

В.С. Васильева, А.М. Миниханова

**СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ
МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА
ГРУППЫ РИСКА**

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет»

В.С. Васильева, А.М. Миниханова

СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ГРУППЫ РИСКА

Учебно-практическое пособие

Челябинск
2023

УДК 371.018:371.9(021)
ББК 74.5900.44:74.5я73
В 19

Васильева, В.С. Сопровождение детей младенческого возраста группы риска : учебно-практическое пособие / В.С. Васильева, А.М. Миниханова ; Министерство просвещения Российской Федерации, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – Челябинск : Издательство ЮУрГГПУ, 2023. – 121 с. — ISBN 978-5-907790-41-4. – Текст : непосредственный.

Пособие содержит рекомендации по организации и проведению ежедневных занятий специалистами (учителем-логопедом, учителем-дефектологом) с родителями (законными представителями), воспитывающими детей младенческого возраста группы риска; комплексы массажа для детей, упражнений для фитбол-гимнастики, пальчиковой, дыхательной гимнастики, игры с клавесами.

Пособие адресовано студентам, обучающимся по направлению подготовки «Специальное (дефектологическое) образование», направленность (профиль) «Логопедия», «Дошкольная дефектология», «Специальная психология», «Олигофренопедагогика», а также родителям (законным представителям), воспитывающим детей младенческого возраста.

Пособие подготовлено при финансовой поддержке ФГБОУ ВО «МГПУ им. М.Е. Евсевьева» по договору на выполнение НИР «Региональная модель комплексного сопровождения детей раннего возраста группы риска» (руководитель Васильева В.С.; рег. № МК-25-2023/2 от 04.05.2023 г.).

ISBN 978-5-907790-41-4

Рецензенты: Е.Р. Теплякова, канд. пед. наук, доцент
Л.Н. Галкина, канд. пед. наук, доцент

© Васильева В.С., Миниханова А.М., 2023
© Издательство Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДО 1-ГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ....	9
Аntenатальный период.....	10
Интранатальный период.....	19
Постнатальный период.....	22
Неонатальный период.....	22
Младенческий возраст.....	28
МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ	30
Комплекс упражнений для детей 1,5—3 месяцев.....	30
Комплекс упражнений для детей 3—4 месяцев	36
Комплекс упражнений для детей 4—6 месяцев	44
Комплекс упражнений для детей 6—10 месяцев.....	51
Комплекс упражнений для детей 10—12 месяцев	57
ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА.....	63
0—6 месяцев.....	63
6 месяцев — 1 год.....	69
ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА.....	78

0—6 месяцев	78
6 месяцев — 1 год.....	89
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	99
0—3 месяца	99
3—6 месяцев	99
6—10 месяцев.....	101
11—12 месяцев	102
ИГРЫ С КЛАВЕСАМИ	104
ПОТЕШКИ И ПЕСТУШКИ	109
После сна	109
Для умывания.....	109
С потешкой моем ручки до и после еды.....	110
Для кормления.....	111
Для массажа.....	111
Для знакомства с телом.....	114
Для купания	115
Перед сном.....	116
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	117
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	118

ВВЕДЕНИЕ

Рождение ребенка — важное событие для семьи. Родители строят планы, мечтают о благополучном развитии своего малыша, заботятся о его здоровье, но не всегда знают и понимают особенности и закономерности его развития, могут вовремя отметить трудности, с которыми сталкивается их малыш и своевременно обратиться за помощью к специалистам. Большинство родителей предпочитают «не замечать» особенности и своеобразие развития своего малыша, надеясь, что с возрастом у него «все пройдет и он будет таким же, как и его сверстники».

Современная социально-экономическая и политическая ситуация меняет отношение к семье в целом и, к сожалению, отношение родителей к детям. Это проявляется, с одной стороны, в резком сокращении времени, проводимого родителями с детьми, с другой — в их желании максимально раннего и всестороннего начала развития их ребенка. При этом достаточно своеобразно формируется самая важная связь между ребенком его родителями связь, обеспечивающая условия для полноценного развития ребенка, связь, рассматриваемая как коммуникативное поле семьи. Таким образом, в социальном аспекте ребенок остается вне поля эмоционального и коммуникативного взаимодействия с родными и близкими людьми [9, 16].

Статистические данные, систематизирующие информацию о состоянии здоровья, особенностях развития и системе оказания ранней помощи, подтверждают данные

о том, что в настоящее время ухудшается соматическое и неврологическое здоровье новорожденных и младенцев [5, 6]. Изначально мамы ожидают рождения здорового ребенка и зачастую не готовы к уходу и воспитанию соматически ослабленных детей, с неготовой к полноценному спонтанному развитию центральной нервной системой. Такой ребенок уже с момента рождения нуждается в особом уходе и адекватном его возможностям благотворном общении и воздействии. Как молодые родители, так и старшее поколение сталкивается с риском развития стойких нарушений функций организма и ограниченной жизнедеятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ) в условиях не только нехватки времени, отсутствия необходимых знаний, но и страха признания наличия у малыша маркеров возможных предпосылок своеобразия развития и нежелания получить квалифицированную помощь специалистов [5, 7, 9]. Эти причины и обуславливают возрастание количества детей с отклонениями в психофизическом и речевом развитии. Наиболее явно девиации, а позже и отклонения, проявляются не только в позднем возникновении речи, своеобразном ее становлении, но и в особенностях познавательного, двигательного и эмоционально-личностного развития ребенка. Появление первого слова, первой фразы объединяет в себе весь ход психофизиологического и когнитивного развития ребенка. Если слово или фраза появляются не вовремя, позже двух — двух с половиной лет, то это может быть признаком неблагополучия в социально-коммуникативном, соматическом, психофизиологическом или когнитивном развитии малыша, которое складывается из биологических предпосылок и первоначально реализуется в микросоциальном окружении семьи.

Своевременное выявление, коррекция и предупреждение отклонений процесса развития являются важным условием нормального психоречевого становления ребенка. Всякое развитие, и речевое в том числе, — это процесс непрерывного возникновения новых форм на основе предшествующих, протекающий в реальном взаимодействии со средой.

Как указано в социальной, психологической и другой специализированной литературе, принадлежность детей к группе риска обусловлено различной неблагоприятной этнологией, т. е. имеет разные социальные корни.

Основная отличительная особенность детей группы риска заключается в том, что формально, юридически они могут считаться детьми, не требующими особых подходов (у них есть семья, родители, они могут посещать обычное общеобразовательное учреждение), но фактически в силу причин различного характера, от них не зависящих, эти дети оказываются в ситуации, когда не реализуются в полной мере или вообще попираются их базовые права, закрепленные Конвенцией ООН о правах ребенка и другими законодательными актами: право на уровень жизни, необходимый для их полноценного развития, и право на образование. Сами дети своими силами не могут разрешить эти проблемы, в том числе и проблемы речевого общения.

Речевая система формируется и функционирует в неразрывной связи с развитием сенсорной, сенсомоторной, интеллектуальной, аффективно-волевой сфер ребенка (П.К. Анохин, Л.С. Выготский, Н.И. Жинкин, В.П. Зинченко и др.). Отклонения в овладении речью затрудняют общение с близкими взрослыми, препятствуют развитию познавательных процессов, отрицательно влияют на формирование самосознания (Р.Е. Левина).

Значительное место в изучении феномена «риск» и его социального аспекта занимают исследования отечественных ученых Л.П. Альгина, В.И. Зубкова, С.М. Никитина, В.В. Павловой и других. Зарубежные исследования в данной области представлены работами Д. ван дер Верфа, М. Валлаха, Д. Кристенсона, Н. Лумана, А. Стоунера и других. Проблемы отклоняющегося поведения детей и подростков отражены в трудах Н.Н. Верцинской, Ю.В. Гербеева, Э.Г. Костяшкина, Г.П. Медведева, А.И. Невского, Г.М. Потанина, И.П. Прокопьева и других.

Несмотря на многочисленные исследования, границы понятия «дети группы риска» остаются достаточно размытыми, что затрудняет поиск педагогических мер по предупреждению речевых нарушений.

Это порождает противоречие между имеющимися теоретическими разработками и меняющимися объективными потребностями социально-педагогической практики.

Ведущие специалисты, работающие в данной области, считают, что роль педагога и уровень его профессиональной компетенции в процессе планирования коррекционно-развивающей работы высока [4, 6, 8, 16]; психолого-педагогическое сопровождение семьи является важным условием успешности комплексного воздействия в процессе коррекционной работы с ребенком, а также обеспечивает непрерывную связь специалистов с родителями [5, 7, 9, 10], что способствует своевременной корректировке индивидуального маршрута ребенка в образовательном процессе и повышению его эффективности.

ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ДО 1-ГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Анализ современных научных исследований и методических материалов, рассматривающих характеристику периодов развития ребенка до рождения, младенческого и раннего возраста, представленных в исследованиях Ж.В. Антиповой, С.Ю. Бениловой, Л.Р. Давидович, Е.А. Екжановой, Н.В. Микляевой, Е.А. Стеблевой и Е.В. Шереметьевой, позволяет систематизировать их характеристику, что является важным для понимания родителями закономерностей и особенностей развития ребенка в первые месяцы и годы жизни [3, 11, 12, 13, 15].

Выделяются следующие основные этапы развития ребенка: антенатальный, интранатальный и постнатальный.

Антенатальный этап — это период внутриутробного развития.

Интранатальный этап — период рождения, который продолжается от начала появления первых родовых схваток до момента пережата пуповины и исчисляется 2—18 ч.

Постнатальный этап — внеутробный период развития человека, который начинается после пережата пуповины. С этого времени исчисляется период детства.

Таблица 1

Периоды онтогенеза

Периоды развития	Содержание периода	Возраст ребенка
1	Антенатальный	От зачатия до рождения

Окончание таблицы 1

Периоды развития		Содержание периода	Возраст ребенка
2		Интранатальный	Период рождения до пережания пуповины
Постнатальный	3	Неонатальный	От пережания пуповины до 1 месяца
	4	Младенческий возраст	1–12 месяцев
	5	Ранний дошкольный возраст	1–3 года
	6	Дошкольный возраст	3–6/7 лет
Постнатальный	7	Младший школьный возраст	7–11 лет
	8	Школьный пубертатный возраст	12–16/17 лет

Далее важно рассмотреть обобщенные данные специфики каждого этапа развития ребенка, систематизированные на основе результатов современных исследований [3, 11, 12, 13, 15].

Аntenатальный период

Аntenатальный период — это период внутриутробного развития.

Характеристика онтогенеза головного мозга в этот период представлена в таблицах 1 и 2.

Аntenатальный этап является одним из важнейших в жизни человека.

От него зависит не только здоровье в будущем, но и степень нормативности психофизического и умственного развития, состояние высших психических функций. Важнейшим событием антенатального периода являются интенсивно протекающие процессы созревания центральной нервной системы. В процессе антенатального периода онтогенеза меняется и усложняется строение головного мозга. Весь конечный мозг филогенетически самый молодой отдел центральной нервной системы. Он образован за счет первичной сенсорной пластинки, и именно этот отдел мозга в постнатальном онтогенезе обеспечивает контакт человека с окружающим миром.

Аntenатальный этап включает следующие периоды:

- эмбриональный (1—6 недель);
- эмбриофетальный (7—8 недель);
- фетальный (9—40 недель).

Фетальный период делится на два подпериода: ранний (9—28 недель) и поздний (29—40 недель).

Реакции между организмами матери и плода носят четко выраженный приспособительный характер и обеспечивают оптимальные условия для развития плода. В условиях воздействия неблагоприятных факторов во время антенатального этапа эти механизмы становятся недостаточными, что может привести к аномалии развития ребенка, нарушению формирования высших психических функций.

Таблица 2

Периоды антеннатального онтогенеза головного мозга

Недели	Характеристика антеннатального периода развития
1-я неделя	Начинается формирование нервной системы у эмбриона: из наружного зародышевого листка — эктодермы на дорсальной стороне зародыша образуется группа клеток, отличающихся величиной и структурой от других клеток эктодермы; из нее в дорсальном отделе зародыша образуется нервная пластинка, в последствии формируется нервный желобок; у недельного эмбриона намечается незначительное утолщение в оральном отделе желобка
3-я неделя	Происходит дальнейшее усложнение формирования: к 3-м неделям, когда величина зародыша не превышает 2 мм, мозговая, или медуллярная, пластинка превращается в нервную трубку, открытую на концах; в головном отделе нервной трубки образуются три первичных мозговых пузыря (передний, средний, задний), из которых развиваются главные отделы головного мозга: конечный — prosencephalon, средний — mesencephalon и ромбовидный — rhombencephalon
4—7-я неделя	В этот период начинается формирование органогенеза и интенсивная дифференциация нервной системы: нервная трубка теряет связь с остальной частью эктодермы, погружается в глубь тела зародыша, эктодерма над ней смыкается, образуя покровный эпителий; идет быстрое размножение и дифференциация клеточных элементов нервной трубки; происходит формирование нейробластов, из которых образуются нервные клетки; передние и задние мозговые пузыри расчлняются каждый на два отдела, в результате образуется пять мозговых пузырей: конечный — telencephalon, промежуточный — diencephalon, средний — mesencephalon,

Продолжение таблицы 2

<p>4—7-я недели</p>	<p>задний — met-encephalon, продолговатый — myelencephalon. Из конечного мозгового пузыря развиваются полушария головного мозга и подкорковые ядра, из промежуточного — промежуточный мозг (зрительные бугры, подбугорье или гипоталамус), из среднего пузыря — средний мозг (четверохолмие, ножки мозга, сильвиев водопровод). Задний пузырь образует мост и мозжечок, продолговатый пузырь — продолговатый мозг, из остальной недифференцированной части медуллярной трубки развивается спинной мозг</p>
<p>8-я не- деля</p>	<p>Начинается интенсивный рост больших полушарий, хорошо контурируются кора и подкорковые узлы и практически все основные структуры, дифференцирующиеся в дальнейшем</p>
<p>11—13-я недели</p>	<p>Определяются основные части центральной нервной системы: большие полушария, ствол, мозговые желудочки с выстилающей их эпендимальной тканью и спинной мозг</p>
<p>16—20-я недели</p>	<p>Формируется вестибулярный аппарат. Появляется мимика на лице</p>
<p>20—24-я недели</p>	<p>Дифференцируются основные борозды коры больших полушарий: сильвиева, роландова, прецентральная, теменно-затылочная и др. Кора остается еще достаточно несформированной. Появляются периоды двигательной активности</p>
<p>26—28-я недели</p>	<p>Отчетливо выявляется функциональное преобладание высших отделов над стволово-спинальными; идет интенсивный рост плода и тканевая дифференцировка органов</p>

29—40-я недели	Отмечается менее интенсивный рост плода, органов и систем. Депонирование в органах и тканях плода различных компонентов, поступающих из материнского организма (солей кальция, железа, меди и т.д.), накопление которых обеспечивает нормальное развитие плода на протяжении нескольких месяцев и после рождения
----------------	--

Эмбриональный период продолжается 5—6 недель. Он является решающим в формировании морфологических особенностей организма, поскольку в этот период происходит закладка и формирование органов. Этот период характеризуется преимущественным питанием эмбриона из зародышевого мешка. За этот период оплодотворенная яйцеклетка дифференцируется, начинается процесс морфогенеза. Воздействие на эмбрион неблагоприятных факторов в этот период вызывает эмбриопатии, вызывающие грубые нарушения у эмбриона, подчас несовместимые с жизнью. Патогенные агенты: вирусы, токсины, иммунологический конфликт между матерью и плодом, ионизирующее воздействие, неблагоприятное состояние экологической обстановки, прием некоторых лекарственных препаратов, воздействие химических агентов, курение матери, употребление ею алкоголя и наркотиков, стресс — могут привести к гибели плода или возникновению тяжелых пороков развития в различных органах и системах формирующегося организма. На этой стадии развития в ответ на внедрение патогенных факторов возникают неспецифические реакции, выражающиеся в дистрофических и некротических процессах (табл. 3).

