



ТАТЬЯНА АПТУЛАЕВА

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

для самых маленьких

от рождения до года



Москва

УДК 613.953

ББК 57.32

А77

Аптулаева, Татьяна Гавриловна.

А77 Массаж и гимнастика для самых маленьких. От рождения до года / Татьяна Аптулаева. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. : ил. — (Книги Татьяны Аптулаевой).

ISBN 978-5-04-249299-0

Крепкий сон, отличный аппетит, радостный смех и никаких бессонных ночей из-за колик или гипертонуса. Это реально, если вы вовремя включите в уход за малышом правильный массаж и гимнастику.

Первый год — окно возможностей для развития опорно-двигательного аппарата и координации. Упустите этот момент — потом наверстывать будет в разы сложнее.

ПОЧЕМУ 90% ОСОЗНАННЫХ РОДИТЕЛЕЙ УЖЕ ВЫБИРАЮТ СОЧЕТАНИЕ МАССАЖА + ГИМНАСТИКИ?

Укрепляет все системы организма без лекарств.

Стабилизирует работу желудочно-кишечного тракта.

Формирует красивую осанку и сильные мышцы, ребенок начинает ползать, сидеть, ходить по возрасту.

Заменяет дорогие походы к массажисту — вы все делаете сами, в удобное время и дома.

Помогает сформировать надежную эмоциональную связь между мамой и малышом — фундамент здорового психического развития.

ЭТА КНИГА — ПОШАГОВЫЙ АТЛАС С ПОДРОБНЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

УДК 613.953

ББК 57.32

© Аптулаева Т.Г., текст, 2012

© Кузнецова Н.А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,

ISBN 978-5-04-249299-0

2026

СОДЕРЖАНИЕ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ	7
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ	8
Значение физического контакта для ребенка	8
Чем помогает родителям физический контакт с ребенком?	9
МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША	10
Массаж и физическое развитие малыша	11
Массаж и эмоциональное развитие малыша	12
Какие прикосновения правильные?	12
Как маме подготовиться к массажу?	12
Важные условия: настроение мамы, малыша и зрительный контакт	13
Виды массажных движений	16
Когда начинать массаж?	18
Сеанс маминого массажа	19
Массаж ладоней для развития мелкой моторики	31
Массаж для профилактики гипертонуса	31
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫША	33
Занимательные упражнения на мяче	33
ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА	63
Правила закаливания	69
Малыш умеет плавать!	70
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	86

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

Самое главное, что могут дать родители детям, — это здоровье. Ведь счастливый ребенок — это в первую очередь здоровый ребенок. От чего зависит здоровье? По разным данным, на 10–20% оно зависит от наследственности, еще на 10–20% — от состояния экологии, на 8–12% — от уровня системы здравоохранения, а на 50–70% — от образа жизни, который ведет человек, к чему относятся многие параметры: качество питания и сна, физические нагрузки, соблюдение режима труда и отдыха. Учтите, что мальчики преимущественно наследуют заболевания от матери, а девочки — от отца.

Став мамой, фактически и вы тоже можете начать новую жизнь вместе с ребенком. Создавая хорошие условия для него, включайтесь и сами в здоровый образ жизни.

Важно обратить внимание на то, что общее развитие малыша, в том числе психическое, эмоциональное, на первом году жизни очень тесно, практически напрямую связано с физическим развитием.



*Делая гимнастику или массаж,
вы укрепляете иммунитет ребенка*

Проводя такие мероприятия, как упражнения, зарядка, массаж, купание, вы одновременно работаете по всем направлениям:

- укрепляете здоровье ребенка;
- повышаете его иммунитет, сопротивляемость организма к заболеваниям;
- стимулируете развитие нервной системы, становление психических и эмоциональных процессов.

И что немаловажно, все подобные действия сопровождаются вашим физическим контактом, который играет огромнейшую роль в первый год жизни. Поэтому эта часть книги начинается именно с такой темы.

ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ МЕЖДУ РЕБЕНКОМ И РОДИТЕЛЯМИ

Значение физического контакта для ребенка

Для ребенка прикосновение взрослого — знак того, что его любят, замечают, обращают внимание и принимают. Поэтому любое прикосновение мамы или папы — это одно из тех самых простых событий в жизни малыша, всегда доставляющих удовольствие.

