**ЗАГАЛЬНІ ПОКАЗАННЯ ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ ДО**

**ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ**

**У ДІТЕЙ РАННЬОГО ВІКУ**

Фізичні вправи сприяють формуванню правильної постави, постановці правильного дихання, поліпшенню координації рухів, рухливості суглобів, підвищенню сили і витривалості організму, розвитку вольових якостей особистості, поліпшення функціонування серцево-судинної, дихальної системи, загартовування і зміцнення всього дитячого організму.

Показання до терапевтичних вправ:

− показана всім здоровим дітям з метою стимуляції діяльності всіх органів і систем, посилення обмінних процесів, підвищення адаптаційних можливостей організму, формування правильної постави;

− дітям, які мають відхилення в стані здоров'я тимчасового або постійного характеру, з ураженням серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової систем організму.

Протипоказання до лікувальної фізкультури:

− Загальна слабкість;

− підвищення температури тіла більше 38 °С;

− гостра форма будь-якого захворювання або фаза загострення хронічного захворювання;

− розлади функцій шлунково-кишкового тракту;

− гнійні процеси;

− пороки серця з явищами декомпенсації;

− астматичний статус;

− серцево-легенева недостатність;

− ниркова, печінкова недостатність;

− погіршення клінічного перебігу захворювання;

− виражений больовий синдром;

− нудота, блювота;

− наявність / загроза кровотечі;

− гіпер- і гіпотонічні кризи;

− активна фаза туберкульозу;

− психічні захворювання;

− наявність аневрізматіческій розширених судин;

− новоутворення;

− погана переносимість процедури.

Заняття лікувальною фізкультурою зі здоровою дитиною необхідно проводити щодня або через день, обов'язково систематично. Фізичне навантаження−збільшувати поступово і підходячи індивідуально до кожної дитини (з урахуванням віку та індивідуальних особливостей розвитку). «Відмова» від заняття (дитина плаче) є тимчасовим протипоказанням.

**ПОЗИЦІЇ НА СПИНІ ТА НА ЖИВОТІ**

Це єдино можливі пасивні пози перших тижнів життя. При народженні обидві пози супроводжуються повною флексією.

Скорочення м’язів, у віці до трьох місяців;

За нею йде флексія розгинання, І, нарешті, – розгинання й витягання, 4-6 місяців. Під час цього періоду посилюється розгинання (розтягання). А тоді з’являється спонтанне перевертання і переважаючою стає позиція на животі у

віці 7 місяців. Приблизно після семи чи восьми місяців дитина може сидіти з

підтримкою. Вона починає активно допомагати, коли її підвести з лежачої до

сидячої пози, і намагається тримати спину щораз пряміше. Підтримування при сидячій позі можна поступово зменшувати до того часу, коли дитина, нарешті, може сидіти сама і щораз більше зберігає рівновагу. Щоб досягти самостійної сидячої пози, дитина повинна спочатку навчитися сидіти без підтримки і обертатися без труднощів. Це відбувається приблизно в десять місяців. Як тільки дитина зможе утримувати рівновагу і не буде падати на бік, вона зможе підтягати себе до стоячої пози, хапаючись за меблі та інші предмети (10-12 міс.).

**ПЕРЕСУВАННЯ (РАЧКУВАННЯ І ХОДІННЯ)**

Перше приготування до пересування – це посилена здатність піднімати спочатку голову, а тоді тулуб в лежачій позі на животі. Руки йдуть вперед, щоб посилювати здатність підніматися. Першою формою пересування вважається перевертання на спину з наступним перевертанням назад на живіт (7-10 міс.). Рачкування на руках і колінах можливе десь біля десятого місяця, хоч і не всі діти рачкують. Як тільки дитина відчує себе більш-менш безпечно у стоячій позі, вона буде пробувати зробити крок у бік. При підтримці руками вона буде ступати, хоч і в непевній рівновазі.

**РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ РУК**

Коли дитині мине приблизно один рік, вона починає ходити сама (норма до 15 місяців). Дуже часто діти починають ходити вже в 9-11 місяців.