Таблица 3

Периоды антенатального этапа развития
и факторы риска

Параметры	Периоды			
	Эмбриональный	Эмбриофетальный	Фетальный	
			Ранний	Поздний
Недели	1—6-я	7—8-я	9—28-я	29—40-я
Формирующиеся структуры	Органы	Плацента	Рост и дифференцировка тканей	Согревание плода
Эффект от воздействия мутагенных и тератогенных факторов	Пороки развития и гибель эмбриона	Пороки развития плаценты и плода	Нарушения роста и дифференцировка тканей	Преждевременное рождение плода
Реакции развивающегося организма на инфекционный агент	Альтерация	Альтерация	Альтерация и соединительно-тканная пролиферация	Альтерация, пролитерация и экссудация
Регистрируемые нарушения	Пороки развития	Гипоплазия или пороки развития плаценты и плода	Гипоплазия (дисплазия) тканей, гепатоз, фиброэластоз	Врожденные инфекции, заболевания плода за счет антигенной несовместимости матери и плода

Влияние инфекционных заболеваний, перенесенных беременной женщиной, представлено в таблице 4. Порок развития чаще формируется в том органе, который в момент действия повреждающего фактора обладал наиболее интенсивным ростом. В этот период отмечается повышенная чувствительность эмбриона к действию негативных факторов в связи со сниженной реактивностью и неразвитыми механизмами адаптации к постоянно меняющимся условиям среды. Повреждения, нанесенные в этот период, нередко проявляются в последующие этапы перинатального развития.

Таблица 4

Последствия инфекционных заболеваний,
перенесенных в антенатальный период

Болезни	Выкидыш	Физические дефекты	Умственная отсталость	Недостаточный вес и преждевременные роды
Вирусные				
Синдром приобретенного иммунодефицита — СПИД	0	?	+	?
Ветряная оспа	0	+	+	+
Цитомегаловирус	+	+	+	+
Простой герпес 2 (генитальный герпес)	+	?	0	0

Окончание таблицы 4

Краснуха (трех- дневная коревая краснуха)	+	+	+	+
Бактериальные				
Сифилис	+	+	+	?
Туберку- лез	+	?	+	+
Паразитарные				
Малярия	+	0	0	+
Токсо- плазмоз	+	+	+	+

+ — доказанные данные

0 — отсутствие доказательств

? — возможные последствия, строго не доказанные

Эмбриофетальный период — это переходный период от эмбрионального к фетальному. Он продолжается две недели (7—8-я недели). В данный период формируется плацента.

Негативные факторы этого этапа, влияющие на развитие ребенка, аналогичны неблагоприятным воздействиям эмбрионального периода. Они приводят к аномальному формированию плаценты и плацентарного кровообращения, или к нарушению роста плода, или к его внутриутробной гибели (табл. 3, табл. 4)

Фетальный период начинается с 9-й недели и продолжается до момента рождения. Он делится на два подпериода: ранний и поздний.

Ранний фетальный период (с 9-й по 28-ю неделю) характеризуется интенсивным ростом плода и тканевой дифференцировкой органов.

Патологические состояния, возникающие в раннем фетальном периоде, называются «ранними фетопатиями», а в позднем — «поздними фетопатиями».

В случае воздействия в ранний фетальный период на плод повреждающего фактора (см. табл. 3, табл. 4) может произойти нарушение развития плода: задержка роста и дифференцировки тканей (гипоплазия) или изолированное нарушение дифференцировки тканей (дисплазия). На этом этапе внутриутробного развития существует вероятность рождения недоношенного ребенка. При воздействии инфекционного агента в этот период развития организм плода может ответить не только альтерацией, но и пролиферативной реакцией. Выраженная пролиферация соединительной ткани в отдельных случаях может привести к циррозам и фиброзам, которые могут выступать маркерами внутриутробной инфекции.

Поздний фетальный период (с 29-й недели до момента рождения), в отличие от предыдущего периода онтогенеза, характеризуется менее интенсивным ростом и пр. (табл. 2). Из материнского организма плод получает все необходимые вещества, которые депонируются в органах и тканях. Их накопление способствует правильному формированию плода не только в этот период онтогенеза, но и в течение нескольких месяцев, и после рождения.

Патогенные факторы позднего фетального периода: переохлаждение, перегревание, иммунологический конфликт между матерью и плодом, лекарственные препараты,

химические вещества, ионизирующее воздействие, интоксикации, инфекционные заболевания, неполноценное питание беременной, эндокринные заболевания матери, психогении, возраст матери. Поражение плода в этот период мало влияет на формирование органов и тканей, но под воздействием неблагоприятных факторов возможно преждевременное рождение функционально незрелого ребенка с малой массой тела. Таким образом, укорочение срока беременности неизбежно ухудшает состояние здоровья ребенка после его рождения, так как необходимые компоненты в достаточном количестве не доставлены ребенку. На воздействие инфекционного фактора в этот период плод отвечает обычной реакцией воспаления, которая включает и сосудистый компонент. И как следствие, в позднем фетальном периоде у плода возможно развитие соответствующей нозологической формы заболевания. Существенную роль в патологии плода играет иммунологический конфликт между матерью и плодом по группе крови и по резус-фактору. Этот конфликт может привести к гипербилирубинемии с перинатальным поражением центральной нервной системы, к дальнейшему развитию гемолитической болезни у ребенка, а также и к гибели плода (последний чаще при групповой несовместимости крови матери и плода).

Интранатальный период

Интранатальный период — это переходная фаза от антенатального к постнатальному этапу. Этот период — самый короткий этап в жизни человека. Он продолжается

от появления родовых схваток до момента пережатия пуповины и исчисляется 2—18 ч. Данный этап является одним из ответственных в жизни человека. Роды — это процесс, во время которого происходит выход ребенка из тела матери, переход к внеутробной жизни. Физиологически это процесс прохождения плода с плацентой, оболочками и околоплодными водами через родовые пути из матки. Родовая деятельность состоит из схваток (регулярные сокращение мускулатуры матки) и присоединяющихся затем к ним потуг (ритмические сокращения мышц брюшного пресса).

Различают три периода этого этапа:

период раскрытия — от первых регулярных схваток до полного раскрытия шейки матки, чему способствует перемещение околоплодных вод в ее сторону;

период собственно родов — с момента раскрытия шейки матки до рождения ребенка;

последовый период — от момента рождения до изгнания последа (плаценты с пуповиной).

Роды для плода являются тяжелым испытанием: сильные схватки приводят к сильному давлению на головку ребенка, регулярному сжиманию сосудов плаценты и пуповины. В связи с этим происходит временное уменьшение поступающего к рождающемуся ребенку кислорода. Предродовой период и роды соединяют в себе гибернацию, или подготовку к акту родов в виде предродового анабиоза плода, а сами роды приравниваются в отношении плода к стрессу, который вызывает у него состояние глубокого нервного и психофизического напряжения, сопряженное с возможностью трансформации в реакцию дистресса с риском развития той или иной патологии. Если беременность протекала без патологии, течение родов ничем не

осложнялось, то ребенок обладает достаточным уровнем адаптационных механизмов, позволяющим ему выдержать кислородную депривацию с помощью активного насыщения кислородом головного мозга и сердца. Кроме того, эти механизмы подготавливают ребенка к дыхательным движениям, побуждая легкие абсорбировать любые остающиеся газы и расширяя бронхи. Положительное влияние на состояние роженицы во время родов, ее позитивный настрой, уравновешенное состояние способствуют нормальному протеканию родового процесса и снижают риск развития осложнений.

С обрезанием пуповины ребенок физиологически «теряет мать». Чтобы эта потеря не была травмирующей, необходимо для ребенка присутствие матери и ее внимание с первых минут жизни. После рождения ребенка у женщины появляется стремление устроиться рядом с новорожденным. С этого времени мать и ребенок начинают формировать контакт друг с другом. Первый час жизни — очень важный период для матери и новорожденного. Своевременный и правильно проведенный между ними первый контакт после родов предопределяет их отношения друг к другу. Для матери этот контакт является предопределяющим для пробуждения у нее материнского инстинкта. Для новорожденного — первая предпосылка для начала формирования у него эмоциональной привязанности и способности в будущем любить.

Именно поэтому так важно положить новорожденного как можно раньше на грудь матери, дать ему сосать грудь. Ощущение ее тепла, запаха, звук ее голоса и биение сердца — все это связывает его с прежними условиями развития и делает его приход в новую жизнь менее болезненным, резким и травмирующим.

Таким образом, интранатальный период онтогенеза является одним из важнейших психофизиологических процессов, который оказывает значимое влияние на дальнейшее развитие ребенка, его созревание и формирование адаптационных реакций к окружающему миру.

Постнатальный период

Постнатальный период — внеутробный период развития человека начинается сразу после пережатия пуповины и включает весь период жизни человека.

Постнатальный период онтогенеза от рождения до конца 1-го месяца именуется неонатальным, который подразделяется на ранний (0—7 дней) и поздний (8-й день — 1-й месяц). В современной литературе поздний фетальный, интранатальный и ранний неонатальный периоды объединены под общим названием — перинатальный период (период с 29-й недели внутриутробного развития до 7-х суток после рождения).

Неонатальный период

Неонатальный период — период онтогенеза от рождения до конца 1-го месяца. Новорожденный ребенок с первых минут жизни обладает многочисленными разнообразными реакциями, необходимыми ему для выживания и привлечения внимания и заботы со стороны взрослого. Устанавливается связь с внешним миром, и выстраиваются первые социальные интеракции.

Мозг ребенка продолжает развиваться, но он недостаточно сформирован, поэтому психическая жизнь связана

главным образом с подкорковыми центрами и незрелой корой. Приспособиться к новым условиям ребенку помогают безусловные рефлексы. Безусловные рефлексы — это наследуемая, неизменная реакция организма на внешние и внутренние сигналы, независимо от условий возникновения и протекания реакций. Безусловные рефлексы обеспечивают приспособление организма к неизменным условиям среды, являются видовым поведенческим признаком. Основные типы безусловных рефлексов: пищевые, защитные, ориентировочные.

Особенностью новорожденного являются возможности усвоения нового опыта, приобретения свойственных человеку форм поведения. Эти возможности обусловлены ярко выраженной потребностью в получении впечатлений, которая, в свою очередь, связана с ориентировочными рефлексами и развивается в зависимости от готовности органов чувств ребенка получать эти впечатления (представлены на рис. 1).

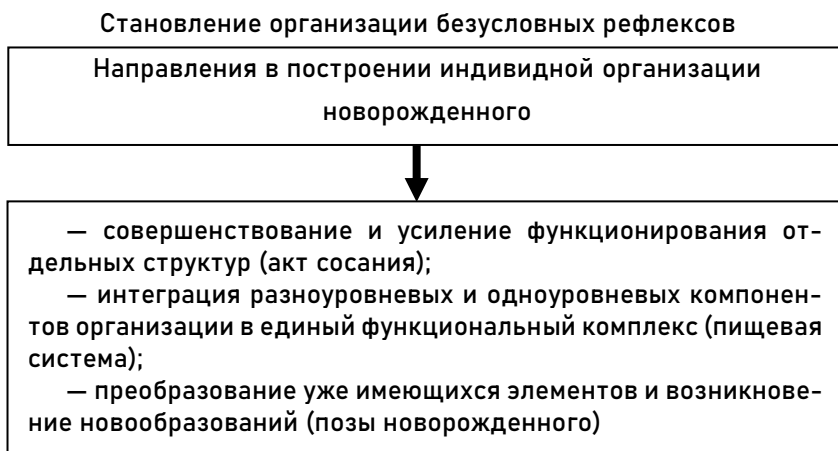


Рис. 1

У новорожденного в неонатальный период происходит образование условных рефлексов с участием всех анализаторов:

- рефлекс на положение при кормлении (реакция на позу кормления);

- ориентировочный рефлекс слухового (2—3-я неделя), зрительного (3—5-я неделя) сосредоточения и появление реакции на голос человека;

- рефлекс на сон и кормление.

Ранний неонатальный период — это период адаптации ребенка к новым условиям существования, во время которого происходит серьезная перестройка организма новорожденного, а именно:

- прекращение внутриутробной гемодинамики;

- резкое снижение количества эритроцитов с фетальным гемоглобином;

- исчезновение очагов экстрамедуллярного гемопоэза;

- появление легочного дыхания;

- начало функционирования малого круга кровообращения;

- возрастание кровотока в сосудах головного мозга;

- изменение энергетического и водного обмена;

- появление энтерального питания.

В поздний неонатальный период, который продолжается с 8-го дня до конца 1-го месяца, происходит интенсивное развитие анализаторов, в первую очередь зрительного, начинают формироваться координация движений и условные рефлексы, появляются зрительный, тактильный и эмоциональный контакты ребенка с матерью. В возрасте 3-х недель большинство детей реагируют на общение с матерью

мимикой радости, у них появляется осознанная улыбка. Потребность в общении у ребенка в этом периоде развития проявляется в органических потребностях новорожденного: в пище, тепле и пр. Так как младенец совершенно беспомощный и не умеет самостоятельно удовлетворять их, он сигнализирует о своем дискомфорте криком, усиливающимися движениями рук и ног, мимикой, которые становятся сигналом для ухаживающих за ним взрослых. Взаимодействие ребенка и взрослого в неонатальный период имеет форму физического ухода (кормления, пеленания, переодевания, купания, ношения на руках и пр.). Ребенок сам не обращается к взрослому, а только предоставляет себя для заботы и внимания. У него начинает складываться образ взрослого как единственного источника всех потенциальных и необходимых воздействий. У новорожденного начинает формироваться потребность в общении и впечатлениях. Человек, который в этом периоде развития ребенка постоянно находится около новорожденного, ухаживает за ним, привлекает к себе внимание ребенка, становится для него источником информации об окружающем мире.

Таблица 5

Характеристика развития ребенка
в неонатальный период

Функция	Характеристика
Моторная	Ребенок производит ряд движений, но все они нескоординированы, хаотичны, ребенок почти никогда не бывает неподвижным, он постоянно двигает то глазами, то головой, производит

Продолжение таблицы 5

	<p>различные мимические или различной силы общие движения, даже во сне период полной неподвижности длится не более 5 минут</p>
<p>Психоэмоциональная</p>	<p>С 10—14-го дня новорожденный способен дать реакцию на общение с ним в форме условного «диалога», проявляющегося вокализациями, изменением частоты дыхания. К 3—4-м неделям жизни появляются первые предпосылки коммуникативного поведения: ротовое внимание, когда ребенок, на ласковый голос или улыбку взрослого замирает, вытягивая вперед губы, он как бы слушает губами, в этот период малыш быстрее реагирует на голос, чем на звучащую игрушку; к концу периода новорожденности появляется комплекс оживления, проявляющийся в том, что младенец сосредотачивает взгляд на лице взрослого, улыбается ему, активно двигает ручками и ножками и издает тихие звуки; на голод и дискомфорт (мокрый, неудобно лежит, ему холодно или жарко и т.д.) новорожденный ребенок дает отрицательную эмоциональную реакцию — реакцию недовольства, выражающуюся в появлении у него хмурого выражения лица. В поздний неонатальный период ребенок способен продемонстрировать потребность в общении: мимикой, сопением, учащенным дыханием, плачем</p>

Окончание таблицы 5

Речевая	<p>Отмечаются только голосовые реакции (крик, кашель, чиханье, звуки при сосании, зевании, отдельные гортанные звуки — средние между «а» и «э»), голосовыми реакциями новорожденный реагирует на попытку вступить с ним в контакт. Крик ребенка — безусловный рефлекс, возникающий на разное изменение условий окружающей среды. Начиная с 2-х недель жизни, ребенок должен переставать кричать на одной ноте, начинать использовать в крике аналоги гласных звуков. Так же важно обратить внимание, начинает ли новорожденный с конца 3-й недели реагировать на голос матери. К концу 1-го месяца появляется редкое начальное гуление (гукание) — «уа», «уа-а-а», «гы», «га», «агу»</p>
Зрение и слух	<p>Зрительная функция у новорожденного довольно примитивная и проявляется общей реакцией на свет; к концу периода новорожденности появляется возможность кратковременно удерживать взгляд на блестящем предмете и иногда наблюдается попытка проследить глазами за движущимся блестящим предметом. Новорожденный ребенок слышит. Это проявляется в том, что в ответ на громкий звук (звонок, голос, удар, шум от звонкой погремушки) ребенок закрывает глаза, наморщивает лоб, появляется гримаса плача и попытка повернуть голову к источнику звука</p>

Таким образом, неонатальный период развития является одним из самых важных, так как именно на этом этапе происходит первичная физиологическая адаптация к новым условиям жизни и создается база для формирования в дальнейшем эмоционально-коммуникативной деятельности.

