

ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа – интернат № 19»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

«Появления движений у малыша»

Подготовила: инструктор по ЛФК
Фисенко С.И.

Родился ребенок! Какая же это радость и счастье для родителей! Мамочки и папы окунаются в суету повседневных забот о ребенке: вовремя накормить, правильно обработать кожу малыша, искупать. И, конечно же, с замиранием сердца родители следят за появлением каждого нового движения своего крохи. И это очень хорошо, ведь развитие двигательной активности ребенка может сказать о многом: не отстает ли малыш в своем развитии, нет ли у него врожденных или приобретенных патологий. Для вас, уважаемые родители, эта таблица сроков появления движений у малыша.

Вам нужно помнить, что индивидуальные сроки развития движений определяются не только врожденной программой, но и вашими целенаправленными занятиями с ребенком.

Ребенку 1 месяц: первые попытки удержать голову при вертикальном положении тела; беспорядочные движения рук и ног на фоне повышенного мышечного тонуса; произвольные ползательные движения при укладывании на живот.

2 месяца: малыш поворачивает голову и глаза за погремушкой, любит следить за маминым лицом, пытается гулить; в положении лежа на животе делает попытки поднять голову и грудь.

3 месяца: ребенок держит голову самостоятельно, при поддержке за подмышки стоит 3-6 мин, но при этом подгибает ножки; рефлекс ползания исчезает; начинает удерживать погремушку «в кулачке», размахивает ею, пытается попасть в рот. Гулит, улыбается очень хорошо.

4 месяца: исчезает гипертонус мышц; ребенок уверенно держит голову, когда его поднимают, с **4,5 месяцев** поворачивается со спины на живот; хватает и удерживает игрушки; открывает рот, когда подносят ложку с едой, бутылочку.

5,5 месяцев: ребенок самостоятельно поворачивается с живота на спину; способен удерживать одновременно по предмету в каждой руке. Малыш смеется.

6 месяцев: самостоятельно сидит, начинает играть с мамой в «ладушки», ползать на животе.

7 месяцев: ребенок совершает попеременные шагательные движения (при поддержке за подмышки); нужно стимулировать пружинистые приседания в этом положении (игра «приседай, приседай, еще раз ты приседай»); тянет в рот бутылочку, ложку, игрушки; бросает и поднимает игрушки; поднимается на четвереньки; встает на колени, держась за опору; начинает ползать на четвереньках; перекладывает предметы из одной руки в другую; тянется к взрослому на руки.

8 месяцев: младенец встаёт с поддержкой; ходит с опорой; сидит; самостоятельно садится и ложится; появляются координированные движения двух рук (хлопает в ладоши, играет в «сороку»); наблюдаются первые попытки сложить кубики, пирамидку; ползает на четвереньках.

9 месяцев: ребенок начинает ходить с опорой; делает попытки стоять без опоры и ходить без опоры; малыш садится из вертикального положения, встает на колени; собирает игрушки, складывает; стучит для извлечения звука.

10 месяцев: малыш стоит без опоры; ходит с опорой (первые шаги без опоры); улучшается координация движений рук; появляется захват пальцами; ребенок активно играет с игрушками.

11-12 месяцев: ходьба без опоры; ребенок поднимается без опоры, садится, ложится, встает, координирует движения рук

Ежедневная гимнастика для детей от 1,5 месяцев до 1 года.

Уважаемые родители! В течение первого года жизни идет интенсивное формирование всех структур системы управления движениями, формирование и развитие опорно-двигательного аппарата, это является основой для новых преобразований на следующем этапе развития.

Первое полугодие жизни характеризуется чрезвычайно высокой чувствительностью к развивающим воздействиям со стороны внешней среды и поэтому рассматривается как сенситивный и критический период онтогенеза. В это ответственное время вашему ребенку необходимы ежедневные занятия гимнастикой и массаж.

Обращаю ваше внимание, что в период от рождения и до полутора месяцев у малыша сохраняется физиологический гипертонус мышц и занятия с ребенком проводить НЕЛЬЗЯ!

Гипертонусом называется чрезмерное напряжение сгибательных мышц. Для всех новорожденных характерна «поза эмбриона» – кулачки сжаты, ручки согнуты в локтях и прижаты к груди, а ножки, согнутые в бёдрах и коленках, прижаты к животу. Эта поза обусловлена тем, что плод долгое время провёл в утробе матери именно в таком положении. Напряжение мышц-сгибателей в этот период было достаточно сильным, поэтому требуется время, чтобы соотношение тонуса сгибателей и разгибателей нормализовалось.

От 1,5 до 3 месяцев.

