**Гимнастика для детей первого года жизни**

Регулярные занятия гимнастикой с грудным ребёнком, особенно в сочетании с массажем или плаванием, способствуют:

* Стимуляции общего физического развития малыша
* Активизации развития нервной системы грудничка — стимуляции мозговой деятельности, формированию нейронных связей, выработке и совершенствованию условных рефлексов, чувства ритма
* Оказанию неоценимой помощи в развитии эмоциональной сферы малыша: приобретению первого жизненного опыта, становлению более тесных и прочных связей с мамой, получению навыков взаимодействия и радости общения с родным человеком.

Следует помнить, что любые упражнения для грудничков должны отвечать ряду определенных **требований**:

* Физические упражнения должны ежедневно входить в распорядок дня малыша в течение всего первого года жизни.
* Занятия нужно проводить не раньше, чем через час после кормления и не позже, чем за 30 минут до него.
* Температура воздуха в комнате, где будет проходить гимнастика, не должна превышать 21°С. Сама комната должна быть хорошо проветренной.
* Делать каждое упражнения нужно не менее трех раз.
* Длительность гимнастического комплекса должна быть не менее 15 минут.
* Не нужно заставлять ребёнка выполнять упражнения, до которых он просто физически ещё не дорос: сидеть, стоять, переворачиваться со спины на живот или ползать. Всему своё время!
* Все процедуры начинайте и заканчивайте нежными поглаживаниями ладонями и пальцами, без нажима, чтобы кожа малыша не собиралась при этом в складки. Руки малыша нужно поглаживать по направлению от кисти к плечу, ноги – от стоп к паховой области, живот – от боков к пупку, а затем по часовой стрелке вокруг пупка.
* Не принуждайте ребёнка к занятиям гимнастикой, если он заболел или просто устал.

Все физические упражнения, которые родители будут выполнять со своими детьми, направлены не только на закрепление и совершенствование навыков. Они, прежде всего, провоцируют возникновение этих навыков, чем способствуют быстрому развитию малыша.

**Упражнения, которые можно выполнять на первом месяце жизни малыша**

1. Исходное положение (далее и. п.) – малыш лежит сначала на спине, а затем на животе. Родители нежно поглаживают ребёнка по груди, животу, спинке, ягодицам и конечностям.
2. И.П. – младенец находится на спине. Нужно немного надавить большим пальцем посередине ладошки ребёнка. Малыш при этом может открывать рот, несколько вытягивать губы вперёд, приподнимать головку и напрягать мышцы плеч и рук.
3. И.П. – то же. Нужно вложить свои указательные пальцы ребёнку в ладошки. Он при этом должен хорошо ухватиться за них, прочно их удерживать, а затем совершить попытку приподнять голову и плечи.
4. И.П. – положите малыша на животе. К стопам крохи подставьте свою ладонь, создавая, как - бы, препятствие, от которого он будет отталкиваться, пытаясь ползти, активно помогая себе руками.
5. И.П. – на спине. Нужно сгибать и разгибать конечности малыша сначала поочередно, а затем вместе.

**Упражнения, которые можно добавить по достижению ребёнком двух-трех месяцев**

1. И.П. – малыш на спине. Нужно развести его ручки в стороны с последующим скрещением их в районе груди, как бы обхватывая его туловище.
2. И.П. – то же. Совершайте «боксирующие» движения ручками малыша, обхватывая их в области предплечий, ближе к кистям. Не делайте только резких рывков. Всё должно быть плавно.
3. И.П. – переверните малыша на живот. Придерживайте одной рукой малыша под грудью, вторую положите вплотную к полусогнутым ножкам, чтобы он мог опереться на неё. Вперёд положите яркую игрушку. Малыш рефлекторно будет пытаться дотянуться до предмета, тем самым, пробуя ползти.
4. И.П. – ребёнок на спине. Мама должна левой рукой обхватить голени малыша, а правой держать левое предплечье. Таким образом, Вы как бы помогаете слегка повернуться на бок. На ту сторону, куда будет разворот, поместите яркий предмет, чтобы привлечь внимание малыша. Делайте повороты попеременно направо и налево.
5. И.П. – то же. Указательные пальцы вложите малышу в ладошки. После его захвата, слегка подтяните его к себе, если чувствуете, что ребёнок и сам пытается подтянуться. После – верните его в исходное положение.
6. И.П. – может выполняться и на спине, и на животе. Нужно разместить перед малышом яркую игрушку, таким образом, чтобы он сосредоточил на ней своё внимание. Далее переместите игрушку неспешно в стороны и вверх-вниз, позволяя ребёнку следить за объектом. Упражнение выполняйте на спине и на животе.

