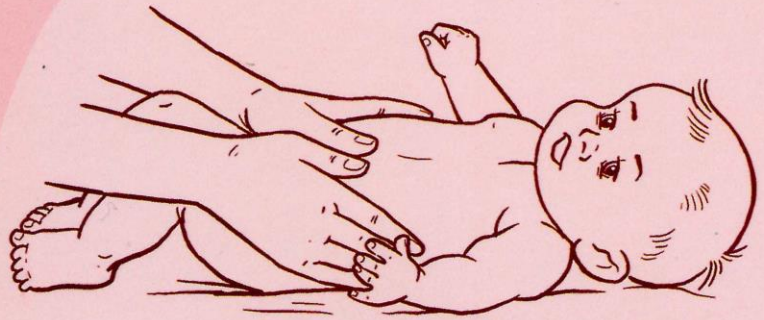


От 0 до 3 месяцев

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Потягунюшки-порастунюшки,
Поперёк себя толстунюшки,
Ручки-хватунюшки,
Ножки-ходунюшки,
В роток — говорок,
А в головку — разумок.



От 0 до 3 месяцев

ПОГЛАЖИВАНИЕ

Это упражнение можно выполнять с рождения. Мама, переодевая ребёнка или просто играя с ним, проводит ладонями по бокам малыша сверху вниз — от подмышек к ножкам, поглаживает его ручки и ножки. В ответ на такое прикосновение малыш рефлекторно потягивается, выпрямляет спинку, разгибает ручки и ножки. Это простое упражнение способствует улучшению кровообращения, помогает снять гипертонус мышц.



От 0 до 3 месяцев

ПОГЛАЖИВАНИЕ СПИНКИ

Ах ты, моя девочка,
Золотая белочка,
Сладкая конфеточка,
Сиреневая веточка!

Ой ты, мой сыночек,
Пшеничный колосочек,
Лазóревый цветочек,
Сиреневый кусточек!



От 0 до 3 месяцев

ПОГЛАЖИВАНИЕ СПИНКИ

Это очень простое и полезное упражнение можно и нужно выполнять с первых дней жизни малыша. Мама кладёт ребёнка на животик, следя за тем, чтобы ручки лежали свободно, а головка не была повернута в сторону, и просто гладит спинку вверх-вниз тыльными и внутренними сторонами кистей вместе и попеременно.

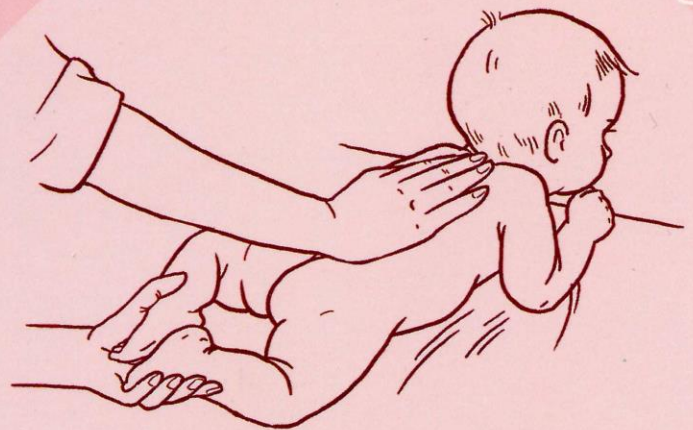
Подобное положение вместе с массажным приёмом стимулирует малыша поднимать головку, сначала за счёт рефлекса, а затем и силой собственных мышц, и следовательно, укрепляет плечевой пояс. Кроме того, малыша меньше беспокоит животик, особенно если выполнять упражнение перед кормлением. Выкладывать малыша следует на твёрдую поверхность.



От 0 до 3 месяцев

ЛЯГУШОНОК

Лягушка, лягушка,
Четыре лапки, брюшко.
На болоте живёт,
Свою песенку поёт так:
Квак-квак-квак!



От 0 до 3 месяцев

ЛЯГУШОНОК

Упражнение может применяться с рождения. Мама кладёт малыша на животик, а ножки его сгибает таким образом, чтобы стопы соединились, после чего, придерживая ребёнка одной рукой за поясничку, старается дотронуться пяточками до попки малыша.