Младенческий возраст

Следующий период развития после неонатального называется младенческим, он продолжается от 1-го месяца до конца первого года жизни.

Младенческий возраст, или период грудного возраста, — это период быстрого развития двигательных (моторных), первых психоэмоциональных и социальных функций и реакций, а также предречевого развития. Название этого периода жизни ребенка подчеркивает тесную связь младенца с матерью.

Основные характеристики младенческого возраста:

- завершение основных процессов адаптации к внеутробной жизни;
- интенсивное физическое, нервно-психическое, моторное и интеллектуальное развитие;
- недостаточная морфологическая и функциональная зрелость всех органов и систем;
- исчезновение пассивного иммунитета, полученного от матери;
- высокая интенсивность обмена веществ.

Этот период отличается яркой выраженностью взаимного влияния физического развития, моторных функций,

нервно-психической деятельности, эмоционального и ситуативно-личностного общения. Задержка формирования одного компонента способствует задержке развития других функций. Этот период характеризуется формированием стойкой эмоциональной привязанности к родителям.

В целом младенческий период — это время, когда у ребенка формируются моторные функции, присущие человеку, появляется и развивается ситуативно-личностное (реагирование на ласковое обращение к ребенку и разговор с ним) и ситуативно-деловое (реакция на демонстрацию новых игрушек и манипуляции с ними) общение, появляются элементы речевого и познавательного общения.

МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Комплекс упражнений для детей 1,5–3 месяцев

Комплекс № 1

1. Поглаживающий массаж ног.
2. Поглаживающий массаж рук.
3. Укладывание на живот.
4. Массаж спины.
5. Массаж живота.
6. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
7. Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.
8. Укладывание на живот.
9. Рефлекторное ползание.

Техника выполнения

1. Поглаживающий массаж ног (рис. 2). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левую ногу ребенка в левую руку. Действовать будут указательный, большой и средний пальцы (безымянный и мизинец можно загнуть). Указательный палец разместите вдоль задней поверхности голени ребенка, а средний и большой — по боковым поверхностям стопы. Теперь ножка оказалась в своеобразном «замке», то есть хорошо фиксирована, а суставы свободны. Этот прием особенно пригодится вам в

дальнейшем, когда ребенок подрастет и станет более подвижным (делать массаж и упражнения необходимо точно, так как мы воздействуем на определенные мышцы).



Рис. 2

Зафиксировать ногу (особенно у самых маленьких) можно и другим способом, дав малышу возможность «ухватиться» своей стопой за средний палец вашей руки (указательный при этом будет на тыльной стороне, а средний на подошве).

Итак, зафиксировав левой рукой левую ногу, начинайте осторожно поглаживать наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя каждый раз коленную чашечку (чтобы избежать толчков в области коленного сустава). Затем сделайте массаж правой ноги: держите ногу ребенка правой рукой, а массируйте левой. Во время процедуры движения в вашем правом лучезапястном суставе идут против часовой стрелки, а в левом — по часовой.

Прием поглаживания повторите 8—10 раз.

2. Поглаживающий массаж рук (рис. 3). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Вложите большой палец правой руки в правую руку ребенка (дайте

ему ухватить ваш палец).левой рукой осторожно поглаживайте руку ребенка от кисти к плечу, стараясь обойти локтевой сустав (движения такие же, как при массаже ног).



Рис. 3

3. Укладывание на живот (рис. 4). Руки ребенка должны находиться под грудью, лицо слегка повернуто в сторону. При этом срабатывает защитный рефлекс — ребенок поднимает голову, заставляя работать мышцы спины.



Рис. 4

4. Массаж спины. Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам, руки под грудью. Поглаживайте спину сначала тыльной стороной обеих ладоней, продвигаясь от ягодиц к голове (рис. 5а), а затем — ладонями продвигаясь от головы к ягодицам (рис. 5б).

До 3 месяцев, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, удобнее массировать спину одной рукой, другой придерживая ноги.



Рис. 5а



Рис. 5б

5. Массаж живота

Поглаживание. Этот прием массажа знают почти все матери и пользуются им, когда малыш беспокоен. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Правой рукой (ладонью) по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (край печени располагается справа под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков.

Растирание косых и поперечных мышц. Ладони обеих рук подведите под поясницу ребенка, затем обе руки одновременно перемещайте по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком малыша.

Растирание прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца). Обе ладони поместите на животе ребенка около пупка и ладонной поверхностью рук (одна рука движется вверх, до ключиц, другая — вниз до лобка ребенка) растирайте прямые мышцы. Закончите массаж поглаживанием.

6. Массаж стоп

Рефлекторные упражнения для стоп. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла

между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растирайте стопу. Указательный и средний пальцы при этом лежат на наружной поверхности стопы. Ими похлопывайте тыльную сторону стопы.

Сгибание и разгибание стоп. Исходное положение — то же, что и при выполнении рефлекторных упражнений. Возьмите ногу ребенка между большим и указательным пальцами левой руки. Кончиком указательного пальца правой руки нажимайте на ступню ребенка у основания пальцев. В ответ на это он будет сгибать стопу. Затем таким же коротким нажимом указательного пальца на пятку в области прикрепления ахиллова сухожилия стимулируйте разгибание стопы (такого же эффекта можно достигнуть похлопыванием по подошвенной поверхности указательным и средним пальцами от пятки по направлению к пальцам).

Можно вызвать круговые движения в голеностопном суставе, поглаживая кончиком указательного пальца круговой мышечный валик стопы в том и другом направлении. Все эти упражнения способствуют формированию хорошего свода стопы.

7. Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку. Исходное положение — ребенок лежит на правом боку, ногами к вам. Придерживая левой рукой таз ребенка, правой (большим и указательным пальцами) осторожно ведите снизу вверх по околопозвоночным линиям. В ответ на это воздействие ребенок прогнет позвоночник вперед.

То же самое проделайте в положении ребенка на левом боку (только придерживайте правой, а ведите вдоль позвоночника левой рукой).

После 6 месяцев, если ребенок сидит, это упражнение можно делать в положении сидя.

8. Укладывание на живот (рис. 4). Руки ребенка должны находиться под грудью, лицо слегка повернуто в сторону. При этом срабатывает защитный рефлекс — ребенок поднимает голову, заставляя работать мышцы спины.

9. Рефлекторное ползание. Исходное положение — малыш лежит на животе, ногами к вам, бедра притянуты к животу, голени — к бедрам (обычная поза ребенка в возрасте до 2,5—3 месяцев). Осторожно, не прикасаясь к стопам, нужно подвести четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка, вслед за этим большими пальцами прикоснуться одновременно к обеим его стопам. В ответ на прикосновение ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах, продвигаясь при этом вперед, если ваши руки плотно прижаты к столу. Если ваши руки не на столе, ползания не получится — ребенок будет просто отталкивать их, а сам останется на месте.

Прикасаться к стопам следует только тогда, когда они зафиксированы, иначе ребенок может соскользнуть со стола.

Этот же комплекс упражнений используется перед занятиями в бассейне. Раннее плавание, начиная с первого месяца жизни (2—3 недели), дает возможность малышу пра-

вильно развиваться. В трехмесячном возрасте плавательные рефлексы начинают исчезать и достичь положительных результатов труднее.

Комплекс упражнений для детей 3—4 месяцев

В этом возрасте ребенок уже тянется за игрушкой, пытается повернуться на бок, хорошо держит голову, лежа на животе (опираясь при этом на предплечья) и находясь в вертикальном положении на руках взрослого. А если взять его под мышки, он будет крепко опираться ногами о стол. Малыш может развести руки в стороны и сложить их на груди (если тонус все еще повышен, ни в коем случае не переходите к комплексу № 2, а обратитесь к врачу).

В этом возрасте для массажа рук и ног вводятся новые приемы — растирание и разминание. Не забывайте, что массаж и гимнастика — это профилактика рахита.

Комплекс № 2

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж рук.
3. Массаж ног.
4. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.
5. Массаж спины.
6. «Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу).
7. Массаж живота.
8. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
9. Сгибание и разгибание рук (бокс).

10. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.

Комплекс № 2 назначают только в том случае, если тонус мышц сгибателей снизился настолько, что возможны пассивные движения.

Техника выполнения

1. Скрещивание рук на груди. Раньше это упражнение называли «охватывающие движения руками» или «кучерские движения», так как оно действительно напоминает движения кучера, похлопывающего себя рукавицами, чтобы согреться.

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в его ладони, остальными пальцами придерживайте кисти. Руки ребенка разведите в стороны на 90° по отношению к туловищу (рис. 6а), а затем сведите (рис. 6б). При перекрещивании сверху должна ложиться попеременно то левая, то правая рука. Движения повторите 6—8 раз, то постепенно ускоряя, то замедляя их темп.



Рис. 6

Это упражнение пассивное. Оно предназначено для развития мускулатуры рук и плечевого пояса. После 4 месяцев можно не придерживать кисть ребенка, приучая его самостоятельно держаться за ваши пальцы. После 6 месяцев упражнение проводится с кольцами.

Это очень полезное упражнение: во-первых, укрепляются мышцы рук и кисти (ребенок лучше будет хватать и держать игрушки), во-вторых, малыш учится правильно и ритмично дышать, и, в-третьих, когда он начнет понимать слова, сформируется связь движений со словами «вдох» и «выдох».

2. Массаж рук. Вначале выполняется поглаживание (этот прием уже знаком), затем — растирание и разминание. Держа в левой руке левую руку ребенка, сначала одним, потом двумя и тремя пальцами растирайте ее (вспомните движения полотера). Затем выполните разминание и поглаживание.

3. Массаж ног. Проводится так же, как описано в комплексе № 1. Последовательность приемов: поглаживание, растирание, разминание, поглаживание.

4. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (рис. 7). Большим, средним и указательным пальцами правой руки зафиксируйте голени ребенка снизу (чуть выше голеностопных суставов), а указательный палец левой руки вложите в левую руку ребенка, дав возможность ухватиться за него. Правой рукой двигайте ноги ребенка так, чтобы его таз слегка повернулся вправо. Вслед за этим малыш повер-

нет голову и плечевой пояс в ту же сторону (рефлекс на поворот таза). Держа его за руку, осторожно помогите завершить поворот и оказаться в положении на животе (руки под грудью).



Рис. 7

Второй поворот на живот выполняется точно так же, только ноги фиксируются пальцами левой руки и движение таза идет влево.

Это упражнение пассивно-активное, основанное на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают мышцы таза, плечевого пояса и всего туловища.

Последовательность движений, составляющих это сложное упражнение, такая же, как и при самостоятельном поворачивании здорового ребенка со спины на живот в более позднем возрасте (4,5—5 месяцев):

- малыш запрокидывает одну ногу на другую;
- поворачивает голову и плечевой пояс в ту же сторону (вестибулярный рефлекс);
- вытаскивает из-под себя руку и ложится на живот.

Самое главное, не тяните малыша за руку и за ноги одновременно — тогда он не научится сам поворачиваться на живот. Кроме того, ослабленные дети «изобретают» свой механизм поворота: лежа на спине, ребенок упирается за-

тылком и ягодицами в стол, на котором лежит, прогибает позвоночник вперед, изменяет положение центра тяжести и переворачивается на живот. В результате усиливается поясничный лордоз, что нежелательно.

По мере повторения и освоения этого упражнения (после 6 месяцев) малыш сможет выполнять его без поддержки за руку по команде «повернись на живот», подкрепленной поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда должен повернуться ребенок.

После 10 месяцев он уже самостоятельно может поворачиваться со спины на живот по предложению взрослого в ту сторону, куда его попросят.

5. Массаж спины. После 3 месяцев спину массируют двумя руками и прибавляют прием разминание. Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним и безымянным) делайте одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (расположенные по обеим сторонам позвоночника) в направлении от поясницы к шее (вспомните электрополотер).

После 4 месяцев вводится похлопывание. Похлопывать нужно область длинных мышц спины от ягодиц к голове и обратно тыльной стороной пальцев, начиная с указательных, постепенно включая остальные (помните, что движения производятся только в лучезапястном суставе). После массажа спины вы увидите две розовые полосы по бокам позвоночника. Закончите процедуру поглаживанием.

6. «Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу, рис. 8). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. Зафиксируйте правой рукой

ноги ребенка в нижней части голени так, чтобы большой палец лег слева, указательный — между ногами, а остальные — справа. Приподнимая правой рукой ноги, подведите левую ладонь под живот и поднимите ребенка над столом.

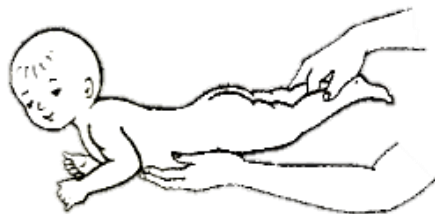


Рис. 8

Малыш принимает положение пловца, лежащего на воде: голова и плечевой пояс приподняты, позвоночник в состоянии разгибания. Это упражнение активное. Оно осуществляется на базе безусловного рефлекса, проявляющегося к 2,5 месяцам жизни. При выполнении этого упражнения работают все мышцы спины, разгибатели позвоночника, бедра и голени. Оно проводится один раз и длится несколько секунд.

7. Массаж живота

Поглаживание. Этот прием массажа знают почти все матери и пользуются им, когда малыш беспокоен. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Правой рукой (ладонью) по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (край печени располагается справа под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков.

Растирание косых и поперечных мышц. Ладони обеих рук подведите под поясницу ребенка, затем обе руки одновременно перемещайте по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком малыша.

Растирание прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца). Обе ладони поместите на животе ребенка около пупка и ладонной поверхностью рук (одна рука движется вверх, до ключиц, другая — вниз до лобка ребенка) растирайте прямые мышцы. Закончите массаж поглаживанием.

8. Массаж стоп

Рефлекторные упражнения для стоп. Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растирайте стопу. Указательный и средний пальцы при этом лежат на наружной поверхности стопы. Ими похлопывайте тыльную сторону стопы.

Сгибание и разгибание стоп. Исходное положение — то же, что и при выполнении рефлекторных упражнений. Возьмите ногу ребенка между большим и указательным пальцами левой руки. Кончиком указательного пальца правой руки нажимайте на ступню ребенка у основания пальцев. В ответ на это он будет сгибать стопу. Затем таким же коротким нажимом указательного пальца на пятку в области прикрепления ахиллова сухожилия стимулируйте разгиба-

ние стопы (такого же эффекта можно достигнуть похлопыванием по подошвенной поверхности указательным и средним пальцами от пятки по направлению к пальцам).

