

# ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №1

(ОТ 1,5 ДО 3 МЕСЯЦЕВ)

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

Поглаживайте ладонью в направлении от кисти на плечо.

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

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

**Выкладывание на живот.**

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

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

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

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

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

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

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

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

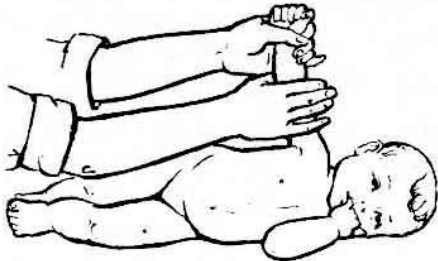
Одной рукой придерживайте ребенка. Подушечками пальцев другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это воздействие ребенок прогибает спину. Цель — укрепление мышц спины.

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

**Рефлексорное ползание** (2-3 раза).

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

**ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №1 (от 1,5 до 3 мес.)**



1. Поглаживающий массаж рук. (4-6 раз)



2. Поглаживающий массаж ног. (4-6 раз)



3. Выкладывание на живот.

4. Массаж спины. (4-6 раз)



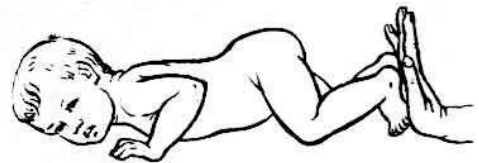
5. Массаж живота. (6-8 раз)



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

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

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



9. Рефлекторное ползание.

Общая продолжительность занятия - 5-6 минут.

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

# ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 2

(ОТ 3 ДО 4 МЕСЯЦЕВ)

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

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

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

Разминание. Разминайте мышцы плеча между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

**Скрещивание рук** (6-8 раз).

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

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

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

Растирание. Растирайте бедро тыльной стороной согнутых пальцев.

Разминание. Разминайте мышцы бедра между ладонями.

После каждого приема повторяйте поглаживание.

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

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

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

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

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

**Упражнение «пловец»** (1-2 раза).

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

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

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

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

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

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

**Вибрационный массаж грудной клетки.**

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

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



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

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

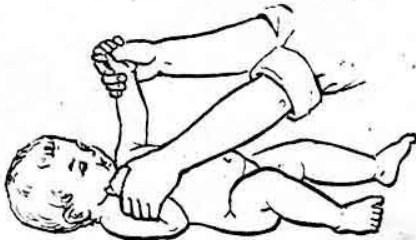
5. Массаж спины. (см. 4 упр.  
компл. № 1)

6. "Положение пловца" (разги-  
бание головы назад в поло-  
жении на весу). (1-2 раза)

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

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

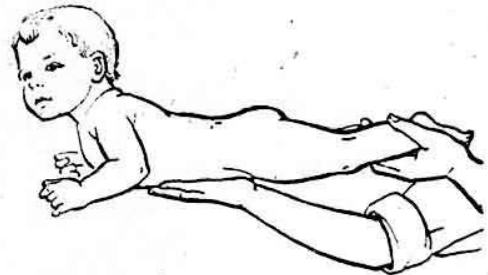
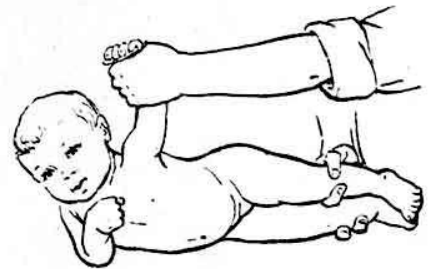
9. Упражнения для стоп: (см.  
6 упр. компл. № 1). (2-4 раза)



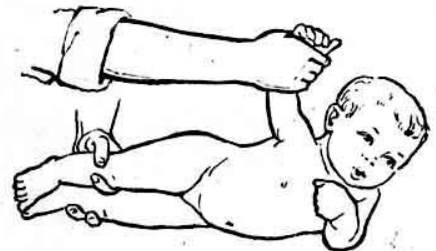
1. Сгибание и разгибание рук.  
(6-8 раз)

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

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



10. Вибрационный массаж  
грудной клетки.



