

Комплекс массажа и ЛФК для детей 0-12 мес

МУЗ ДГП №1

№ упр	1 комплекс ☺ 0-3мес ☺ Положительный эмоциональный тонус, снижение тонуса сгибателей	2 комплекс ♪ 3-4 мес ♪ Нормализация тонуса, формирование ручной умелости	3 комплекс ♪ 4-6мес ♪ Воспитание навыков изменения тела, подготовка к ползанию, ритма движений	4 комплекс ♥ 6-9 мес ♥♥ Воспитание ползания, координации, понимания речи	5 комплекс ☺ 9-12 мес ☹ Формирование координации, навыков ходьбы, речевых инструкций	Основные правила проведения массажа: * только на жесткой поверхности * в проветренном помещении, t° = 20°-22° * за 30мин до кормления или через 45-50мин после него * приемы массажа должны чередоваться с поглаживанием и заканчиваться поглаживанием * обязателен положительный настрой ребенка * после окончания занятий отдых 20-30 мин, укутать теплой пленкой * массаж можно начинать с 2-3 недельного возраста с 2-3мин, постепенно увеличивая время до 10-15 мин * физические упражнения начинать не ранее 1,5 мес жизни * при проведении массажа используются ранее известные приемы и при необходимости
1	Массаж рук от кисти к плечу 4-6раз	Массаж рук от кисти к плечу, кольцевое растирание 6-8раз	Массаж рук от кисти к плечу 6-10раз, + разминание	Массаж рук от кисти к плечу 6-10раз	Активное вращение рук ребенком, держась за кольца	
2	М. ног от стопы к бедру по наружной поверхности 4-6раз	Скрещивание рук на груди, встряхивание, отведение в сторону, 4-6раз	Скрещивание рук на груди, встряхивание, отведение в сторону, 4-6раз	Скрещивание рук на груди, встряхивание, отведение в сторону, 4-6раз	М. живота 8-12 раз	
3	Выкладывание на живот 10-20сек	М. ног от стопы к бедру 4-6раз	М. ног от стопы к бедру 4-6раз, кольцевое растирание, Разминание	М. живота 6-8 раз	Самостоятельное поднимание выпрямленных ног лежа на спине	
4	М. спины 4-6раз ↓↑	М. живота 4-10раз ↓↑	Пассивные движения лежа на спине – топание, скользящие шаги	«Парение» на животе 10-15сек	Вставание на ноги	
5	Разгибание позвоночника лежа на боку 2раза ↓↓	М.спины 4-6раз, растирание ←→ ←→	М. живота 6-8 раз	М. ног от стопы к бедру 4-6раз	Вставать на возвышение и сходить с него по команде	
6	М. живота 6-8 раз ↓↑	Разгибание позвоночника «Парение». Фиксация ребенка на выпрямленных руках на животе с упором ног в масс.	Поворот со спины на живот 1-2раза	Пассивные движения лежа на спине – «Топание», «Скользятые шаги»	Доставание игрушки из положения стоя спиной к масс., колени зафиксированы, туловище в области живота поддерживается. 1-3 раза	
7	Разгибание позвоночника «Пловец». Фиксация ребенка под мышки и голеностопные суставы	М. груди	Разгибание позвоночника лежа на боку 2-3раза	Поднимание за голеностопы ног с позиции на животе с фиксацией поясицы 3-4раза	Присаживание с фиксацией коленных суставов, 2-3раза	
8	М. стоп от пальцев к пятке	Разгибание позвоночника лежа на боку 2раза	М.спины 4-10раз, растирание, пиление, поколачивание по ягодицам	Поворот со спины на живот 2раза	Приседания с поддержкой за кисти	
9	Рефлекс стоп 2-4раза • ↓↑	Поворот со спины на живот (ближе к 4мес)	«Парение» на животе 5-7сек	М.спины 4-10раз, растирание, пиление, поколачивание по ягодицам	Присаживание за согнутые в локтевых суставах руки	
10	Рефлекторное ползание 2-3раза	М. стоп от пальцев к пятке, растирание, поколачивание	М. груди	Отведение плеч назад и сведение лопаток из положения лежа на животе, 2-3раза	Поворот туловища с наклоном, ребенок сидит на руках и тянется к игрушке, лежащей рядом	
11	М. груди	Рефлекс стоп 4-6раз	Сгибание и разгибание рук в положении лежа на спине, «Бокс»	М. груди	Ходьба с поддержкой 0,5-1мин	

12	Рефлекторное потанцовывание 4-6раз (рефлекс опоры и ходьбы) на цыпочках лицом к себе	Рефлекторное потанцовывание (рефлекс опоры и ходьбы) лицом к себе легкий нажим на стопу 6-8раз	Поднимание за голени стопы ног с позиции на животе с фиксацией поясницы 3-4раза	Сгибание и разгибание рук в положении сидя, «Бокс»	«Тачка» - ходьба на руках с поддержкой под грудь	прибавляются новые по мере роста ребенка
13	Покачивание на руках в позе эмбриона	Покачивание на мяче лицом вниз в разные стороны, с касанием стола ножками	Полуприсаживание за руки из положения лежа на спине 1-3раза	Присаживание за отведенные в стороны руки из положения лежа на спине 1-3раза	Обучение навыка стоять без опоры	
14			Сгибание и разгибание ног 6-8раз	Поднимание выпрямленных ног лежа на спине		
15			Активно-пассивное вставание на ноги при поддержке под мышки, спиной к масс., 1-2раза	Вставание на ноги из положения лежа на животе спиной к масс., поддержка под мышки, затем за руки, 1-2 раза		
16			М. стоп от пальцев к пятке, растирание, разминание, поколачивание	Присаживание с минимальной помощью, фиксируя разогнутые ноги в коленных суставах		
17			Переступание при поддержке под мышки лицом к масс., 6-8 шагов. С 5мес можно поддерживать за кисти	Ползание		
18			Ползание на четвереньках, поддержка под живот	Переступание при поддержке за кисти рук лицом к масс., 6-8 шагов. С 5мес можно поддерживать за кисти		
19			Покачивания на мяче с доставанием стола ручками и ножками, можно также лицом вверх	Покачивания на мяче с доставанием стола ручками и ножками, можно также лицом вверх		
20				«Тачка» - ходьба на руках с поддержкой под грудь		
21	Общая продолжительность комплекса 5-6 мин, основной прием – поглаживание	Общая продолжительность комплекса 8-10 мин, основные приемы – поглаживание, растирание	Общая продолжительность комплекса 8-10 мин, основные приемы – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание	Общая продолжительность комплекса 8-15 мин, используются все приемы	Общая продолжительность комплекса 8-15 мин, используются все приемы	