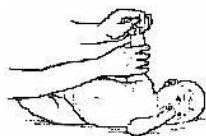


## Примерный комплекс физических упражнений и массаж для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев



1. Массаж рук - поглаживание. Повторить 6-8 раз.



2. Скрещивание рук на груди и разведение их в стороны. Повторить 4-5 раз.



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



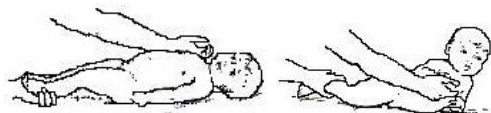
4. Сгибание головы, туловища и ног. В этом положении ребенка удерживают 10-15 с.



5. Массаж ног - поглаживание, растирание. Повторить 6-8 раз каждый вид массажа.



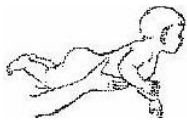
6. "Топание" выполняется из положения ребенка на спине. Повторить 8-10 раз.



7. Поворот со спины на живот. Повторить по 1 разу в каждую сторону.



8. Массаж спины - поглаживание, растирание и разминание. Повторить 6-8 раз каждый вид массажа.



9. Разгибание позвоночника, ног и отклонение головы - "парение". В этом положении ребенка удерживают 10-15 с.



10. Массаж грудной клетки - поглаживание. Этот вид массажа производят одновременно двумя ладонями по ходу грудных мышц в направлении к подмышечным впадинам. Повторить 6-8 раз.



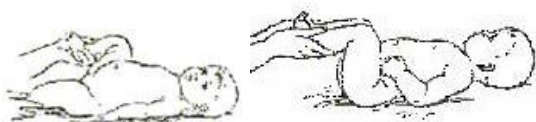
11. Сгибание и разгибание рук. Выполняется попеременно правой и левой рукой из положения ребенка лежа на спине.

12. Поднимание ног. Ребенок лежит на животе. Одной рукой мать захватывает обе ноги в области голено-стопных суставов и слегка приподнимает их над столом, фиксируя другой рукой поясницу. Повторить 2-3 раза.



13. "Присаживание" за отведенные в стороны руки. Если ребенок к моменту выполнения этого упражнения самостоятельно не садится, не рекомендуется задерживать его в положении сидя. Как только ребенок присел, следует его сразу же положить на спину и вновь повторить это упражнение. Повторить 2-3 раза.

14. Отдых в положении на животе 15-20 с.

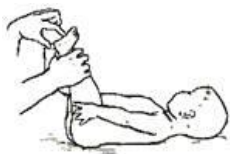


15. Сгибание и разгибание ног попеременно, а затем одновременно. Повторить каждое упражнение 6-8 раз.



16. "Потанцовывание". Ребёнок, поддерживаемый подмышки, отталкивается от стола. Повторить 8-10 раз.

17. Переступание при поддержке подмышки. Повторить 8-10 раз.



18. Массаж стоп - поглаживание, растирание, поколачивание.

Растирание пальцев стопы ребёнка производят, поместив пальцы стопы ребёнка между ладонями матери. Поколачивание стопы производят тыльной стороной среднего и указательного пальцев руки матери.

Повторить

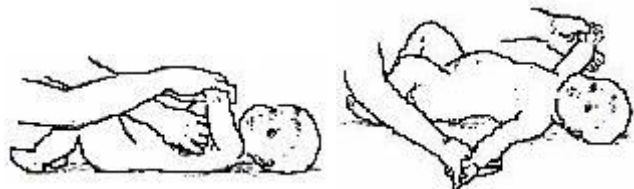
6-8

раз

каждый

вид

массажа.



19. Повторить упражнение 2. Разведение рук в стороны и скрещивание их на груди. Повторить 3-4 раза.

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.

---

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