**Упражнения, которые можно выполнять с четырех – шести месяцев**

1. И.П. – ребёнок находится в положении лежа на спине. Нужно захватить обе голени малыша с помощью одной руки, далее выпрямить его ножки и бережно попытаться повернуть его сначала на бок, затем на животик, а после снова вернуть на спинку. Такие повороты со спины на живот и обратно нужно выполнять поочередно в обе стороны. Поможет увеличить интерес ребёнка к таким действиям какая-либо яркая игрушка, находящаяся на той стороне, куда нужно совершить поворот.
2. И.П. – то же. Нужно выполнять ногами малыша круговые движения в области тазобедренных суставов. Для этого возьмите в руки голени ребёнка, согните их в коленках, затем подведите бёдра к животику и разведите согнутые ноги в разные стороны. В конце нужно выпрямить ножки и соединить их вместе.
3. И.П. – поверните малыша на живот. Перед крохой нужно поставить какой-то яркий предмет, привлекающий внимание. Пусть ребёнок попытается подползти к ней. Отодвигайте потихоньку игрушку дальше, чтобы малыш активно к ней тянулся. Но дайте ему после возможность достичь цели, подержать свой трофей в руках, рассмотреть его поближе.

**Упражнения, которыми можно дополнить гимнастику на 6 – 8 месяце**

1. Помогите малышу встать на четвереньки. Позже он начнет делать это самостоятельно.
2. И.П. – ребёнок лежит на спине. Свой указательный палец вложите малышу в правую ладонь, вторую руку положите на бедре или на голени. Далее нужно подтягивать правую ручку к левой ноге, как бы усаживая ребенка. Когда он будет приподниматься, он должен будет сначала опереться на локоть, а затем на ладошку.
3. И.П. – малыш стоит на столе, взрослый человек поддерживает его под подмышки. Имитируйте поступательные движения, держа ребёнка сначала под ручками, затем за кисти обеих рук, а позже – за одну ручку. Делать эти упражнения нужно только в том случае, если ребёнок уже умеет самостоятельно стоять, держась за опору. Такие действия готовят малыша к ходьбе.
4. И.П. – ребёнок стоит на четвереньках, упирается на ручки. Придерживайте бёдра малыша и помогайте ему устоять на раскрытых ладошках, слегка приподнимая его над опорой.

**Комплекс упражнений для малыша 9 – 12 месяцев**

1. По просьбе взрослого, ребёнок должен подниматься на ножки из любого положения. Вы можете лишь слегка поддерживать его, корректируя движения.
2. Малыш может доставать до яркого предмета из положения стоя, выполняя наклоны и затем выпрямляясь.
3. И.П. – ребёнок в положении стоя. Малыш приседает на корточки. Можно помогать ему личным примером, как бы играя в «стань маленьким».
4. И.П. – то же. Ребенок становиться на носочки, играя в «стань большим».
5. Малыш, по просьбе взрослых, выполняет ряд движений: ходит, приседает, приносит игрушку, мячик. Также он может бросать предмет, разбирать пирамидку и играть с большими кубиками.
6. Ребёнок может с помощью взрослого встать на невысокую поверхность и сойти с неё.
7. Упражнение такое же, но усложненное большей высотой, меньшей поддержкой.
8. Активная гимнастика выполняется с помощью взрослого (простой вис, покачивание ребёнка взад – вперед, покачивание малыша влево – вправо, подъем пружинистыми движениями малыша вверх и опускание вниз)
Главное, что нужно при этом помнить, - малыш должен получать от таких действий удовольствие. Не делайте резких рывков, ведь это может привести к травматизму ребёнка!