



НАША
КРОХА
ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЁНКА

О. Ю. Ботякова

МАМИН МАССАЖ с потешками



- Приёмы массажа с поясняющими рисунками
- Потешки и подсказки для мамы
- Навыки общения с малышом
- Упражнения и развивающие игры

Справится
любая
мама!



НАША КРОХА

Дорогие родители!

А также бабушки, дедушки, те, кто заботится о здоровье малыша и хочет заниматься его физическим развитием буквально с первых дней жизни. — в этом альбоме на основе положений народной педагогики — материнской школы пестования.

МАМИН МАССАЖ С ПОТЕШКАМИ

Если для мамы нет времени на полноценное занятие с ребёнком, то можно выбрать любое удобное место (например, на кухонный стол, на который стелется одеяльце, клейники и пелёнка), то предложенные упражнения, легкое превращение в игру, можно проводить на полу, на диване — где угодно. Но напомните, что и новорождённого малыша, и малыша постарше нельзя никакую минуту оставлять без присмотра, даже если он лежит на одеяле или диване!

Заниматься можно в любое время, но не ранее чем через час после еды. Каждое упражнение сопровождается весёлой потешкой, которую маме легко запомнить и рассказать ребёнку. Для мамы потешка будет служить подсказкой для правильного выполнения упражнения. Она задаёт нужный ритм движений, определяет время и темп общения с ребёнком. Ребёнок начнёт понимать слова, которые ему гораздо легче запоминать, чем Мама, да и рифмованные фразы.

Известно, что наилучшими способами общения с ребёнком являются игры и песни. Их можно использовать для того, чтобы помочь ребёнку привыкнуть к привычкам, которые на- чинает прислушиваться к миру. К тому же, ребёнок лучше всего воспринимает информацию, которую ему передают родители. Для этого мама должна быть внимательна и терпеливой. Если ребёнок не может повторить звуки, которые ему показали, установите контакт с окружающим миром. Важный фактор развития. А если, приговаривая потешку, вы её выполните вместе с ребёнком, то это упражнение, так, как предлагаются в книге, ребёнок не только получит удовольствие от игр, но и научится общаться с другими, с которыми он будет играть. Основа для этого будущего общения, конечно, заложена с первых дней жизни.



УДК 649
ББК 615.8
Б86



БОЖКОВ О.Ю.

ЖАССАМ НИМАМ СШАКМАН

БИЖЕВИ



Ботякова О. Ю.

Б86 Мамин массаж с потешками. — СПб.: Издательский Дом «Литера», 2010. — 32 с.: ил. — (Серия «Наша кроха»).

ISBN 978-5-94455-793-3

В книге представлены популярные приёмы массажа и упражнения для детей первого года жизни, выполняемые в сопровождении потешек.

Книга предназначена для родителей и всех тех, кто по роду своей деятельности занимается здоровьем, развитием и воспитанием детей первого года жизни.

Прежде чем заниматься с ребёнком по этой книге, обязательно посоветуйтесь с врачом.

ББК 615.8



ISBN 978-5-94455-793-3

© Ботякова О. Ю., 2008
© Издательский Дом «Литера», 2010

Академия Троочки
Волшебная Библиотека,
Сказки Конь-Борзик
София Радч

Дорогие родители!

А также бабушки, дедушки, няни и все те, кто заботится о здоровье малыша и хочет заниматься его физическим и интеллектуальным развитием буквально с первых дней жизни, — эта книга для вас! В её основу положен опыт народной педагогики — материнской школы пестования.

В книге вы найдёте самые популярные приёмы массажа и упражнения, которые может выполнять с младенцем любая мама или бабушка. Они просты, эффективны и полезны всем практически здоровым детям. **Перед началом занятий обязательно посоветуйтесь с врачом.**

Если для медицинского массажа обычно готовится специальное место (пеленальный либо обычный стол, на который стелется одеяльце, клеёнка и пелёнка), то предлагаемые упражнения, легко превращаемые в игру, можно проводить на полу, на диване — где угодно. **Но помните, что и новорождённого малыша, и малыша постарше нельзя ни на минуту оставлять без присмотра, даже если он лежит далеко от края стола или дивана!**

Заниматься можно в любое удобное для вас время, но не ранее чем через час после еды. Каждое упражнение сопровождается весёлой потешкой, которую маме легко запомнить и рассказать малышу. Для мамы потешка будет служить подсказкой для правильного выполнения упражнения. Она задаёт нужный ритм движений, определяет время игры, помогает общению с ребёнком. Ребёнок начинает понимать слова потешки не сразу, но ему гораздо легче вслушиваться в рифмованные фразы, улавливать особый ритм, звучащий в фольклорных текстах.

Известно, что напевный «детский язык», который использует мать или няня в общении с ребёнком, акцентирует внимание малыша на гласных звуках, и тем самым способствует развитию важнейших познавательных функций. Малыш начинает прислушиваться к звучанию родной речи, улавливая её фонетический строй, а вскоре пытается повторять некоторые гласные, слоги. Попытки малыша повторить те звуки, которые он слышит, — первый разговор с мамой, желание установить контакт с окружающим миром — важный фактор развития. А если, приговаривая потешку, ещё и выполнять с малышом упражнения, так, как предлагается в книге, ребёнок не только получит удовольствие, но и укрепит здоровье. Для родителей — это прекрасная возможность воспитать не только здорового и умного малыша, но и хорошего друга, с которым они всегда сумеют найти общий язык, ведь основа для этого будет заложена с первых его дней.

Інштілдең әкесінде

Массаж и упражнения для детей с рождения до 3 месяцев

Новорождённый ребёнок ещё не очень хорошо видит и слышит, зато прекрасно ощущает прикосновения и именно благодаря им начинает знакомиться с окружающим миром. Лаская своего малыша, поглаживая его по ножкам, ручкам, спинке, животику, мама помогает ребёнку быстрее освоиться в новом для него пространстве, благотворно влияет на его умственное и физическое развитие, нормализует мышечный тонус (что позволяет справиться с такими проблемами этого периода, как колики и запоры).

Поглаживание

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

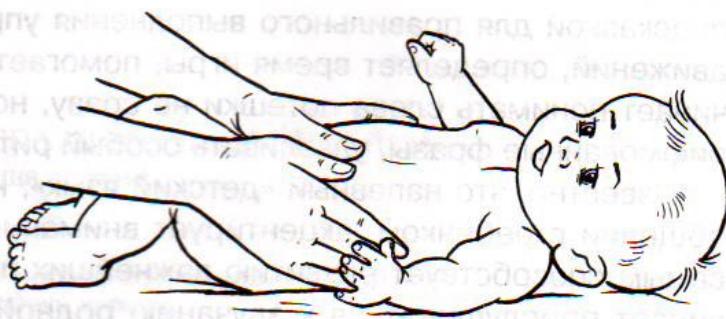


Рис. 1

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 (рис. 1), 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.

Поглаживание спинки

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

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



Рис. 2

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 повёрнута в сторону, и просто гладит спинку вверх-вниз тыльными и внутренними сторонами кистей вместе и по-переменно (рис. 2).

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. Такое упражнение также рекомендуется проводить при пупочных грыжах, только предварительно нужно обязательно посоветоваться с врачом. Выкладывать малыша следует на твёрдую поверхность.

Поглаживание животика

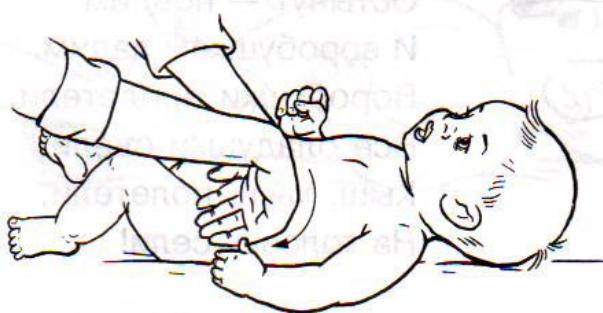


Рис. 3

Хорошенький хорошóк,
Пригоженький пригожóк,
Стройненький стройнишóк,
Родненький роднишóк!

