

# ОТ 0 ДО 6

**ГИМНАСТИКА, МАССАЖ, ЗАКАЛИВАНИЕ  
РЕБЕНКА ПЕРВЫХ ШЕСТИ  
МЕСЯЦЕВ ЖИЗНИ**

Москва 1996г.

Российский государственный университет.

Авторы: док. мед. наук, профессор кафедры реабилитации РГМУ  
Б.А.Поляев, канд. мед. наук, доцент кафедры  
реабилитации РГМУ О.А.Аристокесян.

Тип. «Нефтяник» Зак. 1477 Тир. 2000

Умные люди не станут опровергать утверждение о том, что воспитывать ребенка нужно с первых дней его жизни.

Каждый из родителей уверен в своих педагогических возможностях, когда ребенку уже 3-4 года, и можно с целью воспитания воспользоваться речью и личным примером. Однако, на 1-м году жизни вопросы правильного воспитания детей для многих остаются секретом.

Что такое процесс воспитания малыша на 1-м году жизни? Это комплексное понятие, в которое входят правильное физическое развитие, гигиена малыша, психо-речевое общение с ним и многое другое.

В этом издании нашей задачей является освещение приемов правильного физического (двигательного) развития малыша. Это крайне важно, поскольку оно является определяющим моментом не только будущего физического здоровья ребенка, но и психического статуса и, наконец, его интеллектуального уровня. Любой ребенок в своем развитии повторяет эволюцию человека, а человек познавал окружающий мир с помощью различных видов движения. Нам остается лишь дать ребенку возможность оптимального дальнейшего движения вперед, а значит обеспечить ему более высокий уровень физического здоровья. "В здоровом теле - здоровый дух" - говорили древние. Родителям остается лишь сделать своему малышу первый и самый важный подарок - здоровое тело ...

#### 1-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (0-4 нед.).

Вы вернулись с малышом из роддома. Постарайтесь придерживаться следующих рекомендаций.

##### 1. Не пеленайте детей!

Природой в ребенке заложена потребность в движении (такая же как потребность в воде и пище) и нельзя его лишать этого.

Согласитесь, что вам не приходит в голову не давать ребенку воды или еды. А кто же дал вам право лишать ребенка мышечного движения?

Если подойти к этому вопросу с научной точки зрения, то свобода движения обеспечивает ребенку физиологическое формирование системы терморегуляции - одной из важнейших функциональных систем, обеспечивающих адаптацию организма к условиям окружающей среды.

Для того, чтобы максимально не ограничивать объем движений ребенка предлагаем следующие способы свободного пеленания.

1) С помощью обычной пеленки, когда не фиксируются ни верхние, ни нижние конечности. Для этого делается два стандартных

заворота пеленки вправо и влево, а затем из нижней части пеленки создается свободный мешок, который фиксируется на талии малыша.

Важно, чтобы пеленка была больших размеров, что позволяет создать пространство для свободного движения ножек.

2) Более простой вариант с помощью мешков, фиксирующихся ленточками либо на талии, либо на плечах малыша, аналогично ползунками.

3) Самый простой вариант - предложить малышу с первого дня ползунки или трусики (одноразовые подгузники). К сожалению, легкая промышленность в нашей стране до сих пор не наладила их выпуск.

2. Для развития правильных двигательных навыков у ребенка перед глазами не должно быть зрительных препятствий движению. Наличие свободного пространства перед глазами малыша, будет способствовать возникновению потребности в движении.

Поэтому, весь период бодрствования в течении дня ребенок не должен находиться "за решеткой" кровати или манежа. В это время с малышом нужно играть на диване или на полу, если это позволяет температурный режим.

3. Следует помнить, что каждое свое движение ребенок начинает осваивать из определенного исходного положения. Сразу после рождения таких положения два: лежа на животе и лежа на спине.

Разберем это подробнее.

Лежа на спине, ребенок еще не способен держать линию туловища ровно, голова тоже смещена относительно средней линии и повернута в какую-либо сторону. Рука с лицевой стороны вытянута вперед, рука с затылочной стороны полусогнута и поднята вверх. При повороте головы положение рук соответственно меняется. Ноги пассивно согнуты в коленных и тазобедренных суставах (рис.1).



Рис.1

Лежа на животе, ребенок также не может держать линию туловища и голову по средней линии, наблюдается поворот головы в какую-либо сторону. Вес распределен таким образом, что точка опоры расположена в области верхней трети груди, а опора верхних конечностей осуществляется на область плечевых суставов (рис.2).



Рис.2

Из этих двух положений ребенок начинает свое развитие.

Следовательно, весь период бодрствования он должен равное время находиться на спине и на животе. Это не означает, что утром 1 час малыш бодрствует на спине, а вечером 1 час - на животе. Это неверно! Ребенка следует переворачивать как можно чаще, что дает ему возможность лучше адаптироваться к окружающей среде.

4. Объем двигательной активности малыша во многом зависит от положения, в котором он находится. Наибольшая нагрузка приходится когда ребенок находится на животе, далее по убывающей - на спине, вертикальное положение, с соской во рту (за счет тормозного влияния сосательного рефлекса на двигательную активность). В виде схемы это можно представить так:

На животе	на спине	вертикальное положение	с соской во рту

Исходя из этого, если вы заметили, что ваш малыш устал и беспокоится от излишней собственной активности, то с помощью смены положений вы можете двигательную активность уменьшить, а дав в рот соску, практически свести ее на нет.

Если наоборот, вы хотите взбодрить малыша, то вытащите соску из рта, поднимите его сначала вертикально и т.д. по нарастающей.





Рис.3

5. Малыш еще не умеет держать голову, поэтому носить его следует в горизонтальном положении на спине, обеспечивая надежную опору для головы и туловища (рис.3).

6. И, наконец, в течении первых 4-х недель жизни мы не рекомендуем применять процедуры массажа, гимнастики и закаливания.

Это обусловлено, прежде всего, перегруженностью систем адаптации маленького организма. Вряд ли можно в течение жизни человека представить себе более сильный стресс, чем момент рождения - перехода из "абсолютно защищенного" внутриутробного мира в мир внешней среды, полный окружающих тебя "потенциальных опасностей".

Кроме того, причиной нежелательности проведения подобных процедур является функциональная незрелость ряда органов и систем, высокая чувствительность кожи, в том числе к механическим воздействиям, слабость пупочного кольца, выраженный повышенный тонус мышц - сгибателей (т.н. "физиологический гипертонус"), близкое расположение сердца к поверхности грудной клетки и т.д.

До сих пор, с нашей точки зрения, остается спорным вопрос о необходимости применения массажа и гимнастики здоровому ребенку старше 1-го месяца. Действительно, если наш малыш здоров и правильно двигательно развивается, казалось бы зачем вмешиваться извне в тонко сбалансированную систему двигательных реакций и навыков. Все это правильно.

Но, с другой стороны, в современных (реальных) жилищных условиях и учитывая уровень физической культуры большинства населения страны, к сожалению, ни о каком нормальном или благополучном двигательном развитии малыша говорить не приходится. Состояние серьезного дефицита движения (в медицинской терминологии это состояние называется гиподинамией) ребенок начинает испытывать еще внутриутробно из-за резко сниженной двигательной активности матери, а затем после появления на свет к этим оковам обычно присоединяются

кандалы пеленания и воспитания в тесном пространстве за решеткой кровати или манежа.

Поэтому не будет большим преувеличением, если мы скажем, что в плане двигательного развития абсолютно здоровых детей мы практически не наблюдаем.

Отсюда и необходимость столь широкого назначения всем детям 1-го года жизни процедур массажа и гимнастики.

7. В предыдущем, 6 пункте мы писали, что в течение первого месяца жизни не рекомендуем применения процедур закаливания:

Однако, крайне важным является подготовка малыша в течение этого периода к последующим процедурам закаливания.

Свои первые воздушные ванны ребенок принимает во время его переодевания. Когда вы разделы малыша, не спешите одеть его сменную одежду. Поиграйте с ним 10-20-30-40 секунд, пока он голенький.

