовой кости, не защищенную мышцей, по причине, указанной выше;

- в) делать резкие толчкообразные движения при массаже ног.

Начиная упражнение, нужно сразу брать малыша правильно — от этого зависит его безопасность. Поэтому научитесь выполнять все приемы на кукле, отработайте движения, и, когда вы перейдете к занятиям с ребенком, ваши руки будут все делать автоматически;

- если у ребенка есть любимое упражнение, надо проводить его в начале и в конце занятия.

Если ребенок нездоров

Вообще-то лучше не брать на себя роль врача или массажиста ЛФК, если ребенок болен и нуждается в специальных воздействиях.

Но все же бывают случаи, когда при определенных отклонениях в состоянии здоровья вы сами можете помочь малышу, если сделаете «акцент» на определенных упражнениях, уже знакомых вам и приведенных в этой книге.

Ослабленным детям (страдающим рахитом, гипотрофией¹, часто болеющим острыми респираторными заболеваниями или находящимся в периоде адаптации в детском саду) подбираются те же упражнения, что и здоровым, но они выстроены «вне возраста», то есть в определенном порядке.

Задачи этого комплекса — расслабить, успокоить ребенка, улучшить дыхательную функцию. Массаж ослабленному ребенку делается с использованием всех приемов, но с учетом того, что у малыша при рахите повышена чувствительность, а при гипотрофии он склонен к повышенному тону мышц.

Комплекс № 9

1. Массаж рук (см. комплекс № 2).
2. Массаж ног (см. комплекс № 2).
3. Сгибание и разгибание рук (см. комплекс № 2).
4. Сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3).
5. Массаж живота (см. комплекс № 1).
6. Поворот со спины на живот (см. комплекс № 2).
7. Массаж спины (см. комплекс № 2).
8. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).
9. Круговые движения руками (см. комплекс № 5).
10. «Скользящие шаги» (см. комплекс № 3).
11. Поворот со спины на живот (см. комплекс № 2).
12. Вибрационный массаж грудной клетки (см. раздел «Как делать массаж и гимнастику?»).

Если ребенок часто болеет острыми респираторными вирусными инфекциями с осложнениями, физкультура может прийти на помощь. В данном случае ее задачами являются:

- улучшение функции дыхания (восстановление нормального ритма, глубины и частоты дыхания);
- уменьшение спазма (сужения) бронхов, стимуляция их дыхательной функции;
- ускорение процесса рассасывания воспалительных очагов, предупреждение перехода болезни в хроническую форму;
- предотвращение возможной деформации грудной клетки. Прежде всего больному ребенку необходимо придать такое положение, при котором диафрагма (мышца, разделяющая грудную и брюшную по-

¹ Гипотрофия — хроническое расстройство питания, характеризующееся различной степенью потери массы тела.

лости) спустилась бы и облегчилось дыхание (так как объем грудной клетки станет больше). Это положение достигается, когда верхняя половина тела (голова и туловище) приподняты примерно на 20°.

Кроме того, во время болезни необходимо часто менять положение тела ребенка: переворачивать его в кроватке, брать на руки, держать вертикально.

Для лучшего отхаркивания 3–4 раза в день нужно придавать малышу «дренажное положение» (когда голова и грудь ниже туловища и ног) на 2–5 минут. «Дренажное положение» сочетают с массажем грудной клетки. Как правило, это легкое поколачивание и вибрационный массаж.

При повышении температуры тела состояние ребенка облегчит поглаживающий массаж (его можно проводить с подогретым маслом — оливковым, пихтовым, эвкалиптовым, подсолнечным); поглаживание под одеялом (если нет отрицательной реакции). После такого гипотермического (снижающего температуру тела) массажа ребенка следует обернуть махровым полотенцем, накрыть одеялом и дать теплое питье.

После снижения температуры рекомендуется выполнить комплекс № 9.

При *пупочной грыже* также необходимы занятия физкультурой, в процессе которых:

- укрепляется вся мускулатура, поэтому упражнения для рук, ног, спины не противопоказаны;
- если у ребенка повышена возбудимость (а в современных условиях это не редкость), проводится общий поглаживающий массаж;
- для укрепления мышечного корсета позвоночника проводится массаж спины в положении лежа на животе.

При индивидуальном подборе упражнений необходимо обращать внимание на:

- лечение положением, то есть на 1–3 минуты укладывать ребенка на живот перед каждым кормлением;
- массаж живота, который делается так же, как и здоровому ребенку, то есть выполняются все приемы. Но вначале нужно легким поглаживанием как бы «утопить» грыжу (но не вправлять ее насильно!), а затем массировать живот одной рукой, мягко поддерживая грыжу другой.

Для укрепления пупочного кольца можно делать легкие поступательные движения вокруг пупка (точечные).