Розвиток функцій рук, як і розвиток моторики взагалі, послідовність розвитку плеча і кисті руки така:

• Від загальних до ізольованих рухів;

• Від найближчих до найдальших;

• Від згинання до розгинання;

• Від мимовільних до усвідомлених рухів.

**ВОЛОДІННЯ СОБОЮ**

У розвитку звички володіти собою порядок рухових моментів такий: ліва і права кінцівки рухаються у протилежному напрямку (“рачкування”).

А тоді зявляються симетричні рухи: обидві руки (чи обидві ноги) роблять той

самий рух одночасно. І, нарешті, приходить розрізнення рухів чи стійких звичок, пов’язаних з тим чи іншим боком, - праворукості чи ліворукості.

Одна половина тіла може рухатись самостійно, тобто без супровідних рухів другої половини (приблизно 5 років). Після цього одній руці надається перевага. Це вже називається закріпленням звичок, володіння собою.

**Рекомендації при вправах для дитини з млявими (гіпотонічними) м’язами**

Діти з м’язами низького тонусу мають тіло, що відчуває слабкість, млявість і незграбність. Часто суглоби у них занадто рухливі і, як правило, такі діти зазнають труднощі у володінні тілом та м’язами, їм важко перебороти силу тяжіння, приймаючи і зберігаючи різні положення тіла. У русі вони намагаються застосовувати або м’язи, що згинають, або м’язи, що розгинають без необхідної рівноваги між групами м’язів, що є необхідним для координації рухів; їм легше скористатися якоюсь підтримкою, ніж справитися з силою тяжіння. Такі діти намагаються ставити свої кінцівки далі від тіла на зразок “жаб’ячої постави” (ноги із зігнутими стегнами, відведеними м’язами, назовні викрученими, руки з відведеними плечима, назовні викрученими). В них може бути великий горб на спині або попереку в залежності від положення тазу. Внаслідок цього, діти з низьким тонусом м’язів мають труднощі при русі й часто поводяться пасивно, що ще більше обмежує їх у русі та грі. Вибираючи відповідні вправи для млявої дитини, майте н увазі, що вони мають бути достатньо оптимальними, щоб стимулювати дитину, але не такими складними, щоб дитина схилялася на тебе, компенсуючи недостатність м’язового контролю і твердість суглобів.

Заохочуй оптимальне вирівнювання тіла так, щоб м’язи і суглоби мали найкращі механічні переваги для руху і стійкості. Під час гри заохочуйте дитину зводити руки і ноги разом, розвиваючи контакт кінцівок з кінцівками,

контроль рівноваги і усвідомлення свого тіла.

**Рекомендації при вправах для дитини з напруженими (гіпертонічними) м’язами.**

Діти, що мають підвищений тонус м’язів, особливо кінцівок, почувають себе скуто і мають труднощі з пересуванням. І навпаки, м’язи тулуба часто є млявими і низького тонусу, що додає труднощі до рухів дитини. В результаті, ці діти вчаться пересуватися, застосовуючи однотипні зразки руху, без повного діапазону рухів суглобів, що може призвести до ортопедичних проблем у подальшому житті. Діти з м’язами підвищеного тонусу ставлять ноги так, бо їх стегна були зведеними, викрученими досередини, злегка зігнуті, коліна прямі або зігнуті, стопи ніг гнучкі, плечі підняті та зведені або розведені, лікті або розставлені, руки зігнуті в кулак.

Рухи таких дітей часто є повільними і утрудненими, або незібраними і стають розладнаними, або ненадійними при спробі втримати тіло проти тяжіння. В результаті рухи і досвід у грі обмежений. Вибираючи відповідні вправи для дітей з напруженими м’язами треба мати на увазі, що їх активність повинна забезпечити нагоду для сенсорної і рухливої різноманітності, тримаючи під контролем підвищений тонус м’язів або розслабленості (як можна більше). Для поліпшення рухливості дитини треба поширити діапазон рухів тіла і кінцівок, тримаючи дитину під контролем.

Заохочувати оптимальне вирівнювання тіла так, щоби м’язи і суглоби були у найкращій механічній перевазі для руху і стійкості. Під час гри потрібно допомогти дитині відчути сенс зібраності при русі і усвідомленості тіла, збільшуючи її досвід відчуття.

**ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ВИДИ ФІЗИЧНИХ**

**ВПРАВ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРИ ЙОГО ПРОВЕДЕННІ У**

**ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ**

Рухи у дітей грудного віку формуються на основі безумовних (вроджених) рефлексів, які разом з формуванням умовних рухових рефлексів згасають.

З метою зміцнення і вдосконалення фізичного і психічного стану дитини доцільно застосовувати масаж і фізичні вправи (рефлекторні, пасивні та активні).

Рефлекторні (неусвідомлені) рухи виникають у дитини до 3-4 місяців у відповідь на роздратування, і це використовують для рефлекторних вправ.

Масаж доцільно призначати з 2−3-тижневого віку і до 1,5 місяців застосовувати тільки легке погладжування рук, ніг, грудей, живота, спини. тривалість масажу− 5−7 хвилин.

**При проведенні фізичних вправ і масажу виділяють п'ять вікових груп:**

I - діти у віці від 1,5 до 3 місяців;

II - від 3 до 4 місяців;

III - від 4 до 6 місяців;

IV - від 6 до 9 місяців;

V - від 9 до 12 місяців.

Під час занять температура повітря в приміщенні повинна бути не нижче + 22 ° С. Заняття зі здоровими дітьми можуть проводитися щодня.

Загальна тривалість заняття− від 6−8 до 10−15 хвилин. Під час процедури необхідно ласкаво розмовляти з малюком. Масаж слід проводити, включаючи тільки тяжкість кисті, легко і ніжно.

Дітям до 1 року не дозволяється масажувати область печінки (праве підребер'я), суглоби. Особлива обережність необхідна при масажі місць проекції нирок, селезінки.

Заняття повинні приносити дитині радість, він повинен сприймати їх як гру. Якщо дитина під час занять починає плакати, слід зменшити дозування, заспокоїти його, показати яскраві іграшки.

Використання рефлекторних вправ до 3−4 місяців допомагає розвивати рухові навички. Застосовують рефлекторні вправи тільки тоді, коли ці рефлекси у дитини є. Рефлекс повзання виникає при положенні на животі і посилюється, якщо до підошов приставити долоню, від якої дитина відштовхується ногами. Хапальний рефлекс проявляється при натисканні на долоні; дитина у відповідь так сильно обхоплює пальці дорослого, який проводить заняття, що можна підняти малюка вгору. При проведенні пальцем (з легким натисканням) по порядхребтової лінії від тазу до шиї, в положенні дитини на боці, виникає рефлекс розгинання тулуба. При масажі дитині до 3−4 місяців застосовують тільки погладжування.

Масаж згиначів повинен знижувати тонус м'язів, тому погладжування проводять повільно і поверхнево. Масаж розгиначів спрямований на підвищення їх тонусу, і прийом погладжування повинен бути більш енергійним і глибоким.

При проведенні масажу слід керуватися станом тонусу м'язів.

До повного зникнення підвищеного тонусу використовують тільки рефлекторні і пасивні вправи.

З 4-місячного віку масаж і пасивні руху можна доповнювати активними вправами при повзанні. При масажі можна застосовувати розтирання, розминка, поплескування.

У віці 5 місяців дитина може сидіти, тримаючись за що-небудь руками, але через слабкість м'язів спини хребет згинається; за підтримки пахви він може стояти прямо, утримувати півхвилини іграшки в руках.

Піврічний малюк повертається з живота на спину, сидить без підтримки, намагається повзати, вистачає іграшки однією рукою.

В 7 місяців дитина може підніматися на карачки, на коліна, повзати, сидіти з підтримкою пахви, переступати.

У 8 місяців він сідає і з цього положення лягає, встає зі сторонньою допомогою, намагається ходити.

У 9 місяців малюк намагається стояти без опори і, за підтримки, ходити за стільцем, може з положення стоячи сідати. У цьому віці дитина починає розуміти мову, і йому вже слід давати вказівки: «Візьми», «Сядь».

Треба заохочувати повзання, а не сидіння і стояння.