Прогулка. Гулять необходимо с первых дней жизни. Начинают прогулку с 5-10 минут зимой и 20-25 минут летом, каждый последующий день это время можно удвоить. Минимальное время прогулки на 1-м году жизни должно составлять в сумме не менее 4-х часов в день (таким образом, зимой вы достигнете этого за 10-14 дней, а летом за 5-7 дней). Не следует гулять при температуре воздуха ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и атмосферных осадках.

Во время прогулки необходимо обеспечить малышу полноценный воздухообмен (аэрацию). Для этого достаточно основной корзины, все остальные детали коляски для детей существуют только на тот случай, если во время прогулки вас застали атмосферные осадки и необходимо добраться до дома.

**Помните!** Ребенку 1-го года противопоказано находиться под прямыми солнечными лучами, они должны быть рассеянными или отраженными.

Обязательными были и остаются ежедневные процедуры в жизни малыша. На 1-м месяце жизни они решают только гигиеническую задачу - купание, проводят при температуре равной  $36-37^{\circ}\text{C}$ , добавляя в воду марганцевокислый калий до полного закрытия пупочной раны.

8. В возрасте 1-го месяца, когда врач будет назначать ребенку эти процедуры, он обязательно услышит от матери вопрос: "Доктор, а в какое время дня лучше делать массаж и гимнастику детям?" Этот вопрос неправомерно задавать

врачу, скорее этот вопрос наоборот должен быть задан врачом матери малыша.

Вы конечно знаете, что каждый человек имеет индивидуальный ритм биологической активности, в том числе и суточный (вспомните, как часто в быту мы говорим о разных типах людей - "совах" и "жаворонках"). Этот ритм врожденный, и мы должны максимально стараться его не нарушить. Для этого мать должна очень внимательно наблюдать за суточной активностью своего малыша и к концу 1-го месяца уверенно знать в какое время дня (момент наибольшей активности) следует предложить своему ребенку массаж и гимнастику.

С нашей стороны мы сохраняем лишь рекомендацию, чтобы этот момент был оторван от предыдущего или последующего кормления не меньше, чем на 30 минут.

Прежде чем предложить ребенку массаж, гимнастику или закаливание, обязательно посоветуйтесь с врачом, убедитесь, что в этом плане у вашего малыша нет никаких противопоказаний.

#### 2-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (5-8 нед.)

1. Ваш ребенок продолжает развиваться, увеличивается время его бодрствования и двигательная активность.

**Помните!** Нельзя ограничивать ребенка в его двигательной активности! Нельзя, чтобы у ребенка в поле зрения находились зрительные преграды движению!

С этой целью в кровати ребенок должен только спать. Весь период бодрствования он должен находиться на открытом пространстве.

2. Мы уже говорили, что начальная фаза развития моторного навыка определяется исходным положением. Из этого положения любое движение у ребенка 1-го года жизни реализуется в направлении "от головы к ногам", т.е. сначала необходимую новую позицию принимает голова и туловище, затем руки и ноги.

Таким образом, в течении 2-го месяца жизни ребенка вы будете наблюдать как в положении на спине и на животе голова и туловище находят среднюю линию и устойчиво находятся на ней.

К концу 2-го месяца в положении на спине, руки разведены в стороны, ноги в течение этого месяца сначала пассивно разогнуты, а затем начинается процесс их активного сгибания в коленных и тазобедренных суставах (рис.4).



Рис.4

В положении на животе, вследствие перераспределения веса точка опоры постепенно смещается от верхней трети грудины в направлении пупка. Соответственно точка опоры верхних конечностей перемещается с плечевого сустава в направлении предплечья и к концу месяца мы наблюдаем попытки опоры на предплечье. Ноги слегка согнуты в положении разведения, тазобедренный сустав прижат к поверхности опоры (рис.5 и 6).



Рис.5



Рис.6

**Помните!** Весь период бодрствования равное время ребенок должен находиться в положении на спине и в положении на животе!

Так как к концу месяца ребенок уже уверенно держит голову, можно и нужно предложить родителям новый способ ношения малыша (рис.7).



Рис.7

Ребенок в положении на животе, опорная рука взрослого подводится под живот с фиксацией одноименного надплечья ребенка (правая рука взрослого - правое надплечье малыша).

С нашей точки зрения в этом возрасте такой способ ношения для ребенка предпочтительней в плане дальнейшего развития его моторики.

4. Начинаем делать массаж! (в дальнейшем в тексте мы будем условно называть человека, выполняющего массаж и гимнастику - массажистом, хотя при этом мы подразумеваем кого-либо из родителей малыша).

### ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

I. **ПОГЛАЖИВАНИЕ** осуществляется плавным движением руки массажиста, плотно прижатой к поверхности воздействия, но не оказывающей никакого давления на нее. Движение руки массажиста во время поглаживания происходит по ходу лимфооттока (от периферии к центру) в направлении лимфатических узлов, расположенных в подкрыльцовых ямках (подмышками) и в паховых складках. Глубина воздействия - кожа и подкожно-жировая клетчатка. Выполнение приема поглаживания не вызывает никакой реакции на коже ребенка.

**Помните!** С поглаживания начинается и заканчивается массаж любой области. Прием поглаживания выполняется между всеми приемами массажа!

**Помните!** Некоторые зоны у детей массажу подвергать нельзя.

1. Лицо и шею;
2. Область подкрыльцовых ямок (подмышки);
3. Область молочных желез и всей передней поверхности грудной клетки;
4. Внутреннюю поверхность бедра и паховую складку.

**Помните!** Выполняя массаж, нельзя подвергать воздействию суставы, поэтому при выполнении приемов (особенно поглаживания) рука массажиста над поверхностью суставов должна приподниматься!

II. **РАСТИРАНИЕ** в наиболее простом варианте осуществляется спиралеобразным движением 2-х или 3-х совмещенных полусогнутых пальцев руки массажиста таким образом, чтобы при движении пальцев образовывался перемещаемый кожно-мышечный валик. Глубина воздействия - поверхностные слои мышцы. Выполнение приема вызывает стойкое покраснение кожных покровов у пациента (рис.8 и 9).



Рис.8



Рис.9

III. **РАЗМИНАНИЕ** или "отжимание" мышцы. Глубина воздействия - глубокие слои мышцы. У детей применяется очень щадяще.

IV. **ВИБРАЦИЯ** - это различные потряхивания, поколачивания, похлопывания и т.д. Применение этого приема у детей также ограничено.

Таким образом, массаж любой области будет проводиться по следующей схеме:

**Поглаживание - Растирание - Поглаживание - Разминание - Поглаживание - Вибрация - Поглаживание.**

У детей в большинстве случаев эта схема сокращена:

**Поглаживание - Растирание - Поглаживание**

## МАССАЖ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ от 1 до 2 МЕСЯЦЕВ (описание процедуры)

### 1. НАЧИНАЕМ С ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (РУК) МАЛЫША

Ребенок лежит на спине, массажист стоит со стороны ног ребенка. Поглаживающий массаж руки осуществляется от кисти к плечу и заканчивается на границе подмышечной области. При массаже правой руки кисть ребенка удерживается левой рукой массажиста таким образом, чтобы ребенок охватывал большой палец. Ладонью правой руки проводится поглаживающий массаж вдоль поверхности предплечья и плеча (при массаже левой руки ребенка массажист работает своей левой рукой, а удерживает кисть ребенка правой рукой). При движении над областью локтевого сустава массирование почти не осуществляется, кисть массажиста расслабляется и как бы приподнимается. Затем выполняется легкое растирание мышц предплечья и плеча пальцами разноименной руки массажиста (левой руки ребенка - пальцами правой руки массажиста, при этом пальцы левой руки массажиста фиксируют ребенка за кисть) (рис.10).



Рис.10

Для этого 2 или 3 совмещенных и полусогнутых пальца руки массажиста выполняют легкое спиралеобразное растирание мышц плеча и предплечья.

После растирания повторяют общий поглаживающий массаж конечности.