Приговаривая так, мама может сделать ребёнку массаж животика — это поможет малышу избавиться от колик. Ребёнок лежит на спинке. Массажные движения очень простые — нежные поглаживания по часовой стрелке вокруг пупка, всей ладонью (рис. 3) или основанием большого пальца.

Ходьба

Эх, топни, нога!
Топни, правенькая!
Всё равно плясать пойдёшь,
Хоть и маленькая!

Упражнение будет полезно для ребёнка к концу 1-го месяца жизни. Выполняется следующим образом: мама, поддерживая малыша за подмышки, ставит его на твёрдую поверхность лицом к себе и ведёт. Важно следить, чтобы малыш, шагая вперёд, ставил ножку на полную ступу (рис. 4).

Упражнение способствует укреплению мышц спины и ножек, помогает развитию координации движений. Не рекомендуется делать, если у ребёнка дисплазия тазобедренных суставов.



Рис. 4

«Ладушки» для ножек

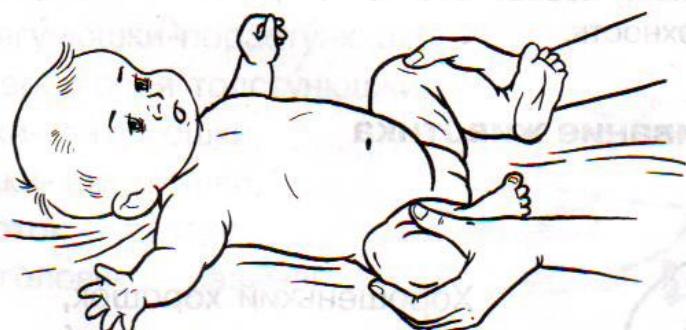


Рис. 5

Ладушки, ладушки!
Испекли оладушки.
На окно поставили,
Остывать оставили.
Остынут — поедим
И воробушкам дадим.
Воробушки прилетели,
Все оладушки съели.
Кыш, кыш, полетели,
На головку сели!

Упражнение можно выполнять с рождения. В «ладушки» играют не только руками, но и ножками. Возьмите ребёнка за ножки ниже коленей, разведите их в стороны и ритмично похлопывайте стопами, приговаривая потешку (рис. 5). Это помогает правильному формированию суставов, способствует укреплению связок и мышц таза и бёдер. Упражнение также рекомендуется для ребёнка с дисплазией тазобедренных суставов, но предварительно нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Перебираем пальчики

Горошка, горошка, горошка,
Горошка —
Фасолька!
Горошка, горошка, горошка,
Горошка —
Фасолька!



Рис. 6

Это очень простое и полезное упражнение, доставляющее малышу удовольствие. Ребёнок лежит на спинке. Мама держит одной рукой ножку малыша, а другой — перебирает пальчики («горошки»), пока не доходит до «фасольки» — большого пальчика (рис. 6).

Пальчики можно не только растирать, но и оттягивать вверх и в стороны — это развивает мелкие мышцы стопы, а также способствует стимуляции рефлекторных точек в зоне стопы.

Топотушки



Рис. 7

«Топотушки» можно начинать делать, когда малышу исполнилось 1,5 — 2 месяца. Это несложное упражнение снимает физиологический гипертонус ножек и готовит малыша к выполнению более сложных упражнений. Ребёнок лежит на спинке. Нужно захватить его ножки ниже колена и легонько «потопать» пяточками по поверхности. Выполняйте движения нежно, но лёгкий толчок всё же должен быть (рис. 7). Выполняя это упражнение, не старайтесь сгибать или разгибать ножки.

Побежали по дорожке
Наши маленькие ножки.
Ножки, ножки,
Вы куда бежите?
В лесок, на мошок,
Избушку мшить,
Чтоб не холодно жить!

Лягушонок

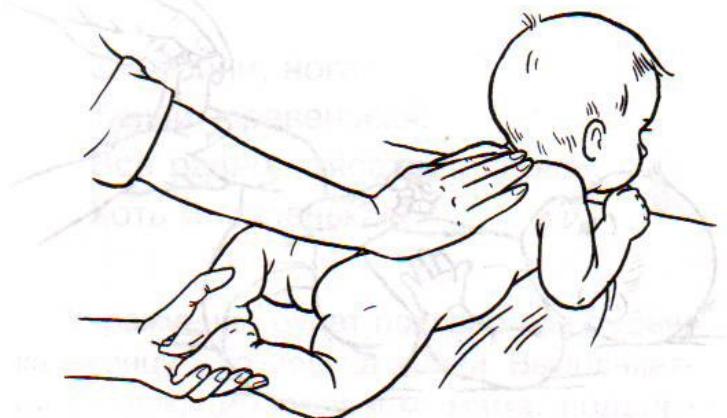


Рис. 8

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

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 пятками до попки малыша (рис. 8).

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

«Поколачивание» стоп



Рис. 9

Таким образом можно играть с ребёнком буквально с первых дней. Мама берёт ножку малыша одной рукой, а пальцами другой — «поколачивает» по всей поверхности стопы (рис. 9). Происходит стимуляция рефлексогенных зон стопы, что благотворно влияет на весь организм в целом, помимо этого, укрепляются мышцы. Если это упражнение выполнять регулярно, в дальнейшем ребёнку не будет грозить плоскостопие.

Прогибание спинки



Рис. 10

Положив ребёнка на бочок, мама проводит двумя пальцами снизу вверх вдоль позвоночника малыша (рис. 10). В ответ на это ребёнок рефлекторно выгибает спинку, что приводит к укреплению мышц и улучшению кровообращения позвоночника, а значит, и к улучшению работы центральной нервной системы. Упражнение можно делать с 1-го месяца.

В небе радуга висит,
Детвору веселит.
С неё, как с горки,
Едет Егорка,
Петух, кот, свинья,
А за ними и я!

Толкушки



Рис. 11

Мама берёт малыша под бочки ладонями, стараясь одновременно поддерживать головку и упереть его ножки в свой живот, при этом ножки малыша немножко согнуты (рис. 11). Из исходного горизонтального положения мама переводит ребёнка в вертикальное, следя за тем, чтобы малыш сам отталкивался ножками и напрягал мышцы пресса.

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы животика у ребёнка 1—3-го месяца жизни.

Покачивание на мяче

Буквально с первых дней жизни ребёнка очень полезно качать на гимнастическом мяче (либо просто на любом мяче подходящего диаметра, например, на надувном). Польза от такого упражнения огромна: при плавном ритмичном покачивании малыш успокаивается, развивается координация — всё это благотворно влияет на психомоторное развитие в целом.

Находясь на мяче, ребёнок рефлекторно удерживает равновесие, напрягает разные группы мышц, в результате чего происходит тренировка мышц всего тела.



Рис. 12

Положите мяч на диван, стол или на пол — в любое удобное место. На мяч постелите пелёнку, а после этого уложите ребёнка животиком на мяч, удерживайте руками и производите плавные покачивания вперёд-назад, по и против часовой стрелки и маятникообразные (рис. 12).

Амплитуду этих покачиваний нужно увеличивать постепенно. Потихоньку можно добавлять покачивания на спинке и на боку.

Ай, качай, качай, качай!
Глянь: баранки-калачи!
Ай, баранки-калачи!
С пылу, с жару, из печи —
Все румяны, горячи!
Налетели тут грачи,
Подхватили калачи!
Ай, кач, кач, кач!
И тебе я дам калач!
Ай, качи-качишки,
Дам и кочерыжки!

Как же Гены Ильиничи
живут в селе Киржачском?
Во-первых, у них
всегда много работы.
Во-вторых, они
всегда здоровы.

