

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:

**«Ежедневная гимнастика для детей
от 1,5 месяцев до 1 года»**

Подготовила: инструктор по ЛФК
Фисенко С.И.

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 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. «Скользящие 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. «Скользящие 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 колени.

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 «Ладушки». 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 - поднимание 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. «Скользят шага».
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.

