

# Бажена

## Физкультура и лечебная гимнастика для самых маленьких



## Физкультура для самых маленьких: пособие для родителей



*Движение является важнейшим условием полноценного развития организма. Что могут сделать родители, чтобы помочь своему ребёнку?*

1. Не мешать и не запрещать ему двигаться. В свободных подвижных играх ребёнок двигается согласно собственной инициативе и усмотрению чередует активную игру с отдыхом и менее энергозатратными движениями. По этой причине самостоятельная деятельность наименее утомительна для ребёнка и максимально интересна.

2. Направлять его энергию в нужное русло, формируя в определённые периоды роста необходимые навыки движения. Родители, занимаясь с ребёнком, помогают ему сформировать правильный динамический стереотип определённых движений. Подобные навыки в свободных играх прививаются намного дольше, и ребёнок обычно проходит длинной дорогой «проб и ошибок». Совместные занятия с родителями являются более короткой дорогой для всестороннего развития ребёнка.

Начинать заниматься с ребёнком физкультурой надо практически с самого рождения. Это обеспечит развитие двигательной активности у недостаточно подвижных детей, а у чрезмерно активных — обеспечит расходование энергии.

### Положительное влияние движения на организм детей

1. Во время игр и занятий с ребёнком активно работает скелетная мускулатура, а работающие мышцы потребляют питательных веществ в три, а кислорода - в семь раз больше, чем бездействующие. Мышечная ткань обильно снабжается кислородом и питательными веществами, благодаря этому мышцы становятся эластичными и лучше развиваются.

2. При сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще и шире.

3. Во время движений активно работают системы дыхания, кровообращения, терморегуляции, скелетная мускулатура. Всё это требует нервной регуляции, таким образом, в тренировку включается и нервная система, которая благодаря этому развивается гармонично и сбалансировано.

4. В раннем детском возрасте происходит активное формирование мышц, костей, грудной

клетки благодаря движениям и активным играм они будут расти функционально здоровыми, закладывая крепкий фундамент в здоровье взрослого человека.

5. Для детей движение является основным источником радости, а, как известно, положительные эмоции очень важны для развития сердечно-сосудистой и нервной системы.

### **Правила, которые необходимо соблюдать, занимаясь с ребёнком**

1. Гимнастика не должна проводиться натошак, то есть непосредственно после ночного сна.

2. Упражнения надо делать в хорошо проветренном помещении, но без сквозняков.

3. Недопустимо заниматься с ребенком, если он плачет, гимнастика должна приносить ребёнку ра-

дость.

4. Летом упражнения надо делать в более холодное время суток, чтобы не допустить перегрева организма.

5. В зависимости от возраста надо больше уделять внимание тем навыкам движения, которые характерны для этого периода развития ребёнка. В первом полугодии надо научить ребёнка правильно переворачиваться со спины на живот, если этого не делать, то возможна деформация позвоночника. После 6 месяцев надо научить ребёнка правильно ползать, чтобы в движении участвовали не только руки, но и ноги. После надо научить ребёнка ходить, в этом возрасте ходьба - лучшая физическая тренировка, так как способствует формированию правильной осанки и формы нижних конечностей.

## **Гимнастика со здоровым ребенком 1–3 месяцев**



*Зачем ребенку такого возраста гимнастика? У здоровых детишек она стимулирует физическое развитие, правильное формирование работы опорно-двигательной, пищеварительной, нервной систем. Кроме того, гимнастика — это прежде всего общение мамы и малыша, то есть, как и в более позднем возрасте ребенка является ценным эмоциональным компонентом развития.*

1. Рекомендуется ежедневно выкладывать ребенка на живот — для укрепления мышц спины и шеи. Поначалу малыш очень недолгое время может удерживать головку — всего несколько секунд, с каждым днем это время будет увеличи-

ваться. Положение ребенка: на животе, ручки вытянуты вперед (к 3 месяцам ребенок будет спокойно опираться на предплечья), бедра разведены в стороны.

2. Положение ребенка — на боку. Проведите

пальцами вдоль позвоночника снизу вверх - в ответ на это движение ребенок прогибает спину. Повторите упражнение на другом боку.

3. Упражнение для укрепления мышц живота. Положение ребенка — на спине. Ладони обеих рук поддерживают спинку и головку ребенка, ножки малыша поставьте себе на живот. Медленно поднимите руки, затем также медленно опустите.

4. Тренируем ножки. Положение ребенка — на спине. Одной рукой удерживайте ногу ребенка в области голени. Кончиком большого пальца другой руки нажмите на стопу у основания пальцев - ребенок сгибает стопу. Затем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке - ребенок разогнет пальцы. Повторите упражнение 3 – 4 раза.

5. Учимся ползать. Положение ребенка — на животе, ножки согнуты к животу. Разведите его колени в сторону, стопы соедините. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка. Прикосновение к стопам ребенка

вызовет реакцию отталкивания — ребенок будет продвигаться вперед. Важно чтобы ваши руки были неподвижны и создавали надежную опору для ног малыша.

6. Поддерживайте ребенка подмышками в вертикальном положении. Прикосновение стоп ребенка к твердой поверхности вызывает шаговые движения. Ведите ребенка, слегка перенося вес тела то на одну, то на другую ногу. Соблюдайте правила: держите ребенка на весу, не сдавливайте грудную клетку, ребенок должен полностью ставить стопы на опору, не допускайте ходьбы на цыпочках.

