

# МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША

## ОТ 1 ДО 6 МЕСЯЦЕВ



### 1

**Массаж рук** – ребенок лежит на спине, поглаживаем внутреннюю поверхность предплечья и наружную поверхность плеча от кисти к плечу, попеременно правую и левую руки ребенка.



**Массаж ног** – придерживая правую ногу под пятку левой рукой, правой рукой обхватывающим движением гладят ногу от стопы к бедру; левую ногу аналогично массируют левой рукой.

### 2



### 3



### 4

**Массаж груди** – выполняется легкими поглаживающими движениями от груди к плечевым суставам, затем - от середины груди по межреберным промежуткам



**Массаж живота** - исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Правой рукой (ладонью) по ходу часовой стрелки поглаживают живот ребенка, не надавливая на область печени

### 5



### 6

**Массаж спины** – поглаживая тыльной стороной обеих ладоней, продвигаются от ягодиц к голове, а затем поворачивают руки ладонной стороной и поглаживают спину от головы к ягодицам, 4-6 раз



**Рекомендуются также следующие упражнения:**

- поглаживающие движения по лбу от середины к вискам
- поглаживание каждого пальчика на руках
- поглаживание тыла кисти, ладони, особенно в области возвышения большого пальца и мизинца
- круговые поглаживания ягодиц



# ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША

## ОТ 1 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

### 1-2 месяца

#### Комплекс №1



1



2



Большими пальцами обеих рук (или игрушкой, которую малышу будет удобно ухватить) очень легко надавите на ладошки - пальчики сожмутся в кулак и схватят ваши пальцы или игрушку, и так 3-4 раза

Указательными и средними пальцами захватите щиколотки ребенка, а большими нажмите на ступни у основания пальцев. В ответ пальчики на ногах поджимаются. Затем штриховым движением «направьте» большие пальцы по внутреннему краю стоп ребенка к пятке и по наружному к мизинцу - стопа разогнется и несколько отведется кнаружи, а пальчики развернутся «веером», 3-5 раз

### 3 месяца

#### Выполняем упражнения комплекса №1 и добавляем эти Комплекс №2



3



4



5

Поставьте, придерживая, малыша на стол лицом к себе. Если он сам еще не удерживает голову, придерживайте ее сзади указательными и средними пальцами. При соприкосновении ступней с поверхностью стола полусогнутые ножки должны разогнуться. Повторите 4-6 раз

Малыш на спине.левой рукой возьмите его правую руку, правой захватите голени снизу. Потяните слегка за ручки, и он сам повернется на живот. Побуждайте к таким поворотам сначала на один бок, потом на другой по 2-4 раза.

Положение ребенка – лежа на спине, затем на животе. Показывайте яркую звучащую игрушку на расстоянии 40-45 см. Двигайте ее вправо, влево, вверх и вниз, а малыш будет поворачивать голову, следя за ней в течение 2-3 минут

### 4 месяца

#### Выполняем упражнения комплекса №2 и добавляем эти Комплекс №3



6



7



«Парение» в положении на животе - ребенок лежит на животе ногами к массажисту/маме, который подводит свою руку (или обе) под живот ребенка и поднимает его в горизонтальном положении, второй рукой поддерживая сверху в области ягодиц. При этом мышцы шеи, спины, живота и ягодиц напрягаются, голова приподнята вверх

Положите малыша на живот так, чтобы он опирался на руки. Приставьте ладонь к стопам и слегка нажмите – малыш будет отталкиваться и пробовать ползти. Поощряйте это движение игрушкой, ласковыми ободряющими словами. Повторите 3-6 раз

### 5-6 месяцев

#### Выполняем упражнения комплекса №3 и добавляем эти Комплекс №4



8



9



10



Развивайте у ребенка хватательную функцию рук: вложите в его ладонь удобную игрушку (например, кольцо), обхватите и слегка сожмите кисти малыша своей рукой, побуждая захватить игрушку, затем подтягивайте к себе, как бы «отнимая»

Малыш упирается ногами в ваш живот. Слегка приподнимите его за ручки (при этом он сам немного подтягивается, приподнимая голову и плечевой пояс), затем опустите. Повторите 2-6 раз

Ребенок лежит на спине, ножки согнуты в коленных суставах, ступни упираются в пол. Нужно обхватить стопы ребенка сверху так, чтобы большие пальцы легли вдоль внутренних краев стоп, мизинцы вдоль наружных их краев, а остальные располагались на тыле стопы. Затем начинаем попеременно передвигать ножки ребенка скользящим движением по поверхности стола, вырабатывая рефлексорный автоматизм для будущего хождения