1. Поглаживание рук.
2. Поглаживание ног.
3. Выкладывание ребенка на живот.
4. Рефлекторное ползание.
5. Массаж спины.
6. Рефлекторные повороты.
7. Массаж живота.
8. Массаж и упр. для стоп. Постучать стопами по поверхности стола (ножки согнуты в коленях) сначала на месте, а потом вперед – назад.
9. Рефлекторное разгибание позвоночника.
10. Катание на большом надувном мяче. Положить ребенка на живот на мяч, придерживая в области лопаток и ягодиц, покачать вперед и назад, вправо и влево, по кругу, по часовой стрелке и обратно, слегка пружиня – надавливая на спину ребенка.

От 3 до 4 месяцев.

1. Массаж рук.
2. Разведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
3. Движения руками вверх и вниз, сначала поочередно каждой рукой, затем 2 руками одновременно. Потряхивание ручек
4. Массаж ног.
5. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах – вместе и попеременно.
6. Массаж и упр. для стоп. Постучать стопами по поверхности стола (ножки согнуты в коленях) сначала на месте, а потом вперед – назад.
7. Повороты со спины на живот при поддержке за руку, вправо и влево.
7. Массаж спины.
8. Разгибание позвоночника.
9. Массаж живота.
10. «Парение» на животе, держа под грудь и за ноги.
11. «Скользят шаги» лежа на спине.
12. Катание на мяче – плотно прижав к мячу ноги, а стопы подвести под мяч и качнуть назад – ребенок «встанет» на ноги, потом вперед.

От 4 до 6 месяцев.

1. Массаж рук и упр. для рук – разведение в стороны и скрещивание на груди.
2. Массаж живота.
3. Неполное присаживание при поддержке за руки («качаем пресс»).
4. «Скользят шаги».
5. Поворот со спины на живот при поддержке за ноги.
6. Поворот с живота на спину.
6. Массаж спины.
7. « Парение» на животе.
8. Массаж и упр. для стоп. Постучать стопами по поверхности стола (ножки согнуты в коленях) сначала на месте, а потом вперед – назад.

9. Сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, вместе и попеременно.

10. «Парение» на спине.

11. Массаж грудной клетки с потряхиванием и поглаживанием.

Учим ползать.

12. Удерживая малыша одной рукой за обе ножки, а другой под грудь, приподнять его горизонтально и затем поднести лицом к поверхности стола – ребенок должен выставить руки вперед до упора о стол.

13. Поддерживая ребенка левой рукой за туловище (чтобы он находился в вертикальном положении), а правой под ягодицы, осторожно приподнимать и опускать его на коленки.

14. Если ребенок хорошо упирается ладошками и умеет стоять на коленях. Поставить малыша на четвереньки и, придерживая руки и ноги, покачать вперед-назад.

15. Выкладывание на живот на полу в комнате.

16. Придерживая ребенка за ноги – «ходьба» на руках, сначала придерживая под грудью.

17. Уложить спиной на мяч и покачивать – подготовка к посадке.

18. Игра «Ладushки». Потереть ладошки одну о другую, «поаплодировать», затем вскинуть ручки малыша и положить ему на голову.

19. Чаще давать игрушки самых разных форм и размеров.

От 6 до 10 месяцев.

1. Массаж рук и упражнения для рук с кольцами (скрещивание, бокс).

2. Массаж ног и упражнения для ног - поднятие выпрямленных ног.

3. «Скользящие» шаги.

4. Массаж живота.

5. Поворот со спины на живот вправо при поддержке за ноги.

6. Круговые движения руками.

7. Присаживание при поддержке за обе руки, отведенные в стороны.

8. Массаж спины.

9. «Крылышки». Положив ребенка на живот, сгибать его руки, приводя лучезапястные суставы к плечевым, и одновременно обеими руками делать движения, подобные взмахам птичьих крыльев.
10. Взять ребенка под «крылышки» и приподнять на колени, а затем поставить на стопы.
11. Разгибание позвоночника – лежа на животе, приподнимать его туловище, поддерживая за руки.
12. Поворот со спины на живот влево при поддержке за ноги.
13. Массаж грудной клетки.
14. «Ходьба» с поддержкой.
15. Игра «Сорока».

От 10 до 12 месяцев.

1. Массаж рук и упражнения: сгибание и разгибание.
2. «Скользящие шаги».
3. Повороты со спины на живот в одну и др. стороны.
4. Массаж спины.
5. Переход в вертикальное положение из положения на животе (ребенок держится за кольца или палку).
6. Наклоны за игрушкой с фиксированными коленями.
7. Массаж живота.
8. Поднимание прямых ног до палочки (по команде)
9. Присаживание самостоятельное или держась за палку, с фиксацией ног.
10. Напряженное выгибание из положения, сидя на коленях у взрослого.
11. Приседания: ребенка придерживают за руки.
12. Ходьба с поддержкой.