При пупочной грыже рекомендуется проводить следующие упражнения:

1. «Парение» в положении на спине (см. комплекс № 3).
2. Укладывание на живот (см. комплекс № 1).
3. «Парение» в положении на животе (см. комплекс № 3).
4. Положение на весу на боку. Исходное положение — ребенок лежит у вас на руках на боку. При этом его голову, туловище и ноги нужно удерживать горизонтально.

5. *Попытка к присаживанию из положения лежа на спине.* Зафиксируйте ноги ребенка и захватив его руки так, как это показано на рисунке 29, слегка приподнимите его голову и плечевой пояс. Если мышцы очень слабы и упражнение не получается, попытайтесь положить малыша на подушку так, чтобы верхняя половина туловища была выше плоскости стола на 45°.

6. *«Хватание» игрушки из положения на животе.* Положите малыша на живот и побуждайте его, приподнявшись, взять игрушку попеременно каждой рукой или обеими руками сразу. Ноги ребенка зафиксируйте.

7. *Рефлекторное разгибание головы и спины в положении на весу.* Упражнение выполняется так же, как и «Положение пловца» (см. комплекс № 2). Для его усложнения можно уложить малыша на край стола, зафиксировать ноги, а голову и грудь оставить без опоры. Стимулируя малыша словом или игрушкой, побуждайте его разогнуться.

8. Упражнение, аналогичное предыдущему, только при его выполнении ребенок лежит на столе на спине, а голова находится на весу. Побуждайте малыша приподняться.

Упражнение активное, и, если ребенку оно не нравится, лучше не настаивать.

9. *Поднятие ног до горизонтального положения.* Ребенок лежит на столе на спине так, что ноги и часть ягодиц были на весу. Придерживая за туловище, добивайтесь того, чтобы он поднял ноги до горизонтального положения.

10. *Поднятие выпрямленных ног до уровня гимнастической палки* (см. комплекс № 5).

11. *Наклоны туловища и выпрямление* (см. комплекс № 5).

Если у малыша грыжа сильно выражена и не вправляется, лучше всего, после того как сделан массаж живота, положить на нее сложенный бинт, предварительно сняв упаковочную бумагу, и прибинтовать эту «шину» эластичным бинтом. После гимнастики это приспособление с туловища снимается. Не забывайте о лечебном плавании. Если у ребенка пупочная грыжа, сделайте все возможное, чтобы посещать бассейн (разумеется, с разрешения врача).

Как проверить эффективность гимнастических занятий?

О физическом развитии ребенка можно судить по *тонусу мышц*. У здорового ребенка тонус мышц (готовность их к действию или бездействию) нормальный.

При повышенном тонусе ребенок не сможет выполнять пассивные упражнения даже под вашим руководством. Если тонус снижен, вы тоже это сразу поймете, так как малыш не в состоянии выполнять уп-

ражнения, требующие активности. Например, такое упражнение, как поднимание или присаживание за отведенные в стороны руки, не получится, если тонус брюшных мышц и передней шейной мускулатуры снижен. А если снижен тонус мышц плечевого пояса, малыш не сможет выполнить присаживание, держась за кольца (рис. 52).



Рис. 52

Приседать самостоятельно (и сидеть на корточках) ребенок способен только тогда, когда тонус мышц в норме.

Сила мышц тоже является показателем физического развития. Ее можно проверить достаточно простым способом. У старших детей это делается с помощью динамометра¹, но маленький ребенок не может понять, что от него требуется. В этом случае понаблюдайте, как он действует с предметами. Если, например, начиная с 6 месяцев ребенок уверенно берет игрушку из рук взрослого, подолгу занимается ею, стучит, размахивает и т. д., значит, можно говорить о созревании мышц кисти и силе мышц руки. Попробуйте определить, сколько секунд или минут малыш может манипулировать игрушкой. Если ребенок в 5–6 месяцев держит игрушку в течение 30 секунд, то такой показатель говорит о нормальной силе мышц руки (вспомните, что уже с 6 месяцев во время гимнастики мы вкладываем ребенку в руки колечки).

Затем с увеличением времени, в течение которого ребенок удерживает игрушку в руке, вы сможете судить о результативности и качестве занятий.

Аналогично можно проверить качество занятий, направленных на развитие силы мышц живота, спины, ног. Например, если малыш сначала удерживает голову только 30 секунд, а потом это время постоянно увеличивается — значит, сила мышц шеи и спины возрастает.

Малыша старше 1 года 6 месяцев можно положить на живот на край стола, зафиксировать ноги и проследить, сколько секунд (минут) он может пробыть в состоянии «ласточки», лежащей на воде.

И, наконец, когда вы предлагаете ребенку выполнить упражнение «поднятие выпрямленных ног до уровня гимнастической палки», вы проверяете силу мышц живота и ног. Предложите малышу

¹ Динамометр — прибор для измерения силы.

