

КОМПЛЕКС №1

для детей 2-6 недель

- Продолжительность занятий 6-8 мин.
- Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.



1. Дыхательные упражнение. Ритмичное надавливание на спинку ребенка при передвижении своей ладони от шеи до поясницы. До освоения навыка держать головку вертикально, при проведении этого упражнения ее надо прислонять к плечу взрослого.



2. Дыхательные упражнение. Ритмичное надавливание на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину.

3. Упражнение для стоп:

- а) сгибание пальцев стопы при легком нажимании на ступню ребенка у основания пальцев;
- б) разведение пальцев и отведение стопы наружу при поглаживании наружного края стопы.



4. Массаж стоп. Поглаживание большими пальцами тыльной поверхности стоп ребенка при поддержке их указательными пальцами за пятки.

5. Выкладывание на живот.

6. Массаж спины. Легкое поглаживание ладонью по направлению от головы к ягодицам (не затрагивая поясничную область).

7. Упражнение для рук. Легкое надавливание на ладонную поверхность кистей обеих рук ребенка. При этом происходит сгибание головы, иногда и верхней части туловища, а иногда он вытягивает губы трубочкой.



8. Массаж рук. Поглаживание.

9. Массаж грудной клетки. Поглаживание от середины грудной клетки к боковым поверхностям, не нажимая на грудину.

10. Упражнение опоры и выпрямления. При касании стопами стола ребенок выпрямляет слегка согнутые колени. Если он сам еще не держит голову, то ее поддерживают за затылок указательными и средними пальцами.



КОМПЛЕКС №2

для детей 1,5-3 мес.

- Продолжительность занятий 8-10 мин.
- Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

1. Дыхательное упражнение. Разведение рук в стороны и сведение их вместе, с легким надавливанием на боковые передние отделы грудной клетки.



2. Массаж рук.

3. Массаж ног.



4. Массаж спины. От головы к ягодицам ладонями, от ягодиц к голове (поглаживание).



5. Массаж живота: поглаживание и растирание (по часовой стрелке).

6. Упражнение для стоп и массаж стоп (см. комплекс №1, упр. 3 и 4).



КОМПЛЕКС №3

для детей 3-4 мес.

- Продолжительность занятий 10 мин.
- Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.



1. Дыхательное упражнение. Ритмичные движения рук взрослого по боковой поверхности грудной клетки сверху вниз, по направлению к пупку, охватывая ладонями и пальцами живот и слегка надавливая на него 2-4 раза.

2. Массаж рук (см. комплекс № 2, упр. 2).

3. Массаж ног (см. комплекс № 2, упр. 3).

4. Повороты на бок и на живот с помощью взрослого



5. Массаж спины (см. комплекс № 2, упр. 4).

6. Массаж ягодиц: поглаживание, растирание, похлопывание тыльной стороной полусогнутых пальцев.

7. В таком положении ребенок сам (рефлекторно) отклоняет голову назад и разгибает позвоночник. 10-20 сек.

Данное упражнение требует повышенного внимания и осторожности!



8. Массаж живота (см. комплекс № 2, упр. 5).

9. Упражнение для стоп (см. комплекс № 1, упр. 3).

10. Массаж стоп (см. комплекс №1, упр. 4).



11. Массаж грудной клетки (см. комплекс № 1, упр. 9).

12. Рефлекторное сгибание позвоночника в положении ребенка на спине на весу. 10-30 сек.

13. Сгибание и разгибание ног ребенка с подведением их к животу.



14. Зрительное сосредоточение (см. комплекс № 2, упр. 13).

КОМПЛЕКС №4

для детей 4-6 мес.

- Продолжительность занятий 10-12 мин.
- Каждое упражнение повторяется 4-6 раз (за исключением упр. 4 и 6, которые проводят 1-3 раза)

1. Дыхательное упражнение (см. комплекс № 1, упр. 1).

2. Попеременное сгибание рук к плечам.



