

БОРИС СКАЧКО

**МАССАЖ И ГИМНАСТИКА
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА



МОСКВА

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МИР И ОБРАЗОВАНИЕ»

Предисловие

Все родители хотят вырастить своих детей здоровыми, счастливыми и, конечно, интеллектуально развитыми. Огромное влияние на развитие малыша оказывают факторы окружающей его среды — уход (питание, сон, гимнастика, массаж, свежий воздух, вода и др.). Малыш не может развиваться нормально, быть бодрым и веселым, а его организм не может хорошо сопротивляться инфекциям и отрицательным факторам окружающей среды, если он неправильно питается, не соблюдает режим дня, не закаливается, не занимается гимнастикой, мало бывает на свежем воздухе.

К сожалению, многие недооценивают значение физкультуры для детей раннего возраста. Однако самым эффективным средством в борьбе со многими заболеваниями всегда была и по сей день остается физическая активность. Очень важно заниматься правильным физическим развитием своего ребенка с самого раннего возраста. Особенно это актуально для городских детей, вынужденных большую часть времени проводить в помещении. Недостаток двигательной активности поможет восполнить массаж в сочетании с гимнастикой — они прекрасно развивают все органы и системы, оказывают общеукрепляющее воздействие на весь детский организм.

Недостаточная физическая нагрузка крайне неблагоприятно сказывается не только на здоровье малыша, но и на формировании его личности. Если родители делают своему младенцу массаж, а потом занимаются с ним гимнастикой, они не только заботятся о его физическом здоровье, но и закладывают основу его интеллектуального развития.

Ласковые прикосновения родительских рук укрепляют эмоциональную связь между ребенком и взрослым, а также доставляют большое удовольствие малышу. Массаж и физические упражнения должны обязательно сопровождаться улыбками и разговорами — это отличная стимуляция речевого развития и общение.

Эта книга с большим количеством иллюстраций позволит вам освоить приемы массажа и гимнастики в домашних условиях. Занимайтесь с вашим малышом, проводите с ним как можно больше времени, и результат не заставит себя ждать! Помните, что здоровье вашего ребенка — в ваших руках!

ГИМНАСТИКА

от рождения до года

Первые дни дома

Начинать гимнастику следует с упражнений, основанных на *врожденных рефлексах* младенца. Чем раньше начнете делать гимнастику, тем легче воспитать здорового ребенка.

Новорожденный двигается только рефлексивно, не держит голову, его руки и позвоночник принимают случайную конфигурацию в зависимости от воздействующих на него условий. Постепенно уменьшается характерный для детей первого месяца жизни повышенный тонус мышц-сгибателей.

Прикосновения к телу ребенка успокаивают его благодаря контакту через кожу, когда мама гладит его. Они вызывают не только эмоциональные, но и определенные двигательные реакции. Прикосновения должны скорее напоминать поглаживание. При раздражении кожи некоторых частей тела ребенок совершает определенные движения. Поглаживание кожи вдоль позвоночника вызывает дугообразное изгибание тела; в ответ на штриховое раздражение кожи вблизи позвоночника туловище изгибается в сторону раздражения, а нога на этой стороне нередко разгибается в суставах.

Главной целью занятий с ребенком первых дней жизни является уравнивание тонуса мышц-сгибателей и разгибателей рук и ног.

Для этого следует ежедневно делать *поглаживание рук, ног, спины, живота, растирание стоп, легкий поглаживающий массаж всего тела, теплые ванны.*

Вашему малышу 2,5 недели

От 2,5 до 6 недель жизни ребенок преимущественно лежит на спине, упражнения делают именно в таком положении. Ко всем выполняемым упражнениям следует относиться с позиций необходимости их в этом возрасте.

! Обязательно начинайте гимнастику с поглаживания рук, ног, спины, живота и стоп ребенка (см. с. 34). Массаж должен продолжаться до тех пор, пока младенец получает удовольствие. Если он начинает плакать или даже хныкать, немедленно прекращайте.

ОДНОВРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ

И. П.*: ребенок лежит на спине.

Обхватите ноги ребенка в верхней части голени так, чтобы ваши большие пальцы лежали вдоль их внутренней поверхности, а остальные — свободно легли на задненаружную поверхность. Одновременно сгибайте и разгибайте ноги малыша. При сгибании на несколько секунд зафиксируйте ноги ребенка в таком положении, при этом передняя стенка живота поджимается бедрами, что может помочь малышу освободить кишечник от кала или газов. Выполняйте это упражнение 4–6 раз.

Упражнение особенно полезно делать детям, у которых опорожнение кишечника перед кормлением не состоялось.

При правильном выполнении малыш напрягается и освобождает кишечник. Разведение ног в стороны и выпрямление их способствует нормальному развитию тазобедренных суставов, формированию поясничного отдела позвоночника ребенка.

**ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ**

И. П.: ребенок лежит на спине.

Обхватите его ноги в области голени. Попеременно сгибайте и разгибайте их в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Повторите упражнение 4–6 раз каждой ногой.

Это упражнение способствует укреплению поясничного отдела позвоночника малыша.



* Исходное положение.

Если ребенок сопротивляется, достаточно слегка помассировать под коленками, чтобы он согнул ногу, или погладить над коленками в направлении от бедер к стопам, чтобы разогнул.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТОП

И. П.: ребенок лежит на спине.

Удерживайте его ногу в области голени. Кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. В ответ на это раздражение малыш согнет стопу.



Затем пальцем проведите с нажимом по наружному краю его стопы от мизинца к пятке. Ребенок рефлекторно разогнет пальцы. Упражнения повторите не более 3–4 раз с каждой стопой.

Упражнения для стоп активные, основанные на кожном рефлексе, способствуют укреплению мышц и связочного аппарата стоп младенца.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗГИБАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

И. П.: ребенок лежит на боку.

Одной рукой придерживайте его ноги. Большим и указательными пальцами другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх (от крестца к шее). В ответ на это воздействие ребенок прогнет позвоночник. Повторите 1–2 раза на каждом боку.

Рефлекторное разгибание позвоночного столба — *спинной рефлекс*, улучшает питание мышц, способствует их расслаблению, тренирует мышцы-разгибатели позвоночника.