поднять прямые ноги и дотянуться ими до палки, затем на 1–2 секунды отодвиньте палку так, чтобы ноги не опирались на нее. Понаблюдайте, сколько секунд он может удерживать ноги. По продолжительности времени вы будете судить о качестве созревания мышц живота.

Ребенку постарше можно предложить такую игру: когда он выпрямит ноги, положите на них воздушный шарик или лист бумаги и посмотрите, сколько времени он их удерживает. Но помните: мы проверяем только качество движения, поэтому речь идет о секундах — минутах.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка длительно держать ту или иную позу. Уже сам показатель развития движений свидетельствует о том, что мышцы ребенка созрели.

Еще один показатель физического развития ребенка — *объем движений в суставах*. Если он встает, поворачивается, перешагивает через небольшие препятствия, поднимается на возвышения — это свидетельствует о том, что объем движений в суставах нормальный.

И наконец, *координация движений*. Среди показателей развития движений (см. приложение 2) на 2-м и 3-м году жизни есть такие движения, как перешагивание через одно или ряд препятствий. Приглядитесь, как это делает ваш ребенок. Если он (возраст 1 год 6 месяцев) легко перешагивает через палочку, лежащую на полу или приподнятую над полом на 5–15 см, значит, его двигательные центры созрели для регулирования мышечной деятельности, согласованных действий мышц. У него достаточная мышечная сила, так как для перешагивания нужно перенести тяжесть тела сначала на одну ногу, а потом на другую.

Об этом же свидетельствует умение ребенка преодолевать ряд препятствий чередующимся шагом. Сначала он держится за руку взрослого или за стол, стул — словом, ищет опору. И только когда мышцы сформируются, он самостоятельно и свободно выполняет это упражнение.

Для проверки этих умений нужно правильно разместить препятствия: расположите брусочки или палочки так, чтобы они лежали на расстоянии 20 см друг от друга и чтобы ребенок не мог обойти их, для чего сбоку положите палочки или веревку.

И, наконец, эффективность гимнастических упражнений вы можете проверить по данным плантографии, то есть по состоянию стопы. Как только малыш начал самостоятельно ходить, сделайте плантограф, и по динамике изменения его стопы вы сможете получить большую информацию.

Для изготовления плантографа вам понадобятся пальцы для вышивания. Заправьте в них любую хлопчатобумажную ткань, а сверху полиэтиленовую пленку. Плантограф готов. Обмакните ватный тампон в тушь, разведенную водой 1:1, и смочите его хлопковую поверхность. Положите на пол или на стул лист бумаги, на него — плантограф смо-

ченной стороной вниз, а сверху на полиэтиленовую пленку поставьте ребенка. Получится отпечаток стопы. Если эту процедуру вы будете делать ежеквартально, то увидите, как созревает опорно-связочный аппарат стоп малыша. Ведь характер отпечатков стоп напрямую связан с состоянием здоровья и показателями различных движений. Если у ребенка рахит или избыточная масса тела, отпечатки, как правило, показывают плоскую стопу. Если же стопа сформировалась правильно, то ваш ребенок бегает, прыгает, танцует лучше своих сверстников.

Заключение о состоянии опорного свода стопы делается на основании положения двух линий, проведенных на отпечатке: первая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком, вторая — с основанием большого пальца (рис. 53).

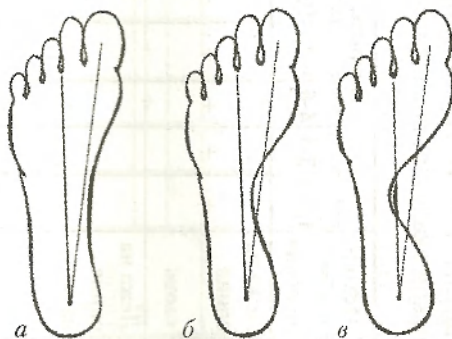


Рис. 53

Если обе линии расположены внутри контура — стопа плоская (а), если контур находится между линиями — стопа уплощенная (б), если вне линий — стопа нормальная (в).

При осмотре стопы следует обратить внимание на положение пятки. При нормальной стопе оси голени и пятки совпадают, при продольном плоскостопии — образуют угол, открытый кнаруже (вальгусная установка стопы). Положение пятки можно определить по обуви ребенка: при вальгусном положении ребенок стаптывает внутреннюю часть подошвы, при варусном — наружную часть.

У большинства детей качественное созревание стопы завершается в возрасте от 3 лет до 3 лет 3 месяцев. Если у ребенка старше 3 лет все еще плоские отпечатки стопы — это основание для беспокойства, так как у него может в дальнейшем развиться плоскостопие.