Из предложенного комплекса можно выбрать несколько упражнений, занятия должны быть в удовольствие и родителям, и ребенку.

Обратите внимание, что эти упражнения рекомендованы здоровому ребенку. Если имеются какие-либо отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата или нервной системы (это сообщит врач при осмотре), то комплекс упражнений будет несколько другим.

### Гимнастика с ребёнком 3 – 4 месяцев

1. Перекрещивание рук на груди. Укладываем ребёнка на спину, берём его кисти в свои руки, разводим руки малыша в стороны, а потом возвращаем в исходное положение, скрещивая руки на груди. Выполнить 6 – 8 движений делая так, чтобы сверху была то одна, то другая рука ребёнка.

2. Поворот на живот. Укладываем ребёнка на спину, даём схватиться левой рукой ребёнка за свою левую руку, правой рукой поддерживаем ноги ребёнка и поворачиваем их влево от себя. После нашей помощи ребёнок сам повернёт туловище и голову в ту же сторону, можно немного зафиксировать ребёнка в положении на боку, трени-

руя мышцы туловища и шеи. Для поворота в другую сторону надо поменять руки. Рекомендуется выполнять по 2 – 3 поворота в каждую сторону.

3. Укладываем ребёнка на спину и даём ему схватиться своими ручками за большие пальцы наших рук. Потом немного тянем ребёнка на себя, чтобы он оторвал голову, туловище и перешёл в полусидящее положение, полностью усаживать ребёнка не надо. Опускаем ребёнка на бок, чтобы не ударился головой, и даём перекатиться на спину. Выполнить упражнение 2 – 4 раза каждый раз укладывая ребёнка на разные бока.

### Гимнастика с ребёнком 4 – 6 месяцев

1. Ребёнок лежит на спине, обхватываем стопы ребёнка своими руками и сгибаем ноги, чтобы колени упёрлись в животик с небольшим нажимом, следим за тем, чтобы колени немного разошлись в стороны и медленно возвращаем ноги в

выпрямленное состояние. Выполнить 5 -6 движений.

2. Ребёнок лежит на животе, подводим свои ладони под живот ребёнка, пальцы находятся в районе рёбер. Поднимаем ребёнка, ноги его упи-

раются в грудь взрослого, голова должна быть приподнята и образовывать дугу со спиной и ногами. Поддерживаем ребёнка в таком положении 5 – 10 секунд и аккуратно возвращаем в исходное положение. Выполнить 1 – 3 повторения.

3. Укладываем ребёнка на спину и даём ему

схватиться за большие пальцы своих рук. Отводим руки малыша в стороны, поднимаем за голову и вытягиваем перед туловищем. Выполнить 4 – 6 таких движений, а потом повторить всё в обратном направлении.

### Гимнастика с ребёнком 6 – 9 месяцев

1. Ребёнок лежит на спине, обхватывает его стопы своими руками и имитирует детскими ножками медленную ходьбу, бег, быструю ходьбу, прыжки, меняя произвольно, но не резко, темп движений.

2. Ребёнок лежит на спине, обхватываем его ножки в районе коленей, при этом, не надавливая на коленную чашечку, поднимаем ноги до вертикального положения, туловище не отрываем от

опоры, и медленно опускаем их. Ноги ребёнка могут быть немножко согнуты. Выполнить 6 – 8 движений.

3. Покачивание на большом мяче. Необходим мяч диаметром более 0,5 метра, укладываем ребёнка на мяч сначала животиком, а потом спиной, следите, чтобы он максимально расслабил мышцы, покачиваем ребёнка в разные направления в течение 1 минуты.

### Гимнастика с ребёнком 9 – 12 месяцев

1. Укладываем ребёнка на спину, стимулируем его поднимать выпрямленные ноги до вертикального положения, желательно не отрывая туловище от опоры. Сделать это проще всего расположив игрушку на высоте выпрямленных ног ребёнка. Когда ребёнок поднял ножки, прикоснитесь игрушкой до пальцев, чтобы он стремился удерживать ноги в таком положении как можно дольше.

2. Ребёнок стоит на ногах, поддерживаем его за руки, руки при этом выпрямлены перед грудью. Опуская руки ребёнка вниз, помогаем ему присесть, полностью согнув ноги. Приподнимаем руки малыша вверх и помогаем ему встать. Стопы

должны полностью прижиматься к опоре. Выполнить 4 – 6 повторений.

3. Отличное упражнение, стимулирующее развитие всех мышц тела – это ходьба на четвереньках, стимулируйте у ребёнка такое перемещение: позовите его, пусть он к вам приползёт или дайте ему игрушку на расстоянии.

4. Уложите ребёнка на живот. Обхватите ему голени и поднимите корпус и ноги от пола, если ребёнок уверенно держится на вытянутых руках, подталкивайте его вперёд, способствуя переставлять руки и таким образом перемещаться по комнате.

## Массаж ребёнку: что нужно знать родителям?



*Многие люди ошибочно считают массаж средством против какого-либо заболевания. Массаж – это прежде всего профилактика и предупреждение возможных проблем с опорно-двигательным (мышцы, кости, суставы, позвоночник) аппаратом. Детям массаж нужен для здорового развития организма, то есть рекомендован всем детям, независимо от того, есть ли у него какие-то врождённые патологии или ребёнок здоров. Если у малыша есть заболевание, ему необходимо делать соответствующий лечебный массаж, если ребёнок здоров, ему будет очень полезен оздоровительный массаж.*

Профилактический массаж ребёнку вполне могут делать сами родители, движения просты и их в состоянии запомнить и освоить каждый взрослый. Если родители сами делают массаж ребёнку, это имеет ряд преимуществ: иногда дети болезненно реагируют на чужих людей, а массажист, каким бы он не был профессионалом, является посторонним человеком для ребёнка, и, к тому же, родители могут делать массаж именно тогда, когда ребёнок максимально готов к этому.