**Комплекс вправ для дітей від 1,5 до 3 місяців**

У цьому віці підвищений тонус м'язів рук і ніг і зберігаються деякі вроджені рефлекси. Тому проводять тільки легке погладжування, розтирання і деякі рефлекторні рухи, що виникають у відповідь на спеціально вироблені роздратування, що викликають прояви вроджених рефлексів (підошовний, спинний, ножний і ін.).

1. Масаж рук. І. п.−на боці, ногами до краю стола. Погладжування: лівою рукою підняти вгору руку дитини, долонею правої руки зробити погладжування від кисті до плеча. повторити 6−8 разів.

2. Масаж живота. І. п. − на спині. Погладжування: кругове погладжування живота долонею однієї руки або долонями обох рук по ходу годинникової стрілки. повторити 5−6 раз.

3. Масаж ніг. І. п.−на спині, ногами до краю стола. Погладжування:

злегка притримуючи однією рукою ноги дитини за стопи, долонею іншої руки − погладжувати по зовнішній і задній поверхнях гомілки і стегна. Повторити 4−6 раз. Не можна масажувати внутрішню поверхню стегна!

4. Рефлекторна вправа − розгинання хребта (спинний рефлекс). І. п.−на боці, ногами до краю стола. Розгинання викликають, проводячи двома пальцями по обидва боки хребта в напрямку від сідниць до плечового поясу. за 2−3 рази в положенні на правому боці і на лівому.

5. Масаж спини. Застосовують дитині з 2-місячного віку. І. п.−на животі, ногами до краю стола. Погладжування спини по напряму від сідниць до шиї двома пальцями рук або тильними поверхнями кистей обох рук.

повторити 4−6 раз.

6. Рефлекторна вправа – піднімання голови (рефлекс положення). І.П.−на животі, ногами до краю стола. Дитину підняти над столом на правій долоні, його витягнуті ноги підтримувати лівою рукою знизу за стопи і нижні частини обох гомілок. При цьому відбувається рефлекторне відхилення голови назад і розгинання спини. Повторити 1-2 рази.

7. Масаж стоп. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування і розтирання пальців стопи: долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи окремо і проводять погладжування (повторити 4-5 разів), а потім розтирання (повторити 2-3 рази);

б) погладжування стопи: підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями проводять погладжування стопи по тильній її стороні в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба (повторити 4-6 разів).

8. Рефлекторна вправа – згинання та розгинання пальців стопи (підошовний рефлекс). І. п. – на спині, ногами до краю стола. Однією рукою злегка піднімають ноги дитини, захопивши їх вище гомілковостопного суглоба, і вказівним пальцем іншої руки злегка натискають біля кореня пальців на підошву дитини, чим викликають рефлекторне згинання пальців; потім проводять пальцем по зовнішньому краю стопи до п'яти, викликаючи рефлекторне розгинання пальців ноги. Повторити 3-4 рази.

9. Рефлекторна вправа – «підтанцьовування» (ножний рефлекс). І. п. –дитину підтримують пахви і ставлять на стіл спиною до себе. Від дотику до щільної поверхні ноги дитина рефлекторно випрямляється в колінних і тазостегнових суглобах. Повторити 4-6 разів. Загальна тривалість заняття – 5-6 хвилин.

**Комплекс вправ для дітей від 3 до 4 місяців.**

У цьому віці вже встановлюється рівновага тонусу м'язів – згиначів і розгиначів верхніх кінцівок, що дає можливість ввести в комплекс пасивні

рухи для рук.

Дитині старше 3 місяців при масажі крім погладжування і розтирання вводять розминання.

1. Масаж рук. І. п. – на боці, ногами до краю стола. Погладжування: лівою рукою піднімають вгору руку дитини, долонею правої руки проводять погладжування від кисті до плеча. Повторити 6-8 разів.

2. Пасивна вправа – схрещування рук на грудях. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Дитині дають обхопити великі пальці рук дорослого і виробляють згинання його рук в ліктьових суглобах, схрещуючи їх на грудях. Слідом за цим розгинають руки дитини і відводять їх в сторони. Повторити 4-6 разів.

3. Масаж живота. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування: долонею однієї руки або долонями обох рук по ходу годинникової стрілки виробляють кругове погладжування живота. Повторити

5-6 разів;

б) розтирання: виробляють підставою долоні однієї руки. Повторити 2-3 рази.