### 2. МАССАЖ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ (НОГ) МАЛЫША



Рис.11

Начинаем с массажа стопы. Выполняется поглаживание подошвы стопы в обоих направлениях (сверху вниз и снизу вверх) (рис.11). Затем растирание подошвы стопы выполняется подушечкой пальца массажиста спиралеобразным движением, после чего повторяется прием поглаживания подошвы стопы.

Выполняются рефлекторные (основанные на врожденных двигательных рефлексах) упражнения для укрепления мышц стопы:

⇒ нажимаем на середину основания пальцев стопы малыша (подушечку, расположенную под средним пальцем стопы) - ребенок при этом сгибает (сжимает) пальцы стопы; затем проводим по средней линии стопы сверху вниз до середины пятки и нажимаем на нее - ребенок разгибает (разжимает) пальцы.

Если у вашего малыша стопы часто сжаты (что наблюдается при повышенном тонусе сгибателей пальцев), это упражнение следует выполнять, не нажимая у основания пальцев и заставляя тем самым пальцы стопы лишь разжиматься.

⇒ проводим по наружному краю подошвенной стороны стопы - ребенок разводит пальцы и отводит стопу (рис.12)

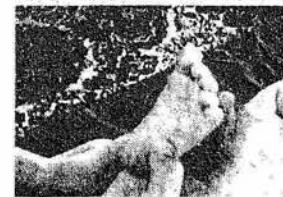


Рис.12

Поглаживающий массаж ног



Выполняется разноименной рукой массажиста (левой ноги ребенка - правой рукой массажиста), при этом одноименной рукой массажист фиксирует ногу малыша за стопу (рис.13).



Рис.13

Массаж проводится ладонью разноименной руки по направлению от стопы к паховой области по поверхности голени и бедра. Над областью коленного сустава рука массажиста проходит снаружи и снизу с минимальным давлением или приподнимается над поверхностью сустава. Заканчивается массажное движение на границе паховой области.

Растирание выполняется также, как и на верхних конечностях (при этом растираются мышцы задней поверхности голени, передней и задней поверхности бедра).

Если вам неудобно выполнить растирание задних поверхностей голени и бедра, то это можно сделать, когда мы повернем малыша на живот.

После растирания не забудьте повторить поглаживающий массаж нижней конечности.

### 3. МАССАЖ ЖИВОТА

Поглаживание проводится вокруг пупка по ходу часовой стрелки. Ладонью правой руки массажист производит мягкие, нежные круговые движения поверхностного плоскостного массажа, минуя область печени (правое подреберье) и заканчивая движение над лобком (рис.14).



Рис.14

Этот прием вызывает расслабление мышц брюшной стенки и рефлекторно возбуждает перистальтику кишечника.

Для массажа прямых мышц живота массажист ладони обеих рук накладывает параллельно средней линии на эти мышцы - правую руку у

реберного края, левую - у лонного сочленения (лобка). Поглаживания прямых мышц проводятся также по ходу часовой стрелки, т.е. движение рук идет в противоположные стороны - левая рука вверх, правая вниз от реберного края к лобку; затем руки отрывают от поверхности, возвращают в исходное положение и повторяют движение с движением рук в тех же направлениях (рис.15).



Рис.15

Поглаживание косых мышц начинается сзади от поясницы и проводится вперед и вниз до соединения над лонным сочленением (рис.16).



Рис.16

Растирание мышц брюшной стенки проводят по тем же направлениям, только спиралеобразным движением пальцев, после чего повторяют круговое поглаживание брюшной стенки.

Для укрепления пупочного кольца производят растирание подушечкой указательного пальца вокруг пупка и надавливания (короткое и резкое) снаружи от пупка справа и слева 2-м и 3-м пальцами (рис.17).

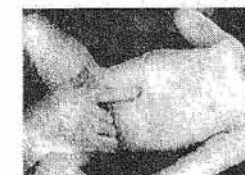


Рис.17



После массажа живота переворачиваем нашего малыша со спины на живот.

#### 4. МАССАЖ СПИНЫ

Проводится в положении ребенка лежа на животе.



Рис. 18

Общее поглаживание спины производят от пяток до надплечий и в обратном направлении (рис. 18).

Затем производится плоскостное поглаживание ягодиц от крестца до паховых складок.



Рис. 19

Растирание мышц спины проводят вдоль позвоночника спиралеобразным движением согнутых пальцев руки с опорой на 1-й палец - гребнеобразное растирание (рис. 19).

Аналогично проводится растирание вдоль ягодичных мышц, после чего повторяют общее поглаживание спины.

Можно выполнить очень щадящее продольное разминание ягодичных мышц и вновь поглаживание (рис. 20 на стр. 16).



Рис. 20

#### ГИМНАСТИКА

(каждое упражнение повторяется в среднем 3-4 раза, не более 5-6 раз).

Гимнастика детей 1-го года жизни состоит из рефлекторных физических упражнений, основанных на врожденных двигательных рефлексах и развивающихся у малыша моторных (двигательных) навыках.

В связи с этим порядок исполнения того или иного упражнения должен строго выполняться.

А. Рефлекторное упражнение для мышц спины:

⇒ В положении ребенка лежа на животе или на боку проводим пальцами с обеих сторон около позвоночника от копчика до затылка (проводить нужно без сильного нажатия легко и быстро) - у малыша происходит разгибание мышц спины (рис. 21)



Рис. 21

Прежде, чем повторять упражнение, убедитесь, что мышцы спины малыша расслабились и вернулись в исходное состояние (это касается любого рефлекторного упражнения - не спешите с повторениями! Это вырабатывает у малыша патологические рефлексы!)

В. Рефлекторные упражнения для мышц ног:

⇒ Ползание.

В положении ребенка лежа на животе к стопам полусогнутых ножек малыша приставить свои ладони; отталкиваясь от них, ребенок совершает попытку ползти (рис. 22).

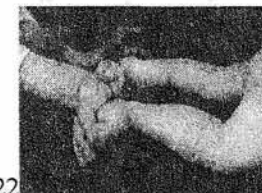


Рис. 22

⇒ Подтанцовывание.

Захватив малыша с обеих сторон за туловище, перевести его в вертикальное положение и сделать так, чтобы стопы малыша коснулись поверхности опоры, ребенок при этом будет пытаться "оттолкнуться" от поверхности опоры (при этом ребенок как бы "танцует", отсюда и название упражнения). Это упражнение выполняется до 9-й недели жизни малыша, а затем его следует отменить (рис. 23).



Рис.23

С. Рефлекторные упражнения для мышц рук.  
⇒Присаживание.

Большие пальцы рук массажиста вкладываются в кисти рук малыша, присаживание производится за руки из положения лежа на спине до полуприседа (если малыш не напрягает руки, то сократите количество присаживаний до 1-2 раз, иначе возможно возникновение привычного вывиха плеча) (рис.24).



Рис.24

**Обратите внимание!**

Упражнение "присаживание" имеет несколько неудачное название. Оно применяется только для укрепления мышц рук, но ни в коем случае не для того, чтобы научить ребенка садиться (сесть ребенок должен, выполняя совершенно другое движение, - когда развитие позвоночника достигнет соответствующей зрелости; об этом несколько позже).

Если ребенка сажать раньше времени - искривления позвоночника не избежать!

**Д. Упражнение "парение"**

Упражнения "парения" основаны на рефлекторных движениях, направленных на сохранение положения в пространстве при отрыве от поверхности опоры.

В подобном движении участвует большое количество мышц, поэтому эти упражнения следует рассматривать как высокую физическую нагрузку.

Оторвав малыша от поверхности опоры и увидев сокращение различных групп мышц, ребенка следует опустить и лишь убедившись, что все его мышцы вернулись в исходное состояние, упражнение можно повторить.

**1) Парение на спине**

Исходное положение - лежа на спине. Руки массажиста подводятся под спину ребенка и приподнимают малыша. Упражнение способствует укреплению мышц шеи и живота (рис.25).

Рис.25



**2) Парение на животе**

Исходное положение - лежа на животе. Руки массажиста подводятся под живот и грудную клетку и приподнимают малыша (рис.26). Упражнение способствует укреплению мышц шеи и спины.