**В лечебных целях массаж рекомендован при следующих детских заболеваниях.**

1. Нарушения функций нервной системы: излишняя напряжённость мышц, нарушение равновесия, координации движений, асимметрия мышечного тонуса.
2. Врождённая мышечная кривошея.
3. Врождённая косолапость.
4. Рахит и ряд других заболеваний.

### Влияние массажа на детский организм

1. Массаж вызывает поток нервных импульсов от периферийной нервной системы к головному мозгу, благодаря этому улучшается психологическое и умственное развитие ребёнка.
2. Активизируется движение лимфы и освобождение тканей от продуктов жизнедеятельности.
3. Расширяются капилляры, увеличивается приток крови к коже, что создаёт благоприятные условия для роста и развития ребёнка.
4. При вялости брюшного пресса, кишечной мускулатуры и метеоризме, массаж живота способствует освобождению кишечника от газов и особенно важен в таких случаях.

### Правила проведения детского массажа

1. Ребёнок должен быть в хорошем настроении и не плакать.
2. Ребёнок должен быть не голодным, но при

этом и не стоит делать массаж сразу после кормления. Лучше всего массаж проводить за 30 минут до кормления или через 45 – 60 минут после.

3. Поглаживание, растирание и разминание успокаивают нервную систему и расслабляют мышцы, а похлопывание и вибрация наоборот возбуждают нервную систему и повышают тонус мышц.

4. На первых порах массаж надо проводить в щадящем режиме используя только поглаживание и растирание.

5. Все массажные приёмы производятся от периферии к центру, то есть от кистей к плечам и от стоп к туловищу.

6. Во время поглаживания пальцы нежно скользят по коже ребёнка, во время растирания пальцы должны немного смещать кожу относительно глуболежащих тканей.

7. Во время массажа ребёнок должен лежать, а при массаже конечностей они должны быть полусогнуты. При массаже ног следует избегать толчков в суставы, обходить коленную чашечку, не толкать её. При массаже живота щадить область печени и не задевать половые органы.

8. Массаж надо делать чистыми руками, не используя смазочные (крем, присыпка) средства.

9. Будьте ласковы с ребёнком и терпеливы, помните, ваше настроение передаётся малышу.

### Массаж ребёнку от рождения и до года

1. Массаж рук. Исходное положение: ребёнок лежит на спине, ногами к взрослому. Вложите большой палец своей руки в ладонь ребёнка, остальными пальцами слегка придерживайте его кисть. Свободной рукой поглаживайте внутреннюю, а затем наружную поверхность руки в направлении от кисти к плечу. Можно одновременно поглаживать и внутреннюю и внешнюю поверхность кисти, для этого большой палец скользит по внутренней, а все остальные по наружной стороне. Повторить 5 – 6 раз для каждой руки. После 6 месяцев надо немного увеличить усилия во время движений и делать по 8 – 10 повторений.

2. Массаж ног. Исходное положение то же. Ногу ребёнка положите на свою ладонь. Свободной рукой поглаживайте заднюю, затем наружную поверхности ноги по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку. Повторить 5 – 6 раз. При массаже другой ноги поменяйте руки. После 6 месяцев можно немного увеличить усилия во время массажных движений и делать по 8 – 10 повторений.

3. Массаж живота. Ребёнок лежит на спине. Ладонью правой руки круговыми движениями, по ходу часовой стрелки, поглаживайте живот ребёнка, не надавливая на область печени (правое подреберье). Повторить 5 – 6 раз. После 6 месяцев надо добавить поглаживание по расходящейся спирали, начиная от пупка и

увеличить количество повторений до 8 – 10 раз.

4. Массаж стоп. Исходное положение лёжа на спине. Удерживая ногу ребёнка одной рукой в области голени, большим пальцем другой руки энергично поглаживайте подошву, можно «рисовать» восьмёрку. После 6 месяцев в дополнение можно выполнять поглаживание по наружной и внутренней поверхности стопы от пятки к пальцам.

5. Массаж спины. Исходное положение лёжа на животе. Поглаживание выполнять по всей спине от ягодиц до шеи тыльной поверхностью кистей вверх, а ладонями вниз. Выполнить 5 – 6 движений. Растирание лучше делать подушечками слегка согнутых пальцев, немного смещая кожу, в то время как пальцы правой руки смещают кожу вверх, пальцы левой руки вниз, затем наоборот, с продвижением по всей спине. Выполнить 5 – 6 движений. Завершаем массаж спины нежным поглаживанием.

6. Массаж груди можно начинать после шестимесячного возраста. Выполнить нежное поглаживание по межрёберным промежуткам 2 – 3 раза, начиная от середины груди. Потом выполнить круговое поглаживание груди 3 – 4 раза по часовой стрелке.

После массажа оденьте ребёнка в соответствии с окружающей температурой, чтобы с одной стороны он не замёрз, а с другой не перегрелся.

