

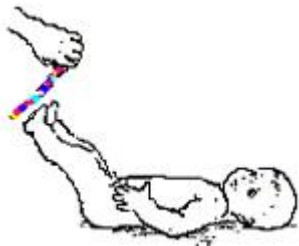
Примерный комплекс физических упражнений для детей в возрасте 9-12 месяцев

1. Круговые движения руками.

Ребёнок лежит на спине, в руках у него небольшие кольца. Мать, держась за кольца, производит круговые движения руками, приговаривая: "Сейчас заведём мотор - р-р-р-р!". Повторить 4-6 раз.



2. Массаж живота - круговое поглаживание, растирание прямых и косых мышц. Повторить 4-6 раз каждый вид массажа.



3. Поднимание выпрямленных ног. Выполняется из положения ребёнка лёжа на спине.

К ногам ребёнка, на уровне выпрямленных ног, подносят яркий большой мяч или цветную палочку и предлагают достать до этого предмета. Повторить 2-3 раза.



4. "Топтание" выполняется из положения ребёнка, лежащего на спине с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами. Мать приговаривает: "топ-топ", имитируется ходьба на месте. Повторить 8-10 раз.



5. Поворот со спины на живот. Ребёнок активно тянется за яркой игрушкой. Повторить 1-2 раза в каждую сторону.



6. Приподнимание на колени и затем на ноги при поддержке за кисти.

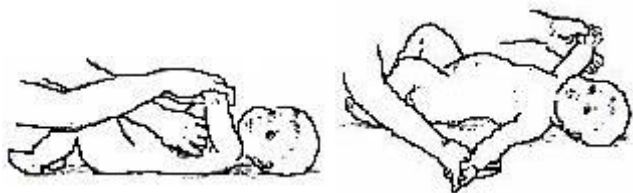
Выполняется ребёнком активно из положения лёжа на животе.

Мать поддерживает ребёнка за руки и говорит: "Встанем на коленки!". Затем, выпрямляя руки вверх, предлагает ребёнку встать на ножки: "Покажем, какой ты стал большой!". Повторить 2-3 раза.

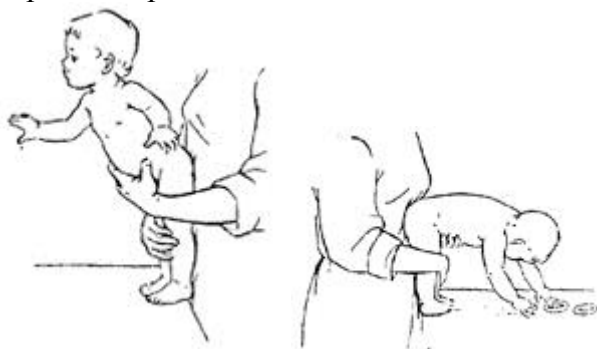
7. Попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах. Ребёнок стоит, в руках у него небольшие кольца. Мать, держась за кольца, помогает ему сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. Повторить 6 раз.



8. Приседание при поддержке за кольца, палочку или руки матери. Повторить 2-3 раза.
9. Отдых в положении лёжа на спине.



В это время можно выполнить упражнение: отведение рук в стороны и скрещивание их на груди. Повторить 4-6 раз



10. Наклоны и выпрямление туловища в положении стоя.

Ребёнок стоит на столе спиной к матери, которая придерживает его за колени и живот.

Перед ребёнком на столе ставят интересную для него игрушку. Малыш наклоняется, берёт игрушку и выпрямляет туловище. Повторить 2-3 раза.

Ходьба при поддержке за палочку или руку инструктора или матери. Продолжительность 20-30 секунд.

Примечание:

Условия проведения занятий: температура воздуха не менее 20С; хорошо проветренная комната; чистые, тёплые руки и коротко остриженные ногти у проводящего эти процедуры; хорошее настроение ребёнка.

Занятия следует проводить ежедневно или не реже 4-х раз в неделю.

Не ранее 30-45 минут после кормления или за 30 минут до еды.

Если гимнастика и массаж применяются методически правильно, они вызывают у него положительные эмоции.

Грудные дети к таким занятиям быстро привыкают - физкультура становится гигиенической привычкой и важным элементом воспитания детей самого раннего возраста

Составитель:

Врач-педиатр отделения диагностики, разработки и реализации программ социально-медицинской реабилитации»
«Служба домашнего визитирования»
Девяткова Марина Александровна