Рис.26



**3) Парение на боку (выполняется в равном количестве на правом и левом боках).**

Исходное положение - лежа на боку. Руки массажиста подводятся под боковую поверхность туловища и приподнимают малыша (рис.27). Упражнение способствует хорошей тренировке лабиринтного рефлекса.

Рис.27



**Внимание!**

При выполнении упражнения "парения" не следует стремиться поднимать ребенка высоко, качество реакции малыша не

зависит от высоты отрыва - вам для работы достаточно 20-30 см.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

- 1) Закаливание воздухом называется воздушной ванной. Фактически первые воздушные ванны мы предложили нашим малышам сразу после рождения, когда во время каждого переодевания они короткое время оставались голенькими и подвергались воздействию комнатного воздуха.

Помимо сугубо температурного воздействия на организм, воздух диффундирует через кожу и увеличивается насыщение крови кислородом, поскольку проницаемость кожи к глазам у детей существенно выше, чем у взрослых.

Обязательное условие - проветренное помещение при температуре 20-22°C. Длительность первых процедур 1 мин. через каждые 5 дней длительность воздушных ванн увеличивают на 2 мин. (25 сек/день).

Таким образом, начав проводить воздушные ванны в возрасте полных 4-х недель по 1 мин., вы доведете их к концу 2-го месяца (полные 8 недель) до 13-15 минут.

- 2) Закаливание водой.

Если вы не обучаете своего малыша плаванию, то закаливание водой обычно совмещают с гигиенической процедурой купания.

С целью закаливания мы будем постепенно снижать температуру воды, в которой купаем малыша. Начнем снижение в возрасте полных 4-х недель (исходно температура воды 36,0-36,5°C) на 1°C за 7-10 дней. Таким образом, к концу 2-го месяца (полные 6 недель) вы доведете температуру воды до 33,0-33,5°C. Продолжительность купания ребенка при этом 10-15 минут.

**Помните!** Закаливающие процедуры следует проводить ежедневно. Если вы не в состоянии это сделать, лучше отказаться от закаливания вообще.

## ПЛАВАНИЕ

В условиях водной среды у детей первого года жизни происходит существенное увеличение частоты спонтанных двигательных реакций. Для осуществления движений в воде в условиях вязкой среды требуется значительно больше усилий чем на суше

Ни массаж, ни гимнастика в этом возрасте не приводят к столь существенному увеличению активности скелетной мускулатуры, как пребывание в воде. Вместе с тем, водная среда способствует и расслаблению мышц.

**Помните!** При наличии малейших отклонений в состоянии здоровья следует посоветоваться с врачом о том, можно ли вашему ребенку заниматься плаванием.

В возрасте 4-8 недель температура воды при обучении плаванию составляет 36,0°C и не снижается, так как по сравнению с гигиенической процедурой купания у вас увеличивается время пребывания в воде.

Опускаем ребенка в воду в вертикальном положении с опорой стоп на дно ванны, наклоняем тело ребенка слегка вперед (для смещения центра тяжести) - у детей возникает походка - реакция опоры и переноса ноги, движение реализуется более интенсивно, чем на суше.

Наиболее важная часть методики относится к осуществлению поддержек ребенка в воде. Поддержки можно выполнять с помощью одной или двух рук (рис.28 на стр.22).

В положении ребенка на спине большой и указательный пальцы охватывают шею малыша снизу, уши должны быть погружены в воду. В положении на груди ладонь руки располагается под подбородком ребенка, пальцы охватывают его щеки.

В течение 4-5-й недели вам необходимо освоить поддержки, а затем приступить к "проводкам" ребенка вдоль ванны и поворотам.

В процессе поддержек и проводок несколько раз повторяют выполнение походки в вертикальном положении.

Дети увереннее себя чувствуют в положении на животе, поэтому мы преимущественно пользуемся этим положением. В особенности важно переводить ребенка в положение на животе при крике, плаче малыша, возникновении состояния напряжения. Это связано с тем, что в состоянии гидроневесомости в положении на спине у ребенка возникают лабиринтные рефлексы, направленные на изменение положения тела ребенка, что сопровождается негативной эмоциональной реакцией. Вытирая ребенка после плавания мягким махровым полотенцем, не забудьте с помощью ватной турунды осушить наружный слуховой проход!



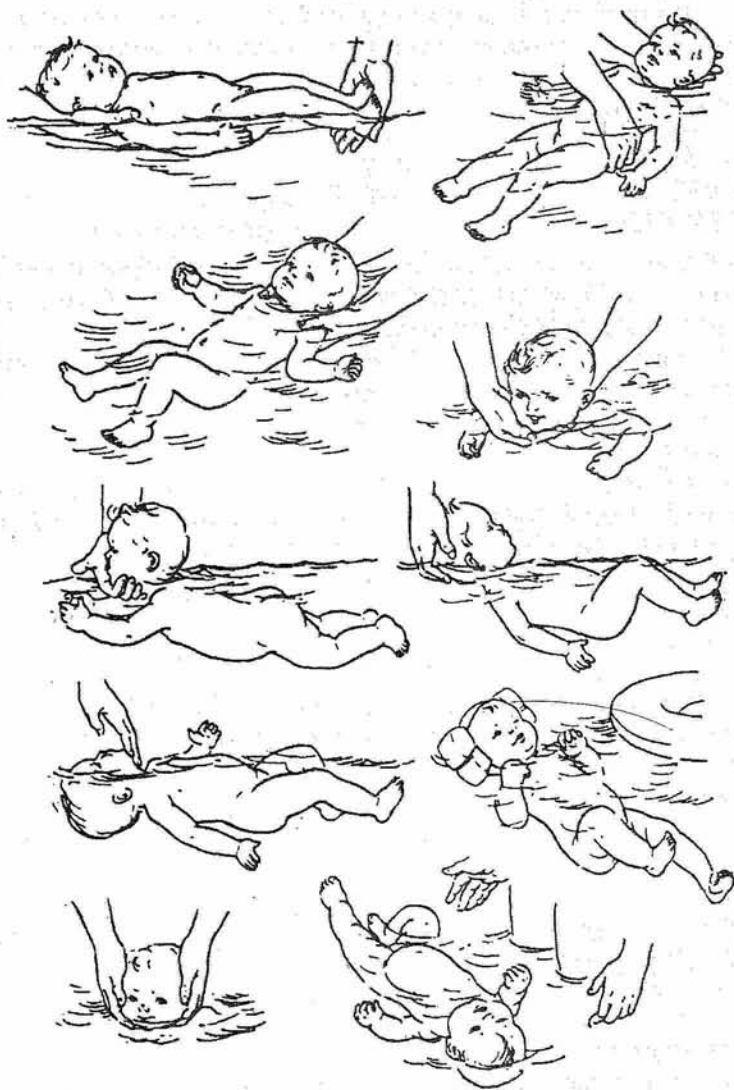


Рис.28

### УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ

Перед сном хорошо выполнить упражнение "покачивание на мяче" на животе. Для этого используется обычный пластиковый пляжный мяч диаметром 50 - 70см.

Ребенок укладывается животом на мяч и фиксируется в области ягодиц и плеч, после чего на мяче совершаем несколько качательных движений вперед - назад. При метеоризме (затруднении отхождения газов из кишечника) это упражнение необходимо выполнять по 1-2 минуты 2-3 раза в день (рис.29 и 30).



Рис.29



Рис.30

### НАВЫКИ

В течение этого месяца ваш малыш научится фиксировать и проследить взглядом предметы, распознавать среди других звуков человеческий голос, проследить взглядом звучащий предмет. К концу 2-го месяца ребенок начинает гулить.

### 3-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (9-12 нед.)

Вспомним положение ребенка в конце 2-го месяца лежа на спине-туловище и голова по средней линии, руки разведены в стороны, ноги согнуты активно. Из этого положения к концу 3-го месяца ребенок должен найти свою центральную, ось (ось симметрии) рукой. Как это сделать? Где она расположена?

Все очень просто: сохраняя центральное положение головы, ребенок постепенно симметрично сгибает руки, соединяет их вместе, и тянет в рот - вот средняя линия и найдена.