## Лечебная гимнастика и массаж при врождённой косолапости у ребёнка



*Врождённая косолапость определяется в первые дни после рождения лечащим врачом. Диагностика этого заболевания не составляет трудностей, но дальнейшее здоровье ребёнка напрямую зависит от отношения родителей к лечению косолапости. Основная проблема – это позднее обращение родителей к соответствующим врачам (детскому ортопеду). Начинать лечения косолапости надо с первых часов после рождения и примерно к шестимесячному возрасту будет видно, достаточно ли консервативных методов лечения или необходимо оперативное вмешательство.*

По данным исследования специалистов Алтайского государственного медицинского университета у детей с врождённой косолапостью начавших консервативное лечение в возрасте от 2 недель до 2 месяцев вероятность рецидива (возвращения симптомов) заболевания наблюдалось у 13% малышек. Если же дети поступали на лечение в возрасте старше 2 месяцев, то вероятность рецидива уже была 45%. К тому же при позднем обращении к врачам эффективности консервативных методов лечения косолапости уже не хватало и приходилось прибегать к операциям, что естественно травмировало психику и физическое здоровье ребёнка.

При косолапости деформируется голеностопный сустав и наблюдается несимметричность в развитии мышц стопы и голени. Мышцы внутренней и задней поверхности ноги сильно напряжены и укорочены, а мышцы боковой и передней поверхности растянуты и расслаблены.

Внешне косолапость выражается в том, что у ребёнка стопа вывернута внутрь, наружный край стопы расположен ниже внутреннего.

Если не исправлять косолапость, то когда ребёнок начнёт ходить, он будет опираться на наружный край стопы, что будет ещё больше стимулировать развитие косолапости.

### Правила проведения упражнений и массажа для успешного лечения косолапости

1. Обязательно надо сочетать специальные упражнения и приёмы массажа, описанные в этой статье, с упражнениями и массажными приёмами общеоздоровительной направленности.

2. При косолапости мышцы задней и внутренней поверхности ног более напряжены, чтобы их расслабить, надо в этой области массаж проводить более энергично и прилагая немного больше усилий при выполнении массажных манипуляций.

3. Выполняя массаж на передней и боковой поверхности ног надо чаще использовать приёмы массажа, такие как поглаживание и растирание, благодаря этому мышцы будут укрепляться и увеличиваться их сила.

4. Специальные упражнения направленные на



исправления косолапости обязательно надо сочетать с массажем – такой тандем даём максимальный положительный эффект.

5. Упражнения делайте без лишних усилий, ребёнок не должен плакать.

6. Упражнения необходимо делать 2 – 3 раза в день.

### **Упражнения, способствующие устранению косолапости**

1. Укладываем ребёнка на живот, сгибаем одну его ножку в колене, чтобы голень была перпендикулярна столу. Поддерживая ножку ребёнка в таком положении одной рукой, второй надавливаем на стопу в районе пальцев, чтобы стопа становилась перпендикулярна голени и ещё немного плавно надавливаем, перемещая пальчики ребёнка к колену. Благодаря этому упражнению растягивается пяточное сухожилие и уменьшается привычка ребёнка вытягивать пальчики. Выполнить 5 – 7 движений для каждой стопы.

2. Похожее упражнение, только ребёнок лежит на спине. Прижимаем одной своей рукой ножку ребёнка в районе голени к столу, чтобы нога ребёнка была почти выпрямлена. Другой рукой обхватываем стопу малыша с подошвенной стороны и выполняем движение, благодаря которому стопа становится перпендикулярна голени, немного больше надавливая на наружный край стопы ребёнка. Очень полезно при выполнении этого упражнения делать лёгкий поглаживающий массаж рукой, которая прижимает ногу ребёнка подъёма стопы и голеностопного сустава.

3. Ребёнок лежит на спине. Фиксируем одной рукой голень ребёнка, а второй выполняем вращательные движения стопы вдоль вертикальной оси, немного более прилагая усилий и надавливая на наружный край стопы, для исправления косолапости.

### **Комплекс мануальных упражнений, направленных на исправлении косолапости.**

#### **Правила проведения упражнений**

Каждое упражнение повторять 5 – 7 раз с сохранением достигнутой коррекции в течение 15 – 20 секунд. Получается, что на одно упражнение потребуется 2 – 2,5 минуты и весь комплекс займёт примерно 20 – 25 минут. Все упражнения

выполняются, когда ребёнок лежит на спине, кроме восьмого упражнения.

1. Удерживаем голень ребёнка пальцами одной руки, а средний отдел стопы фиксируем другой рукой. Выполняем движение стопой «от себя и на себя».

2. Одной рукой фиксируем задний отдел стопы, пальцами второй руки захватываем стопу ребёнка в районе основания большого пальца и выполняем движение «кверху и от себя».

3. Одной рукой обхватываем стопу ребёнка посередине, а второй рукой фиксируем её в районе стопы и выполняем движения стопой из стороны в сторону.

4. Одной рукой фиксируем стопу ребёнка посередине, а большим пальцем другой руки разгибаем пальчики стопы ребёнка.

5. Одной рукой фиксируем стопу посередине, а пальцами второй руки разгибаем только большой палец фиксируемой стопы.

6. Пятку ребёнка фиксируем одной рукой, а пальцами другой руки давим на передний и средний отдел стопы, что приводит к отведению стопы.

7. Фиксируем одной рукой голень ребёнка, а пальцем другой руки надавливаем на внешний край стопы.

8. Ребёнок лежит на животе. Одной рукой удерживаем голень ребёнка, а пальцами второй руки захватываем пятку и немного её вытягиваем на себя.