Не можна масажувати область печінки (праве підребер'я)!

4. Масаж ніг. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування: злегка притримуючи однією рукою ногу дитини за стопу, виробляють долонею інший руки погладжування по зовнішній і задній сторонах гомілки і стегна в напрямку від стопи до тазостегнового суглобу. Повторити 6-8 разів;

б) розтирання: долонею виробляють дрібні розтирання по зовнішній стороні гомілки і стегна в напрямку від стопи до тазостегнового суглобу. Повторити 5-6 разів. Не можна масажувати внутрішню поверхню стегна!

в) розтирання гомілки: вказівним і великим пальцями обох рук щільно обхоплюють гомілку дитини і одночасно виробляють енергійне кільцеве розтирання в напрямку від стопи до коліна. Повторити 4-6раз.

5. Рефлекторна вправа – поворот зі спини на живіт вправо і вліво.

І. п. - на спині, ноги прямі. При утриманні дитини правою рукою за стопи, а лівою рукою за зігнуту в лікті праву руку малюка, шляхом повороту таза стимулюють поворот зі спини на живіт вліво. Для повороту дитини вправо треба лівою рукою обхопити його стопи, а правої – зігнуту в лікті ліву руку малюка. Повторити 1-2 рази в кожну сторону.

6. Масаж спини. І. п. – на животі, ногами до краю стола:

а) погладжування: виробляють пальцями рук або тильними поверхнями кистей обох рук. Повторити 4-6 разів;

б) розтирання: виробляють середніми фалангами кистей рук, стислих в кулак. Повторити 4-6 разів;

в) розминання: виробляють кінцями II-V пальців обох рук у вигляді півколових рухів з помірним натиском. Повторити 4-6 разів.

7. Рефлекторна вправа – розгинання хребта та ніг. І. п. – на животі, ногами до краю стола. Методист, підбиваючи одну руку під живіт, а інший утримуючи за ноги, піднімає дитину над столом. При цьому відбувається розгинання хребта та ніг. Повторити 2-3 рази.

8. Масаж стоп. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування стоп: підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями проводять погладжування тильної поверхні стопи в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба. Повторити 4-6 разів;

б) розтирання пальців стопи: долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи окремо і виробляють рухи, що розтирають. Повторити 2-3 рази;

в) вібрація: напівзігнутими пальцями руки поплескують по стопі дитини. Повторити 4-6 разів.

9. Рефлекторна вправа – відведення і приведення стоп. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Пальцем правої руки проводять з легким натиском по краю і навколо стопи дитини, починаючи від великого пальця (відведення) і навколо всієї стопи, потім починаючи від мізинця і навколо всієї стопи (приведення). Повторити 2-4 рази.

10. Рефлекторна вправа – «підтанцьовування» (ножний рефлекс). І. п. – дитину підтримують пахви і ставлять на стіл спиною до себе. Від дотику до щільної поверхні ноги дитина рефлекторно випрямляється в колінних і тазостегнових суглобах. Повторити 4-6 разів.

Загальна тривалість заняття – 6-8 хвилин.

**Комплекс вправ для дітей від 4 до 6 місяців**

У цьому віці, між 4-м і 5-м місяцем, вже нормалізується тонус м'язів нижніх кінцівок, і тому вводять пасивні вправи для ніг.

Зі зміцненням шийних м'язів до 4-місячного віку проявляються вже нові рефлекси (в початковому положенні на спині – «ширяння»).

1. Масаж рук. І. п. – на боці, ногами до краю стола:

а) погладжування: піднімають однією рукою вгору руку дитини, долонею іншої руки проводять погладжування від кисті до плеча. Повторити 4-6 разів;

б) розтирання: виробляють також, але злегка зрушуючи шкіру. Повторити 2-4 рази.

2. Пасивна вправа – схрещування рук. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Дитині дають обхопити великі пальці рук дорослого і виробляють згинання його рук в ліктьових суглобах, схрещуючи їх на грудях. Слідом за цим виробляють розгинання рук дитини з відведенням їх в сторони.

Повторити 6-8 разів.