**Помните!** Найти рукой среднюю линию своего тела крайне важно для малыша - без этого он не сможет осуществить своего дальнейшего двигательного развития, которое связано с движением относительно центральной оси (поворот со спины на живот). Поэтому нельзя запрещать ребенку брать руку в рот (это ваше действие равнозначно

тому, что время еды вы командуете: быстро ешь, не открывая при этом рта).

Ноги в положении лежа на спине согнуты активно.

В положении лежа на животе за счет прибавки и относительного перераспределения массы (веса) точка опоры постепенно перемещается от верхней части грудной клетки по направлению к пупку.

Вследствие того опора верхних конечностей постепенно переносится с плечевого сустава на локтевой.

У малыша в положении на животе руки на предплечьях. Ребенок продолжает приподнимать голову и все увереннее удерживает ее по средней линии. Тазобедренные суставы лежат на поверхности опоры (таз прижат), ноги слегка согнуты, но согнуты активно.

**Помните!** Ребенок в положении на животе поднял голову и стал смотреть вперед. Крайне плохо для дальнейшего развития малыша, если первый взгляд в перспективу будет происходить сквозь решетку кровати или манежа.

Как только малыш проснулся - вытащите его из кровати и дайте возможность полноценно познавать такой замечательно интересный окружающий мир.

К концу 3-го месяца жизни малыш может длительно фиксировать взгляд, осуществлять сочетанное движение головы и глаз, проследить предметы в положении на животе, а в вертикальном положении осуществлять попытку рассматривания предметов и лиц.

**Внимание!** Все вышеперечисленные зрительные навыки должны стать элементами соответствующей возрастной игры. Например, в этом возрасте в положении на спине следует натянуть над ребенком (так, чтобы он мог дотянуться рукой) ленточку с яркими погремушками. В положении ребенка на животе в качестве игрушки лучше всего предложить яркие шары или цилиндры (в этом случае ребенок при движении головой или рукой подтолкнет такую легко катающуюся игрушку и проследит взглядом путь ее следования).

У вашего малыша при общении уже можете заметить целенаправленные психо-моторные реакции.

Играя с ребенком, вы потрясли яркой погремушкой (сильное зрительное и слуховое раздражение). Какую реакцию мы увидим у малыша?

Он, возможно, улыбнется и резко усилит общую двигательную активность (начнет сучить ножками, двигать ручками, напрягать мышцы туловища). При этом типично, что на фоне такого двигательного возбуждения, будет отмечаться замирание, а затем вновь бурная двигательная реакция, если с ним продолжают играть.

Во время "гуления" на 3-м месяце жизни вы услышите большую протяженность гласных звуков.

### ЗАКАЛИВАНИЕ

Продолжаем закаливающие процедуры.

1) В воздушных ваннах продолжаем увеличивать время сеанса по тем же правилам, прибавляем по 2 минуты каждые 5 дней. Таким образом, продолжительность ежедневной воздушной ванны у нас увеличится с 13-15 минут в конце 2-го месяца до 30 минут в конце 3-го месяца.

Это суммарное время ежедневной воздушной ванны - можно проводить раз в день как единовременная 30-минутная процедура, а можно это время разделить на 2-3 раза по 10-15 минут.

**Не забывайте!** Во время воздушной ванны ребенка следует периодически переворачивать со спины на живот и обратно!

2) При закаливании водой во время гигиенической процедуры купания продолжаем снижать температуру воды по тем же правилам: на  $1^{\circ}\text{C}$  в течение 7-10 дней.

Таким образом, температура водной процедуры у нас снизится с  $33^{\circ}\text{C}$  в конце 2-го месяца до  $30^{\circ}\text{C}$  в конце 3-го месяца.

В воду можно добавлять настои различных трав общеукрепляющего и противовоспалительного действия. Мы предпочитаем раствор цветков ромашки или листа зверобоя. (1 ст. ложка травы заливается 1 стаканом крутого кипятка и настаивается в течение 30-40 мин., лучше в термосе, затем раствор процеживается и добавляется в детскую ванну).

### МАССАЖ

1). В массаж руки добавим очень мягкое продольное разминание мышц плеча.

Для этого мышцу на плече следует поместить между 1-м и 2-м пальцами руки массажиста, а затем массажист слегка "отжимает" мышцу, перемещая свою руку вдоль плеча малыша. Таким приемом прорабатывают переднюю, а затем заднюю группу мышц плеча.

**Внимание!** Если в нашем руководстве говорится "в массаж какой - либо области добавим ...", то мы подразумеваем, что вы прекрасно усвоили предыдущий материал и знаете строгую последовательность выполнения приемов при массаже любой области:

Поглаживание	-	Растирание	-
Поглаживание	-	Разминание	-
Поглаживание	-	Вибрация	-
Поглаживание.			

В конце массажа рук выполняются пассивные упражнения для пальцев кисти, предплечья и плеча. Упражнения выполняются очень мягко с небольшими покачиваниями.

**Внимание!** Пассивным называется физическое упражнение, когда определенное движение в суставах ребенка реализуется действием массажиста без сопротивления со стороны ребенка, т.е. ребенок остается относительно пассивным при движениях его конечностей, осуществляемых массажистом.

При выполнении пассивных гимнастических упражнений следует выполнять некоторые методические правила: пассивное гимнастическое упражнение выполняется при полном отсутствии сопротивления со стороны ребенка, повышенный тонус может быть уменьшен предварительно проведенным массажем, пассивные гимнастические упражнения проводятся в медленном темпе: при быстрых движениях повышается тонус.

Итак, выполняются пассивные упражнения для пальцев кисти (собрать кисть ребенка в кулачок, затем полностью раскрыть ладошку; произвести сгибание во всех суставах и разгибание каждого пальчика отдельно).

Аналогичным образом выполнить пассивные движения в локтевом и плечевом суставах. Массажист при этом держит ребенка захватом за кисть (как это мы делаем при массаже руки) при полном отсутствии сопротивления со стороны ребенка легкими, движениями с небольшими покачиваниями.

В конце массажа стопы выполним прием вибрации - поколачивание подошв. Поколачивание следует, выполнить полусогнутыми пальцами или тыльной стороной пальцев массажиста легко, без применения какого - либо усилия.

2). В массаж ноги добавим продольное разминание мышц бедра (выполняется по полной аналогии с верхней конечностью).

Затем, как обычно, выполняется поглаживание, после чего добавляются пассивные упражнения для стопы. Это сгибание и разгибание, отведение и приведение стопы.

3). В массаж живота растирание следует выполнять более интенсивно. Добавляется очень мягкое продольное и поперечное разминание прямых и косых мышц живота, выполняемое по тем же направлениям, по которым мы проводим поглаживание и растирание.

С целью укрепления пупочного кольца добавляем прием пощипывания вокруг пупка по часовой стрелке.

4). В этом возрасте начинают массаж грудной клетки.

**Помните!** Массаж передней поверхности грудной клетки нужно проводить так, чтобы не захватывать зону молочных желез!

Поглаживание осуществляется по груди снизу вверх, а затем под ключицами в направлении подмышечных ямок - это 1-я часть приема. 2-я часть - поглаживание по межреберным промежуткам ниже молочной железы проводят по направлению от средней линии туловища к боковой поверхности (рис.31 и 32). Очень мягкое растирание производится одним или двумя пальцами спиралеобразным движением по направлениям поглаживания.



Рис.31

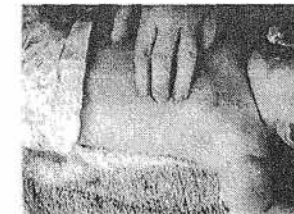


Рис.32



### 5). Массаж спины и ягодиц:

Следует более интенсивно выполнять растирание мышц вдоль позвоночника от поясницы до надплечий, а также добавить растирание по межреберным промежуткам в направлении от позвоночника к боковым поверхностям туловища.

Более интенсивно следует провести растирание и разминание ягодиц.

Добавим прием легкого пощипывания спины и ягодиц.

### ГИМНАСТИКА

Все рефлекторные упражнения, описанные нами для 2-го месяца, выполняются аналогично.