9. Фиксируем ножку ребёнка одной рукой в районе голеностопного сустава, вторую руку ладонью прижимаем к стопе и, надавливая на всю поверхность стопы, немного выворачиваем её наружу.

10. Фиксируем одной рукой голеностопный сустав ребёнка, а второй обхватываем стопу и выполняем движение кнаружи.

11. Сгибаем ногу ребёнка в коленном суставе и фиксируем её, стопу обхватываем другой рукой и с минимумом усилий смещаем стопу в естественное положение, следя за тем, чтобы стопа была немного вытянута вперёд.

При косолапости нарушается кровообращение в стопах и голени, поэтому любые процедуры активизирующие кровообращение в этой области будут полезным подспорьем в лечение болезни.

Устранять косолапость нужно под наблюдением специалиста и при активном участии родителей.

## Лечебная гимнастика и массаж при рахите



*Рахит - «старая» болезнь, которая сопровождает человечество на протяжении всей истории развития. Впервые о рахите упоминается в трудах Сорана Эфесского (98 – 138 гг. н.э.), он описывал это заболевание как болезнь, деформирующую ноги и позвоночник у детей. Подробное описание рахита дал английский врач Френсис Глиссон в 1650 году, указав целый ряд причин развития этого заболевания.*

Некоторые причины актуальны и до сегодняшнего дня: нерациональное питание матери, обильное употребление алкоголя и малоподвижный образ жизни родителей во время зачатия ребенка и беременности женщины. Некоторые из причин рахита, указанные Глиссоном, должны вызвать улыбку у современного человека: любовь к музыке, поэзии, ежедневное посещение комедий и частое чтение романов. Помните, этому утверждению 350 лет. За последние 100 лет учёные узнали много о причинах развития и методах лечения рахита и эти знания говорят о том, что правильная профилактика может практически на 100% ликвидировать опасность развития рахита у детей.

Рахит – это заболевание, которое начинает развиваться при регулярном недостатке витамина D в организме ребёнка. Дефицит витамина D приводит к нарушению обмена кальция и фосфора, что со временем проявляется в нарушении костеобразования и расстройстве работы внутренних органов. К рахиту надо относиться правильно – это заболевание всего организма, а не просто недостаток одного питательного элемента.

Возможные последствия перенесённого рахита в раннем возрасте: развитие плоскостопия, су-

жение тазового кольца, деформация и уплощение тазовых костей, зубной кариес и близорукость, деформация позвоночника, пониженный иммунитет.

Если у ребёнка обнаружен рахит, то в первую очередь надо обратить внимание на питание.

Когда ребёнок на грудном вскармливании, то необходимо обогатить питание женщины продуктами или препаратами содержащими кальций, фосфор и витамин D.

Когда ребёнок ест уже самостоятельно, то необходимо организовать питание малыша так, чтобы он получал все необходимые витамины и минеральные вещества. Сделать это сейчас при желании совсем несложно, так как выпускается огромное количество специальных продуктов детского питания обогащённых фосфором, кальцием и витамином D.

Дополнительный, но очень важный метод способствующий устранению рахита у детей – это регулярные и умеренные физические упражнения и массаж.

Еще раз напоминаем, что перед проведением любой гимнастики необходимо проконсультироваться с врачом, учесть все особенности состояния здоровья ребенка.

### Правила проведения занятий с ребёнком, болеющим рахитом

1. Заниматься с ребёнком надо за 20 - 30 минут до кормления.
2. Заниматься надо регулярно 2 – 3 раза в день, постепенно увеличивая интенсивность и продолжительность тренировок.
3. Перед тренировкой проветрить комнату.
4. Полезней всего начинать заниматься через 2 – 3 недели после начала приёма препаратов направленных на ликвидацию дефицита витамина D и нормализующих обмен кальция и фосфора в детском организме.
5. На начальном этапе продолжительность занятий должна быть 10 – 15 минут.

#### Занятия с ребёнком в возрасте 3 – 6 месяцев

1. Поглаживающий массаж рук. Ребенок лежит на спине, даём ему схватиться левой рукой за большой палец своей правой руки, а ладонью левой руки гладим ручку ребёнка от кисти к плечу. Выполнить 3 – 5 движений и перейти на другую руку.
2. Выполняем поглаживание животика ребенка по часовой стрелке. Сделать 10 – 15 движений.
3. Поглаживание ног. Ребёнок лежит на спине. Берём своей правой рукой, левую ножку ребёнка немного приподнимая её от стола, и своей левой рукой выполняем поглаживание ножки ребёнка от стопы к туловищу. Сделать 7 – 8 движений, потом перейти на другую ногу.
4. Упражнения для стоп. Ребёнок лежит на спине, поддерживаем стопу одной рукой, а большим пальцем другой руки рисуем «восьмёрку» на стопе ребёнка. Выполнить на одной стопе, а потом на другой.
5. Помогаем ребёнку поворачиваться со спины на живот через разные стороны.
6. Поглаживание спины. Ребёнок лежит на жи-

воте. Делаем ладошками поглаживающее движение от шеи ребёнка к ногам, а потом тыльной стороной кистей в обратную сторону. Выполнить 7 – 8 движений.

7. Ребёнок лежит на спине. Даём малышу руками ухватиться за большие пальцы своих рук и после этого разводим руки ребёнка в стороны, а затем перекрещиваем на груди. Сделать 3 – 4 повторения.