Массаж и упражнения для детей 3—6 месяцев

В этом возрасте ребёнок «знакомится» со своими ручками и ножками, осваивает повороты (вначале со спинки на бочок и на животик, а затем и наоборот), учится ползать, а к 6 месяцам даже пытается сесть. Продолжайте выполнять с малышом уже освоенные упражнения. Обычно к 3-му месяцу у малыша уже снижается физиологический гипертонус мышц, и теперь, играя с ним, можно постепенно включать и другие упражнения.

Парение

Сорока-белобока,
Научи меня летать!
Невысоко, недалёко,
Только солнышко видать!



Рис. 13

Это упражнение обычно очень нравится детям. Да и выполнять его очень просто: мама берёт малыша за бока и поднимает над собой на вытянутых руках. Находясь в таком положении, ребёнок выгибает спинку, напрягает мышцы пресса, ручек и ножек (рис. 13). Если маме по каким-либо причинам нелегко поднять и держать малыша на весу, можно положить малыша животиком на мячик и придерживать его с боков. Упражнение очень полезно для укрепления мышц спины.

Скрешивание ручек

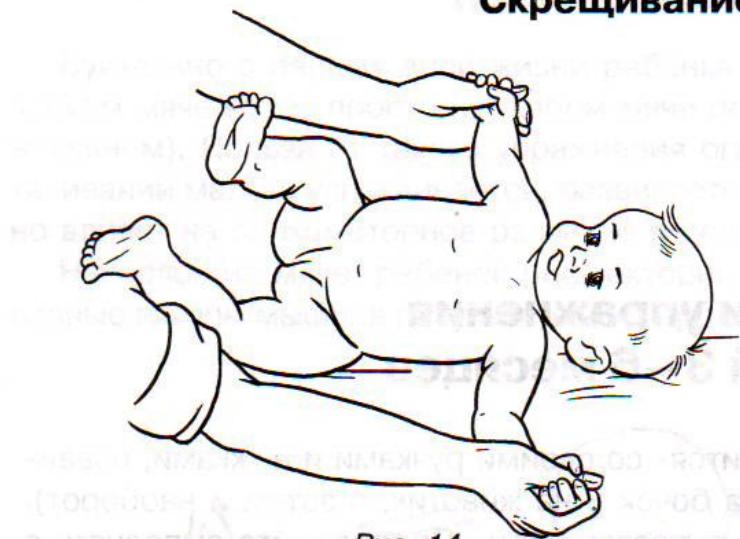


Рис. 14

Тяну-тяну холсты
На рубашечку,
Тяну-тяну холсты
На полотенечко!



Рис. 15

Малыш лежит на спинке, а мама, взяв его ручки в свои, сначала разводит их в разные стороны, слегка растягивая (рис. 14), а затем сводит их перекрёстно на груди ребёнка (рис. 15).

Это помогает укрепить связки и мышцы рук и плечевого пояса, а кроме того, является дыхательным упражнением.

Сведение разноимённых рук и ног



Рис. 16

Ножки-качишки
Пошли молотить,
Ручки-хватишки
Сенцо волочить!

Малыш лежит на спинке, а мама, захватив одной рукой ножку, а другой — ручку малыша, тянет локоток левой ручки к коленке правой ноги (рис. 16), затем мама проделывает те же действия с правой ручкой и левой ножкой.

Это упражнение укрепляет косые мышцы живота, помогает малышу координировать работу ручек и ножек, а также благотворно влияет на развитие мозга.

Гимнастика для ручек

Как на Вани именины
Испекли пирог из глины:
Вот такой вышины,
Вот такой нижины,
Вот такой ширины,
Вот такой ужины!

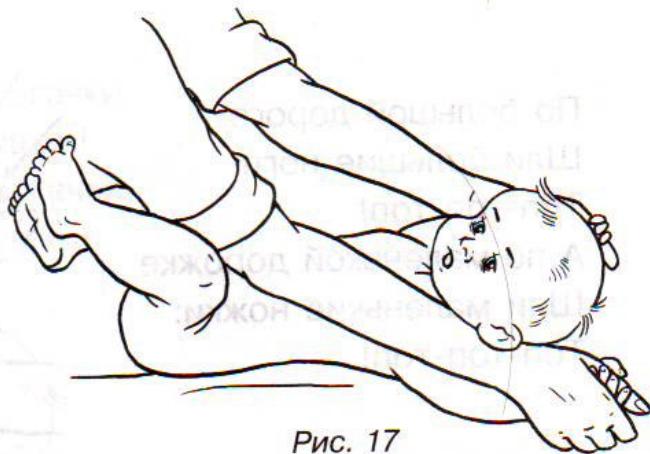


Рис. 17

Используя эту известную потешку, можно делать такие движения: малыш лежит на спинке, а мама, взяв его ручки в свои, поочерёдно вытягивает их вверх, вниз (рис. 17), в стороны, а на последних словах сгибает ручки так, чтобы кулочки оказались у плечиков (рис. 18). Помимо того, что это упражнение укрепляет мышцы, оно полезно ещё и тем, что помогает малышу «увидеть» свои ручки, скоординировать их работу, что как раз и происходит приблизительно на 3-м месяце жизни.

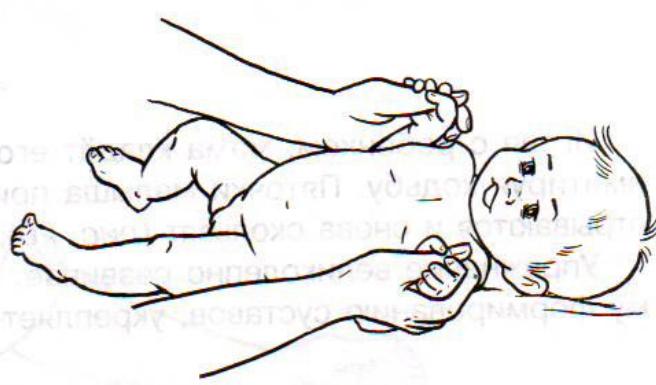


Рис. 18

Сгибание-разгибание ножек

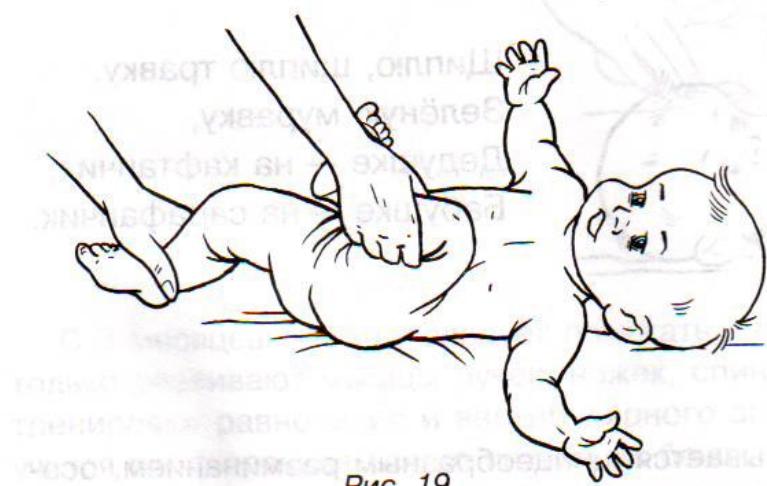


Рис. 19

Мама удерживает малыша за ножки и сгибает-разгибаает их к животику, сначала вместе, а затем и попеременно (рис. 19). Слова потешки задают ритм, удобный маме и доставляющий удовольствие малышу, а в результате ножки становятся крепче и сильнее.

Галки-вороны,
Все ли здоровы?
Одна галка не здорова,
Себе ножку наколола.
Мы поедем во Торжок,
Купим галке сапожок!