Самое интересное, что и исследования подтвердили значимость физического контакта: оказывается, дети, к которым прикасаются часто и с любовью, гораздо лучше растут и развиваются. В этом смысле детский массаж, ежедневные процедуры купания, занятия плаванием, физкультура приобретают огромное значение, поскольку все эти действия напрямую связаны с прикосновением и целенаправленным контактом кожа к коже, что и служит настоящим стимулятором роста для детей.

Прикосновение стимулирует образование веществ в организме ребенка, которые ускоряют его развитие. Опытные специалисты знают, что недоношенные дети гораздо быстрее набирают вес, если в сочетании с традиционными способами выхаживания они получают заботливые прикосновения медсестер или родителей.

Интересно, что зоопсихологи также установили связь между вылизыванием матерью своих детенышей и скоростью их развития. И наоборот, когда малышей или детенышей лишают материнских прикосновений, их рост, как это ни удивительно, сра-

зу замедляется. Из этого был сделан глобальный вывод: ласковые и заботливые прикосновения стимулируют рост и развитие организма. Родители, прикасаясь к ребенку, стимулируют выработку в его организме гормонов роста.

Прикосновение стимулирует развитие нервной системы (мозга) ребенка. Физический контакт стимулирует выработку нервных импульсов, формирование новых межклеточных взаимоотношений, что обеспечивает своевременное становление неврологических функций, благотворно влияет на психическое развитие малыша.

Прикосновения улучшают пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта. У детей, которым регулярно гладят животик, делают массаж, берут на руки, улучшается моторика желудочно-кишечного тракта, реже отмечаются колики. Если малыш страдает от колик, массаж становится одним из средств, значительно уменьшающих болевые ощущения.

Прикосновения улучшают поведение ребенка и его самоощущение. Это удивительно, но малыш, который получает от родителей физический контакт, гораздо лучше себя чувствует. Это значит, что и маме с таким ребенком тоже намного проще: он лучше и быстрее устанавливает более организованный режим, хорошо спит, меньше капризничает и охотнее идет на контакт с незнакомыми людьми. Мамины прикосновения его успокаивают и дают ощущение уверенности в себе.



Когда мама дотрагивается до малыша, он ощущает свою значимость и понимает, что его любят, а это одно из самых важных потребностей любого человека на протяжении всей жизни.

Очень серьезным, замкнутым малышам прикосновения помогают преодолеть некий внутренний барьер, который мешает выражать свои эмоции. Через некоторое время даже самый неласковый ребенок будет проявлять положительные эмоции, если его регулярно берут на руки, глядят или делают массаж.

Чем помогает родителям физический контакт с ребенком?

Когда отсутствие материнских чувств доводит женщину до настоящей депрессии, рекомендуется чаще использовать физический контакт с ребенком как один из эффективных способов разбудить в себе эти чувства.

Так мама поневоле общается с новорожденным малышом очень близко, прислушивается и к своим, и к его переживаниям. И уже через семь-десять дней, например курса профилактического массажа, который она делает своему ребенку, может обнаружить, как проникается к нему более теплыми и нежными чувствами.



Частый физический контакт и массаж очень полезны тем мамам, которым сложно проявлять к малышу материнские чувства.

Массаж, поглаживания, просто ношение ребенка на руках как самые простые виды контакта можно использовать в любое время. Взяв на руки малыша, женщина настраивается на него и отключается от других мыслей.

Для пап умение поддерживать с ребенком физический контакт станет практическим курсом по общению с ним, ведь детям очень важно ощущать не только материнские прикосновения, но и отцовские.



Любое действие — смена подгузника, прогулка, купание, массаж, зарядка, кормление — это всегда общение, а не просто выполнение механических действий или родительских обязанностей.

МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША

Малыши любят, когда их ласкают, трогают, берут на руки. Тактильный контакт — один из самых важных стимулов для эмоционального, физического развития ребенка и его хорошего самочувствия. Недаром массаж пользуется большой популярностью. Это одна из форм физической близости, которая усиливает между мамой и малышом эмоциональный контакт. С его помощью можно успокоить ребенка или, наоборот, взбодрить. Все зависит от того, какие движения вы используете.



Для проведения сеанса достаточно 10–15 минут. В своих действиях руководствуйтесь реакциями малыша.

Чем младше ребенок, тем раньше по времени дня рекомендуют проводить процедуру массажа. Перед сном никаких физических воздействий на ребенка не оказывают.