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

# **ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №3**

**(ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ)**

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

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

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

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

**«Парение на животе» - «пловец».**

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

**Массаж живота (поглаживание, растирание)**

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

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

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

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

**«Парение на спине» (1-2 раза).**

**Вибрационный массаж грудной клетки.**

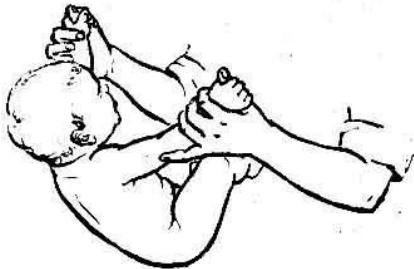
**Поворот на живот влево (1-2 раза).**

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

1. Охватывающие движения руками.  
(см. 1 упр. компл. № 2).  
(см. 1 упр. компл. № 2) (6-8 раз)



3. "Скользящие" шаги.



8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине.



11. Сгибание и разгибание ног.

13. Массаж грудной клетки.  
(см. 10 упр. компл. № 2)

2. Массаж ног. (см. 2 упр. компл. №1). (6-10 раз)

4. Поворот на живот вправо.  
(см. 4 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

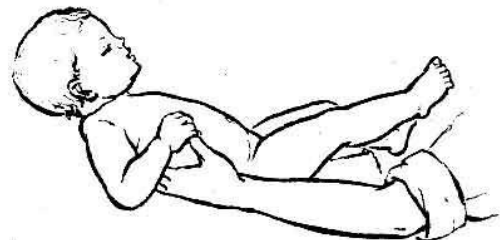
5. "Парение" на животе.  
(см. 6 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

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

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

9. Массаж и упражнения для стоп.  
(см. 6 упр. компл. № 1). (1-6 раз)

10. Сгибание и разгибание рук.  
(см. 11 упр. компл. № 2). (6-8 раз)



12. "Парение" на спине. (1-2 раза)

14. Поворот на живот.  
(см. 12 упр. компл. № 2). (1-2 раза)

## **ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА №4**

**(ОТ 6 ДО 10 МЕСЯЦЕВ)**

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

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

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

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

**Ползание.**

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

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

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

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

**Напряженное выгибание.**

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

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

**Вибрационный массаж** грудной клетки.

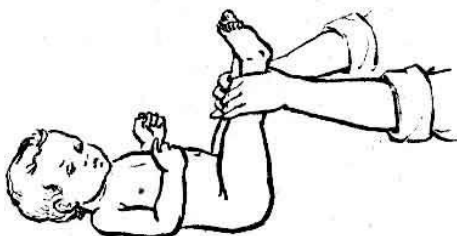
ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА №4 (от 6 до 10 мес.)



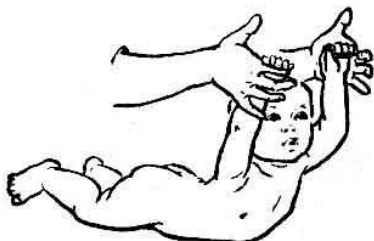
1. Охватывающие движения руками (с кольцами) или сгибание и разгибание рук (с кольцами). (Можно и без колец)



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



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

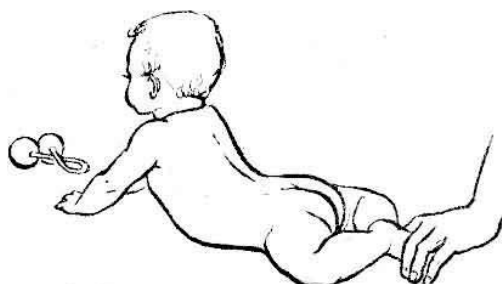


12. Приподнимание туловища из положения на животе.

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

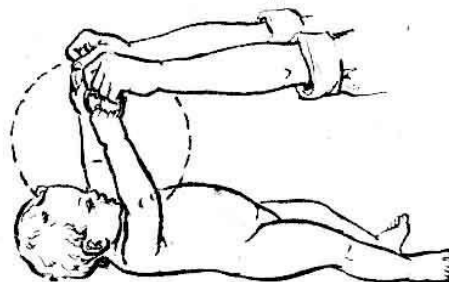
3. Поворот на живот вправо. (см. 4 упр. компл. №2).