Следует лишь исключить из рефлекторных упражнений для мышц ног упражнение подтанцовывания, т.к. рефлекс опоры и автоматической походки у детей к этому возрасту угасает и не следует его поддерживать

В гимнастику добавляется лишь одно упражнение - перевороты на живот с поддержкой за руку и за ногу: ребенок лежит на спине ногами к массажисту, одной рукой массажист охватывает голени ребенка снизу, а другой рукой поддерживает ребенка за руку, противоположную стороне поворота. Слегка, потягивая ребенка за руку, массажист одновременно поворачивает таз ребенка в ту же сторону. Поворот сначала осуществляют до положения на боку, а затем и полностью до положения лежа на животе (рис.33).



Рис.33

### ПЛАВАНИЕ

На 3-м месяце жизни малыша (если он постоянно обучался плаванию, и мы совмещаем с плаванием процедуру закаливания) температура воды должна быть 33,0°C в начале месяца и 30,0°C - в конце, а время пребывания ребенка в воде составляет 25 минут. К этому времени следует опускать ребенка в воду без перевода его в вертикальное

положение и отменять выполнение в воде походки в связи с тем, что этот рефлекс согласно нормам возрастного развития должен угаснуть.

Продолжаем выполнять поддержки на спине и на животе, "проводки" вдоль ванны и повороты. На этом этапе мы готовим ребенка к нырянию. Для этого со словами "Приготовились..." омываем лицо ребенка водой. Это следует повторять несколько раз за время плавания.

### УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ

Продолжаем выполнять упражнение покачивания на мяче на животе, увеличивая амплитуду и продолжительность упражнения.

Описывая опыт работы с детьми, хочется верить, что нам удалось поделиться им. Если это так, то будем считать, что в первые 3 месяца малыш вместе с вами сделал все, чтобы встретить новые дни своей жизни с улыбкой.

Поможем ему дальше?.

### 4-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (13-16 нед.)

Ваш малыш уже прекрасно узнает вас и даже пытается реагировать на различную эмоциональную окраску вашего голоса и мимики лица. Это очень важный момент в жизни малыша - вы должны начать активно общаться с ребенком с помощью вашей речи и рефлекторных положений. Конечной целью такого общения является не только соответствующая эмоциональная реакция малыша (плач, улыбка), но и соответствующая двигательная реакция. Этого невозможно добиться ни за неделю, ни за месяц, окончательный эффект вы получите только к 1,5-2-м годам, но основу его следует заложить именно сейчас.

Как же действовать? Естественно, играть. Во время общения с ребенком хорошо взять его ручку в области предплечья и повернуть руку так, чтобы малыш попал кистью своей руки себе в нос или в рот. Такие движения следует проводить поочередно каждой рукой, а затем двумя руками вместе.

**Помните!** Конечным пунктом этих движений должны быть нос или рот малыша. Не следует выполнять аналогичные движения к глазу, уху и т.д. - на данном этапе это только затруднит формирование правильной моторики.

**Помните!** При выполнении этого движения не захватывайте ребенка за кисть - это вызовет очень сильный хватательный рефлекс и

выполнение дальнейшего пассивного движения будет вызывать сопротивление малыша.

Моторное развитие ребенка в течение этого месяца активно продолжается.

В положении лежа на спине вы наблюдаете, как ребенок уверенно соединяет руки на средней линии (при этом ножки малыша вытягиваются). Ребенок хватает двумя руками яркие игрушки, которые видит перед собой на средней линии. Поэтому, малышу полезно предложить еще два варианта игры:

1. В кроватке подвесить перед лежащим на спине малышом яркую игрушку.

**Помните!** В этом возрасте игрушка должна быть закреплена по средней линии. Лишь к концу месяца игрушка должна свободно двигаться по веревочке, на которой закреплена.

**Помните!** Перед ребенком должна быть одна игрушка. Вы можете ее менять, но никогда не вешайте одновременно 2-3 или более предметов.

**Помните!** Игрушки должны быть чистыми. Ребенок будет постоянно их тянуть в рот так же, как свои руки. Не следует, кстати, мешать этому (нельзя вынимать игрушки, так же, как и руки изо рта). Почему? Мы с вами уже решили этот вопрос (см. главу 3 месяца). А чтобы облегчить малышу его задачу, лучше, если игрушки у вас будут повешены на слегка натянутую резинку - тогда малыш не только схватит игрушку, но и, растягивая резинку, легко дотянет ее до своего рта.

2. Играя с ребенком погремушкой уже не следует трясти ее, вызывая сильнейшее звуковое раздражение, достаточно малышу показать яркую погремушку, располагая ее по средней линии. Ребенок схватит погремушку двумя руками и потянет ее в рот.

**Помните!** Никогда не следует отнимать погремушку у малыша - дождитесь, когда он уронит ее сам, а затем повторите игру.

Лишь к концу месяца вы сможете усложнить и эту игру: когда ребенок схватит погремушку, не отпускайте ее сразу, а поведите его слегка вправо и влево, стараясь чтобы руки малыша, схватившие игрушку, продолжали при этом уверенно ее держать. Подобное движение следует осуществлять очень медленно.

В положении лежа на животе в это время ребенок уверенно опирается на предплечья, хорошо держит в приподнятом положении голову в течение длительного времени. При каком-либо сильном раздражении (звук погремушки) ребенок вытягивает затылок, прослеживает глазами и совершает первые слабые попытки повернуть голову в сторону раздражителя, усиливая при этом опору на нижние конечности. Центр тяжести за счет прибавки и перераспределения веса продолжает смещаться в сторону пупка и расположен в этом возрасте в области середины груди.

К концу месяца, поворачивая ребенка на живот, следует перед ним (на значительном расстоянии, вне зоны досягаемости малыша) ставить яркую игрушку, побуждая его к ползанию. Таким образом, на 4-м месяце мы должны заменить у ребенка побудительный импульс к движению на животе. Если раньше мы создавали ему опору на стопах, то теперь ставим перед ним предмет, который он хочет достать.

Во время ношения ребенка с этого времени следует постепенно приучать к вертикальному положению. С этой целью, при ношении ребенка на спине и на животе, следует постепенно из горизонтального положения переходить в вертикальное, не изменяя при этом расположения ваших рук.

#### ЗАКАЛИВАНИЕ

1) Продолжительность воздушной ванны увеличивать не следует. Ее следует продолжать проводить один раз в день в течение 30 минут или 2-3 раза в день по 10-15 минут.

**Помните!** Во время воздушной ванны каждые 4-5 минут ребенка следует поворачивать со спины на живот и обратно!

**Помните!** Воздушная ванна - это повышенная двигательная и эмоциональная активность малыша. Поэтому, с одной стороны, ребенка категорически нельзя оставлять в этот момент одного, так как высока вероятность травматизма, а, с другой стороны, это оптимальное время для различных "двигательных" игр с ребенком.

2) При закаливании водой во время гигиенической процедуры купания продолжаем снижать температуру по нашему правилу: на 1°C в течение 7-10 дней. Таким образом к середине месяца мы снизим температуру воды с 30°C до 29-28°C.

**Внимание!** Это нижний предел подобных процедур и дальнейшее снижение проводить не следует.

На 4-6 месяцев жизни ребенка в воду хорошо добавлять морскую соль из расчета: 1 столовая ложка морской соли на детскую ванну.

### МАССАЖ

1) В массаж руки добавим очень мягкое продольное разминание мышц предплечья. Прием выполняется совершенно аналогично разминанию мышц плеча, описанному в разделе "3-й месяц жизни".

2) В массаж нижней конечности добавим продольное разминание мышц голени. Прием выполняется только по задней поверхности, так как по передней поверхности голени мышцы не располагаются.

В массаж стопы не будем вносить никаких изменений, но при выполнении процедуры особый акцент следует сделать на продольном разминании мышц стопы.

3) Массаж спины и ягодиц проводят более интенсивно, увеличивая глубину и скорость воздействия.

В области спины можно выполнить продольное и поперечное разминание мышц и легкое надавливание.