Скользящие шаги

По большой дороге
Шли большие ноги:
Топ-топ-топ!
А по маленькой дорожке
Шли маленькие ножки:
Топ-топ-топ!



Рис. 20

Играя с ребёнком, мама кладёт его на спинку и двигает ножками малыша, имитируя ходьбу. Пяточки малыша при этом как бы скользят по поверхности, отрываются и снова скользят (рис. 20).

Упражнение великолепно развивает мышцы ножек, способствует правильно-му формированию суставов, укрепляет связки.

Пощипывание



Рис. 21

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 (рис. 21).

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

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

Поворот за ручку

Толкачки-рогачки,
Перевёртышки!
Толкачки-рогачки,
Перевёртышки!

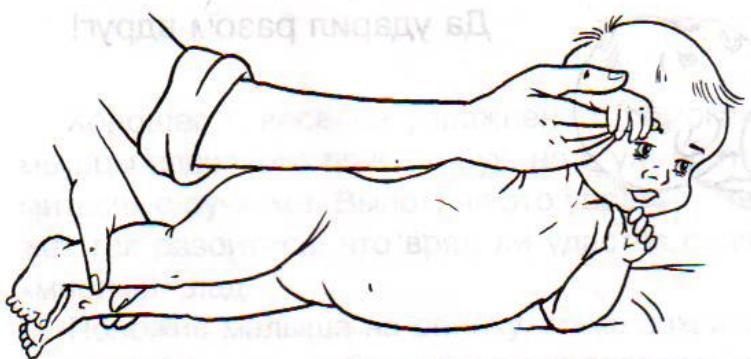


Рис. 22

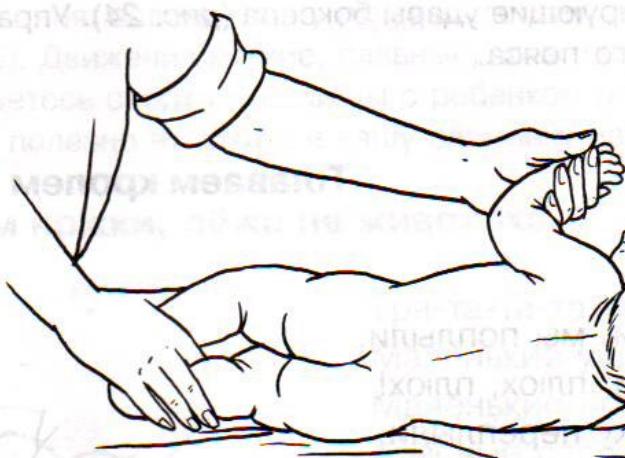


Рис. 23

С 3 месяцев малышу следует помогать в освоении поворотов. Повороты не только развивают мышцы ручек, ножек, спинки и животика, но и полезны для тренировки равновесия и вестибулярного аппарата. Обычно ребёнок вначале учится переворачиваться со спинки на бочок, а затем и на животик.

Мама берёт малыша за ручку и помогает ему перевернуться, стараясь, конечно, чтобы он сделал это сам (рис. 22). Лучше всего повернуться в одну и в другую сторону поочерёдно несколько раз (рис. 23). Очень хорошо, если ребёнок сам вытянет ручки, но мама может ему помочь, если у малыша это не получается (обычно это происходит после 3 месяцев).

Бокс

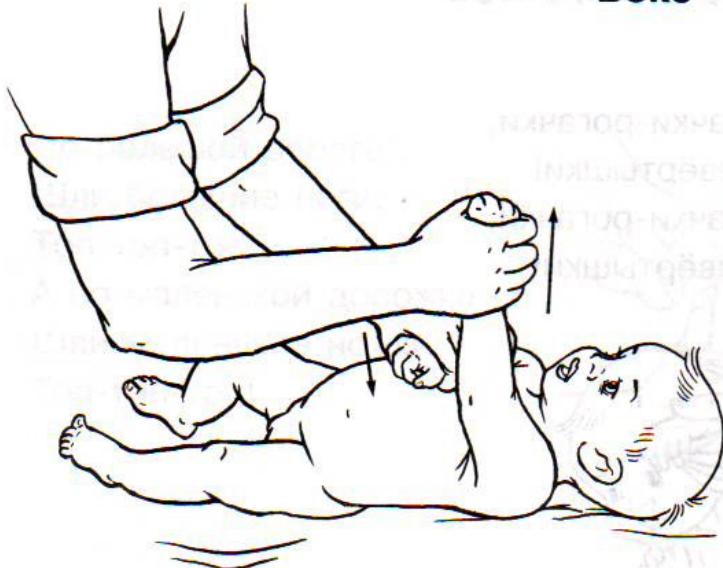


Рис. 24

Малыш лежит на спинке, а мама, захватив его ручки своими, производит движения, имитирующие удары боксёра (рис. 24). Упражнение укрепляет мышцы рук, плечевого пояса.

Плаваем кролем

Мы поплыли, мы поплыли,
Мы поплыли: плюх, плюх!
Быстро речку переплыли,
И на берег: бух, бух!



Рис. 25

Когда ребёнок лежит на животике, очень хорошо будет поделать с ним следующее упражнение — мама захватывает ручки малыша своими руками и стимулирует движения, напоминающие плавание кролем. Полностью разгибать ручки при этом не нужно, достаточно просто двигать ими ритмично (рис. 25).

Упражнение отлично укрепляет весь плечевой пояс.

Развиваем ручки

Аты-баты, шли солдаты,
Аты-баты, на базар.
Аты-баты, что купили?
Аты-баты, самовар!



Рис. 26

Хорошее и весёлое упражнение, помогающее не только развить и укрепить мышцы плечевого пояса и рук, но и улучшить координацию движений, «познакомиться» с ручками. Выполняя это упражнение, следует учитывать, что малыш может так разойтись, что вряд ли удастся сразу после него настроить ребёнка на «мирный» лад.

Положив малыша на спинку, мама захватывает своими руками детские ручки (таким образом, чтобы ребёнок удерживал большой палец мамы) и попеременно производит следующие движения: заводит одну ручку за голову, а другую опускает вдоль туловища (рис. 26). Движения мягкие, плавные, но в то же время и настойчивые — вы ведь занимаетесь спортом. Если вы с ребёнком плаваете, то такое упражнение будет очень полезно включить в вашу разминку перед купанием.

Сгибаем ножки, лёжа на животике

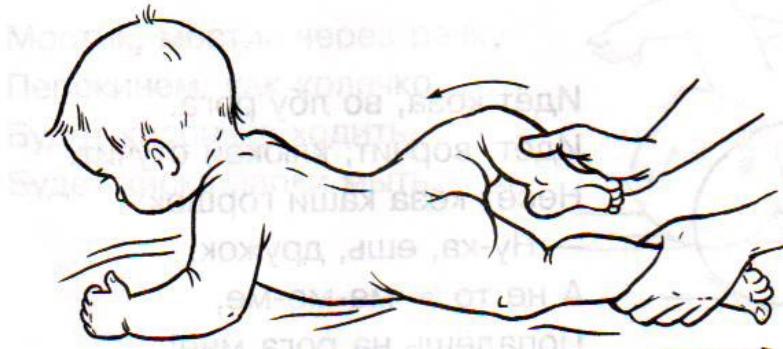


Рис. 27

Тра-та-та-татушки,
Маленькие ушки,
Маленькие ножки,
Красные сапожки.
Мы тебя кормили,
Мы тебя поили,
На ноги поставили,
Танцевать заставили.
Танцуй, сколько хочешь,
Выбирай, кого захочешь!

Для развития мышц очень полезно и такое упражнение, которое можно выполнить с 4—5 месяцев: ребёнок лежит на животике, а мама, захватив его ножки, поочерёдно сгибает и разгибает их, то прижимая пятку к попке, то выпрямляя ножку (рис. 27). Это поможет малышу не только укрепить мышцы, улучшить координацию движений, но и подскажет, как можно двигать ножками поочерёдно.