Итак, вы вместе с ребенком овладели первыми шагами физического воспитания. Если вы следовали нашим рекомендациям, ребенок уже никогда не забудет о пользе физических упражнений.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-------------------------|---|---|---|---|---|--|--|---|--|--|
| 5 | Поднятие выпрямленных ног: а) пассивное с фиксацией колен; б) активное (выполняется с использованием палки; по речевой инструкции); в) с группой детей (в детском учреждении) | Укрепление брюшного пресса | Воспитание умения делать движения по слову взрослого | Лежа на столе на спине | | | | | | | | Не назначать при гипертонусе мышц | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Укладывание на живот (активное, рефлексорное) | Укрепление мышц шеи и спины, профилактика метеоризма | | Лежа на животе на столе | + | | | | | | | Следить, чтобы нос не прижимался к поверхности стола | | |
| 7 | Повороты со спины на живот: а) пассивные, рефлексорные при поддержке за руку; б) без поддержки за руку; в) по речевой инструкции | —//— | Воспитание навыка изменения положения тела | Лежа на спине на столе | | + | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Массаж спины: поглаживание, разминание, похлопывание | Укрепление мышц спины, подготовка их к активным упражнениям | | Лежа на животе | + | + | + | + | + | | | При похлопывании обходить область почек | | |
| 9 | «Парение» (активное, основано на безусловном рефлексе) | Укрепление мускулатуры спины, ягодиц, ног | Воспитание рефлекса равновесия | Лежа на животе на весу | | | + | + | | | | Противопоказано при пассивности ребенка, свисании головы, ног | | |
| 10 | «Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу, основано на безусловном рефлексе) | Укрепление мышц спины | —//— | —//— | | + | | | | | | Не назначать при пассивности ребенка, пониженной нервно-рефлекторной возбудимости | | |

| № п/п | Название упражнения | Целевая установка | | Исходное положение | Возраст, в месяцах | | | | | | | | Примечания и противопоказания | |
|-------|--|--|--|-------------------------|--------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|---|---|
| | | Какие мышцы укрепляются | Какие навыки воспитываются | | 1,5-3 | 3-4 | 4-6 | 6-10 | 10-14 | 14-18 | 18-24 | 24-36 | | |
| 11 | Ползание (пассивное, переходящее в активное) | Укрепление мышц спины и ног | Воспитание навыка передвижения на четвереньках | Лежа на животе на столе | | | + | + | + | | | | | Назначается до освоения ползания |
| 12 | Приподнимание туловища: а) из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки или кольца; б) до положения стоя (активное) | Укрепление мышц спины и плечевого пояса | Воспитание навыка изменения положения тела из горизонтального в вертикальное | Лежа на животе на столе | | | | + | | | | | | Не назначать при пассивности ребенка |
| | | | | | | | | | + | | | | | Не допускать запрокидывания рук за ушные раковины |
| 13 | Наклоны туловища и выпрямление (с кольцами, палкой) | Укрепление мышц живота, спины, ног | Воспитание правильной осанки | Стоя на столе, на полу | | | | | + | + | + | + | Не назначать при отсутствии умения стоять | |
| 14 | Напряженное прогибание позвоночника | Укрепление мышц спины и ног | -//- | Лежа на животе на столе | | | | | | + | | | | |
| | | | | На скамье | | | | | | | | | | |
| 15 | Подлезание под скамью (палку, обруч и др.) | -//- | -//- | Лежа на животе на полу | | | | | | + | + | + | | |
| 16 | Массаж стоп, растирание, похлопывание. Упражнения для стоп (активные, основанные на безусловном рефлексе) | Укрепление мышц и связок стопы, воспитание опорного рефлекса | Профилактика плоскостопия | Лежа на спине | + | + | + | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Продолжение таблицы

| № п/п | Название упражнения | Целевая установка | | Исходное положение | Возраст, в месяцах | | | | | | | | Примечания и противопоказания | |
|-------|---------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|--------------------|-----|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------|---|
| | | Какие мышцы укрепляются | Какие навыки воспитываются | | 1,5-3 | 3-4 | 4-6 | 6-10 | 10-14 | 14-18 | 18-24 | 24-36 | | |
| 24 | Массаж рук | Укрепление мышц рук | | Лежа на спине на полу | + | + | + | | | | | | | Обходить локтевой сустав |
| 25 | Массаж ног | Укрепление мышц ног | | -//- | + | + | + | | | | | | | Обходить коленный сустав и внутреннюю поверхность бедер |

Примечание. Чтение данной таблицы по вертикали дает возможность правильно выбрать необходимые гимнастические упражнения и приемы массажа в соответствующем возрасте при отсутствии всех противопоказаний.

Чтение графы «Целевая установка» поможет при необходимости выбрать, дополнительно к возрастному комплексу, необходимые упражнения и приемы массажа.