8. Ребёнок лежит на спине. Берём своими руками стопы ребёнка и, надавливая, способствуем сгибанию ног малыша. Выполнить 7 – 8 повторений.

9. Выкладываем на живот перед каждым кормлением.

#### Дополнительные упражнения, рекомендуемые детям в возрасте 6 – 9 месяцев

1. Способствуйте, чтобы ребёнок как можно больше ползал самостоятельно или с вашей минимальной помощью.
  2. Ребёнок лежит на животе. Подведите руки под грудь малыша и поднимите его – это упражнение очень хорошо развивает все мышцы задней поверхности тела.
- Если лечение рахита начато своевременно, то к году жизни основные проявления этого заболевания устраняются, и с ребёнком можно заниматься физкультурой и массажем как со здоровым малышом, только немного уменьшая интенсивность и время тренировок.
- Кроме правильного питания, лечебной физкультуры и массажа, для лечения и профилактики рахита необходимо регулярно и как можно дольше бывать с ребёнком на свежем воздухе.
- Время, необходимое для устранения симптомов рахита, зависит от индивидуальных особенностей организма каждого ребёнка, поэтому при лечении рахита надо наблюдаться у врача.

## Лечебная гимнастика ребёнку при нарушениях функций центральной нервной системы



*Определить степень отклонения в развитии ребёнка может только врач, и, соответственно, только он должен подбирать развивающие упражнения. В этом материале даны основные понятия и упражнения, которые обычно немного корректируются специалистом в зависимости от индивидуальных особенностей организма ребёнка. Для успешного воздействия на организм упражнения и массаж надо начинать практиковать как можно раньше, делая это ежедневно, постепенно увеличивая нагрузку.*

Описанные упражнения особенно полезны детям с нарушениями в развитии центральной нервной системы, для всех остальных они будут исполнять профилактическую роль.

### Определяем мышечный тонус ребёнка

Проверить состояние центральной нервной системы у детей можно с помощью простых тестов, затрагивающих функциональную способность скелетной мускулатуры. Это предварительный тест, который можно провести в домашних условиях, точный диагноз устанавливает только врач после всестороннего осмотра.

*Ребёнку 3 – 4 месяца.* Раздетого малыша уложите на ровную поверхность на живот, оставьте его в таком положении на несколько минут. В течение этого времени ребёнок с нормально развитой мускулатурой в состоянии удерживать голову на весу и без усилий поворачивать её в разные стороны. Руки малыш немного выставляет вперёд и сгибает их в локтях, опираясь на предплечье,

пальцы полусогнуты, формируют слегка сжатый кулак. У ребёнка к опоре прижат живот и таз, а грудь приподнята, малыш в состоянии удерживать плечевой пояс на весу. Бёдра прижаты к опоре и слегка разведены в стороны, ножки в коленях согнуты, ребёнок как будто готовится ползти. Малыш должен лежать ровно, не стремясь изогнуть туловище в какую либо сторону, мысленно проведите линию от затылка до ягодичной складки, она должна быть прямая. У детей с нарушениями мышечного тонуса эта линия смещена в одну сторону.

Теперь проверим симметричность развития ног, для этого возьмём ножки ребёнка за стопы, выпрямим их и проверим, симметричны ли ягодичные и подколенные складки, при нормальном развитии скелета и мускулатуры линии совпадают. Потом согните ноги в коленях, движение должно происходить свободно, без усилий и ребёнок не должен отрывать бёдра от опоры.

Поверните ребёнка на спину, он должен смотреть на вас и улыбаться. В этом положении голова

располагается по средней линии туловища, и малыш ею свободно поворачивает налево и направо, не отдавая предпочтение, какой либо стороне. Руками ребёнок свободно болтает. Туловище выпрямлено – проведите воображаемую линию через нос, грудь и пупок, все эти части тела у здорового ребёнка расположены на одной линии. Ноги полусогнуты и не прижаты друг к другу, а свободно разведены в стороны.

*Ребёнку 6 – 7 месяцев.* Поведение ребёнка в положение на животе и спине такое же, как и раньше только он начинает активней двигать руками и ногами. В этом возрасте малыш уже должен с удовольствием и самостоятельно выполнять повороты со спины на животик.

*В возрасте 9 – 10 месяцев малыш* уже свободно и без усилий стоит на четвереньках, при этом опираясь на выпрямленные руки, кисти не сжимаются в кулак, пальцы полусогнуты. На четвереньках ребёнок уже может свободно балансировать, опираясь только на одну руку, сохраняя при этом равновесие. Опираясь на обе руки, малыш уже свободно поворачивает голову в разные стороны, делает это без усилий, не отдавая предпочтение какой либо стороне. Ползая на четвереньках, он свободно и с удовольствием переставляет руки и ноги.

Малыш самостоятельно садится. В таком положении проведите воображаемую линию по позвоночнику ребёнка, она должна быть прямой – это говорит о нормальном развитии мышц спины. Если у вашего ребенка получается стоять держась за опору, обратите внимание чтобы стопы полностью прижимались всей поверхностью к полу и были параллельны.

### **Упражнения, расслабляющие мышцы ребёнка**

1. Поза «эмбриона». Укладываем ребёнка на спину на ровную и мягкую поверхность, руки скрещиваем на груди, берём ножки ребёнка под бёдрами и прижимаем колени к животу, одновременно второй рукой прижимаем голову подбородком к груди. В таком положении надо покачать ребёнка в разные стороны, не прижимая с усилием спину к опоре. Покачивания должны быть плавными, ритмичными и без усилий.