Пловец

Ти-та-та, ти-та-та,
Принесите решета,
Мучки насейте,
Пирожки затейте.
Пирожки-то на дрожжах,
Не удержишь на вожжах.
Положили гуши —
Они ещё пуще!



Рис. 28

Ребёнок лежит на животике, а мама, придерживая его одной рукой под грудкой, другой — фиксирует голеностопные суставы малыша и упирает его ступни себе в живот (рис. 28). Затем мама плавно качает ребёнка вверх-вниз, следя за тем, чтобы он упирался ножками и напрягал спинку.

Возможно, это упражнение получится у малыша не сразу, но не стоит от него отказываться, так как оно прекрасно укрепляет мышцы спины и живота. А если ещё и стараться, чтобы малыш упирался ручками, когда мама опускает его вниз, то это не только поможет развить плечевой пояс и ручки, но и поможет малышу быстрее освоиться с более трудными упражнениями, которые обычно рекомендуются после полугода.

Коза рогатая



Рис. 29

Идёт коза, во лбу рога.
Идёт, ворчит, клюкой стучит.
Несёт коза каши горшок:
— Ну-ка, ешь, дружок!
А не то — ме-ме-ме,
Попадёшь на рога мне!

Потешку про «козу рогатую» знает каждая мама. Играя так с малышом, можно принести ему большую пользу, ведь по сути — это своего рода точечный массаж, который поможет укрепить мышцы брюшного пресса. Для этого нужно «бодать» малыша по обе стороны от пупка, в результате чего ребёнок будет напрягать мышцы живота (рис. 29).

Присаживание

Чики-чики-кички,
Берёзовые лычки.
Летели две птички,
Собой невелички.
Как они летели,
Все люди глядели.
Как они садились,
Все люди дивились.



Рис. 30

Уже начиная с 4-го месяца можно смело «присаживать» малыша. Ни в коем случае не сажать, а именно присаживать — сначала за две ручки с прогибанием позвоночника (рис. 30), а затем и за одну. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы живота.

Мостик

Мостик, мостик через речку
Перекинем, как колечко,
Будет кисонька ходить,
Будет киска лапки мыть.

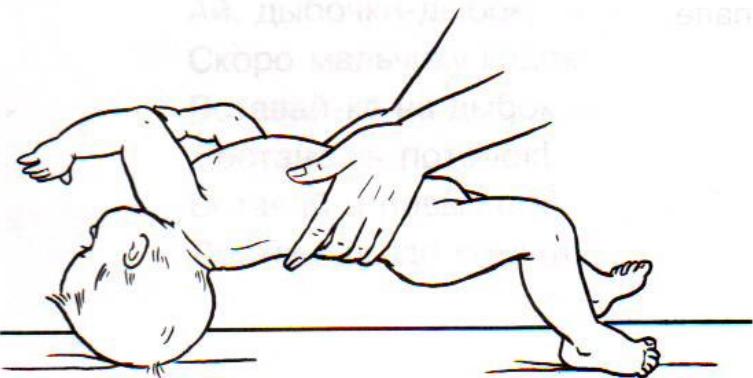


Рис. 31

В этом упражнении тоже нет ничего сложного, к нему можно приступать, когда ребёнку исполнится 4 месяца. Маме удобнее всего будет ухватить его за бока и поставить на «мостик» из положения лёжа на спине (рис. 31). Надо следить за тем, чтобы ребёнок не испытывал неприятных ощущений и в то же время выполнил упражнение правильно: прогибался, упираясь на ступни и на макушку.

Со временем этот простой «мостик» можно усложнить — ближе к году выполнить его из положения стоя на ногах.

Попрыгушки

Скок-скок-поскок,
Молодой дроздок,
По водичку пошёл,
Молодичку нашёл.
Молодичка-невеличка,
Сама с вершок,
Голова с горшок,
Из лесу шла,
Тележку везла.



Рис. 32. 2-й вебничен зажим

После 4 месяцев хорошо поиграть с малышом в такую игру, замечательно укрепляющую ножки: мама ставит ребёнка на ножки лицом к себе и помогает ему попрыгать сначала на одной, а затем и на другой ножке (рис. 32).

Подобные движения обычно доставляют малышу искреннюю радость, а разнообразить их можно, подпрыгивая, например, в ванночке, на мячике или... на папе.

Массаж и упражнения для детей 6–9 месяцев

В этом возрасте ребёнок начинает сидеть, ползать на четвереньках, вставать на ножки, держась за опору, пытается делать первые шаги. Не забывая про те упражнения, которые малыш делал раньше, неплохо добавлять и новые, призванные помочь в освоении новых навыков и умений.

Упор на ножки



Рис. 33

Ай, дыбочки-дыбок,
Скоро мальчику годок!
Вставай-ка на дыбок —
Достанешь потолок!
Вставай и повыше —
Достанешь до крыши!

После полугода у ребёнка появляется хороший упор на ножки. Если мама возьмёт малыша под мышки и поставит на твёрдую поверхность, то он начнёт упираться ножками, а затем и дрыгать ими (рис. 33).

Это упражнение не только укрепляет мышцы ножек, но и готовит к первым шагам. При этом важно следить, чтобы ребёнок не вставал на цыпочки, а упирался всей стопой.

Велосипед

Поехали, поехали!
За грибами, за орехами!
По кочкам, по кочкам,
Кусточекам, пенёчкам,
Зелёненьким листочекам.
По оврагам, по камням,
По ухабам, по корням,
Прямо в яму — бам!



Рис. 34



Рис. 35

Под эту потешку можно не только покачать ребёнка на ноге, но и выполнить упражнение «Велосипед», которое полезно для суставов и мышц ножек и живота. С его помощью можно также избавиться от последствий рахита, особенно если в будущем посадить малыша на настоящий велосипед. Мама захватывает ножки ребёнка своими руками и выполняет ими попеременные круговые движения — как будто крутит педали (рис. 34, 35). На слове «бам» можно слегка шлёпнуть пятками малыша по поверхности, на которой он лежит, — это снимет возможное напряжение в мышцах и развеселит ребёнка.



Рис. 36



Рис. 37

К 6-му месяцу жизни малыш уже достаточно силён, чтобы справиться с этим упражнением. Его можно выполнять вместо упражнения «Пловец». Мама берёт ребёнка на руки так, чтобы удерживать его в вертикальном положении (рис. 36), прижимая попку малыша к своему животу. Она как будто крепко обнимает малыша за ножки, лишь немного поддерживая животик, и слегка подталкивает его так, чтобы он наклонился вперёд и коснулся ладошками стола. Важный момент — шлёпнуться нужно на открытые ладошки (рис. 37).

После этого нужно вернуться в исходное положение. Для этого маме следует чуть-чуть подтолкнуть ребёнка своим телом. Хорошо, если у малыша получится распрямиться самому — значит, его спинка уже достаточно сильная, но на первых порах можно немного помочь ему, поддерживая одной рукой ножки, а другой животик или ручку. Бывает также, что к 6 месяцам ребёнок ещё не справляется с этим упражнением даже с маминой помощью. В этом случае лучше пока использовать упражнение «Пловец», а к предложенному упражнению можно вернуться через какое-то время. Упражнение не только укрепляет спинку и животик, но и учит малышациальному упору на ручки, подготавливает к вставанию на четвереньки.

Бух! Бух!
Золотой петух!
Во льняных штанах,
В новых красных сапогах,
Пошёл плясать,
Долги ноги выставлять!
Бух! Бух! Бух! Бух!
Раздавил сорок мух!