Ведущие показатели развития статических и двигательных функций

На основании показателей развития движений врач назначает физиологические комплексы гимнастики и массажа. При их отсутствии необходимо обратиться к специалисту (невропатологу, ортопеду, врачу ЛФК).

| Возраст, в месяцах | Показатели | Номер комплекса |
|--------------------|--|-----------------|
| 1 | Кожно-мышечные рефлексы: подошвенный, спинной, ножной (в горизонтальном положении — рефлекторное ползание, в вертикальном — опорная реакция) | 1 |
| 2–2,5 | Рефлексы положения: шейный в положении на животе и на боку (на весу). В вертикальном положении удерживает голову; лежа на животе поднимает | 1 |
| 3–3,5 | Шейный рефлекс в положении лежа на спине (на весу). Лежа на животе приподнимает туловище, опираясь на предплечья; стоит при поддержке под мышки | 2 |
| 4 | Поворачивается со спины на бок, сидит при поддержке за руки | 3 |
| 5–5,5 | Поворачивается со спины на живот; лежа на животе приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки; сидит при поддержке за руку; стоит при поддержке за руки; переступает при поддержке под мышки | 3 |
| 6 | Поворачивается с живота на спину | 4 |
| 7 | Встает на четвереньки | 4 |
| 8–8,5 | Сидит без поддержки; переступает без поддержки за руки; садится из положения лежа и ложится из положения стоя; ползает, встает на ноги, держась за неподвижную опору | 4 |
| 9 | Стоит при поддержке за руку; переступает, держась двумя руками за неподвижную опору; влезает и спускается на четвереньках по ступенькам «горки» | 4 |
| 10 | Переступает, держась двумя руками за опору | 4 |
| 11 | Стоит без поддержки, переступает с поддержкой за руку | 5 |
| 12 | Приседает, встает без опоры, переступает без поддержки (начальная ходьба) | 5 |
| 15 | Перешагивает через палку или веревку, лежащую на полу | 6 |
| 18 | Перешагивает через палку или веревку, приподнятую на 5 см от пола | 6 |
| 21 | Перешагивает через палку или веревку, приподнятую на высоту 10 см, или переступает приставным шагом через 2–3 предмета, лежащих на расстоянии 20 см друг от друга | 7 |
| 24 | Перешагивает через палку или веревку, приподнятую на высоту 10 см, или перешагивает чередующимся шагом через 3–4 предмета | 8 |
| 30–36 | Свободно перешагивает через палку или веревку, натянутую на высоте 20–25 см, перепрыгивает через лист бумаги шириной 20 см | 8 |

Подвижные игры и упражнения¹

Сначала разучите эти игры сами, а затем предложите их ребенку дома или на прогулке.

Упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость, ловкость

Состязания в беге. Несколько детей бегут к цели, которую нужно обежать, а затем возвратиться назад.

Состязания в прыжках на одной ноге. Дети сгибают ногу в колене и скачут на второй к условленной цели. Кто коснется земли согнутой ногой, выбывает из игры. У самых маленьких победителем считается тот, кто на дистанции коснется ногой земли наименьшее количество раз или кто сможет дольше всех простоять на одной ноге, ни за что не держась руками.

Прыжки в высоту. Дети перепрыгивают через натянутую веревку (с разбега или с места, на двух ногах или на одной). Отметьте высоту прыжка ребенка, и пусть он попробует в следующий раз прыгнуть еще выше.

Через что вы умеете прыгать? Предложите ребенку перепрыгнуть через различные по длине и высоте предметы. Начните с чего-нибудь плоского, например, с подушки, потом положите одну подушку на другую, а в конце возьмите стульчик. Упражнение следует проводить на нескользком полу.

Кто прыгнет дальше всех? Отметьте мелом на полу то место, с которого дети будут прыгать. Затем отметьте место их приземления. В следующий раз предложите им прыгнуть еще дальше.

Летающая птица. Дети ложатся на живот и разводят руки в стороны, словно крылья. При этом бедра и ноги прижаты к полу. Затем они начинают поднимать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летящая птица крыльями. Следите за тем, чтобы дети смотрели вперед и не поднимали высоко плечи.

Кошка ловит мышей. Когда кошка ловит мышей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сначала вытягивая переднюю лапу, потом заднюю. Лапы она ставит совершенно бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попробуйте и вы с ребенком ползти, как кошки. Кто будет тише всех ползти, тот и поймает больше всех мышей.

Толкание предмета. Дети ходят на коленках, сильно прогнув спину в пояснице, а грудью почти касаясь пола, и руками толкают перед собой ме-

¹ Из книги Розы Деметер «Бегай, ползай, прыгай» (М.: ФиС, 1972).

шочек с песком, кубик или другой предмет. Они стараются отодвинуть его как можно дальше.

Если в упражнении участвует много детей, можно устроить состязание.

Рыба. Дети ложатся на пол, вытянув руки вперед и соединив вместе выпрямленные ноги. Затем они поднимают руки и грудь вверх и возвращаются в исходное положение. После этого они взмахивают как можно выше ногами и начинают совершать волнообразные движения, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

С подушкой на спине. Дети наклоняются вперед, а вы кладете им на спину маленькую подушечку. Дети разводят руки в стороны и, подняв голову, начинают ходить по комнате. Это упражнение можно проводить и в виде состязания. Побеждает тот, кто как можно дольше продержит подушку на спине.