### ГИМНАСТИКА

1) Из описанных ранее упражнений следует сохранить только "ползание" и "присаживание". Присаживание выполняется 1-2 раза, при этом ребенок уже активно подтягивается за ваши пальцы до положения полусидя, в этом положении покачали малыша 3-4 раза в течение 5-10 секунд и вернули в исходное положение лежа на спине (рис.34).



Рис.34

2) Добавим пассивное упражнение для рук. Разведение рук в стороны и скрещивание их перед грудью. Ребенка при этом следует уложить в положение на спине ногами к себе, затем обхватить предплечья ребенка и произвести 3-4 движения (в последующем количество движений увеличивают до 8-10 раз) (см. Рис.35 и 36).



Рис.35



Рис.36

3) Добавим пассивные упражнения для ног:

- Пассивное приподнимание до 90° и возвращение в исходное положение (рис.37);



Рис.37

- Из положения "ноги согнуты до 90°" произвести разведение их в стороны и возвращение в исходное положение (рис.38).

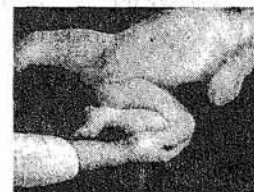


Рис.38

4) Перевороты на живот с поддержкой за руку и за ногу следует постепенно заменить переворотами на живот "нога за ногу". При этом сохраняем положение ребенка на спине ногами к себе, перекрещиваем ему слегка ноги, подсогнутые в



коленных суставах, и поворачиваем ребенка на бок (если левая нога сверху, то поворот производится на правый бок, соответственно правая нога сверху - поворот на левый бок). Ребенок при этом самостоятельно продолжает движение, поворачиваясь на живот. Движение следует проводить поочередно в обе стороны. После поворота на живот не торопитесь поворачивать ребенка обратно на спину, дав ему полежать на животе в течение 15-20 сек.

- 5) Упражнение для мышц спины - из исходного положения лежа на животе разгибание мышц туловища назад:
- Ребенок в положении на животе, ногами к массажисту. Захватываем малыша сверху за надплечья, фиксируя руки на лопатках и производим разгибание туловища назад и возвращение в исходное положение (рис.39).



Рис.39

- Аналогично проводим разгибание туловища назад, фиксируя руки на ручках малыша посередине между плечевым и локтевым суставами (рис.40).



Рис.40

- пассивно-активное разгибание туловища с опорой на раскрытые ладони малыша (рис.41).



Рис.41

**Помните!** Каждое упражнение начинаем выполнять с 3-4 раз и доводим до 8-10 раз!

**Помните!** Все упражнения выполняются медленно с задержкой на 5-10 сек. в конечной точке движения!

### ПЛАВАНИЕ

Температура воды во время плавания должна оставаться не ниже 28,0-29,0°C, процедура длится не более 20-25 минут.

В течение этого месяца следует наибольшее внимание уделить поворотам в воде со спины на живот.

С этого возраста допускается использование для поддержки шапочки с поплавками.

Если вы занимаетесь с ребенком плаванием в бассейне, то с этого времени следует проводить с ребенком ныряние (погружение под воду). При этом каждый подобный эпизод следует предупреждать командой, которой мы пользовались раньше: "Приготовились!..." Если вы занимаетесь с ребенком в домашней ванне, мы не советуем проводить ныряние, так как из-за небольшого объема домашней ванны высок риск травматизма (ушибов о стенки ванны).

### УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД СНОМ

Занимаясь с малышом на мяче можно проводить покачивающие движения, фиксируя ребенка только прижимая к мячу ножки (к этому возрасту малыш должен в положении на животе на мяче фиксировать руки самостоятельно).

### 5-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (17-20 нед.)

Этот месяц, как и все другие, преподнесет вам свой особый и приятный сюрприз - у вашего малыша появляется осознанная улыбка и он

пытается реагировать на раздражители окружающего мира модуляциями собственного голоса.

В положении на спине ребенок научился не только доводить руку до центральной оси, но и завести ее дальше за центральную ось.

В связи с этим, мы должны несколько изменить и наши игры с малышом. Взяв ребенка за руку (как уже описывалось в разделе "4-й месяца жизни"), мы совершаем пассивное движение рукой малыша таким образом, чтобы он достал свое противоположное ухо (правой рукой малыша достаем его левое ухо, левой рукой - правое ухо). Упражнение проводится именно с целью пересечения центральной оси, поэтому всегда следует рукой малыша доставать именно противоположное ухо.

**Будьте внимательны!** Если в начале 4-го месяца при движении рук малыша до центральной оси и в рот он разгибал ножки и как бы сильнее прижимал их к поверхности опоры, то на 5-м месяце при заведении рук за центральную ось ножки малыша несколько приподнимаются. Таким образом, он продолжает себя готовить к самостоятельному повороту со спины на живот.

Вешая игрушки в кроватке, уже не следует следить за тем, чтобы они были в центральном положении, игрушка может находиться с любой стороны относительно ребенка, но должна свободно перемещаться по веревке или резинке, на которой подвешена.

С этого возраста ребенку можно повесить одновременно 2-3 (но не более) игрушки.



Рис.42

Играя с ребенком погремушкой, следует показать ее ребенку, смещая ее относительно центральной оси в какую-либо сторону.

При этом ребенок будет дотягиваться до игрушки своей противоположной рукой, пересекая центральную ось (рис.42). Это правильно!

Не пытайтесь переучивать ребенка - он готовит себя к повороту со спины на живот.

В положении на животе за счет прибавки и перераспределения веса центр тяжести продолжает смещаться к нижней части грудины. За счет этого опора рук в положении на животе постепенно перемещается с предплечий на кисти. Тем самым постепенно увеличивается свобода

движений на животе, и он все активнее пытается ползти. Поэтому в этот период крайне важно в положении малыша на животе ставить перед ним яркую игрушку, побуждая его к движению.

С этого возраста можно окончательно перейти к ношению малыша в вертикальном положении. Посмотрите внимательно, как искривлен позвоночник, таз, верхний плечевой пояс и шея, если вы носите малыша традиционно, когда он сидит на вашей согнутой руке (рис.43).



Рис.43

**Это неверно!  
Это крайне вредно!**

Кроме того, чтобы ребенку что-либо увидеть, он должен или еще более искривиться или он смотрит назад относительно движения матери, которая его несет, что тоже не способствует оптимальному развитию двигательных функций и психических реакций. Как же избежать этих ошибок? Носите детей правильно!



Рис.44

Для этого поверните малыша спиной к себе, обнимая его руками и фиксируя в области тазобедренных суставов и нижней части груди (рис.44). Прогулка в коляске становится опасной, если вы позволяете ребенку спать на улице и не всегда внимательно следите за ним (например, если ваш малыш спит на балконе или на прогулке, а вы заняты чтением книги и т.д.). Опасность появилась из-за возросшей двигательной активности малыша - пытаюсь повернуться на живот, ребенок может свалиться или перевернуть коляску. Поэтому, если вы себе позволяете отвлекаться от малыша во время прогулки, то следует пользоваться специальными фиксирующими ремешками, не ограничивающими объема движений малыша.

## ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание в виде воздушных ванн и водных процедур следует, продолжить, не внося в них никаких изменений.

## МАССАЖ

Существенных изменений в процедуре массажа нет. Следует акцентировать свои усилия при массаже области спины и ягодиц, а при массаже нижних конечностей - на области подошв. Массаж всех областей проводится с умеренной интенсивностью.

При массаже области спины можно добавить продольное разминание боковых поверхностей груди и щадящее похлопывание (или рубление ребром ладони) области спины с обходом межлопаточного участка (область расположения сердца) и поясницы (область расположения почек).

## ГИМНАСТИКА

Опишем лишь те движения, которые следует внести в гимнастический комплекс, представленный в разделе "4-й месяц жизни".

К пассивным упражнениям для рук следует добавить упражнения на дыхательную экскурсию - "бокс". Малыш в положении лежа на спине ногами к массажисту, руки подняты вперед на уровне груди, производим поочередное сгибание рук к груди, имитируя движения боксера. При этом, сгибая руку ребенка, производим легкое надавливание на грудную клетку.