Можно вызвать круговые движения в голеностопном суставе, поглаживая кончиком указательного пальца круговой мышечный валик стопы в том и другом направлении. Все эти упражнения способствуют формированию хорошего свода стопы.

9. Сгибание и разгибание рук (рис. 9). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам.

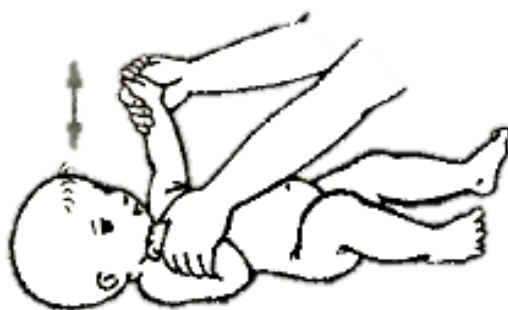


Рис. 9

Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы (остальными пальцами вы будете поддерживать кисти ребенка в случае необходимости) и попеременно сгибайте и разгибайте его руки в локтевых суставах, то есть при сгибании одной руки другая разгибается и наоборот. При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к средней линии, слегка приподнимая плечо. При сгибании ваши пальцы должны прикасаться к плечу ребенка, но не к груди. Таким

образом во время упражнения ребенок слегка поворачивается с боку на бок.

Упражнение пассивное, но может быть и активным. При его выполнении работают сгибатели и разгибатели рук и мышцы плечевого пояса.

10. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. упражнение «Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку», рис. 10).



Рис. 10

Комплекс упражнений для детей 4—6 месяцев

Малыш уже подолгу может лежать на животе, пытается поворачиваться со спины на живот и, если с ним занимаются, делает это самостоятельно. Ровно и устойчиво стоит, если взрослый поддерживает его под мышки.

Если все эти показатели есть у вашего малыша, то вы можете переходить к комплексу № 3, одна из задач которого подготовить мышцы ребенка к ползанию.

Если малыш пытается приподняться со спины и падает, ни в коем случае не пытайтесь «пожалеть» его и не сажайте в подушки. Если эти попытки появились, начинайте выполнять упражнение «Приподнимание верхней части туловища за отведенные в стороны руки».

В этом возрасте у ребенка уже созрел слуховой анализатор и все гимнастические упражнения следует делать под счет — это будет способствовать развитию чувства ритма («Раз, два — развели ручки в стороны; три, четыре — скрестили на груди» или «Раз, два, три, четыре»).

Если есть магнитофон, можно включить музыку и под нее выполнять движения, но так, чтобы музыкальный рисунок совпадал с вашим счетом.

Комплекс № 3

1. Скрещивание рук на груди.
2. Массаж ног (все приемы).
3. «Скользящие шаги».
4. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.
5. Массаж спины.
6. «Парение» в положении на животе.
7. Массаж живота.
8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине за отведенные в стороны руки.
9. Массаж стоп и рефлекторные упражнения для стоп.
10. Сгибание и разгибание ног попеременно.
11. Сгибание и разгибание рук.
12. «Парение» в положении на спине.

Этот комплекс рассчитан на 2 месяца (проводится с ребенком в возрасте от 4 до 6 месяцев), поэтому целесообразно «разделить» собственное обучение на 2 части. Каждый раз делайте то, что уже хорошо знакомо вам и ребенку из предыдущих комплексов, а новые упражнения вводите постепенно: например, в возрасте от 4 до 5 месяцев — сгибание и разгибание ног и «парение» на животе, а в возрасте от 5 до 6 месяцев — «скользящие шаги» и «парение» на спине.

Техника выполнения

1. Скрещивание рук на груди (см. комплекс № 2).
2. Массаж ног (см. комплекс № 2).

3. «Скользящие шаги» (рис. 11). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам; ноги согнуты в коленных суставах, ступни упираются в стол.



Рис. 11

Обхватите стопы ребенка сверху так, чтобы большие пальцы легли вдоль внутренних краев стоп, мизинцы — вдоль наружных, а указательные и средние пальцы упру-

лись в мягкие части голени снаружи. Затем попеременно переставляйте (передвигайте) ноги ребенка так, чтобы ступни скользили (шаркали) по поверхности стола.

Упражнение пассивное. Напоминает езду на велосипеде. Его цель — укрепление мускулатуры ног и опорной реакции.

4. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2).

5. Массаж спины (см. комплекс № 2).

6. «Парение» в положении на животе (рис. 12). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам.

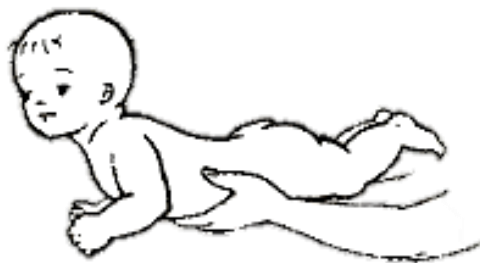


Рис. 12

Подведите обе ладони под живот ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы должны находиться по бокам на уровне нижних ребер. Осторожно поднимите ребенка над столом в горизонтальном положении. При этом тело малыша образует дугу, открытую сверху, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены.

Упражнение активное, основано на врожденном вестибулярном рефлексе. При его выполнении работают разгибатели позвоночника и тазобедренного сустава.

7. Массаж живота (см. комплекс № 1).

8. Приподнимание верхней части туловища из положения на спине за отведенные в стороны руки (рис. 13). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы и разведите его руки так, чтобы угол по отношению к грудной клетке составил 90° . Легким подтягиванием за руки побуждайте его приподнять голову и плечевой пояс, после чего возвратите в исходное положение, укладывая на бок (следите, чтобы ребенок не ударился затылком о стол, именно поэтому его нужно укладывать на бок).

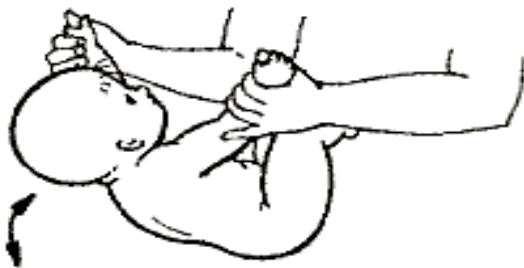


Рис. 13

Упражнение активное. Выполняется 2 раза (с укладыванием на правый и левый бок). При его выполнении работают мышцы шеи и брюшного пресса.

9. Массаж стоп и рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).

10. Сгибание и разгибание ног попеременно (рис.14). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Обхватите ноги ребенка в нижней части голени, обеспечив опору для стопы (для этого большие пальцы располагаются вдоль наружной поверхности голеней, мизинцы упираются в стопы, а остальные пальцы свободно лежат на задней поверхности голени).

Попеременно сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах.



Рис. 14

Упражнение пассивное, проводится в форме ходьбы и бега, темп постепенно ускоряется и замедляется. При его выполнении работают мышцы ног одновременно. Исходное положение — то же. Зафиксируйте ноги ребенка так же, как и в предыдущем упражнении, далее сгибайте обе ноги одновременно с легким нажимом на живот, затем разгибайте.

Упражнение пассивное, темп медленный, соответствующий дыханию. Работает та же мускулатура, что и в предыдущем упражнении.

Если ребенок сопротивляется разгибанию, легкое поглаживание над коленями в направлении от бедер к стопам вызывает разгибание.

Если малыш сопротивляется сгибанию, сделайте легкое поглаживание под коленями.

11. Сгибание и разгибание рук (см. комплекс № 2).

12. «Парение» в положении на спине (рис. 15). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Подведите обе ладони с боков под спину ребенка до соприкосновения мизинцев. Большие пальцы расположите вдоль средних подмышечных линий малыша. Осторожно поднимите его над столом.

В ответ на это положение голова ребенка наклоняется вперед, а брюшной пресс и вся передняя мускулатура тела напрягаются. Он как бы пытается сесть у вас на руках.



Рис. 15

Это упражнение основано на вестибулярном рефлексе.

Помните, если ребенок пассивен, запрокидывает голову, упражнение ему противопоказано.

Комплекс упражнений для детей 6—10 месяцев

Малыш уже свободно переворачивается со спины на живот и с живота на спину, передвигается, переставляя руки или немного подползая, уверенно берет игрушки, перекладывает из руки в руку, размахивает ими.

Он уже настолько активен, что массаж рук и ног можно не делать.

Если же тургор (упругость) тканей снижен, то массаж следует продолжить. Многие упражнения ребенку знакомы, но они усложняются: упражнения для рук делайте теперь с кольцами (купите в аптеке два колечка для зубов). Теперь появилась возможность выбора, то есть можно заменять одни упражнения другими, но помните: ползание и еще раз ползание! Если вы дадите ребенку такую возможность, он будет хорошо сидеть и стоять и хлопоты по поводу формирования осанки будут значительно уменьшены.

Комплекс № 4

1. Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами.
2. «Скользящие шаги» или сгибание и разгибание ног.
3. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.
4. Массаж спины.
5. «Парение» в положении на животе.
6. Массаж живота.
7. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.
8. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине.

9. Присаживание из положения лежа на спине («ванька-встанька»).

10. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.

11. Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки.

12. Ползание.

В этом возрасте у ребенка начинает формироваться связь движения со словом, поэтому можно сопровождать все упражнения словами «садись — «ложись», «повернись на живот» и т.д. Причем каждый раз нужно говорить одни и те же слова. Эффект вы отметите позже, когда в 10 месяцев ребенок будет реагировать на команды: «подними ручки», «подними ножки» и т.д.

Техника выполнения

1. Скрещивание рук на груди или сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс № 2).

Обратите внимание на следующие моменты:

— после 6 месяцев это упражнение становится более активным, усложнение происходит за счет использования колец: за них легко ухватиться малышу, и вам удобно держаться за них пальцами;

— кольца способствуют развитию мышц кисти (начинать заботиться о «школьной зрелости» нужно уже сейчас);

— после 8 месяцев, если ребенок уже сидит самостоятельно, вначале дайте ему в руки кольца, а потом начинайте выполнять упражнение вместе с ним (рис. 15);

— после 11 месяцев можно делать это упражнение стоя.

2. «Скользящие шаги» или сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3).

3. Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. комплекс № 2).

4. Массаж спины (см. комплекс № 2).

5. «Парение» в положении на животе (см. комплекс №3).

6. Массаж живота (см. комплекс № 1).

7. Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1).

8. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине. В левую руку малыша вложите кольцо и отведите ее вперед до прямого угла (левой рукой поддерживайте колени ребенка), а потом побудите его сесть (после 8 месяцев можно при этом произносить слова садись, сядь, но каждый раз одни и те же). При этом ребенок садится, опираясь на свободную руку (рис. 16—17). Затем возвратите малыша в исходное положение.

Это упражнение активное. При его выполнении работают мышцы брюшного пресса. Повторяется 2 раза (один за правую, другой за левую руку).



Рис. 16



Рис. 17

После освоения присаживания с поддержкой за одну руку можно выполнять это упражнение без поддержки, но с фиксацией колен, используя речевую инструкцию «садись» и привлекая малыша игрушкой.

Если ребенок свободно выполняет этот вариант упражнения, то оно проводится один раз. Если же он помогает себе, опираясь на локоть, упражнение нужно повторить, причем обязательно добиться, чтобы малыш опирался на кисть руки.

Для того чтобы занятие не было скучным, утомительным для ребенка, придумайте какой-нибудь игровой элемент, заинтересуйте его чем-нибудь.

9. Присаживание из положения лежа на спине («ванька-встанька»). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Упражнение имеет три варианта (оно усложняется по мере того, как ребенок взрослеет).

Вариант 1. Присаживание при поддержке за отведенные в стороны руки. Выполняется практически так же, как и приподнимание (см. комплекс № 3), но малыш в итоге садится (обе его руки соединяются в вашей левой руке, а указательным и большим пальцами правой руки вы легко проводите снизу-вверх вдоль позвоночника, с обеих сторон — ни в коем

случае не по остистым отросткам; в ответ на ваши воздействия ребенок разгибает спину).

Упражнение это активное, основанное, во-первых, на стремлении ребенка сесть, во-вторых — на врожденном рефлексе.

При выполнении упражнения работают мышцы шеи, спины и брюшной пресс.

Упражнение выполняется один раз (подумайте, всего один раз в день, а положительный эффект дает на всю жизнь!). После, осторожно поддерживая голову ребенка, уложите его на стол.

Вариант 2. Присаживание при поддержке за одну руку, отведенную в сторону (см. рис. 17). Рекомендуются после 8 месяцев (для некоторых детей раньше, для некоторых позже — все зависит от того, какое состояние здоровья у вашего ребенка и как систематически вы занимаетесь).

Вариант 3. Самостоятельное присаживание, без помощи рук, с фиксацией колен (выполняется после того, как ребенок начал самостоятельно садиться) (см. рис. 18). Это упражнение предотвращает перерастяжение связок в плечевом суставе. Если при таком положении рук ребенок не проявляет активности, упражнение лучше не выполнять.



Рис. 18

10. Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку (см. комплекс № 2).

11. Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки (рис. 19). Упражнение активное, выполняется 1—2 раза. Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. Дайте малышу ухватиться за ваши пальцы, а большими пальцами поддерживайте тыльную сторону кисти. Отведите руки ребенка в стороны до полного их разгибания в локтевых суставах (зафиксируйте ладонями локтевые суставы). Приблизьте выпрямленные руки ребенка к голове (руки ребенка должны быть на уровне ушей; это предотвратит повреждение в плечевом суставе). Ребенок при этом поднимет голову назад — вверх.

При его выполнении работают мышцы плечевого пояса и спины, а также мелкие мышцы кисти и пальцев рук.



Рис. 19

После 8 месяцев это упражнение полезно делать с кольцами, причем ребенок может подняться до положения стоя.

12. Ползание (рис. 20). Исходное положение — ребенок лежит на животе, ногами к вам. Зафиксируйте обе стопы ребенка с тыльной стороны так, чтобы указательный палец лег между стопами. Затем сгибайте и разгибайте ноги ребенка в коленях и тазобедренных суставах (наподобие плавательных движений лягушки). После нескольких таких пассивных движений придержите ноги ребенка в положении сгибания и дайте ему возможность самому оттолкнуться до полного разгибания ног, в результате чего тело его продвинется вперед. Для стимулирования нового отталкивания положите на пути малыша игрушку и проделайте то же самое.

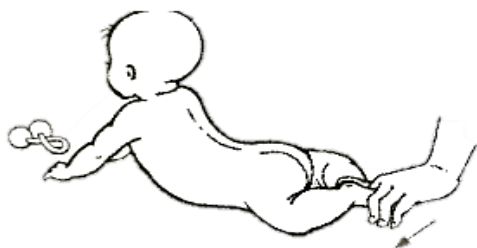


Рис. 20

В этом упражнении работают мышцы спины, позвоночника, ног, рук и плечевого пояса. После того как ребенок научился ползать, можно специально не упражнять его в этом, но обязательно предоставлять условия — сажать на пол (или в манеж).

Комплекс упражнений для детей 10—12 месяцев

В этом возрасте многие дети не только хорошо стоят, но и начинают ходить. Значит, особое внимание нужно уделять согласованности действий всех мышц координации.

С переходом к прямохождению во много раз возрастает нагрузка на позвоночный столб. Поэтому необходима продолжать массировать мышцы спины и живота.

Поскольку для малыша теперь более естественно вертикальное положение, многие упражнения делаются сидя и стоя, но исходные положения чередуются, чтобы не перенапрягать мышцы ребенка.