2. Ребёнка укладываем животом на мяч и, придерживая его, медленно раскачиваем вперёд – назад. При этом можно делать точечный массаж мышц спины идущих вдоль позвоночника, сам позвоночник не трогать. Через некоторое время, когда наступает снижение тонуса мышц – сгибателей, ребёнка поворачиваем и укладываем спиной на мяч. Вновь выполняем несколько покачивающих движений вперёд – назад

### **Упражнения, расслабляющие мышцы ног и помогающие правильно сформироваться стопам**

Если у ребёнка излишне напряжены мышцы бёдер, то когда его поддерживают подмышки, он сжимает бёдра, хотя в нормальном состоянии бёдра должны быть разведены. Если же ребёнка приподнять то ножки перекрестятся.

1. Для выполнения этого упражнения выкладываем ребёнка на живот. Правой рукой приподнять немного стопы ребёнка и добиться сгибания ног в коленях.левой рукой надавливать слегка на ягодицы ребёнка добиваясь разведения бёдер в стороны. Разводить бёдра надо без усилий, не добиваясь максимально возможного положения. Чтобы зафиксировать ноги, между коленей положите свёрнутое полотенце или маленькую подушечку, закрепите положение ног с помощью пелёнки или штанишек. Оставьте малыша в таком положении, на время пока ему будет комфортно.

2. Укладываем ребёнка на спину и берём своими руками за голеностопный сустав ребёнка, стопы прижаты к поверхности опоры, колени согнуты, пятки максимально приближены к туловищу. Не отрывая стопы от опоры, и скользя ими по поверхности, выпрямляем ноги, а потом опять сгибаем в коленях. Выполнять движение можно как одновременно обеими ногами, так и по очереди. Упражнение делать мягко, без рывков. Повторить 5 – 7 раз.

Продолжая это же упражнение можно ударять стопами по поверхности стола, имитируя топанье, желательнее чтобы поверхность была шершавой.

Если излишне напряжены мышцы голени то ребёнок не становится полностью на стопу, когда его поддерживают в вертикальном положении подмышками. В этом случае мышцы передней поверхности голени расслаблены, а задней наоборот чрезмерно напряжены. Решать эту

проблему надо начинать с массажа.

1. Укладываем ребёнка на спину, берём стопу малыша одной рукой, а большим пальцем второй руки надавливаем на точки у основания пальцев стопы с подошвенной стороны – пальцы будут сгибаться. Затем надавливаем на точки по линии внутренней поверхности стопы от пятки к большому пальцу – пальцы разгибаются и стопа расслабляется. Повторить 2 – 3 раза для каждой ноги.

2. Ребёнок лежит на животе, слегка надавливаем большим пальцем на точки расположенные по средней линии голени малыша от пятки до подколенной ямки (область подколенной ямки не трогаем, там расположены лимфатические сосуды). Потом берём голень ребёнка одной рукой и сгибаем ногу в колене, чтобы голень приняла вертикальное положение, а второй рукой мягко надавливаем на всю поверхность стопы ребёнка, прикладывая больше усилий в районе основания пальцев. Повторить 2 – 3 раза для каждой ноги.

3. Приподнимаем ребёнка, поддерживая его подмышками, чтобы стопы малыша касались твёрдой поверхности всей площадью, тогда ребёнок имитирует ходьбу. Наклоните ребёнка немного вперед, и он начнёт делать шаги.

#### **Упражнения, способствующие укреплению мышц**

Далее представлены упражнения, укрепляющие мышцы задней поверхности тела (мышцы шеи, спины, ягодиц). Упражнения надо использовать, обращая внимание на возраст и индивидуальные особенности развития ребёнка.

1. При любой возможности выкладывайте ребёнка на живот, предварительно перед ним положив игрушки, пусть малыш вертит головой и тянется к игрушкам.

2. После того как ребёнок полежал на животе подведите одну руку под грудь малышу, а вторую под живот и поднимите его чтобы плечевой пояс и ноги оставались на весу.

3. Положите ребёнка на мяч на живот, пусть

ножки слегка касаются пола.

4. Одобряйте и поддерживайте, когда ребёнок ходит на четвереньках – это прекрасная тренировка мышц всего туловища

#### **Упражнения, укрепляющие мышцы передней поверхности тела**

1. Отклонение ребёнка назад, для этого, поддерживаем ребёнка к себе лицом, постепенно переведите ребёнка из вертикального положения в горизонтальное. Упражнение удобно делать, держа малыша на коленях. Следите, чтобы голова не запрокидывалась.

2. Выкладывание на спину на мяч.

3. Парение на спине. Поднимите ребёнка, подложив руки под спину, ноги упираются в живот взрослого.

4. Поднимание выпрямленных ног. Ребёнок лежит на спине, расположите любимую игрушку или палочку на уровне ног, чтобы ребёнок с трудом мог до неё дотянуться выпрямленными ногами.

#### **Упражнения, развивающие равновесие и координацию**

1. Исходное положение: ребёнок на руках взрослого. Покружитесь с ребёнком на руках вправо и влево.

2. Исходное положение: ребёнок стоит на четвереньках. Задача взрослого легко и нежно подталкивать ребёнка по ягодицам в разные направления. Ребёнок напрягается для сохранения равновесия и при этом развивает мускулатуру и вестибулярный аппарат.