Мишка косолапый

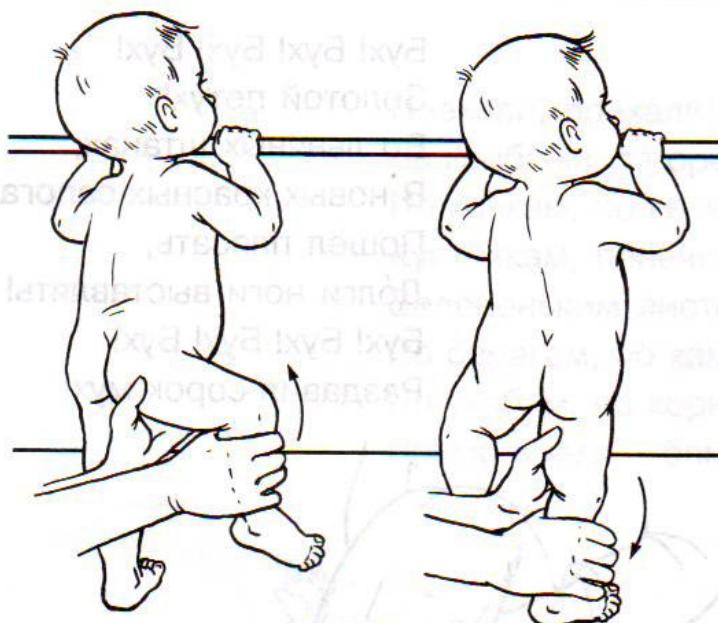


Рис. 38



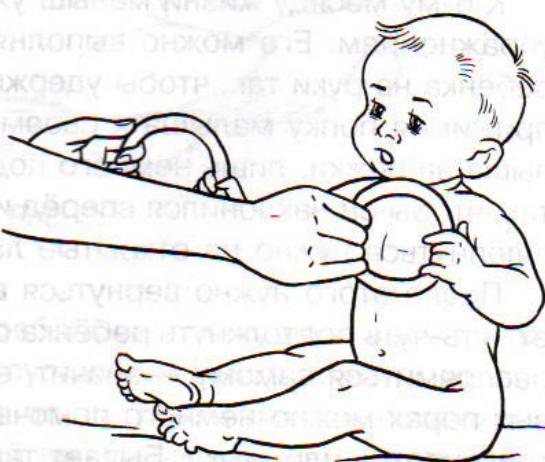
Мишка косолапый
По лесу идёт,
Шишки собирает,
В корзиночку кладёт.
Вдруг упала шишка
Прямо мишке в лоб!
Мишка рассердился
И ногою — топ!

В эту игру можно играть с ребёнком приблизительно с 8 месяцев. Главное, чтобы он уже умел стоять, держась за опору. Мама в это время сгибает одну ножку малыша в тазобедренном и коленном суставе и переставляет её в сторону опорной ноги, перенося на неё вес тела (рис. 38).

Такое упражнение укрепляет мышцы ног и стоп, способствует правильному развитию тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Мельница

Дуйте, дуйте ветры в поле,
Чтобы мельницы мололи,
Чтобы завтра из муки
Испекли нам пирожки!



Когда ребёнок был помладше, мама делала с ним упражнение, имитирующее удары боксёра. Теперь его можно усложнить, посадив малыша и дав ему в ручки кольца (рис. 39), и добавить новое упражнение — «Мельница». Для этого мама захватывает ручки ребёнка (или держит за кольца) и выполняет вместе с ребёнком движения вперёд-назад, а также круговые движения.

Такое упражнение развивает мышцы плечевого пояса, укрепляет суставы.

Рис. 39

Веничек

Что били? Спинку.
Чем били? Веничком.
Кашку ели с семечком.
Прогнали нас веничком:
Сек, сек, сек!



Рис. 40

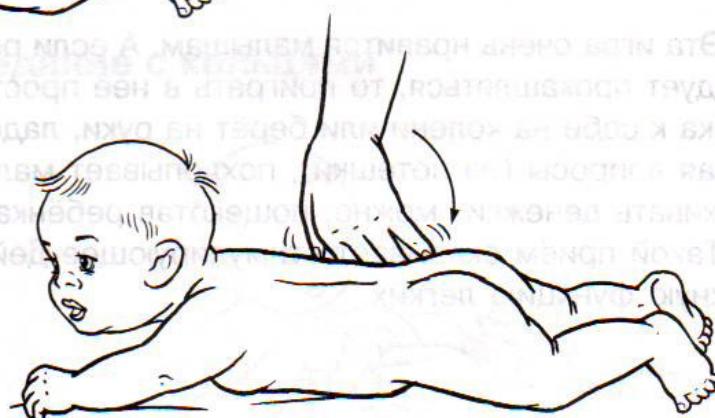


Рис. 41

Малыш лежит на животике, а мама ладонью «стегает» по бокам, захватывая и попку (рис. 40, 41). Движения напоминают подметание веником или колебания маятника: кисть должна быть полностью расслаблена и соприкасаться с телом ребёнка тыльной и ладонной поверхностью поочерёдно, производя лёгкие шлепки. Помните, что в области проекции сердца (боковая поверхность слева) и почек (нижний край рёберной дуги) приём противопоказан.

Массажный приём «стегание» оказывает стимулирующее действие на мышцы и может применяться, если нужно укрепить спинку.

Вытрясем денежки

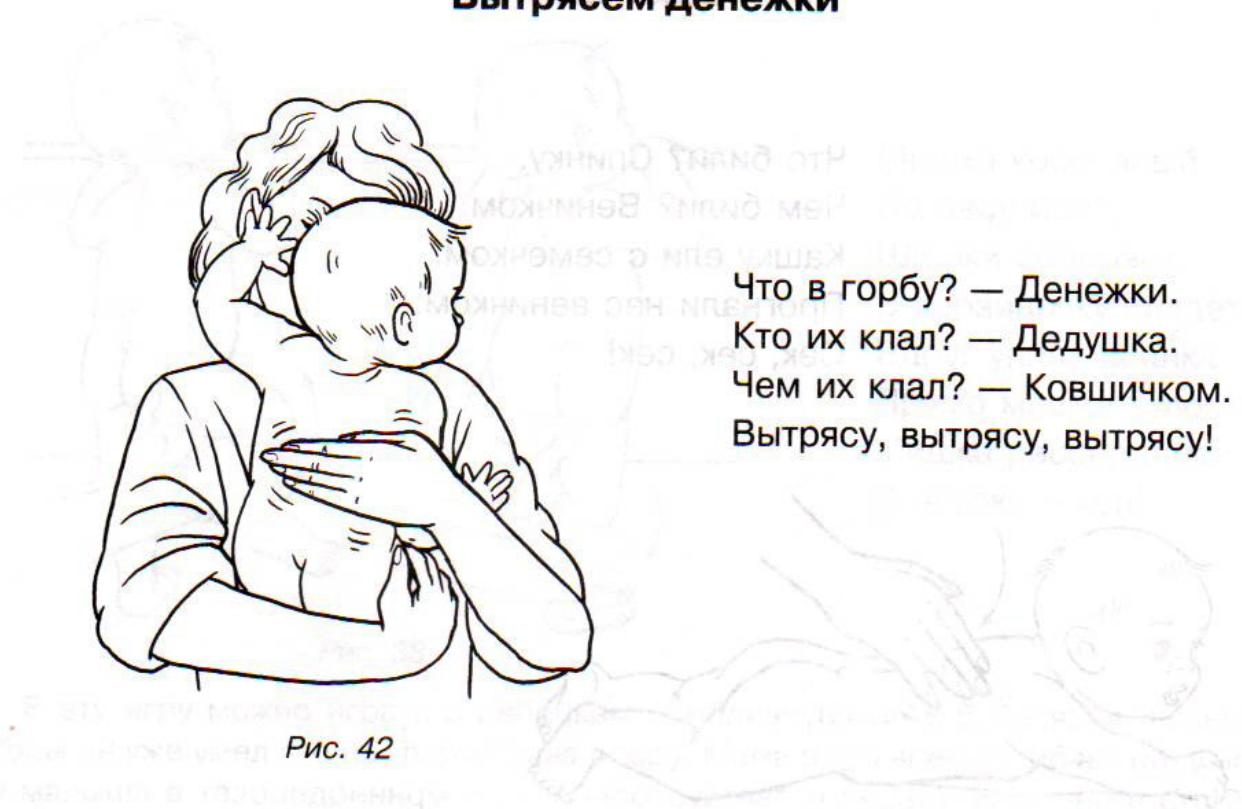


Рис. 42

Что в горбу? — Денежки.
Кто их клал? — Дедушка.
Чем их клал? — Ковшиком.
Вытрясу, вытрясу, вытрясу!