Кроме того, занимаясь, чаще говорите ребенку, какое именно движение вы делаете (например: «вверх — вниз», «сели», «встали» и т.д.).

Так постепенно закрепится связь движения со словом, и ребенок будет управлять своими действиями.

Комплекс № 5

1. Сгибание и разгибание рук с кольцами.
2. «Скользящие шаги».
3. Поворот со спины на живот в обе стороны.
4. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
5. Массаж живота.
6. Наклоны туловища и выпрямление.
7. Массаж спины.
8. Поднимание выпрямленных ног.
9. Приседание.
10. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине.
11. Круговые движения руками.

Техника выполнения

1. Сгибание и разгибание рук с кольцами (см. комплекс № 4).

2. «Скользящие шаги» (см. комплекс № 3).
3. Поворот со спины на живот в обе стороны (см. комплекс № 2).
4. Сгибание и разгибание ног (см. комплекс № 3).
5. Массаж живота (см. комплекс № 1).

6. Наклоны туловища и выпрямление (рис. 21). Упражнение можно делать только тем детям, которые хорошо стоят самостоятельно. Исходное положение — ребенок стоит на столе, спиной к вам. Ладонью левой руки придерживайте колени ребенка, предупреждая сгибание в коленных суставах. Ладонь правой руки положите на живот ребенка для поддержки туловища. Побуждайте его наклоняться за игрушками, не приседая. Для этого положите перед малышом или два одинаковых предмета (колечки, погремушки — то, что удобно взять одной рукой), или палочку. Сначала побуждайте его взять эти предметы двумя руками, потом точно так же положить.

Это упражнение активное. Повторяется 2—3 раза. При его выполнении работают мышцы спины.



Рис. 21

7. Массаж спины (см. комплекс № 2).

8. Поднимание выпрямленных ног.

Пассивное упражнение (рис. 22). Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам. Мягко зафиксируйте его коленные суставы так, чтобы большие пальцы были на задних поверхностях голеней, а остальные легли на коленные чашечки. Поднимайте выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения, сгибая их в тазобедренных суставах, затем возвратите в исходное положение.

Упражнение повторяется 6—8 раз в медленном темпе. При его выполнении работают мышцы брюшного пресса и тазобедренного сустава.



Рис. 22

Активное упражнение. Проводится после 10 месяцев. Для его проведения понадобятся 2 палочки диаметром 2 см и длиной 40 см.

Предложите ребенку достать палочку, расположенную на высоте его прямых ног, говоря при этом: «Подними ноги, достань палочку...».

Для того чтобы ребенок доставал палочку именно ногами, зафиксируйте его руки за головой с помощью другой палочки (рис. 23).

Вначале выполнения упражнение, как правило, несовершенно: ноги ребенка согнуты в коленных суставах, стопа распластана, живот не втянут. В таком случае прикоснитесь палочкой к его стопам, побуждая удерживать ее пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем.

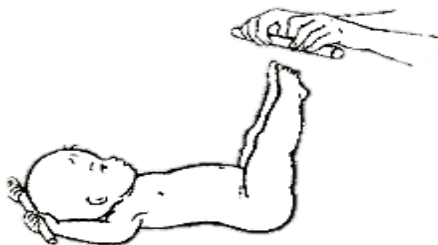


Рис. 23

9. Приседание (рис. 24). Это упражнение можно делать только тогда, когда вы убедитесь, что ребенок хорошо стоит без опоры и сам присаживается на корточки.



Рис. 24

Исходное положение — ребенок стоит лицом к вам. Дайте ему ухватиться за ваши руки и предложите присесть на корточки, не наклоняясь, а затем вновь встать на ноги. В дальнейшем ребенок будет выполнять это упражнение, держась за кольца, палочки, обруч и т.д.

10. Присаживание с фиксацией колен из положения лежа на спине (см. комплекс № 4).

11. Круговые движения руками (рис. 25). Это упражнение самое сложное для мускулатуры рук и плечевого пояса, так как является комбинацией всех движений плечевого сустава. Поэтому оно назначается после освоения более простых упражнений (скрещивание рук на груди, сгибание и разгибание рук и т.д.).

Исходное положение — ребенок лежит на спине, ногами к вам, руки вдоль туловища. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы либо за кольца. Осторожно разведите его руки в стороны и опустите вниз. Следите за тем, чтобы руки ребенка при выполнении упражнения были прямые. Поднимая руки малыша вверх, не запрокидывайте их за голову, они должны находиться на уровне ушных раковин. Повторите упражнение 4—6 раз.

Упражнение пассивное. Темп выполнения медленный.

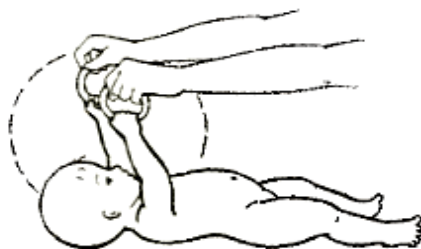


Рис. 25

ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА

0—6 месяцев

Новорожденный

У новорожденного возникает реакция на внешние воздействия: малыш начинает видеть и слышать. Выявляются врожденные способности: сосание, глотание, моргание и т. п. появляются условные рефлексы на зрительный и слуховой раздражители.

Малыш еще не может самостоятельно изменить положение своего тела. Лежа на животе, голову не поднимает. Не способен удерживать ее в вертикальном положении.

1 месяц

Несколько секунд ребенок удерживает голову в вертикальном положении. Лежа на животе, старается ее приподнять. В ответ на раздражение производит рефлекторные движения руками и ногами.

2 месяца

В два месяца ребенок уже хорошо поднимает и удерживает голову в вертикальном положении 1—1,5 минуты. Лежа на животе, приподнимает голову и грудь. Поворачивает голову в сторону говорящего. Внимательно следит на движущимися яркими предметами. Предметы хватает всей ладонью и крепко их удерживает.

3 месяца

В течение 5—6 минут свободно удерживает голову в вертикальном положении. Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается

со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения еще не координированы. Определяет по голосу местонахождение взрослого. Тянется за игрушкой, берет пальцы в рот. Нравится, когда с ним играют родители.

4 месяца

В четыре месяца малыш приподнимает голову, лежа на спине. При поддержке в вертикальном положении крепко упирается ногами. Свободно переворачивается со спины на живот. Лежа на животе, приподнимается, опираясь на ладони, и следит за движущимися предметами. Хватает и удерживает в руках мелкие предметы, играет с висющими над кроваткой или коляской игрушками, берет на руки, ощупывает, тянет в рот.

5—6 месяцев

При поддержке или опоре садится, но удержать спину прямо еще не может. Поддерживаемый под мышки, малыш стоит на ногах ровно. Пытается поворачиваться с живота на спину. Подолгу удерживает схваченные предметы. Хорошо знает маму и не идет на руки к чужим людям. Различает тон голоса, который можно использовать в воспитательных целях. Не понимая слов, улавливает их смысл по интонации.

Упражнение 1

Малыш лежит на спине. В ноги положите мяч. Приближая мяч к ногам ребенка, побуждайте отталкивать мяч (рис. 26).

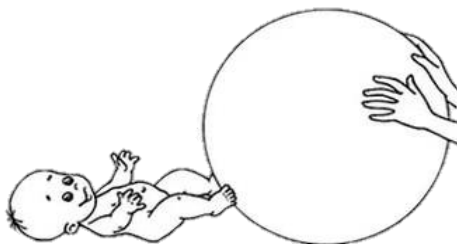


Рис. 26

Упражнение 2



Рис. 27

Положите ребенка так, чтобы его голова, грудь, живот и бедра сливались с поверхностью мяча. Стоя рядом, удерживайте малыша за талию, покатайте его, притягивая к себе, а затем отталкивая от себя (рис. 27).

Упражнение 3

Малыш лежит животом на мяче. Положите свои ладони на спину ребенка. Покачивайте его вверх-вниз короткими движениями (рис. 28).



Рис. 28

Упражнение 4



Рис. 29

Ребенок лежит животом на мяче, руки свисают вниз. Покачайте (покачайте) малыша вперед-назад, вправо-влево (рис. 29).

Упражнение 5

Малыш лежит спиной на мяче. Удерживайте его за голени. Согните ноги ребенка в коленях и прижмите к груди. Откачивая мяч назад, выпрямите ноги малыша (рис. 30).

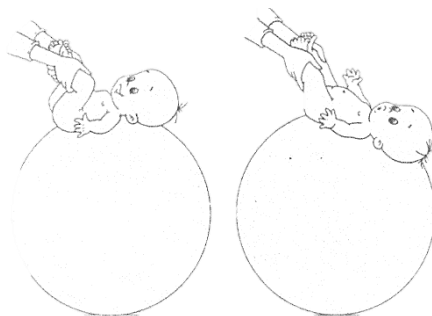


Рис. 30

Упражнение 6



Рис. 31

Ребенок лежит спиной на мяче. Слегка придерживая его, совершайте качательные движения вперед-назад (рис. 31).

Упражнение 7

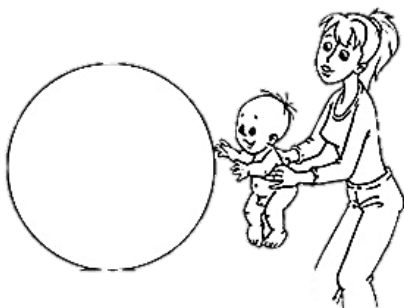


Рис. 32

Положите мяч на стол. Держите ребенка перед собой в вертикальном положении лицом к мячу. Поднесите малыша и наклоните его так, чтобы он не оперся на мяч. Пусть малыш не просто опирается на мяч, но еще и толкает его вперед (рис. 32).

Упражнение 8



Рис. 33

Малыш лежит спиной на мяче. Слегка придерживая его, совершайте качательные движения вправо-влево (рис. 33).

Упражнение 9

Ребенок лежит животом на мяче, придерживайте его за тазобедренные суставы, выполняйте движения вниз до касания ладонями пола и обратно (рис. 34).



Рис. 34

Упражнение 10



Рис. 35

6 месяцев — 1 год

Итак, вашему малышу уже исполнилось полгода. Делать самостоятельно гимнастику он еще не может, а вопрос физического развития ребенка актуален для родителей всегда. Прежде всего, вам стоит определиться, чему вы хотите научить малыша, какие навыки и умения привить и закрепить?

Каждый ребенок проходит свой путь развития. Невозможно сравнить его с достижениями, опираясь на некие универсальные критерии. Но все же, чтобы дать развитию малыша объективную оценку, нужно учитывать конкретные ориентиры, а определить степень погрешности — это уже задача педиатра.

Поддерживая ребенка под мышками, поставьте его на ноги спиной к себе. Совершая движения вперед, посадите его на мяч. При обратном движении верните в исходное положение (рис. 35).

6 месяцев

На шестом месяце основными достижениями считаются первые попытки сесть, но мышцы спины еще недостаточно окрепли, чтобы держать тело, поэтому ребенок опирается на руки, пытаясь хоть как-то удержаться в сидячем положении. Лежа на животе, малыш может приподнять корпус на выпрямленных руках, опираясь на ладони. Заинтересовавшись каким-либо предметом, он берет его в руки. Начинается формирование свода стопы: малыш все чаще становится на полную стопу и с большим удовольствием подпрыгивает на месте. Поэтому необходимо поддерживать малыша под мышками.

7 месяцев

К седьмому месяцу малыш уже приподнимается на четвереньки, свободно ползает и пядится. Уверенно сидит. Сидя самостоятельно, наклоняет и выпрямляет туловище. Тянется к своему отражению в зеркале, ищет взглядом и находит крупные предметы, называемые взрослыми. Начинает стучать игрушкой о спинку кроватки. Часто бросает игрушку специально. С каждым днем становится более ловким, уверенно владеет своим телом.

8 месяцев

В восемь месяцев малыш, цепляясь за кроватку, встает и садится сам. Пытается хлопать в ладоши. Пробует ходить при поддержке за руки. Становится разнообразной мимика: возникает интерес и удивление при появлении новой игрушки или незнакомого лица. Ищет взглядом нужный ему предмет и настойчиво стремится достать его. Много играет и с игрушками: рассматривает их, постукивает одной о другую, пытается бросить их вниз и т.д.

9 месяцев

Пробует стоять без опоры. Самостоятельно ходит, держась за опору, приподнимается и встает из любого положения. При ползании по ровной поверхности забирается на подушку, валик и т.д., выполняет довольно сложные действия: перебирает кубики, собирает мелкие предметы, исполняет простые просьбы: «Дай ручку», «Помаша ручкой», «До свидания» и т.д. С игрушками предпочитает играть сидя. Ищет упавший или спрятанный предмет, находит вещи, расположенные в разных местах, запоминает их название. Помнит свое имя, поворачивает лицо к тому, кто его зовет. Понимает слово «нет». Улавливает не только интонацию, но и значение определенных слов («дай», «брось», «на», «иди» и др.). Различает величину, цвет, форму предметов.

10 месяцев

К десятому месяцу малыш поднимается сам и стоит без опоры. Может ходить, держась за руку или за коляску. Не отдает понравившуюся игрушку, хорошо подражает движениям взрослых. Начинает произносить простые слова. Окружающие предметы, животных называет отдельными словами.

11 месяцев

К одиннадцатому месяцу малыш уже хорошо ориентируется в пространстве (встает, садится, нагибается, ходит при поддержке за руку). Знает названия многих предметов и показывает определенную игрушку, части своего тела и т.д., выполняет многие требования, при отрицании качает головой. Заметно возрастает координация движений пальцев (крепко держит игрушку, комкает и рвет бумагу).

12 месяцев

Ребенок уже самостоятельно ходит, подходит, если зовут. Приседает и выпрямляется без опоры, наклонившись, может поднять предмет. Дает игрушку, если ее у него просят. Выполняет сравнительно сложные задания: открывает дверь, приносит отдельные предметы, игрушки. Любит наблюдать за передвижениями людей, животных, тянется к движущимся предметам, игрушкам.

Упражнение 1

Малыш стоит ногами на мяче, пытается пружинить, делать подскоки и сохранить равновесие. Обязательно придерживайте малыша, присев на корточки (со стороны спины ребенка) ведь координация движений и равновесие у него ещё недостаточно развиты.

Упражнение 2

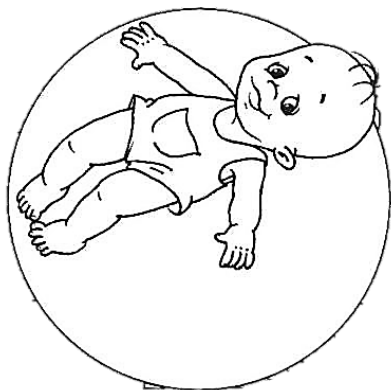


Рис. 36

Ребенок лежит спиной на мяче, руки разведены в стороны и свисают вниз. Поддержите малыша в таком положении: пусть его мышцы отдохнут (рис. 36).

Упражнение 3

Малыш лежит животом на мяче. Удерживая за спину, покачайте ребёнка вперед-назад, а затем вытяните его руки по возможности вперед. Ваша задача — добиться, чтоб малыш при движении вперед касался руками пола, а при движении назад — совершал такие касания стопами (рис. 37).