На лодке. Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и выпрямляют ноги. Ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого. Затем дети наклоняются и крепко берут друг друга за руки. Один пыгается отклониться назад и тянет за собой другого, который, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Вслед за этим он начинает тянуть первого, который, в свою очередь, сопротивляется ему. В этой игре дети похожи на гребущих с большим усилием спортсменов.

Упражнения для укрепления мускулатуры ног и свода стопы

Катание мяча. Ребенок садится на пол или на табуретку и ставит ступню на теннисный мячик. Затем он начинает перекачивать мячик то к носку, то к пятке. Это очень хороший массаж для ног. Ноги время от времени надо менять.

Игра в шарики и кольца. Ребенок садится на пол, а вы располагаете перед ним в ряд десять колец. Перед кольцами положите по шарик. Предложите ребенку поочередно опустить шарики в кольца: пять — пальцами правой ноги, пять — левой ноги. Затем руками пусть он опять положит шарики перед кольцами. Потом он должен взять кольца и опустить их на шарики. А кто половчее, может достать шарики не руками, а пальцами ног.

Скатайте чулок. Ребенок садится на пол или на табурет и расстилает перед собой чулок (или платок). Потом выдвигает вперед одну ногу, распрямляет пальцы, ухватывает ими чулок и подбирает часть его под ступню, перебирая пальцами. Затем снова распрямляет пальцы и подбирает новую часть чулка. Так повторяется до тех пор, пока чулок не исчезнет под ступней полностью. Сначала упражнение выполняется одной ногой, потом другой, а под конец — двумя ногами одновременно.

Танец на канате. Начертите на полу мелом линию и предложите ребенку пройти по ней, удерживая равновесие. Для этого он разводит

руки в стороны и, делая шаги, ставит одну ступню вплотную перед другой (колени сгибать нельзя). Ни в коем случае нельзя ставить ногу рядом с линией: можно «упасть» вниз.

Играй в мяч ногами. Сядьте на пол напротив ребенка и, слегка откинувшись назад, обопритесь на руки. Возьмите ногами теннисные мячи и начинайте перебрасываться ими. Ловить мяч руками нельзя!

Восхождение по доске. Предложите ребенку без помощи рук подняться или опуститься по наклонной доске. Идти надо выпрямившись, мелкими шажками. Затем сделайте наклон доски еще круче и попросите ребенка подняться на «высокую гору». Если ребенок очень ловкий, пусть он попытается подняться спиной вперед. Если нет доски, можно использовать для этого упражнения гладильную доску или скамейку.

Восхождение по доске на коленях. Предложите ребенку совершить восхождение по наклонной доске на коленях, держась обеими руками за ее края. Выполняя упражнение, малыш должен все время смотреть прямо перед собой. Когда он достигнет вершины, предложите ему скатиться вниз, сидя или лежа на спине.

Затем сделайте наклон доски еще круче.

Восхождение по доске ползком. Ребенок ложится на наклонную доску, крепко обхватив ее двумя руками, и начинает ползти вверх. Выполняя упражнение, малыш должен все время смотреть на «высокую гору». Достигнув вершины, он, не меняя положения, спускается вниз.

Затем сделайте наклон доски еще круче.

Перекатывание бревен. Ребенок ложится на пол, сгибает ноги и вытягивает над головой руки. Затем он потихоньку поворачивается на бедро и перекатывается. Следите, чтобы руки ребенка были прямыми, а пятки ног соединены вместе.

Упражнение весело выполнять на открытой, слегка наклонной площадке.

Толкание мяча головой. Дети встают на четвереньки и толкают головой мяч. Если они хорошо выполняют это упражнение, можно устроить состязание. Кто первый придет к цели, тот и победит.

Передача мяча назад. Несколько детей выстраиваются в затылок на расстоянии шага друг от друга. Затем один из них (тот, кто стоит первым) передает через голову назад большой мяч и следит за ним взглядом до тех пор, пока стоящий сзади ребенок не возьмет его. Когда мяч дойдет до последнего ребенка, все дети поворачиваются на 180° и игра начинается снова. Во время игры никто не должен сходить со своего места.

Передача мяча в сторону. Дети становятся в круг на расстоянии шага друг от друга. Подняв руки вверх, они начинают передавать мяч. Корпус при этом поворачивать нельзя, можно лишь наклонить его в сторону. Мяч следует переносить только над головой. После того как мяч сделает полный круг, его начинают передавать в обратную сторону.