Эта игра очень нравится малышам. А если ребёнок приболел и ему нужно как следует прокашляться, то поиграть в неё просто необходимо. Мама сажает ребёнка к себе на колени или берёт на руки, тягдунь складывает «лодочки» и, задавая вопросы (из потешки), похлопывает малыша по спинке (рис. 42). А «вытряхивать денежки» можно, пощекотав ребёнка рукой и по спинке, и по грудке.

Такой приём оказывает стимулирующее действие на мышцы, улучшает дренажную функцию лёгких.

Массаж и упражнения для детей 9–12 месяцев

Ребёнок этого возраста уже ползает, уверенно садится без посторонней помощи, ловко передвигается на четвереньках, хорошо стоит с опорой или без неё, а ближе к году ходит с поддержкой или даже сам. (Не огорчайтесь, если ваш ребёнок **ещё** не умеет этого — всё **придёт в своё время**.) Всё, чему малыш научился раньше, помогает ему осваивать новые умения, главным образом — ходьбу. Чтобы ему помочь, маме необходимо продолжать выполнять с малышом уже знакомые упражнения, постепенно усложняя их и добавляя новые.

Приседание с кольцами

Ай, тары́-тары́-тары́,
Куплю Маше янтари.
Останутся деньги —
Куплю Маше серьги.
Останутся полушки —
Куплю Маше подушки.
Останутся грошики —
Куплю Маше ложки!

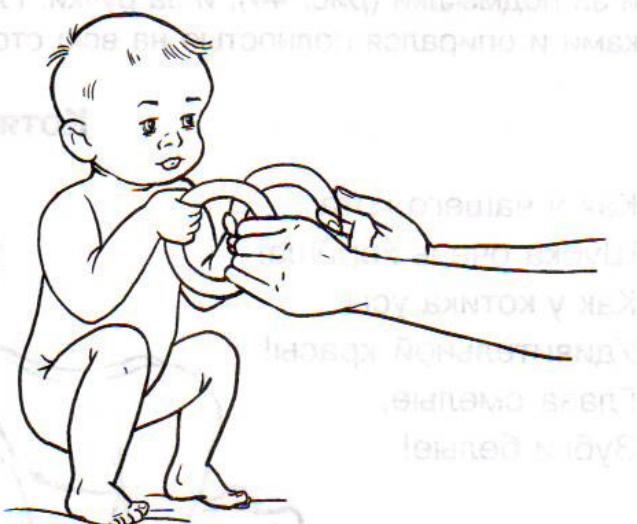


Рис. 43

Под такой бодрый ритм очень хорошо делать с ребёнком приседания (рис. 43). Начинать это упражнение можно, когда малышу уже исполнилось 8 месяцев, но бывают дети, которые справляются с ним и в более раннем возрасте. Поначалу маме нужно поддерживать малыша, а затем можно переходить к более сложному варианту — приседаниям с кольцами.

Первые шаги



Рис. 44

Киска, киска, киска, брысь!
На дорожку не садись!
Наша деточка пойдёт,
Через киску упадёт.
Наша деточка топ-топ,
Через кисоньку хлоп-хлоп!

Ребёнок сам подскажет, когда с ним можно начинать ходить. Маме только нужно проследить, чтобы малыш был готов к этому, чтобы его мышцы были достаточно подготовленными для новой нагрузки. Но ходьба сама по себе является хорошим упражнением, поэтому если малыш уверенно и правильно стоит, можно начинать осваивать и ходьбу. Поддерживать малыша можно по-разному — и за подмышки (рис. 44), и за ручки. Главное — чтобы ребёнок переступал ножками и опирался полностью на всю стопу.

Котя-коток

Как у нашего кота
Шубка очень хороша!
Как у котика усы
Удивительной красы!
Глаза смелые,
Зубки белые!



Рис. 45

Рис. 46

Упражнение укрепляет спинку. Малыш встаёт на четвереньки, а мама побуждает его прогнуть (рис. 45), а затем выгнуть спинку (рис. 46). Это поможет не только укрепить мышцы, но и развить гибкость позвоночника.

Ах, босые ножки!

СОДЕРЖАНИЕ

Прискакали блошки,
Рассыпали горошки.
По горошкам пройду,
И в лукошко соберу.
Потерял сапожки,
Ах, босые ножки!
А бабуся догнала,
Волосёнки надрала!
А дедушка — хоп!
Дал новый сапог!

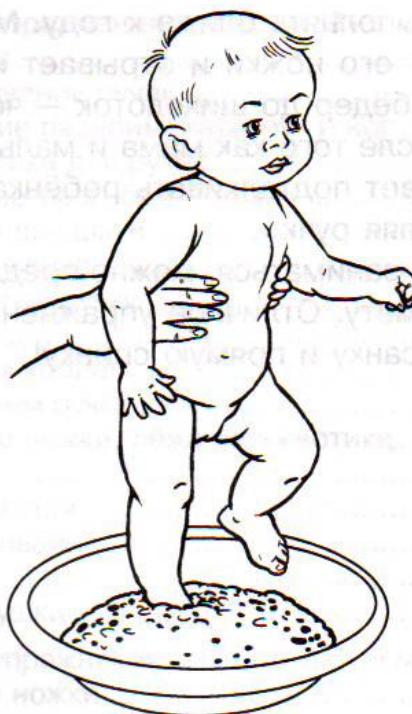


Рис. 47

Это упражнение поможет укрепить ножки, разработать мелкие мышцы стопы и будет особенно полезно при лечении и для профилактики плоскостопия. Для его выполнения маме нужно насыпать в какую-либо ёмкость крупную фасоль (слой примерно 4–5 см), а малышу — потоптаться по ней голыми ножками (рис. 47). Можно фасоль зашить в мешочек, тогда получится коврик, но эффект от упражнения больше в первом случае.

Тачка

Тушки-татушки,
Поехали старушки!
Шут их понёс,
Не подмазали колёс!
Колёса упали,
Старушки пропали!
В ямку бух! —
А там петух!