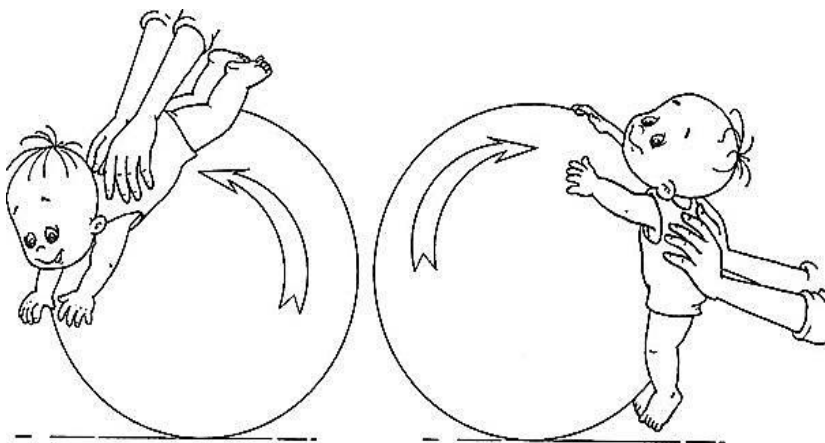


Рис. 37

Упражнение 4

Лежа животом на мяче, малыш ладонями обнимает его. Придерживая ребенка двумя руками за голени, откатите мяч назад, потяните малыша к себе, ноги согните в коленях. Откатите мяч вперед, разогните ноги малыша (рис. 38).

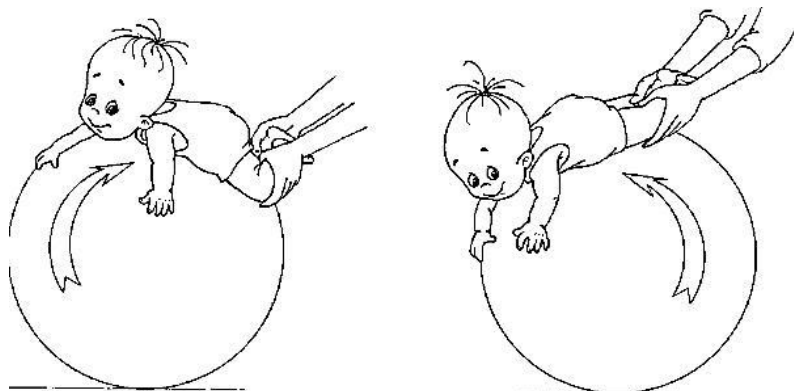


Рис. 38

Упражнение 5

Положите малыша на мяч правым боком. Удерживайте ребенка за голень в предплечьях, покатайте его несколько раз вправо-влево. То же самое повторите с другим боком (рис. 39).



Рис. 39

Упражнение 6



Рис. 40

Положите ребенка животом на мяч и придерживайте его слегка руками. Наклоняйте мяч то вправо, то влево, побуждая малыша удержаться на мяче и вытягивать руку к полу в ту сторону, куда вы наклоняете мячик (рис. 40).

Упражнение 7

Разместите перед мячом на расстоянии 40 см несколько игрушек. Положите ребенка животом на мяч, лицом к игрушкам. Удерживая малыша руками, подтолкните его вперед. Когда малыш перевернется на другую половину мяча, он будет вынужден сам крепко опереться на руки. Пусть он попробует опереться только на одну руку, а второй — достать игрушку (рис. 41).



Рис. 41

Упражнение 8

Мяч следует надуть на 2/3 объема. Посадите на него малыша, лицом к себе так, чтобы он буквально провалился в ямку. Ребенка следует держать крепко за ноги. Раскачивайте малыша в разные стороны: вперед, назад, вправо-влево и т.д., ребенок будет выполнять движения, помогающие ему сохранить равновесие и удержаться в вертикальном положении на мяче (рис. 42 а — б).



Рис. 42 а



Рис. 42 б

Упражнение 9

Поочередно придерживайте рукой то правую, то левую ногу малыша так, чтобы он ударял по мячу только одной ногой (рис. 43).

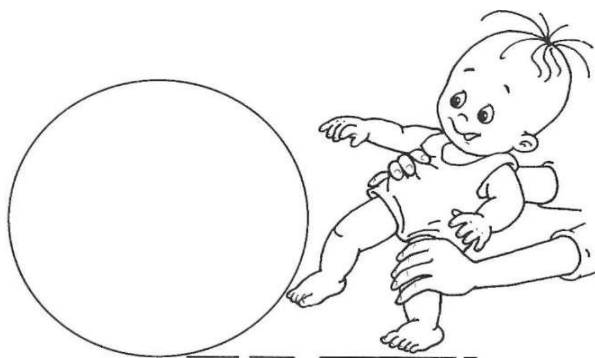


Рис. 43

Упражнение 10

Ребенок стоит на полу, руки лежат на мяче. Толкая вперед мяч, малыш продвигается по комнате (рис. 44).



Рис. 44

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

0—6 месяцев

Правила:

- руки взрослого обязательно должны быть теплыми;
- если в игру вводятся новые персонажи, то необходимо прежде рассказать о них ребенку;
- пальчиковую гимнастику с ребенком до 1,5 лет нужно проводить как пассивную гимнастику;
- необходимо следить за тем, чтобы были задействованы все пальчики малыша;
- пальчиковая гимнастика должна сопровождаться поглаживаниями или щекотаниями ладочки малыша;
- потешки необходимо читать с выражением, интонационно окрашивая каждую фразу;
- замену игры лучше производить постепенно;
- игра должна проходить весело, без принуждения.

Упражнение 1

С 2—3 недель можно начинать делать ребенку массаж во время пеленания. Аккуратно поглаживайте ребенка от головы до пяток. Во время массажа можно приговаривать:

Потягушеньки, порастушеньки,

Поперек — толстунюшки,

В ножки — ходунюшки,

В ручки — хвастунюшки,

(погладьте ножки)

(погладьте ручки)

В глазки — глядунюшки, (дотроньтесь до бровей)
В ушки — слышунюшки, (дотроньтесь до ушек)
В рот — говорок,
В голову — разумок. (погладьте по головке)

Упражнение 2

Сорока-ворона

Сорока-ворона кашку (круговые движения
варила, по ладошке)
Деток кормила. (поочередно притрагиваться
к пальчикам)
Этому дала, (согните указательный палец)
Этому дала, (согните средний палец)
Этому дала, (согните безымянный палец)
Этому дала, (согните мизинец)
А этому не дала. (погладьте по головке)

Упражнение 3

Проговаривая следующие слова, загибайте пальчики ребенку:

Ивану-большаку — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мише-середке — печку топить,
Трошке-сиротке — кашу варить,
А крошке Тимошке — песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.

Упражнение 4

Слегка сожмите кисть ребенка в кулачок, а потом разгибайте пальчики по одному и проговаривайте:

Это улей, это пчелы,

(проведите большим пальцем по пальчикам ребенка)

Вот они показались из улья:

(разгибайте по одному пальчику)

Раз, два, три, четыре, пять.

Упражнение 5

Загибайте пальчики ребенку, приговаривая:

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик резать стал,

Этот пальчик грибы съел,

Оттого и потолстел.

Упражнение 6

Согните пальцы ребенка в кулачок, затем аккуратно разгибайте их по одному, со словами:

Этот пальчик — дедушка

Этот пальчик — бабушка,

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

Этот пальчик — наш малыш.

Упражнение 7

Разгибайте пальчики ребенку, а затем сгибайте по одному. Прodelайте упражнение на обеих ручках, проговаривая потешку:

Раз, два, три, четыре, пять,

Можно пальчики считать.

На другой руке — опять:

Раз, два, три, четыре, пять.

— Пальчик-мальчик, где ты был?
— С этим братцем — в лес ходил.
С этим братцем — щи варил.
С этим братцем — кашу ел.
С этим братцем — песни пел!

Упражнение 8

Своей рукой изобразите козу и щекочите животик малыша, сопровождая игру словами:

*Идет коза рогатая
За малыши ребятами.
Кто кашу не ест,
Молоко не пьет,
Забодает, забодает, забодает.*

Упражнение 9

Возьмите ребенка за ручку и проделайте следующее упражнение под чтение потешки:

<i>Утро настаёт,</i>	(аккуратно разогните
<i>Солнышко встает.</i>	пальчики ребенку)
<i>Эй, братец Федя,</i>	
<i>Буди соседей:</i>	
<i>Вставай Большак!</i>	(легонько постучите
<i>Вставай, Указка!</i>	по каждому пальчику)
<i>Вставай, Середка!</i>	
<i>Вставай, Сиротка!</i>	
<i>Вставай, крошка-Митрошка!</i>	
<i>Привет, ладошка!</i>	

Повторите это упражнение на второй ладошке.

Упражнение 10

Погладьте ладошку ребенка, сопровождая движения словами:

Стала Маша гостей собирать:

И Иван приди,

(начинайте загибать пальчики)

И Степан приди,

Да и Андрей приди,

И Матвей приди,

А Митрошечка —

(покачайте мизинчик)

Ну, пожалуйста!

Стала Маша гостей угощать:

И Ивану блин,

(разогните пальчики и нажимайте на подушечку каждого пальчика)

И Степану блин,

Да и Андрею блин.

Да и Матвею блин.

А Митрошечке —

Мятный пряничек!

Стала Маша гостей провожать:

Прощай, Иван!

(покачайте каждый пальчик)

Прощай, Степан!

Прощай, Андрей!

Прощай, Матвей!

А ты, Митрошечка

(погладьте мизинчик)

Моя крошечка,

Да побудь со мной

Еще немножечко!

Упражнение 11

Разгибайте пальчик ребенку со словами:

Раз, два, три, четыре, пять!

Хотят пальчики все спать.

*Этот пальчик — хочет спать.
Этот пальчик — лег в кровать.
Этот пальчик — чуть вздремнул.
Этот пальчик — уж заснул.
Этот пальчик — крепко спит.
Тише, тише, не шумите!
Пальчики вы не будите!*

Упражнение 12

Аккуратно покачайте каждый пальчик на руке ребенка.

*Этот мышонок в норке сидит.
Этот мышонок в поле бежит,
Этот мышонок колосья считает,
Этот мышонок зерно собирает,
Этот мышонок кричит:
«Все собирайтесь, обедать пора!»*

Упражнение 13

Сопровождайте свои действия словами потешки:

<i>У тебя есть рублик —</i>	(проведите по ладошке ребенка большим пальцем)
<i>Сходи на базар,</i>	(погладьте большой пальчик)
<i>Купи буренку,</i>	(погладьте указательный пальчик)
<i>А к ней теленка.</i>	(погладьте средний пальчик)
<i>У теленка хвостик,</i>	(погладьте безымянный пальчик)
<i>Придем к тебе в гости.</i>	(погладьте, покачайте мизинчик)

Упражнение 14

Одна ручка сжата в кулачок, а другая раскрыта.

Мы делили апельсин — (правая рука сжата в кулачок)
Много нас, а он один. (левая растопырена)
Эта долька — для ежа, (разгибаем пальчики)
Эта долька — для стрижа,
Эта долька — для утят,
Эта долька — для котят,
Эта долька — для бобра,
А для волка — кожура! (проводите по ладошке)
Л. Зубкова. Апельсин

Упражнение 15

На каждое предложение потешки разгибайте ребенку по пальчику.

Вот он, наш кулачок:
Этот пальчик толстячок,
Этот пальчик сильненький,
Этот пальчик длинненький,
Этот пальчик слабенький,
Этот пальчик маленький.

Упражнение 16

Сожмите ручку ребенка в кулачок.

Гуси, гуси! (разжать пальчики и
— Га-га-га. покачать ими)
Есть хотите?
— Да-да-да! (снова покачать пальчиками)
— Так летите домой! (потрясти ручкой,
имитируя полет)

— *Серый волк под горой.*

Быстренько поели

(собрать подушечки пальчиков вместе и покачать кистью)

И полетели!

(снова потрясти раскрытой кистью)

Упражнение 17

Инсценировать события потешки своими руками на животике малыша, щекоча его и поглаживая.

Люли, люли, люли,

Прилетели гули,

Стали гули ворковать,

Стали гули хлопотать:

Залетели в уголок,

Зажигали огонек,

Стали кашку варить,

Стали Машу кормить.

(мама может вставить имя ребенка)

Упражнение 18

Сложить обе ручки малыша в кулачки, большие пальцы внутри.

Кошечка — в окошечке,

(приоткрыть ладошку малыша и вынуть большой пальчик)

Котятки — в подлавке.

— А кто у вас старшой?

(второй пальчик вынуть из другого кулачка)

А кто у вас меньшой?

— Мы все подрастем

За мышами пойдем.

(раскрыть обе ладошки)

Упражнение 19

Поочередно поглаживайте пальчики, о которых идет речь в потешке:

*Пале́чик толстýй и большóй
В сад за сливами пошел.
Указательный с порога
Указал ему доро́гу.
Средний пале́чик — самый меткий,
Он сбивает сливы с ветки,
Безымянный собирает,
А мизинчик-господинчик
В землю косточки сажает.*

Упражнение 20

Показывайте движения на ладошке малыша.

<i>Птичка, птичка, вот тебе водичка,</i>	(водите пальцем по ладошке)
<i>Вот тебе и крошки на моей ладошке.</i>	(слегка пощипайте ладошку)

Упражнение 21

Упражнение можно проводить в качестве согревающего массажа.

<i>Здесь вода холодная,</i>	(погладьте ладошку)
<i>Здесь водица теплая,</i>	(погладьте ручку до локтя)
<i>Здесь водица горячая,</i>	(погладьте ручку до плеча)
<i>А здесь — кипяток-щекоток,</i>	(пощекочите под мышками)
<i>Кипяток-щекоток!</i>	

Упражнение 22

Посадите малыша на колени, и выполняйте движения в соответствии с текстом.

Я колю, колю дрова,

(постучать кулачок об кулачок, мама держит кулачки ребенка в своих ладошках)

Колю дрова на чурочки—

Гори огонь в печурочке!

(показать огонь, имитируя пальчиками, пальчики развести в разные стороны «веером»)

Колю дрова на плашки

(хлопать в ладоши)

Для сестры Дуняшки.

Гори, гори жарче, печь,

(растирать ручки до тепла)

Будет Дуня пышки печь.

Упражнение 23

Читайте потешку с выражением.

— Ворона, ворона,

Куда летала?

(помашите руками малыша, имитируя полет)

— Гостей скликала,

Каши им давала.

Кашка масляная,

(погладьте живот малыша его ладошками)

Ложка крашеная,

Ложка гнется,

Нос трясется,

(коснуться носа ребенка)

Душа радуется.

(разведите ручки ребенка в стороны)

Упражнение 24

Взрослый водит указательным пальцем по тыльной стороне ладони ребенка кругами, далее он поочередно загибает пальцы ребенка по одному к ладони.

Сорока-белобока кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала в ложку,

(мизинец)

Этому в поварешку,

(безымянный)

Этому в горшок,

(средний)

Этому в вершок.

(указательный)

— А ты, Пахомочек,

(большой)

Мой котеночек,

Печку топи, деток корми.

6 месяцев — 1 год

П р а в и л а :

- поглаживание нужно проводить медленно, плавными движениями;
- растирание проводить без сильного давления, чтобы ребенок не испытывал неприятных ощущений;
- постукивание нужно делать легко, кончиками пальцев;
- массаж лучше делать одной рукой, чтобы другой придерживать ручку ребенка.

Упражнение 1

Сложите руки ребенка так, чтобы кончики пальцев левой руки соприкасались с кончиками правой, и проговорите:

Кто приехал?

(помогите ребенку постучать большими пальчиками друг об друга)

Мы, мы, мы!

Мама, мама, это ты?

(постучать указательными пальчиками)

Да, да, да!

Папа, папа, это ты?

(постучать средними пальчиками)

Да, да, да!

Братец, братец, это ты?

(постучать безымянными пальчиками)

Да, да, да!

Ох, сестричка, это ты?

(постучать мизинчиками)

Да, да, да!

Все мы вместе!