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

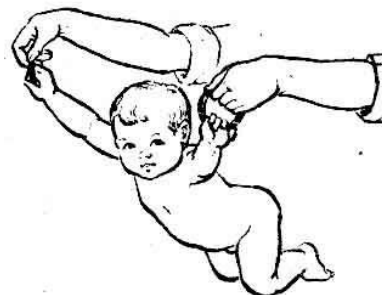


5. Стимулирование ползания.

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



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



10. Напряженное выгибание.

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



# **ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

## **РАННЕГО ВОЗРАСТА №5**

**(ОТ 10 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА 2 МЕСЯЦЕВ)**

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

**«Скользящие шаги»**, 4-6 раз.

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

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

**Наклоны туловища и выпрямление**, 1-2 раза.

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

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

**Поднятие выпрямленных ног** до палочки, 1-2 раза.

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

**Напряженное выгибание** на коленях взрослого, 1-2 раза.

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

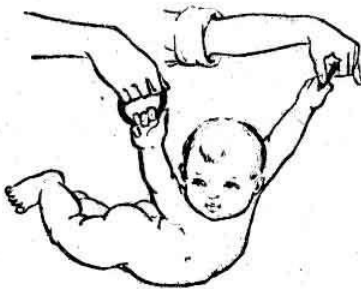
**Круговые движения руками с кольцами**, 2-6 раз.

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



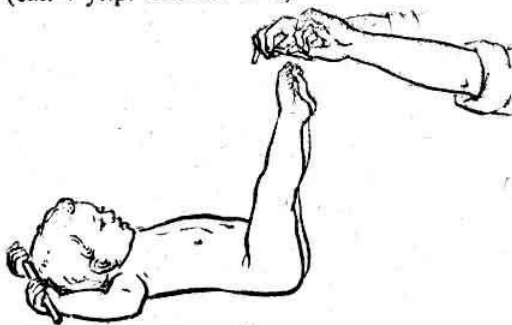
1. Сгибание и разгибание рук.

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



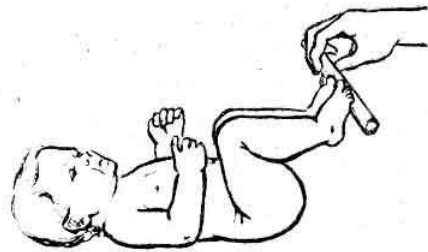
4. Приподнимание тела из  
положения на животе. (1-2 раза)

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

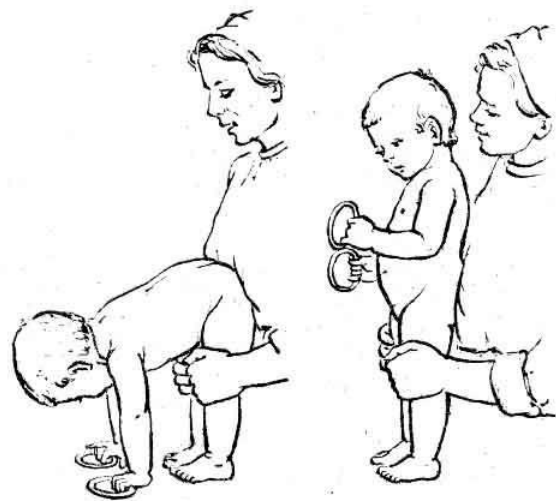


8. Доставание палочки прямыми  
ногами. (2-3 раза)

10. Напряженное выгибание на  
колених взрослого.

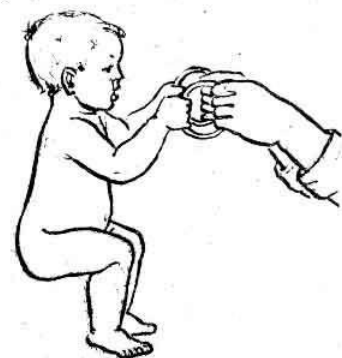


2. "Скользящие" шаги.



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

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



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