3. Скользящие шаги. У ребенка, лежащего на спине, взрослый сгибает ноги так, чтобы ступни лежали на столе, а затем попеременно разгибает и сгибает ноги, двигая его ступнями по столу к себе и обратно, не отрывая их от поверхности стола.

4. Из положения лежа на спине ребенок, держась за большие пальцы рук взрослого, сам приподнимает верхнюю часть туловища. Взрослый осторожно опускает ребенка обратно.



КОМПЛЕКС №5

для детей 6-9 мес.

• Продолжительность 12-15 мин. • Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

1. Дыхательное упражнение (см. комплекс № 2, упр.1).

2. Общий массаж (см. комплекс № 1, упр.4, 6, и комплекс № 2, упр. 2, 3, 4, 5).

3. Присаживание ребенка: за два кольца и за одно кольцо.



4. Поднимание выпрямленных ног.



5. Хватание игрушки лежа на животе, а потом на спине: двумя руками и одной.

6. Приподнимание ребенка за выпрямленные руки и кольца из положения его лежа на животе до положения стоя.



7. Повороты на живот с помощью и активные повороты. Движения побуждаются словами «достань игрушку»



8. Отталкивание от руки взрослого и от мяча (см. комплекс № 2, упр. 8).

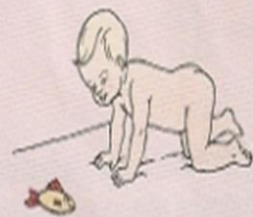
9. Напряженное сгибание позвоночника: а) начало движения; б) окончание. Данное упражнение требует повышенного внимания и осторожности.



10. Ползание за игрушкой с помощью.



11. Ползание за игрушкой самостоятельно.



КОМПЛЕКС №6

для детей 9-12 мес.

• Продолжительность 15 мин. • Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

1. Общий массаж (см. комплекс №1, упр. 4,6; комплекс №2, упр. 2, 3, 4, 5 и комплекс №3, упр. 6)



2. Круговые движения руками. Руки из положения вдоль тела отводятся в стороны, затем вперед и возвращаются в исходное положение.



3. Сгибание и разгибание рук с кольцами — в положении сидя и стоя



4. Доставание игрушки, которая находится на высоте вытянутых рук ребенка.



5. Доставание игрушки со стола по просьбе взрослого «достань игрушку»



6. Повороты со спины на живот самостоятельно (по просьбе взрослого)

7. Активное поднимание выпрямленных ног. Ребенок по просьбе должен достать палочку, находящуюся в руках взрослого.



8. Ползание на четвереньках (см. комплекс №5, упр.11)



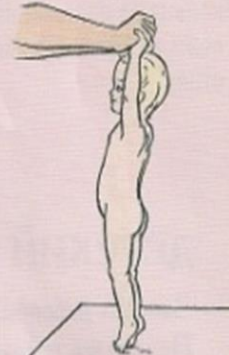
9. Доставание игрушки со стула. Из положения сидя на коленях у взрослого ребенок по его просьбе достает игрушку, лежащую на стуле; берет её со стула и передаёт взрослому; берет игрушку со стула, стоящего сзади. Упражнение производится попеременно: в положении ребёнка сидя на одном, потом на другом колене.

Данное упражнение требует повышенного внимания и осторожности!

10. Присаживание. Ребенок лежит на спине. По просьбе взрослого «садись» он присаживается, по просьбе «ложись» — ложится.



11. Взрослый побуждает ребенка присесть на корточки, говоря: «Стань маленьким»; затем говорит: «Стань большим». Ребенок выпрямляется и становится на носки.



12. «Потанцуем». Взрослый, придерживая малыша за кисти рук, побуждает его переступить ножками и слегка присесть.

13. Самостоятельное стояние. Ребенок, придерживаемый за руку, стоит на столе (на полу). Отнимая свою руку, взрослый побуждает ребёнка стоять, подстраховывая его от падения.