Ползком через туннель. Представьте себе, что стул — это туннель, через который, не дотрагиваясь до ножек, надо проползти. Если хотите, можете продолжить туннель, поставив в ряд несколько стульев. Если же вы возьмете вместо стульев табуретки, то задача станет еще труднее. Итак, предложите ребенку проползти на четвереньках, на коленях и локтях или даже на животе через туннель. Очень важно не прикоснуться ни к стенкам, ни к потолку туннеля.

Закаливание детского организма

Закаливание воздухом: прогулка или сон на воздухе в любую погоду (в средней полосе от $+30^{\circ}\text{C}$ до -15°C). По определению русского педиатра Г. Б. Гецова, «гулять с ребенком можно в любую погоду, кроме особо отвратительной». Выберите сами, что вкладывать в этот термин, помня еще и о том, что «нет плохой погоды, есть плохая одежда».

Правильная одежда для каждого малыша должна предусматривать прежде всего возможность двигаться. Одевайте ребенка так, чтобы с прогулки он возвращался не потным, с сухими и теплыми ногами.

Воздушные ванны: при переодевании следует оставлять ребенка на некоторое время обнаженным, при этом давая ему возможность двигаться. Продолжительность такой ванны определяйте реакцией малыша (она всегда должна быть положительной). Постепенно увеличивая продолжительность этой процедуры, мы вырабатываем у него способность бодрствовать в облегченной одежде.

Специальный закаливающий массаж является простой и доступной методикой. Начинать его можно с 4 месяцев (в более ранние сроки рекомендуются обычные гигиенические процедуры и раннее плавание с разрешения врача). Проводить такой массаж следует ежедневно, используя поглаживание и растирание:

1-я неделя — растирание только сухой рукавичкой;

2-я неделя — растирание влажной рукавичкой, смоченной в теплой воде;

3-я неделя — растирание влажной рукавичкой с постепенным снижением температуры воды;

4-я неделя — растирание массажной щеткой.

После процедуры оденьте малыша в сухое теплое белье.

Темп снижения температуры воды и применение щетки определяйте реакцией малыша на процедуру. При плохом самочувствии ребенка или его заболевании вся схема закаливания начинается заново и продолжается в том же порядке.

При длительном и систематическом применении такого массажа ребенок спокойно перейдет к такой форме, как интенсивное испарительное закаливание. Для этой процедуры в тазик наливают горячую воду, такую, которую терпят пальчики ребенка. Уже знакомыми массажными движениями обтирайте горячей влажной рукавичкой руки, ноги, живот и спину. Далее вытирайте насухо в обратном порядке. Вытирать ребенка нужно обязательно, иначе он может простудиться.

Схема занятий гимнастикой и массажем с детьми от рождения до 1 года 2 месяцев

| Название упражнения | Возраст, в месяцах | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------|------------|----------|----------|----------|
| | До 3-х | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-14 |
| Выкладывание на живот | + | | | | | | | | | | |
| Массаж спины | + | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| Массаж живота | + | V | V | V | V | V | V | V | V | V | V |
| Скрещивание рук на груди | | + | V | V | V | V | | | | | |
| Повороты на живот рефлекторные | | + | V | V | V | V | по словесной инструкции | | | | |
| Разгибание головы в положении на животе («положение пловца») | | + | | | | | | | | | |
| «Парение» на животе | | | + | V | V | V | | | | | |
| «Парение» на спине | | | + | V | V | V | V | | | | |
| Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно | | | + | V | V | V | V | V | V | V | |
| Сгибание и разгибание рук | | | | + | V | V | V | V | V | V | V |
| | | | | | | | с кольцами | | | | |
| Стимулирование ползания | | | | + | V | V | | | | | |
| Присаживание за ответные в сторону руки | | | | | + | V | V | V | V | V | |
| «Скользящие шаги» | | | | | + | V | V | V | V | V | |
| Присаживание, держась за кольца | | | | | | + | V | V | V | V | V |
| Поднятие выпрямленных ног | | | | | | + | V | V | V | V | V |
| | | | | | | | | с палочкой | | | |
| Приподнимание из положения на животе | | | | | | | + | V | V | V | V |
| Круговые движения руками | | | | | | | + | V | V | V | V |
| | | | | | | | | с кольцами | | | |
| Наклоны и выпрямление туловища | | | | | | | | + | V | V | |
| Приседание, держась за предметы | | | | | | | | | + | V | V |
| Ходьба по ограниченной поверхности (если ребенок ходит самостоятельно) | | | | | | | | | | | + |
| Комплексы № | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |

Примечание. Упражнения, отмеченные знаком «+», являются новыми. Таким образом, при постепенном обучении взрослый осваивает каждый раз 2–3 новых упражнения.
Упражнения, отмеченные знаком «V», уже знакомы взрослому и ребенку.
Чтение данной таблицы по вертикали дает возможность видеть, какие именно упражнения и приемы массажа необходимы для занятий с ребенком в данном возрасте.
Чтение по горизонтали показывает, до какого возраста рекомендуется то или иное упражнение.