(постучать всеми пальчиками)

Упражнение 2

Покажите ребенку это упражнение, а потом повторите вместе с ним:

Маша варежку надела:

— *Ой, куда я пальчик дела?*

(сжать пальчик в кулачок)

*Нету пальчика — пропал,
В свой домишко не попал.*

(выпрямить все пальчики кроме большого)

Маша варежку сняла:

— *Поглядите-ка нашла!*

(разогнуть большой пальчик)

Ищешь, ищешь — и найдешь.

(сжать пальчики в кулачок)

Здравствуй, пальчик, как живешь?

А. Соколовский

Упражнение 3

На каждую строчку нужно соединять кончики пальцев левой и правой рук, начиная с мизинца. В конце изобразить козу.

Встретились два котенка:

(соединить мизинцы)

«Мяу-мяу!»

Два щенка: «Гав-гав!»

(соединить безымянные)

Два жеребенка: «Иго-го!»

(соединить средние)

Два тигренка: «Ррр!»

(соединить указательные)

Два быка: «Муу!»

(соединить большие)

У-уу, какие рога!

(показать козу)

Упражнение 4

Поочередно соединяйте все пальчики с большим:

Братцы в гости приходили

И подарки приносили:
Этот брат принес калач (большой и указатель-
Он и кусен, и горяч. ный)
Этот брат принес медок (большой и средний)
Меда полон туюсок.
Этот брат принес с утра (большой и безымян-
Свежих сливок два ведра. ный)
Ну а этот спозаранку (большой и мизинец)
Притащил с собой сметанку.

Упражнение 5

Поочередно соединяйте все пальчики ребенка с большим сначала на одной ручке, затем — на другой.

У кошки — котенок,
У утки — утенок,
У медведя — медвежонок,
У лошадки — жеребенок,
У свиньи — поросенок,
У овечки — ягненок,
У коровки — теленок,
У курочки — цыпленок.

Упражнение 6

Ребенок и мама рядом с ним стучат кулачками по столу в такт потешке.

Тихий-тихий дождик —
Кап-кап-кап (стучать кулачками).
Сильней, сильней дождик —
Кап-кап-кап.
Сильный, сильный ливень —

Кап-кап-кап!
Гром-гром!
В небе молния блесит!

Упражнение 7

Загибайте и разгибайте пальчики ребенку.

В этом домике пять этажей:
На первом живет семейство ежей,
На втором живет семейство зайчат,
На третьем — семейство рыжих бельчат,
На четвертом живет с птенцами синица,
На пятом сова — очень умная птица.
Ну что же, пора нам обратно спуститься:
На пятом — сова,
На четвертом — синица,
Бельчата — на третьем,
Зайчата — на втором,
На первом — ежи,
Мы еще к ним придем.

Упражнение 8

Возьмите ребенка за ручки и поочередно прикладывайте к глазкам, ушкам, потом сложите ручки, дотроньтесь до ножек, поднимите руки вверх.

С добрым утром, глазки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ушки!
Вы проснулись?
С добрым утром, ручки!
Вы проснулись?

*С добрым утром, ножки!
Вы проснулись?
С добрым утром, солнце!
Я проснулась (проснулся)!*

Упражнение 9

Рассказывайте стихотворение, и выполняйте движения в соответствии с текстом.

Раз, два, три, четыре, пять, (загибайте пальчики ребенку)

Грибы будем собирать: (сожмите ручку ребенку в кулачок, потом разожмите)

На пенечке, (загибайте пальчики ребенку)

Возле кочки,

Под березкой,

Под осинкой

И под елочкой.

Сложим мы грибы в корзинку,

Побежим домой тропинкой. (пробегите двумя пальцами по ручке ребенка от запястья до плеча)

Упражнение 10

Сначала манипулируйте кулачками ребенка, а затем предоставьте ему возможность сделать это самому.

Ой, ребята, та-ра-ра, (сожмите ручки ребенка в кулачки и поставьте их один на другой)

На горе стоит гора, (переставляйте кулачки)

А на той горе лужок,

*(потрите правую ладошку
ребенка)*

А на том ледке дубок.

*(потрите левую ладошку ре-
бенка)*

Упражнение 11

Читайте ребенку потешку с выражением и руководите движениями малыша.

Ку-ку, ку-ку, кукушечка,

*(прижмите ладошки ре-
бенка к щечкам)*

Лети скорей в лесок.

*(разведите ручки ребенка
в стороны и слегка пома-
шите ими)*

Ку-ку, ку-ку, кукушечка,

*(снова прижмите ладошки
к щечкам)*

Подай свой голосок.

*(помашите ручками ре-
бенка)*

Упражнение 12

Читайте потешку медленно и манипулируйте ручками ребенка.

Мешу, мешу тесто,

*(сожмите ручки ребенка
в кулачки, соедините их.
Сгибайте и разгибайте
ручки вверх-вниз)*

Есть в печи место,

Пеку, пеку каравай,

*(соедините ладошки ре-
бенка и наклоняйте их из
стороны в сторону)*

Переваливай и выпекай.

Упражнение 13

Это упражнение лучше делать перед новогодними праздниками.

*Мы на елке веселились,
И плясали, и резвились.*

(покажите ребенку, как хлопать в ладоши, помогите ему) («шагайте» двумя пальчиками по ручке ребенка)

*После добрый Дед Мороз
Нам подарки преподнес—
Дал большущие пакеты,*

В них же — вкусные предметы:

(похлопать в ладоши)
(загибайте пальчики ребенка начиная с большого)

*Конфеты в бумажках синих,
Орешки рядом с ними,
Груша, яблоко, один
Золотистый мандарин.*

Упражнение 14

*Ладушки-ладошки
Хлопали в ладошки,
Хлопали в ладошки —
Отдохнем немножко.*

(хлопайте в ладоши вместе с ребенком)

*Кашу варили,
Ложечкой мешали,
Куколку кормили,
Кошечке давали.*

(водите указательным пальцем по ладошке ребенка)

*Кулачки сложили,
Кулачками били:
Тук-тук-тук да тук,
Тук-тук-тук да тук.*

(сожмите ручки ребенка в кулачки и слегка постучите друг о друга)

Упражнение 15

*Где большой наш
палец, самый наш большой?*

(спрячете большой палец)

Я здесь, я здесь.

(покажите его ребенку)

Как вы поживаете?

(согните большой палец

Очень хорошо.

на левой руке и на правой)

Ну тогда прощайте,

(снова уберите большой

Доброго всего.

палец)

Где же указательный,

Ну а средний где?

Где же безымянный,

А мизинец где?

Всё же, всё семейство

(распрямить все пальчики,

Покажите мне.

пошевелить ими)

Упражнение 16

Рассказывайте потешку, манипулируя пальчиками
малыша.

В поле каша росла,

(поднять руки вверх и ше-
велить пальчиками)

К нам в тарелку пришла.

(«идти» пальчиками по
столу)

Всех друзей мы угостим,

(мешать кашу в правой
ладонке пальцем левой
руки)

По тарелке им дадим.

(мешать кашу в левой ла-
донке пальцем правой
руки)

Птичке-невеличке,

Зайцу и лисичке,

(загибать по одному паль-
чику на обеих руках)

*Кошке и матрешке —
Всем дадим по ложке!*

(сжимать и разжимать кулачки)

Упражнение 17

Это упражнение можно использовать в качестве заключительного, чтобы немного успокоить ребенка после веселой пальчиковой гимнастики.

*Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:*

(выполнять плавные волнообразные движения ладошками)

Вот — дубовый,

(загибать по одному пальцу)

Вот — кленовый,

Вот — рябиновый, резной,

Вот — с березки, золотой,

Вот — последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

(спокойно положить ладошки на стол)

Упражнение 18

Сначала покажите все движения, а затем помогите выполнить их малышу.

Здесь у бабашки очки,

(сложить пальцы в колечки и приложить их к глазам, изображая очки)

А тут ее шляпка.

(соединить большие и указательные пальцы)

Любит руки она скрестить

треугольником и при-
ложить их к голове)

И на колени положить.

(скрестить руки
на груди)

Здесь у дедушки очки,

(положить руки на ко-
лени)

А тут его шапка.

(сделать «очки» боль-
шего, чем у бабушки
размера)

*Руки любит он согнуть,
А потом слегка вздремнуть.*

(сделать «шапку»
большого размера)
(согнуть руки)
(закрыть глаза и
изобразить спящего
дедушку)

Упражнение 19

Читайте стихотворение радостно, руководите движе-
ниями малыша.

Утро красное пришло —

(пальчики разгибать
по одному)

Солнце ясное взошло.

Стали лучики светить —

Малых деток веселить.

Прилетели тучки —

Спрятались лучики.

(пальчики спрятать
в кулачок)

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

0—3 месяца

С начала легко и спокойно погладьте тело малыша и его конечности. Затем нужно взять его кисти и, слегка потряхивая ими, разводить руки в стороны и вверх, слегка приподнимая при этом грудную клетку, — вдох, затем, прижимая руки к туловищу, легко надавливать на грудную клетку — выдох.

Упражнение проводится в течение 1—1,5 мин, по 2—3 раза ежедневно.

Сопровождать можно предложенным ниже стихотворением.

*А сейчас мы не спеша
Будем правильно дышать.
Раз, два, три, четыре, пять —
Вот умеем мы считать!*

3—6 месяцев

В этот период проводят пассивную дыхательную гимнастику с целью тренировки глубины и ритмичности дыхания.

1. Ребенок лежит на спине. Плотно взяв его за руки, с легким потряхиванием разведите руки в стороны и поднимите их вверх (рис. 45). При этом происходит вдох, а при

опускании рук и прижимании их к грудной клетке осуществляется выдох (рис. 46).



Рис. 45



Рис. 46

2. Одновременно с поворотом головы ребенка в одну из сторон отводится в соответствующую сторону и его рука (вдох) (рис. 47). Слегка потряхивая руку и голову, возвращают их в исходное положение (выдох) (рис. 48).

Эти движения способствуют выработке ритмичности движения и дыхания.



Рис. 47



Рис. 48

3. Ребенок укладывается на спину, взрослый крепко берет его за руки. Осторожно потряхивая ноги ребенка, вы-

тягивает и разгибает их, при этом происходит вдох, а сгибание ног в коленях и приведение к животу усиливает выдох. Если ребенок не сопротивляется и у него есть возможность поднять руки вверх, то это упражнение проводится при заведении рук под голову, так как фиксация рук под головой во время сгибания и разгибания ног активизирует работу диафрагмы.

4. Ребенка положить на живот, руки его опираются на стол. Поднимание головы и плеч, при опоре на руки, способствует осуществлению вдоха, а опускание головы и плеч усиливает выдох.

Все эти упражнения тренируют глубину дыхания и ритмичность.

Движения 1, 2, 3, 4 проводятся по 3—4 раза ежедневно.

6—10 месяцев

На данном этапе проводятся дыхательные упражнения, более сложные по сравнению с упражнениями предыдущих уровней, которые направлены на становление ритмичности движений и дыхания.

1. После расслабления рук ребенка нужно добиваться правильного захвата игрушки (подбираются игрушки, которые легко держать). Затем проводят непосредственно дыхательные упражнения.

Руку со вложенной в нее игрушкой пассивно отводить вправо или влево, в ту же сторону поворачивать голову ребенка так, чтобы он все время «держал» игрушку в поле зрения (рис. 49). Погремев погремушкой в этом положении с целью стимулирования работы органов слуха, медленно возвращать голову и руку в исходное положение

(рис. 50). Игрушку подносить к глазам ребенка или к губам. Так поочередно проводить повороты влево и вправо (3—4 раза).

Проводится ежедневно.



Рис. 49



Рис. 50

11—12 месяцев

Упражнения на данном этапе направлены на увеличение силы и длительности выдоха.

Кроме пассивных дыхательных упражнений, описанных выше, нужно производить упражнения, вызывающие активные дыхательные движения с включением элемента раздражительности.

1. Учить ребенка дуть на ватные «шарики», в дудочку, на разноцветных бумажных бабочек и т.д. (рис. 51, 52). При этом пассивно удерживать определенную позу губ — «хоботок».



Рис. 51



Рис. 52

2. Учить ребенка игре на губах. При выдохе у ребенка вызывают вибрацию губ, возникающий при этом звук *б-б-б* или *ф-ф-ф* радует ребенка, и он неоднократно пытается повторить его, стараясь удлинить.

Данное упражнение выполняется через день по три минуты.

ИГРЫ С КЛАВЕСАМИ

Клавесы — простой, удобный, приятный на слух и легкий в обучении ударный инструмент, — пара деревянных палочек.

Деревянные музыкальные палочки — это именно то, что доступно для исполнения каждому малышу или взрослому. Причин тому несколько: они сделаны из дерева, приятны на слух и на ощупь; развивают слух и чувство ритма, не требуют музыкальных знаний; постукиванием палочки о палочку можно сопровождать любую мелодию.

Играть на клавесах можно разными способами, и каждый будет благотворно влиять на слух, способствуя развитию умственных способностей через чувствительные пальчики малышей. Для начала держите руки малыша, который будет удерживать клавесы, в своей руке. Затем можно дать ребенку держать их самостоятельно и выполнять упражнение вместе.

Варианты игр и занятий с клавесами для детей

У д о б н е е н а ч а т ь с о д н о й
п а л о ч к о й :

1. Катаем клавес между ладонями. Катать нужно так, будто согреваем руки.
2. Кладем палочку на верхнюю часть ладони (на подушечки) и ловим баланс, чтобы палочка не упала.
3. По аналогии держим баланс на двух пальцах.
4. Крутим палочку в руке, вращая запястьем.
5. Крутим палочку пальцами в одной руке.

6. Берем клавиш в руку, зажав кулак, затем перехватываем свободный край палочки в другую руку, как будто взбираемся по веревке вверх, а затем вниз. Повторяется несколько раз.

7. Прокатываем палочкой по разным частям тела себе и ребенку: по ногам, по рукам, по ладоням, по шее, за спиной.

Д а л е е м о ж н о п о п р о б о в а т ь
с д в у м я :

1. Ритмичные удары палочками под музыку или повторение заданного ритма.

2. Зажать палочки и между ладонями и покатавать их.

3. «Забить» одну палочку другой в кулак, как будто это гвоздь и молоток.

4. Держать один клавиш посередине в руке, а другим ударять поочередно то по правой, то по левой стороне.

5. Играть палочками друг об друга с разной громкостью.

6. Постучать палочками по земле или ковру (можно использовать книгу) как по барабану. Это самое любимое занятие малышей!

7. Постучать клавишами между ногами и по сторонам поочередно (по центру, слева, справа). Задавайте несложный ритм для вашего ребенка, чтобы он мог повторять ваши движения (центр, справа, центр, слева или по центру, слева, справа, слева, по центру и т.д.).

Постепенно усложняя движения, выполнять следующие упражнения:

1. Скрестить палочки, постучать. Развести руки в стороны, затем опять постучать.

2. Стоя на ногах, опустить клавиши низко-низко к земле и постучать, а затем поднять высоко над головой и постучать.

3. Стучать палочками справа и слева от себя.

4. Представить, что дирижируем оркестром.

5. Предложить детям попробовать постучать палочками за спиной. Это развивает координацию.

6. Маршируем по залу и «играем» на клавишах, как на различных инструментах: дуем в трубу, стучим по барабану, играем на флейте, саксофоне, на скрипке или на гитаре и т.д.

Затем можете сопровождать игру с клавишами стихотворениями:

По дорожке я скачу

Раз! Два! Три! Четыре!

(ритмичные удары палочкой о палочку)

По дорожке я скачу.

(стучать поочередно об пол)

Раз! Два! Три! Четыре!

(ритмичные удары палочкой о палочку)

Башмачок скакать учу.

(стучать об пол правой палочкой затем левой)

Раз! Два! Три! Четыре!