В этом возрасте следует заняться укреплением опоры на руки:

- "Тачка" - подталкивание рук. Ребенок лежит на животе. Слегка приподнимаем нижние конечности и туловище, увеличивая опору на руки (рис.45).



Рис.45

- При качании на мяче движение вперед проводится до того момента, когда ребенок касается и опирается руками на поверхность (рис.46).



Рис.46

Присаживание к этому времени выполняется до 20 раз. Перевороты на живот "нога за ногу" следует проводить, стимулируя движение рук малыша с помощью игрушки (рис.47).

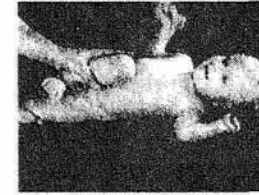


Рис.47

Проводя упражнение с разгибанием туловища назад следует отдать предпочтение разгибанию за руки и разгибанию с опорой на раскрытые ладони.

## ПЛАВАНИЕ

Техника плавания не изменяется. Вы сможете наблюдать как у ребенка появляются и увеличиваются циклические движения, особенно ножками ("велосипед").

Температура воды при проведении процедуры должна быть не ниже 28,0-29,0°C.

## 6-й МЕСЯЦ ЖИЗНИ (21 - 24 нед.)

Наш малыш теперь не только отличает "своих" от "чужих", он умеет различать людей, пытается активно отвечать на разнообразное общение.

В положении лежа на животе центр тяжести смещается к области пупка. Точка опоры верхних конечностей теперь уже окончательно перемещается на кисть руки. Одновременно продолжается активное сгибание нижних конечностей. Конечным итогом этого процесса является ладонно-коленное положение малыша или "четвереньки". Это происходит к концу месяца.

В положении лежа на животе ребенок активно ищет центральную ось ногами. Что для этого нужно сделать? Все очень просто. Помните, как малыш нашел центральную ось руками - он взял руки в рот. Также он поступает и с ногами - он тянет их в рот.

**Помните!** Не следует мешать малышу и насильно вытаскивать его ножку изо рта! Это жизненно необходимая для него тренировка! Кроме



того, подтягивая ножку ко рту ребенок активно тренирует мышцы ягодиц и нижней части спины. Кстати, ребенок особенно будет интересоваться своими ногами, когда они голенькие. Поэтому, по возможности, старайтесь в этот период одевать ребенка в трусики, чтобы ножки оставались голыми.

Кроме того, схватив свою ногу и подтянув ее ко рту, ребенок облегчает себе поворот на бок, а затем и на живот.

При захватывании предмета у ребенка начинается функция противопоставления большого пальца руки, именно с помощью его малыш "хватает" предметы.

В положении лежа на животе вы иногда можете увидеть у ребенка позу с разгибанием назад рук и ног, которую мы называем "плавание". Увидев это положение следует не пугаться, а радоваться, т.к. это один из признаков хорошего двигательного развития малыша (рис.48).

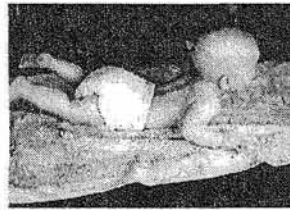


Рис.48

С этого времени при ношении малыша можно посадить его на свою руку, сохраняя при этом положение ребенка спиной к себе (рис.49).



Рис.49

**Помните!** Носить ребенка в таком положении в специальном рюкзаке еще нельзя! Это можно будет делать только тогда, когда наш малыш самостоятельно встанет!

Закаливание воздушными ваннами, водными процедурами или плавание следует продолжить в тех же режимах. Мы не рекомендуем вам дальнейшее снижение температуры или удлинение времени процедур.

### МАССАЖ

Массаж всех областей проводится полностью аналогично методике для ребенка 5 месяцев.

### ГИМНАСТИКА

Наш малыш взрослеет, и мы продолжаем увеличивать количество упражнений. В упражнения на дыхательную экскурсию следует добавить попеременное поднятие и опускание рук. Ребенок в положении лежа на спине, ногами к массажисту, руки опущены вдоль туловища. Захватываем ручки за кисть малыша, фиксируя лучезапястный сустав. Медленно поднимаем ручки вверх, затем возвращаем в исходное положение (3-4 раза), затем выполняем попеременное поднятие и опускание рук.

В качестве активного упражнения для рук с этого возраста мы предлагаем доставание и хватание игрушки в различных направлениях. (Мама подносит ребенку с разных сторон яркую игрушку, а малыш должен ее достать руками и схватить).

Перевороты со спины на живот следует выполнять с ребенком только пользуясь игрушкой и не помогая ему перекрещивая ноги, как это было ранее. (Мама подносит ребенку игрушку сбоку таким образом, чтобы ребенок, потянувшись за игрушкой, повернулся сначала на бок, а затем на живот).

**Помните!** Перевороты со спины на живот следует выполнять в обе стороны в равной пропорции! Разгибание туловища ребенок теперь тоже должен выполнять активно и это следует делать также с помощью игрушки: малыш в положении лежа на животе. Мама подносит игрушку со стороны лица, но высоко. Протягивая руку к игрушке, ребенок самостоятельно разгибает мышцы спины.

**Помните!** Ребенок должен выполнять это упражнение, поднимая поочередно то правую, то левую ручку! Если ваш малыш еще не вставал самостоятельно на четвереньки, то следует помочь ему, подкладывая под живот валики (рис.50). 1-2-й день - подкладываем большой валик. 3-4-й день - средний валик. 4-5-й - малый валик. 6-7-й день - на малом валике, подталкивая слегка ребенка под ягодицы, выполняем покачивания вперед - назад. Затем уже будем выполнять подталкивание под ягодицы без валика.



Рис.50

**Внимание!** В этом возрасте подталкивать малыша следует именно под ягодицы, а не под стопы, как это было ранее. Это очень распространенная ошибка родителей, будьте внимательны!

Особо мы хотим выделить вопрос о том, как и когда ребенок должен сесть. Во многих книгах написано, что ребенок в 6 месяцев должен самостоятельно сидеть и родители, вооруженные этой доминантой, упорно пытаются ребенка посадить.

**Внимание!** Это грубая и непростительная ошибка!

Давайте проследим, как ребенок должен сесть. Все физическое развитие ребенка на первом году жизни подчинено одной главной цели - переходу из горизонтального положения в положение вертикальное. Как же это сделать? Сначала малыш осваивает поворот со спины на живот. Затем, подтянув согнутые ножки, встает на четвереньки и начинает ползать на четвереньках. После этого, ползая на четвереньках, ребенок однажды сместит свои ягодицы вправо или влево опустит их на поверхность и, оторвав руки, сядет. (В будущем из положения сидя, найдя вертикальную опору, малыш встанет).

**Внимание!** Согласно нормальному развитию ребенок принимает

положение сидя из положения на четвереньках! Поэтому не следует сажать ребенка, подтягивая его за руки из положения на спине.

Если мы вас еще не убедили, давайте попробуем с вами из положения лежа сесть. Итак, примите положение лежа на спине, а затем сядьте. Что вы сделали? Вы повернулись на бок, согнули и подтянули ноги и слегка себе помогли, оперевшись на руку. То есть, даже будучи совсем уже взрослыми, мы сохраняем наш детский путь к тому, как удобно сесть из положения лежа.

А теперь попробуйте сесть из положения лежа, прямо поднимая спину так, как вы пытаетесь сажать малыша. Удобно ли Вам? Уверены, что нет. Мы надеемся, что подобный небольшой эксперимент с самим собой, окончательно убедит любого взрослого, что не следует пытаться посадить малыша.

Он сделает это сам и именно тогда, когда ползанием на животе и на четвереньках полностью подготовит к этому мышцы спины. Это может произойти и в 7-8 месяцев и если ваш малыш активен и хорошо ползает, подобная "задержка" нисколько не должна вас беспокоить.

А если ваш малыш уже в 6 месяцев уверенно сидит, то в его гимнастику следует добавить упражнения с помощью игрушки в исходном положении сидя (рис.51):

- наклоны за игрушкой
- повороты за игрушкой в сторону
- тянется ручками вперед за игрушкой
- тянется ручками за игрушкой вверх.



Рис.51