**Комплекс упражнений для малышей**

После появления малыша, Вы глаз не можете оторвать от этого красавца. Вы хотите предоставить ему самое лучшее: еду, условия жизни, тепло, заботу и любовь. Со всем этим нужно не забывать, что малыш должен развиваться, а Вы – тот, кто поможет с этим процессом. Для своевременного физического развития малыша нужно выполнять специальные комплексы упражнений, которые будут укреплять мышцы и суставы.

Комплекс поделен по месяцам, т.к. малыш растет, и ему будут нужны более эффективные для его возраста упражнения.

Комплекс упражнений для детей 1,5 - 4 месяцев

1. Исходное положение: расположите малыша на плоской поверхности, положив его на спину, ногами ближе к Вам. Подымите ручку крохи, закрепив свой большой палец в его ладошке. Своей свободной ладонью делайте заботливо поглаживания По внутренней стороне ручки, начинайте с кисти и продвигайтесь к плечу(8 раз). После правой руки, проделайте поглаживание и с левой рукой.

2. Исходное положение (и.п.): тоже, что и в пункте 1. Поглаживание ног. Возьмите малыша нежно за пяточку и, поддерживая его ногу, поглаживайте мышцы голени и бедра с внешней стороны. Повторите по 8 раз с каждой ножкой.

3. И.п.: то же самое. Поглаживание подошвы. Возьмите аккуратно ножку, поглаживайте стопу, используя круговые движения Вашего большого пальца. Повторите по три раза. Можете положить кроху на животик так, чтобы его руки находились под грудью. Головку он рефлекторно повернет на бок, и так Вам будет удобнее массировать стопы, но делайте это недолго.(около 20 секунд).

4. И.п.: малыш находится на спине. Массаж мышц животика. Своей ладошкой поглаживайте животик по кругу, по направлению часовой стрелки. Проделайте 7-9 раз.

Комплекс упражнений для детей 4 – 6 месяцев

В этом возрасте малыш уже умеет хорошо держать голову и одного поглаживания ему будет недостаточно. К комплексу присоединяются легкие похлопывания и разминания.

1. Исходное положение: ребенок находится на спине. Проделайте первичные поглаживания, а после включайте легкие растирания небольшими круговыми движениями (по направлению часовой стрелки) от локотка к плечу. После, повторите это со второй рукой малыша по 7-9 раз.

2. И.п.: то же самое. Возьмите аккуратно ножку малыша, проделайте пару поглаживаний, что бы малыш оставался спокойным и доверял Вам. После – приступайте к кольцевым растираниям от стопы к коленке. Сам коленный сустав растирать не нужно. Повторите 7-9 раз.

3. И.п.: то же самое. Похлопайте легонько подошву малыша тыльной частью своей кисти. Повторите 7-9 раз на каждую ножку.

4. И.п.: то же. Перейдем к животику. Поглаживайте по кругу животик крохи слева направо, не затрагивая область печени. Проделайте 7-9 раз. После – двигайте свои руки по ходу косых мышц животика крохи. Так же 7-9 раз.

5. И.п.: переверните малыша на животик. Разминайте крохе спинку, начиная от поясницы, двигаясь к шее. Используйте при этом свои большие пальцы. Далее – произведите легкое похлопывание спины тыльной стороной Вашей руки, можете немного согнуть свои пальцы. Повторяйте 7-9раз.

После проделанного, укрепите мышцы спины и животика. Возьмите малыша на руки, расположив его вниз животом. Пусть полетает. Ваши руки будут находится на грудной клетке и между ног. Малышу понравится такое окончание.

Комплекс упражнений для детей 7-8 месяцев

1. Исходное положение: расположите малыша на спине. Произведите комплекс растирания, что бы разогреть кроху.

2. И.п.: то же. Возьмите ножку и начните делать сгибание-разгибание коленкой к животику. Потом так проделайте второй ножкой. Далее – обеими ногами. Повторите 7-9 раз.

3. И.п.: то же. Возьмите малыша за голень и начините делать круги коленкой малыша, выпрямляя и сгибая ножку. Далее так со второй ногой. Потом – обеими. Повторите 7-9 раз.

4. И.п.: то же. Проделайте имитацию ходьбы, топая ножками малыша по поверхности 7-9 раз.

5. И.п.: то же. Если у Вас есть кольца, используйте их. Если нет – положите малышу в руки свои большие пальцы и начинайте неспешно подымать кроху в сидячее положение, но не до конца. Высаживать не нужно, т.к. ещё не все дети в этом возрасте прочно сидят. Повторите 5-7раз.

6. И.п.: положите малыша на живот. Вы тянете его ручки вверх, за ушки, тем самым побуждая приподнять голову, шею и плечи. Так укрепляются мышцы шеи, спины и рук. Проделайте 4-5 раз. Позже, через неделю, можете увеличивать количество до 6-8 постепенно.

7. И.п.: то же. Положите впереди перед малышом яркую любимую игрушку. Подставьте свои ладони под стопы малыша, согнув ноги в коленях (малыш напоминает жабку). Побеждайте малыша отталкивать от Ваших рук к его игрушке. Повторите 7-9 раз.

Комплекс упражнений для детей 9-10 месяцев

1. Исходное положение: малыш сидит. Вложите свои большие пальцы в руки малыша, или используйте для этого кольца, за которые может ухватиться кроха и Вы. Пробуждайте малыша встать и сесть. Проделайте 5-7 раз.

2. И.п.: малыш лежит на спине. Дайте ребенку в руки палочку. Научите его делать так, что бы руки с палочкой прикасались к полу. Возьмите ещё одну палочку и держите на высоте выпрямленных ног малыша. Побуждайте его достать ногами палочку (4 раза), затем достать этой же палочки руками (4 раза).

3. И.п.: малыш стоит. Положите на пол игрушку и побуждайте его взять эту игрушку и вернуться в исходное положение (3-4

Комплекс упражнений для детей 11-12 месяцев

1. Исходное положение: положите малыша на спину. Зафиксируйте ноги малыша и низ живота своей рукой. Другой держите перед ним игрушку. Побуждайте малыша сесть и взять игрушку и после вернуться в исходное положение. Смотрите по малышу. Если он хочет это проделать больше 3 раз, то можно. Но не больше 8 на первый раз, иначе может быть крепатура.

2. Поставьте малыша лицом к себе. Дайте малышу ухватиться за палочку, за которую и Вы держитесь. Приседайте вместе с малышом, после чего поднимайте малыша на носки, а потом опускайте на пятки. Повторите 7-9раз.

Посмотрев весь комплекс полностью, Вы можете делать упражнения, как по возрасту малыша, так и выборочно с комплексов, которые идут на детей постарше. Главное смотреть по своему крохе и по его развитию. Если малыш не против, то почему бы и нет?