(ритмичные удары палочкой о палочку)

Обломился каблучок.

(держа левую за середину, стучать)

Раз! Два! Три! Четыре!

(ритмичные удары палочкой о палочку правой то по одному, то по другому концу левой)

Заблудился башмачок.

(держа левую за середину, стучать правой то по одному, то по концу левой)

Гвоздь и молоток

Вот гвоздь, молоток.

Мы построили мосток.

Мы по мостику пойдём

И друзей себе найдём.

(показать палочки поочередно)

(стучать палочкой о палочку,
как будто забиваете гвоздь)

(«шагать» палочками)

(стучать палочками по полу од-
новременно)

Дождик

На животик

Кап-кап!

На макушку

Кап-кап!

И на ушки

Кап-кап!

Дождик, дождик

Поливай!

Наш ребенок вырастай!

(кладем на живот)

(стучим)

(кладем на голову)

(стучим)

(кладем на уши)

(стучим)

(стучим)

(тянем вверх руки)

Крот

Роет лапкой хитрый крот —

Он копает огород:

Роет здесь,

Роет там,

В середине,

По бокам,

Бедный, бедный огород!

(будто копаем

по очереди)

(стучим двумя справа)

(стучим двумя слева)

(стучим двумя в центре,
перед собой)

(стучим двумя по очереди

с двух сторон)

Ничего там не растет!

(разводим руки
в стороны)

Собачка и кошечка

Рыжая собачка, вредная кусачка,

Бегает и лает, всех она кусает!

(стучим палоч-
ками друг
об друга)

За коленку, за бочок, за живот, за локоток.

(прикасаемся
к частям тела,
которые назы-
ваем)

А беленькая кисонька, добрая мурысонька,

Не бегает, не лает, всех она ласкает

(катаем палочки
между ладоней)

За коленку, за бочок, за живот, за локоток.

(прикасаемся
к частям тела,
которые назы-
ваем)

Слон

У слона большие (стучим клавесами) уши! (ставим ушки и
замираем)

Вот такие!

У слона большие (стучим клавесами) щеки (ставим щеки и
замираем)

Вот такие!

У слона большие ноги! (тяжело шагаем по полу)

Вот такие!

А еще огромный нос: он до неба и до звезд! (строим палоч-
ками нос длинный)

Вот какой!

ПОТЕШКИ И ПЕСТУШКИ

После сна

*Это кто уже проснулся?
Кто так сладко потянулся?
Потягушки-потягушечки,
От носочков до макушечки!
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот как, вот как мы растем, растем!
Вот как ножками пойдём, пойдём!*

*Мы проснулись,
Мы проснулись.
Сладко-сладко потянулись,
Маме с папой улыбнулись.*

Для умывания

*Водичка-водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

*От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Таня умывается,
Солнцу улыбается!*

*Ты мне ручки подай
Да с кровати вставай,
Умываться пойдём,
Где водичка найдем!*

*Щечки? — Мыли.
Носик? — Мыли.
А глазки?
— Забыли.*

С потешкой моем ручки до и после еды

*Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся.
Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься, вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-ножку.
Лейся, лейся, лейся
По-сме-лей —
Детка, умывайся веселей!*

*Ладушки, ладушки,
С мылом моем лапушки.
Чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.*

*Знаем, знаем — да-да-да!
В кране прячется вода!
Выходи, водица!
Мы пришли умыться!
Лейся понемножку
Прямо на ладошку!*

*Водичка-водичка,
Умой Настино личико,
Настя кушала кашку,
Испачкала мордашку.
Чтобы девочка была
Самой чистенькой всегда,*

*Будет мыло пениться, Помоги, водичка,
И грязь куда-то денется! Умыть Настене личико.*

Для кормления

*Это — ложка,
Это — чашка.
В чашке — гречневая кашка.
Ложка в чашке побывала —
Кашки гречневой не стало!
Как же так?*

*Ну и каша! Так в рот и просится!
Нос и щеки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.
И мизинчик
Попробовал малость.
Чуточку съели
Лобик с макушкой,
Остальное ушки докушали!*

Для массажа

Для массажа животика — гладим животик
по часовой стрелке

*Розовый животик
Мурлычет, словно котик,
Заурчал щеночком,
Забулькал ручеечком.
Ах животик ты, живот,*

*Кто же там внутри живет?
Кто мешает баиньки
Маленькому зайныке?
Мы погладим пузики,
Толстые арбузики.
Спит щеночек, спит котенок.
Улыбается ребенок.*

*Потягуни-потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся, мы потянемся,
Маленькими не останемся!
Вот уже растем, растем, растем!*

*На малышку глядя,
Спинку мама гладит:
Рыбка по морю плывет,
Белка хвостиком метет.
Как по небу облачка,
Мы погладили бочка.
Как летят снежинки,
Так мы гладим спинку!*

(поглаживание по спинке
малыша)

*На лугу, на лугу
Стоит миска творогу,
Прилетели две тетери —*

(гладим животик по часовой
стрелке)
(кладем ладонь на животик)
(пощипываем бочка снизу
вверх)

Поклевали — (двумя пальцами пробегаем по животу)
Улетели. (поглаживаем малыша)

Для массажа ступни:
Маленькая ножка (приговаривать, поглаживая ступню)
Бежала по дорожке,
Маленькая пяточка,
На пяточке заплаточка. (пощипывать пяточку)

Пау-паучина паутину шил! (водим пальцем по кругу)
Вдруг закапал дождик — (постукиваем пальцами)
Паутину смыл! (гладим сверху вниз)
Выглянуло солнышко
Стало припекать — (гладим снизу вверх)
Пау-паучина трудится опять! (водим пальцем по кругу)

Сидели два медведя
На тоненьком суку
Один взбивал сметану, (взбиваем)
Другой молот муку (мелем)
Раз ку-ку, два ку-ку
Оба шлепнулись в муку.
Рот в муке, (показать ротик)
Нос в муке, (показать носик)
Ухо в кислом молоке. (показать ушки)

*Ой-ее-ее-ечки!
Спал Медведь на коечке.
Свесились с кровати
Две босые пятки.
Две босые, две смешные,
Ой, смешные пятки!
Увидала Мышка,
Мышка-шалунишка,
Влезла на кроватьку,
Хватя его за пятку!*

Для знакомства с телом

*Где же наши ручки?
А вот наши ручки!
Где же наши ножки?
А вот наши ножки!
А вот это — Мишин нос
Весь козюльками зарос.
А вот это — глазки,
А вот это — ушки,
А вот это щечки —
Толстые подушки,
Ну а это что? Живот!
А вот это — Мишин рот!
Покажи-ка язычок,
Пощекочу тебе бочок.
Ротик мой умеет кушать,
Нос — дышать,
А ушки — слушать,
Глазоньки моргать-моргать,*

Ручки — всё хватать-хватать.

Стенка, стенка,

(касаться поочередно щечек)

Потолок,

(лобик)

Два окошка,

(глазки)

Дверь,

(ротик)

ЗЗЗЗвонок

(жмем на носик)

Потягунюшки, порастунюшки

(поглаживаем от головы

Поперек толстунюшки,

до пяточек)

А в ножки — ходунюшки,

(двигаем ножками)

А в ручки — хватунюшки,

(сжимают и разжимают кулачки)

А в ушки — слышунюшки,

(мягко нажать на ушки)

А в глазки — глядунюшки,

(мягко нажать на глазки)

А носику — сопунюшки,

(мягко нажать на носик)

А в роток — говорок,

(мягко нажать на ротик)

А в головку — разумок!

(мягко нажать на лобик)

Для купания

Здесь водичка холодненька...

Здесь водичка холодненька,

Здесь — тепленька,

Здесь — горяченька,

А здесь — кипяток, кипяток!

Кто тут будет куп-куп

(потрогали рукой водичку,

похлопали ладошкой

по воде),

По водичке — хлюп-хлюп?

В ванну быстро — прыг, прыг,

В ванне ножкой — дрыг, дрыг!

Будет мыло пениться,

И грязь куда-то денется.

*Вот когда я взрослым стану
И купаться захочу,
Влезу сам
В большую ванну,
Оба крана откручу.
Сам потру живот и спинку
И веснушки на носу.
Заверну себя в простынку
И в кроватку отнесу!*

*Мы пойдем купаться
И в воде плескаться,
Брызгаться, резвиться,
Будет Настя мыться.
Мы помоем ножки
Нашей милой крошке,
Вымоем ручонки
Маленькой Настенке,
Спинку и животик,
Личико и ротик —
Чистая какая
Доченька родная!*

Перед сном

*Люли, люли, люленьки,
Летят сизы гуленьки.
Летят гули вон, вон.
Несут детке сон, сон.
Будут гули ворковать,
Будет детка крепко спать.
Будут гули говорить,
Чем детку накормить.
Полетят они в лесок
И найдут там колосок,
Станут кашку варить,
Станут детку кормить,
Белой кашкой с молочком
И румяным пирожком.*

*Ходит Сказка по домам,
По высоким теремам,
Жди ее, глаза закрой.
Спи, глазок,
Спи, другой.
Сказка добрая придет,
Сердце доброе найдет.
Жди ее, глаза закрой:
Спи, глазок,
Спи, другой.*

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние десятилетия наблюдается тенденция значительного увеличения количества детей, у которых на ранних этапах онтогенеза диагностируются разнообразные по тяжести и степени выраженности предпосылки нарушений нервно-психического развития. Это представляет серьезную проблему.

С одной стороны, перед специалистами стоит задача включения в реабилитационно-развивающую работу с детьми на максимально ранних этапах их развития, с другой стороны — обучения родителей современным методам и приемам взаимодействия с детьми младенческого возраста группы риска.

Пособие содержит большой объем учебно-методических материалов, не только позволяющих сформировать необходимые профессиональные компетенции специалистам, работающим с детьми младенческого возраста группы риска, но и полезных родителям, которые смогут найти в нем необходимые игры и упражнения для максимально полезного и продуктивного взаимодействия со своим ребенком. Ежедневное включение родителями представленных в пособии потешек, игр и упражнений в режимные моменты, в непосредственное взаимодействие с ребенком будет оказывать положительное влияние на развитие малышей и способствовать предупреждению возможных отклонений развития речевой, познавательной и двигательной активности.

Представленные в пособии материалы подготовлены с учетом особенностей нервно-психического развития детей младенческого возраста, а также с учетом их основных линий развития.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Архипова, Е.Ф. Коррекционная работа с детьми с церебральным параличом: Доречевой период: книга для логопеда / Е.Ф. Архипова. — Москва: Просвещение, 1989. — 77 с. — ISBN 5-09-001263-6.

2. Архипова, Е.Ф. Логопедическая работа с детьми раннего возраста: учебное пособие для студентов пед. вузов / Е.Ф. Архипова. — Москва: АСТ: Астрель, 2007. — 224 с.

3. Бенилова, С.Ю. Основы воспитания и обучения дошкольников с нарушением в развитии. Комплексная профилактика отклонений в развитии. Интеграция в социум: учебное пособие / С.Ю. Бенилова, Ж.В. Антипова, Л.Р. Давидович. — Москва: Флинта, 2023. — 376 с. — ISBN: 978-5-9765-5201-2.

4. Васильева, В.С. Вопросы подготовки специалистов для психологического сопровождения семьи проблемного ребенка раннего возраста / В.С. Васильева // Актуальные проблемы специального (коррекционного) образования: мат-лы науч.-практ. конф. — Челябинск, 2003. — С. 106—110.

5. Васильева, В.С. Комплексное сопровождение семей, воспитывающих детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья / В.С. Васильева, М.А. Кузнецова // Фундаментальная и прикладная наука. — 2017. — № 3 (7). — С. 26—32.

6. Васильева, В.С. Подготовка специалистов для диагностики детей раннего возраста в условиях группы кратковременного пребывания / В.С. Васильева // Диагностика как основа индивидуально-дифференцированного обучения

детей с особыми образовательными потребностями: мат-лы Второй науч.-практ. конф. / Челябинский государственный педагогический университет. — Челябинск: Цицеро. — 2006. — С. 123—130.

7. Васильева, В.С. Работа с родителями в условиях группы кратковременного пребывания как средство предупреждения дезадаптации к ДОУ детей раннего возраста / В.С. Васильева // Материалы конференции по итогам научно-исследовательских работ профессоров, преподавателей, научных сотрудников и аспирантов ЧГПУ за 2005 год / Челябинский государственный педагогический университет. — Челябинск: Образование. — 2006. — С. 42—47.

8. Васильева, В.С. Теоретико-методологические основания развития коммуникативной компетенции педагогов дошкольного образования / В.С. Васильева // Сибирский педагогический журнал. — 2011. — № 8. — С. 175—182.

9. Васильева, В.С. Шаг навстречу: тьютерское сопровождение семьи, воспитывающей ребенка раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья: учеб. пособие / В.С. Васильева, М.А. Кузнецова, Т.А. Полицкова, Т.В. Абулханова. — Челябинск: Цицеро, 2017. — 170 с. — ISBN 978-5-91283-829-3.

10. Голубева, Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: учебное пособие / Л.Г. Голубева. — Москва: Просвещение, 1996.—82 с.

11. Давидович, Л.Р. Стимуляция эгоцентрической речи у дошкольников 1 уровня речевого развития в условиях семьи / Л.Р. Давидович, А.Ю. Гусева // Наука и школа. — 2022. — № 6. — С. 189—195.

12. Екжанова, Е.А. Коррекционно-педагогическая помощь детям раннего и дошкольного возраста с неярко выраженными отклонениями в развитии: научно-методическое пособие / Е.А. Екжанова, Е.А. Стеблева; Е.А. Екжанова, Е.А. Стеблева. — Санкт-Петербург: КАРО, 2008. — (Коррекционная педагогика). — ISBN 978-5-9925-0125-4. — EDN QWIWVF.

13. Стеблева, Е.А. Подходы к созданию единой системы раннего выявления и коррекции отклонений в развитии детей / Е.А. Стеблева // Альманах Института коррекционной педагогики. — 2000. — № 2. — С. 2.

14. Шанина, С.А. Пальчиковые упражнения для развития речи и мышления ребенка / С.А. Шанина, А.С. Гаврилова. — Москва: Рипол Классик: Дом. XXI век, 2008. — 250 с.

15. Шереметьева, Е.В. Диагностика психоречевого развития ребенка раннего возраста / Е.В. Шереметьева. — Москва: Национальный книжный центр, 2013. — 112 с. — (Логопедия: от теории к практике). — ISBN 978-5-4441-0058-5. — EDN VAFOUT.

16. Шереметьева, Е.В. Предупреждение отклонений речевого развития у детей раннего возраста / Е.В. Шереметьева. — Москва: Национальный книжный центр, 2012. — 168 с. — (Логопедия: от теории к практике). — ISBN 978-5-904827-88-5. — EDN VBUCLJ.

Учебное издание

ВАСИЛЬЕВА Виктория Сергеевна
МИНИХАНОВА Алина Маратовна

СОПРОВОЖДЕНИЕ
ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО ВОЗРАСТА
ГРУППЫ РИСКА

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

ISBN 978-5-907790-41-4

Работа рекомендована РИС ЮУрГГПУ
Протокол № 29, от 2023
Издательство ЮУрГГПУ
454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 69

Редактор О.В. Боярская
Технический редактор А.Д. Челпанова

Подписано в печать 24.11.2023
Формат 60x84 1/16
Объем 7,03 усл. печ. л.; 2,84 уч.-изд. л.
Тираж 100 экз. Заказ ___

Отпечатано с готового оригинал-макета в типографии
Южно-Уральского государственного
гуманитарно-педагогического университета
454080, Челябинск, пр. Ленина, 69