

# Гимнасты в ползунках



Каждый малыш в грудном возрасте нуждается не только в кормлении и уходе, но и в физических нагрузках, которые со временем помогают встать на ноги в буквальном смысле. Поэтому важно, чтобы молодые мамы уделяли несколько минут в день несложной гимнастике для младенцев.

## Почему грудничкам нужна гимнастика?

Совершая простейшие движения, новорожденный малыш познает окружающий мир, растет и развивается. Специальные занятия оказывают на младенца только положительный эффект: они улучшают кровообращение, регулируют процессы обмена и нормализуют работу желудочно-кишечного тракта, помогая облегчить период колик, снимают мышечный гипертонус и ускоряют развитие двигательных навыков. Все это благодаря упражнениям, на выполнение которых требуется лишь 5–10 минут в день.

## Когда и как начинать?

Гимнастику можно выполнять дома мамиными руками со 2-3 недели жизни крохи. Но это относится только к полностью здоровым детям. Даже если у вас нет сомнений в нормальном развитии вашего малыша, все равно проконсультируйтесь с педиатром и узнайте, нет ли каких-то противопоказаний для физических упражнений или индивидуальных рекомендаций.

Проводить гимнастику необходимо в хорошо проветренной комнате, температура воздуха в ней должна быть не ниже 20, но и не выше 23 градусов. Делайте упражнения только тогда, когда ребенок активно бодрствует уже какое-то время, хорошо себя чувствует и не ощущает голод. Оптимальные варианты — через 30-40 минут после кормления.

Поверхность для занятий должна быть твердой и теплой, в идеале — пеленальный столик, на котором застелен плед или одеяло. Также для гимнастики малыша нужно немного раздеть, чтобы он остался в боди или легкой рубашке, а подгузник лучше снять вовсе, сочетая зарядку с воздушными ваннами. Сами упражнения делаются в течение 5-10 минут. Постепенно продолжительность можно увеличивать, но не день ото дня, а от месяца к месяцу.



### **Упражнения для самых маленьких**

До трехмесячного возраста у всех младенцев присутствует мышечный гипертонус, поэтому для гимнастических упражнений используют рефлекторные движения. Например, если выложить ребенка на животик, то происходит рефлекторное поднятие головки и плеч, а если к детским стопам приложить ручки, то малыш сам будет от них отталкиваться и пытаться ползти. Для укрепления мышц ног хорошо помогает «пританцовывающее» упражнение: ребенка аккуратно берут за подмышки и ставят на стол, после чего он начинает рефлекторно отталкиваться от его поверхности, тем самым тренируя мышцы. Ближе к третьему месяцу ножки крохи можно прижимать к животу, делать ими лягушку и велосипед. Такие активные движения укрепляют тазобедренные суставы и помогают работе кишечника. При этом все упражнения должны выполняться плавно, без усилий и нажимов. Желательно в эти моменты поглаживать и ласково разговаривать с ребенком.

## Упражнения в 4-5 месяцев



4-5-месячный малыш уже может гораздо больше «активничать»: приседать, держась за руки мамы, переступать ножками при поддержке туловища, ползать на четвереньках. Все эти упражнения нужно выполнять вначале занятия по 2-3 раза и постепенно наращивать количество повторений упражнения до 5-6 раз.

## Упражнения для детей от полугода

В 6 месяцев к старым упражнениям добавляются новые, и главное новшество — «присаживание» ребенка с поддержкой. Это поможет тренировке мышц спины и живота. Также кроха может выполнять такие упражнения, как сгибание и разгибание рук в сидячем положении, круговые движения ручками лежа на спине, приподнимание из лежачего положения при поддержке за кисти детских рук. Само время занятий гимнастикой удлинится в среднем на 5 минут. Причем самые трудные упражнения нужно делать лишь по 1 разу в середине занятия, а начинать и заканчивать следует самыми простыми движениями.

## Упражнения от 8 месяцев до года

К 8 месяцам ребенок способен выполнять повороты туловища вправо и влево, вставать с помощью мамы, наклоня и выпрямляя туловище, переступать вбок при поддержке за одну ручку и даже ходить при поддержке за обе руки. Кроме того, хорошо добавить упражнения на сопротивление и бросание мячика.

Годовалый малыш уже полностью осваивает весь комплекс упражнений гимнастики для младенцев, поэтому занятия пора разнообразить игрой, используя палочки, кольца, мячи и любимые игрушки. Желательно все упражнения выполнять под жизнерадостную музыку, чтобы ребенок воспринимал занятие как веселье.



## Что нельзя делать?

Чтобы ребенок получил от гимнастики пользу, нужно делать ее систематически, с постепенным увеличением нагрузки. Только тогда упражнения помогут нарастить необходимый мышечный корсет, укрепят суставы и подготовят ваше чадо к самостоятельной ходьбе. Неравномерные же нагрузки вполне могут привести к микротравмам мышц.

Не делайте с малышом упражнения из «альтернативных» методик — обычной гимнастики здоровому ребенку вполне достаточно. Также воздержитесь от занятий на фитболе без предварительной консультации с лечащим врачом. Их можно выполнять только после освоения основных приемов и техники безопасности.

Идея сочетать гимнастику и детский массаж сама по себе не плоха, если на нее дает добро специалист. Однако не пытайтесь доверить массаж случайным людям, найденным

по объявлению. Либо освоите сами простейшие техники массажа для младенцев под руководством врача, либо приводите ребенка к массажисту в поликлинику.