Рекомендуемая литература

- Аветисов Э.С., Ливадо Е.И., Курпан Ю.И. Занятия физической культурой при близорукости. — М., 1983
- Брег П. Программа по оздоровлению позвоночника. — М., 1992.
- Бердыхова Я. Мама и папа, занимайтесь со мной. — М., 1989.
- Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья для дошкольников и младших школьников. — М., 1995.
- Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте. — М., 1982.
- Девятова М.В. Берегите спину. — СПб., 1992.
- Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости. — М., 1994.
- Иванченко В.А. Тайны русского закала. — М., 1985.
- Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание. — М., 1995.
- Мюллер И. Моя система для детей. — М., 1991.
- Прокофьева С.П., Сапгир Г. Румяные щеки. — М., 1989.
- Страковская В.А. 300 подвижных игр для оздоровления детей. — М., 1994.
- Страковская В.А., Ладыгина В.Е. Физическое воспитание недоношенных детей. — М., 1990.
- Тюрин А.М. Массаж традиционный и нетрадиционный. — СПб., 1995.
- Цукунф-Губер Б. Гимнастика для грудных детей. — М., 1985.
- Шварценеггер А. Арнольд детям от рождения до 10 лет. — СПб., 1993.

Содержание

| | |
|---|----|
| Предисловие | 3 |
| Значение движений в жизни ребенка | 4 |
| Формы двигательной деятельности | 8 |
| Краткая предыстория | 8 |
| Удовлетворение потребности в движении | 9 |
| Подвижные игры | 11 |
| Музыкальные ритмические занятия | 12 |
| Зарядка | 12 |
| Гимнастика и массаж | 13 |
| Техника массажа и гимнастических упражнений | 17 |
| Когда начинать? | 17 |
| На что обращать особое внимание? | 17 |
| Как делать массаж и гимнастику? | 18 |
| Комплекс упражнений для детей 1,5–3 месяцев | 21 |
| Комплекс упражнений для детей 3–4 месяцев | 26 |
| Комплекс упражнений для детей 4–6 месяцев | 30 |
| Комплекс упражнений для детей 6–10 месяцев | 34 |
| Комплекс упражнений для детей 10–14 месяцев | 38 |
| Комплекс упражнений для детей 1 года 2 месяцев – 3 лет | 41 |
| Как сделать занятия интересными и безопасными для ребенка? | 47 |
| Если ребенок нездоров | 49 |
| Как проверить эффективность гимнастических занятий? | 52 |
| <i>Приложение 1. Основные приемы гимнастики и массажа, необходимые для формирования и воспитания правильных произвольных движений у детей первых трех лет жизни</i> | 56 |
| <i>Приложение 2. Ведущие показатели развития статических и двигательных функций</i> | 61 |
| <i>Приложение 3. Подвижные игры и упражнения</i> | 62 |
| <i>Приложение 4. Закаливание детского организма</i> | 66 |
| <i>Приложение 5. Схема занятий гимнастикой и массажем с детьми от рождения до 1 года 2 месяцев</i> | 67 |
| Рекомендуемая литература | 69 |

**Все книги издательства «Мозаика-Синтез»
можно получить по системе «КНИГА—ПОЧТОЙ»**

Заявки присылать по адресам:

Центральный регион: 119415, Москва, а/я 70, книготорговая фирма «Сигурд»;
тел.: 8-926-232-84-51, e-mail: sigurd-trade@mail.ru

Восточный регион: 630117, Новосибирск, а/я 560, «Топ-книга — почтой»;
тел.: (383) 336-10-28, e-mail: bookmail@top-kniga.ru

Западный регион: 199053, С.-Петербург, Васильевский остров, 4-я линия, д. 13,
«Фоликом»; тел.: (812) 323-70-04, e-mail: folipost@yandex.ru

**Координаты издательства «Мозаика-Синтез»:
www.msbook.ru, e-mail: info@msbook.ru
тел.: (495) 946-38-05, 946-25-33**

Лидия Георгиевна Голубева

**Гимнастика
и массаж для самых маленьких**

Пособие
для родителей и воспитателей

Главный редактор А. Дорофеева
Редактор А. Бывшева
Художественный редактор Т. Чижкова
Серийный дизайн Л. Люскин
Компьютерная верстка О. Пятакова
Корректор И. Васильева

Издательство «Мозаика-Синтез»
Сертификат № 77. ФЦ.15.953.П.000146.04.04
123308, г. Москва, ул. Мневники, д. 7, корп. 1, тел. 946-25-33, факс 946-38-05.
Формат 70x100/16. Усл. печ. л. 5,8. Тираж 10 000 экз. Заказ № 1589.

Отпечатано в ОАО ордена Трудового Красного Знамени
«Чеховский полиграфический комбинат»
142300, г. Чехов Московской области. Тел./факс (501) 443-92-17; (272) 6-25-36,
E-mail: marketing@chpk.ru