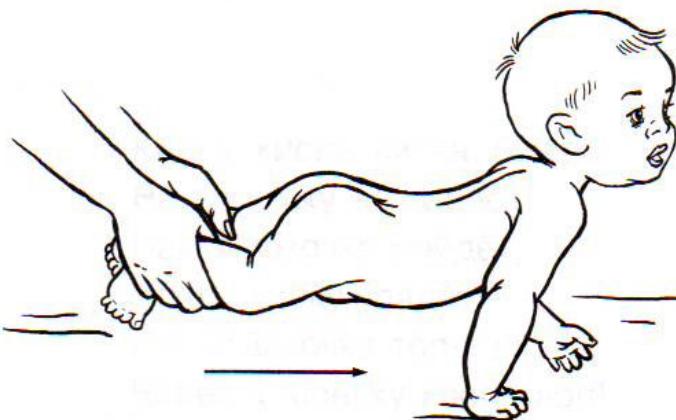
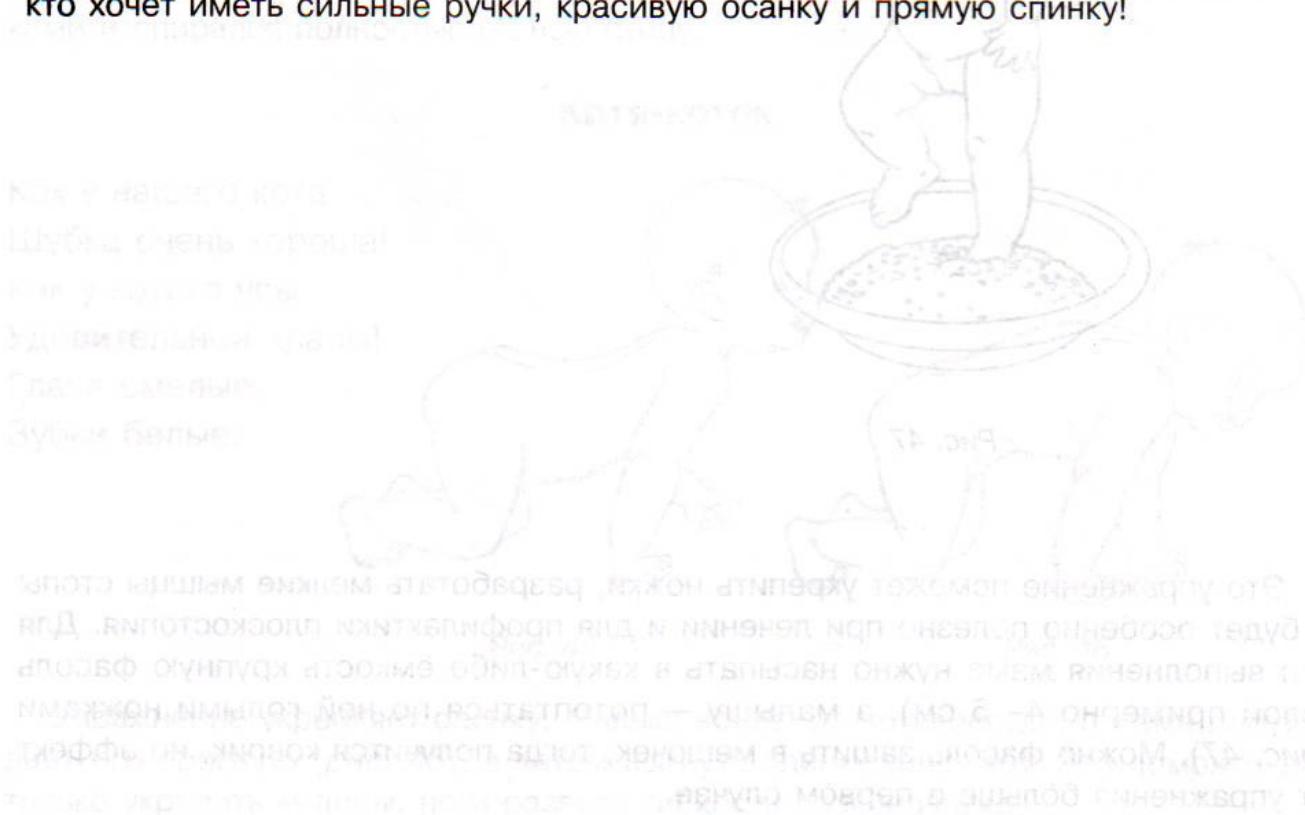


Рис. 48

«Тачка» — упражнение, которое можно выполнять ближе к году. Малыш упирается ручками в пол, а мама захватывает его ножки и отрывает их от пола. Можно захватить ножки за любое место от бёдер до щиколоток — чем ближе к попке, тем легче выполнять упражнение. После того как мама и малыш приняли исходное положение (рис. 48), мама начинает подталкивать ребёнка вперёд — с тем, чтобы он двигался вперёд, переставляя ручки.

Для того чтобы малышу было интереснее заниматься, можно предложить ему двигаться к какому-либо интересному предмету. Отличное упражнение для тех, кто хочет иметь сильные ручки, красивую осанку и прямую спинку!



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Массаж и упражнения для детей с рождения до 3 месяцев | 4 |
| Поглаживание | 4 |
| Поглаживание спинки | 5 |
| Поглаживание животика | 5 |
| Ходьба | 6 |
| «Ладушки» для ножек | 6 |
| Перебираем пальчики | 7 |
| Топотушки | 7 |
| Лягушонок | 8 |
| «Поколачивание» стоп | 8 |
| Прогибание спинки | 9 |
| Толкушки | 9 |
| Покачивание на мяче | 10 |
| Массаж и упражнения для детей 3—6 месяцев | 11 |
| Парение | 11 |
| Скрещивание ручек | 12 |
| Сведение разноимённых рук и ног | 12 |
| Гимнастика для ручек | 13 |
| Сгибание-разгибание ножек | 13 |
| Скользящие шаги | 14 |
| Пощипывание | 14 |
| Поворот за ручку | 15 |
| Бокс | 16 |
| Плаваем кролем | 16 |
| Развиваем ручки | 17 |
| Сгибаем ножки, лёжа на животике | 17 |
| Пловец | 18 |
| Коза рогатая | 18 |
| Присаживание | 19 |
| Мостик | 19 |
| Попрыгушки | 20 |
| Массаж и упражнения для детей 6—9 месяцев | 21 |
| Упор на ножки | 21 |
| Велосипед | 22 |
| Бух! | 23 |
| Мишка косолапый | 24 |
| Мельница | 24 |
| Веничек | 25 |
| Вытрясем денежки | 26 |
| Массаж и упражнения для детей 9—12 месяцев | 27 |
| Приседание с кольцами | 27 |
| Первые шаги | 28 |
| Котя-коток | 28 |
| Ах, босые ножки! | 29 |
| Тачка | 30 |

Издательский Дом «Литера»
приглашает к сотрудничеству авторов
Телефоны редакции: (812) 560-8684, 325-4741
E-mail: publish@litera.spb.ru
http://www.litera.spb.ru

По вопросам реализации обращаться
в Санкт-Петербурге: (812) 441-3649, 441-3650
E-mail: sales@litera.spb.ru
в Москве: (495) 641-2322, 912-3128
E-mail: mail@litera.inc.ru
в Екатеринбурге: (343) 368-7520
E-mail: litera-ural@list.ru

Ботякова Ольга Юрьевна

Мамин массаж с потешками

Редакторы Л. Киреева, Е. Кольцова

Художник И. Могутова

Обложка Е. Савик, З. Смирнова

Корректоры Е. Караванова, Н. Андрианова

Верстка И. Хайрова

Подписано в печать 23.10.09. Формат 84×108^{1/16}. Печать офсетная.
Гарнитура Прагматика. Усл. печ. л. 3,36. Тираж 6000 экз. Заказ № 19478.

ООО «Издательский Дом „Литера“»
192171, Санкт-Петербург, а/я 18

Отпечатано по технологии СтР
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15

**Растём с «ЛИТЕРОЙ» —
одобрено родителями!**



Мамин массаж с потешками

Дорогие родители, а также бабушки, дедушки, няни и все те, кто заботится о здоровье малыша и хочет заниматься его физическим и интеллектуальным развитием буквально с первых дней жизни, —

эта книга для вас!

В её основу положен опыт народной педагогики — материнской школы пестования. В книге вы найдёте самые популярные приёмы массажа и упражнения, которые может выполнять с младенцем любая мама или бабушка.

Они просты, эффективны и полезны всем практически здоровым детям.

Перед началом занятий обязательно посоветуйтесь с врачом.

Ольга Юрьевна Ботякова — специалист по детскому массажу и лечебной физкультуре, тренер по плаванию для самых маленьких. Ведёт занятия в «Маминой школе» при Российском Этнографическом музее, где знакомит молодых мам с различными оздоровительными и развивающими методиками для малышей. Работает в медицинском центре «XXI век» в Санкт-Петербурге.

ISBN 978-5-94455-793-3



9 785944 557933

www.litera.spb.ru