3. Носить ребёнка на спине, плечах и животе взрослого при этом покачивая его в разные стороны.

Большинство проблем в физическом и психическом развитии ребёнка устранимы, главное во время обратить на это внимания и приложить соответствующие усилия.

## Лечебная гимнастика и массаж при врождённой мышечной кривошее



*Врождённая или приобретённая мышечная кривошея - очень распространённое заболевание у детей первого года жизни. Если вы заметили, что у ребёнка часто голова наклонена в одну сторону и при этом лицо повернуто в другую, можно заподозрить одностороннюю мышечную кривошею. При ярко выраженной кривошее развивается асимметрия лица и черепа ребёнка, а надплечье, лопатка и ключица на больной стороне расположены выше, чем на здоровой.*

Основная причина развития мышечной кривошеи – это недоразвитость грудино-ключично-сосцевидной мышцы или травма шейного отдела позвоночника. Грудино-ключично-сосцевидные мышцы – это парные мышцы, расположенные на боковой поверхности шеи и проходящие от внутреннего конца ключицы практически вертикально вверх к голове ребёнка. Функция этих мышц - наклон и поворот головы в стороны, если напрягается правая грудино-ключично-сосцевидная мышца, то голова наклоняется вправо, а лицо поворачивается влево, если напрягается левая, то всё наоборот.

При развитии мышечной кривошеи больная (на одной из сторон левой или правой) мышца укорачивается, утолщается и уплотняется по сравнению со здоровой стороной.

Лечение мышечной кривошеи (по согласованию с врачом) начинайте как можно раньше, если вы заметили несимметричное положение головы, выполняйте профилактику кривошеи правильным укладыванием. Если это не помогает, обязательно подключайте массаж и упражнения.

Для профилактики мышечной кривошеи чаще переключайте ребёнка, носите его на разных

руках, подходите, давайте игрушки, кормите с разных сторон.

### Лечение мышечной кривошеи положением

При таком заболевании ребёнок должен спать и просто лежать на полужёстком матрасе, желательно без подушки, чтобы активной тренировались мышцы шеи. Свет и общение с ребёнком должны быть с больной стороны. Когда ребёнок спит или просто лежит, следите за симметричным расположением всего тела (ноги, таз, туловище, голова) чтобы этого добиться, подкладывают сложенные пелёнки или мешочки с песком, солью или крупой. Во время сна желательно несколько раз подходить и контролировать положения головы и тела ребёнка. Если ребёнок спит или просто любит лежать на стороне кривошеи, то тогда под голову подложите высокую подушку, если ребёнок лежит на здоровой стороне, то можно не использовать подушку совсем.

Помочь ребёнку избавиться от кривошеи можно и тогда, когда он у вас на руках.

1. Если вы носите ребёнка лицом к себе, прижмите его к груди и своей головой поверните голову ребёнка в ровное вертикальное положение.

2. Если вы носите ребёнка спиной к себе, прижмите его, и точно так же своей головой поверните его голову в естественное и здоровое положение.

3. Очень полезно носить ребёнка на больном боку спиной к себе при этом одной рукой поддерживайте ему голову в районе щеки, а второй рукой корпус в районе грудной клетке.

### Массаж при мышечной кривошее

Сначала массируем здоровую сторону, а затем больную.

1. Укладываем ребёнка на живот и поглаживаем область надплечья и шеи от плеча к затылку, потом выполняем поглаживание в области лопатки на здоровой стороне. Затем выполняем растирание в этих же областях, при этом немного сильнее прижимаем кожу ребёнка своими пальцами, чтобы кожа смещалась относительно глубоких тканей. Массаж делать нежно и аккуратно, ребёнок при этом не должен плакать, смазывающие средства (массажное масло, присыпки) не используем.

2. Переворачиваем ребёнка на спину и выполняем круговое поглаживание в области грудной клетки на здоровой стороне.

3. Потом надо повторить массаж на больной стороне, выполнять его немного дольше и прикладывая чуть-чуть больше усилий.

### Гимнастика при мышечной кривошее

Гимнастические упражнения дадут ощутимый результат только при регулярном их использовании.

1. Выкладывайте ребёнка несколько раз в день на «здоровый» бок и проводите свободное рукой вдоль всего позвоночника, за счёт этого массажного движения ребёнок будет выгибать спину, и тренировать мышцы, корректируя мышечную кривошею.

2. Стимулируйте повороты ребёнка со спины на живот через «здоровый» бок, делайте 3 – 4 поворота несколько раз в день.

#### *Примерная схема занятий с ребёнком при мышечной кривошее в возрасте от 2 недель до 3 месяцев*

Приведённый комплекс упражнений и массажных приёмов надо делать 2 – 3 раза в день.

1. Ребёнок лежит на спине, поглаживаем руки и ноги от кистей и стоп к туловищу.

2. Поглаживаем ладонками грудную клетку ребёнка от середины туловища к бокам.

3. Выполняем упражнения гимнастики при мышечной кривошее.

4. Ребёнок лежит на спине, поглаживаем боковую поверхность шеи с обеих сторон.

5. Переворачиваем ребёнка на живот и поглаживаем движениями снизу вверх и обратно массируем спину.

6. Стимулируем ребёнка к тому, чтобы он ползал самостоятельно.

7. Повторяем поглаживающий массаж спины и шеи.

Мышечная кривошея – это решаемая проблема, надо только как можно раньше начать с ней бороться и делать это регулярно до исчезновения симптомов этой болезни.