Такое упражнение нужно выполнять осторожно, пружиня. Оно, как и «„Ладушки“ для ножек», способствует растяжке и укреплению связок и мышц.



От 3 до 6 месяцев

ПОЩИПЫВАНИЕ

Щиплю, щиплю травку,
Зелёную муравку,
Дедушке — на кафтанчик,
Бабушке — на сарафанчик.



От 3 до 6 месяцев

ПОЩИПЫВАНИЕ

Массажный приём, который называется щипцеобразным разминанием, особенно важен, если у ребёнка понижен мышечный тонус. В выполнении его нет ничего сложного — это простое пощипывание ножек, ручек, грудки или спинки.

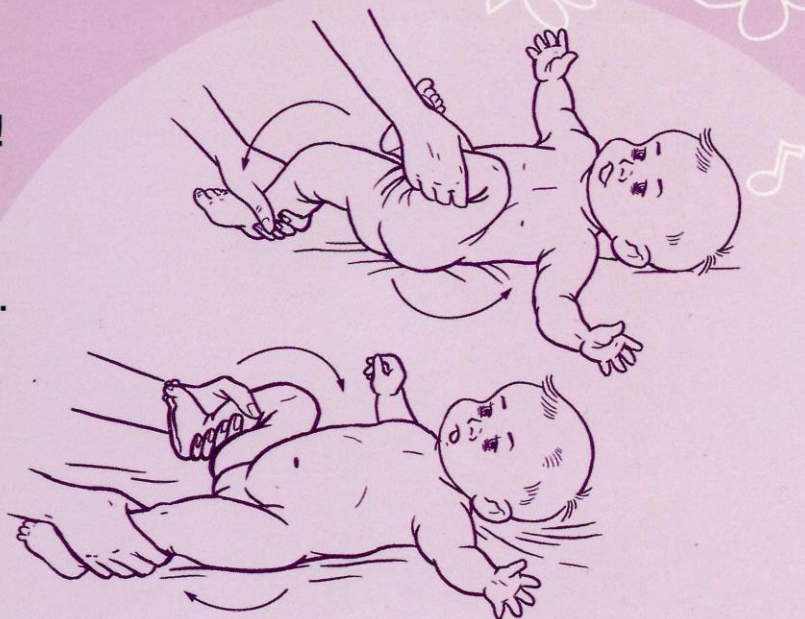
Приём оказывает выраженное стимулирующее действие, поэтому прибегать к нему следует только в случае необходимости.



От 6 до 9 месяцев

ВЕЛОСИПЕД

Поехали, поехали!
За грибами, за орехами!
По кочкам, по кочкам,
Кусточкам, пенёчкам,
Зелёным листочкам.
По оврагам, по камням,
По ухабам, по корням,
Прямо в яму — бам!



От 6 до 9 месяцев

ВЕЛОСИПЕД

Упражнение полезно для суставов, мышц ножек и живота. Мама захватывает ножки ребёнка своими руками и выполняет ими попеременные круговые движения — как будто он крутит педали.

На слове «бам!» можно слегка шлёпнуть пяточками малыша по поверхности, на которой он лежит, — это снимет возможное напряжение в мышцах и развеселит ребёнка.



«КУЛАЧОК»

Сначала выполняем упражнение одной рукой,
потом – обеими синхронно.

Руки ребёнка лежат на коленях ладонями вниз.

Как сожму я кулачок
Сжимаем руку в кулак.



Да поставлю на бочок,
Ставим кулак большим пальцем
вверх.



Разожму ладошку,
Распрямляем кисть.



Положу на ножку.
Рука кладётся на колено
ладонью вниз.



«ДВА МЕДВЕДЯ»

Сидели два медведя
На тоненьком суку:

Руки согнуты в локтях (сжаты в кулаки), прижаты к туловищу. Ребёнок покачивается из стороны в сторону.



Один читал газету,

Разводим руки в стороны как при чтении газеты.



Другой молот муку.

Стучим одним кулаком по другому.



Раз ку-ку, два ку-ку —
Оба шлёпнулись в муку.

Кулаки «падают» на колени.



Нос в муке,

Показываем пальцем на нос.



Хвост в муке,

Показываем рукой за спину.



Ухо в кислом молоке.

Берёмся пальцами за ухо.