3. Масаж живота. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування: долонею однієї руки або долонями обох рук по ходу годинникової стрілки виробляють кругове погладжування живота. Повторити

5-6 разів;

б) розтирання косих і прямих м'язів живота. Проводять підставою долоні однієї руки. Повторити 3-4 рази;

в) розминання: виробляють кінцями II-V пальців. Повторити 2-3 рази.

4. Рефлекторна вправа – згинання голови, хребта та ніг в положенні дитини на спині – «ширяння» (рефлекс положення). І. п. – на спині, ногами до краю стола. Методист, взявши дитину під спину і сідниці, піднімає його на долонях над столом і утримує в цьому положенні. При цьому відбувається рефлекторне згинання тулуба, ніг і нахил голови вперед. Повторити 1-2 рази.

5. Масаж ніг. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування і розтирання пальців стопи. Долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи окремо і проводять погладжування (4-5 разів), а потім розтирання (2-3 рази);б) погладжування стопи. Підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями рук проводять погладжування стопи по тильній її стороні в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба. Повторити 4-6 разів;

в) погладжування гомілки і стегна. Злегка притримуючи однією рукою ногу дитини за стопу, виробляють долонею інший руки погладжування по зовнішній і задній сторонах гомілки і стегна в напрямку від стопи до тазостегнового суглобу. Повторити 6-8 разів;

г) розтирання гомілки і стегна. Долонею виробляють дрібні розтирання по зовнішній стороні гомілки і стегна. Повторити 5-6 разів. Не можна масажувати внутрішню поверхню стегна!

д) розтирання гомілки: вказівним і великим пальцями обох рук щільно обхоплюють гомілку дитини і одночасно виробляють енергійне кільцеве розтирання в напрямку від стопи до колінного суглобу. Повторити 4-6 разів;

е) розминання гомілки: виробляють охоплюючими рухами великого і вказівного пальців рук одночасно обома руками, але в різні боки в напрямку від стопи до колінного суглобу. Повторити 2-3 рази.

6. Пасивна вправа – «тупання». І. п. – на спині, ногами до краю стола. Охоплюють долонями гомілки дитини, згинають його ноги в тазостегнових і колінних суглобах, після чого опускають по черзі стопи на стіл. Повторити 8-12 разів.

7. Пасивна вправа – згинання та розгинання ніг в тазостегнових суглобах. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Охоплюють одночасно обидві прямі ноги дитини і згинають і розгинають їх в тазостегнових суглобах. Повторити 2-3 рази.

8. Рефлекторна вправа – поворот зі спини на живіт вправо і вліво. І. п. – на спині, ногами до краю стола. При утриманні дитини правою рукою за його прямі ноги, а лівою – за його зігнуту в лікті праву руку шляхом повороту таза стимулюють поворот дитини зі спини на живіт вліво. Для повороту дитини вправо треба лівою рукою обхопити ноги дитини, а правою – його зігнуту в лікті ліву руку. Повторити по 1-2 рази в кожну сторону.

9. Масаж спини і сідниць. І. п. – на животі, ногами до краю стола:

а) погладжування: виробляють двома пальцями рук або тильними поверхнями кистей обох рук. Повторити 4-6 разів;

б) розтирання: середніми фалангами кистей рук, стислих в кулак. Повторити 4-6 разів;

в) розминання: кінцями II-V пальців, напівкружними, спіралеподібними рухами з помірним натиском. Повторити 4-6 разів;

г) вібрація: поплескування сідниць. Повторити 2-3 рази.

10. Рефлекторна вправа – розгинання хребта та ніг – «ширяння»

(рефлекс положення). І. п. – на животі, ногами до краю стола. Методист підводить долоні рук під живіт або під груди дитини і піднімає його над столом. Відбувається рефлекторне розгинання тазостегнових суглобів і хребта при відхиленні голови назад. Повторити 1-2 рази.

11. Масаж грудної клітки. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування: виробляють долонями обох рук по обидві сторони від грудини в напрямку до пахвових западин. Повторити 4-6 разів;

б) розтирання: зігнутими двома або трьома пальцями обох рук одночасно масажують між ребрами по обидві сторони від грудини, не натискаючи на ребра. Повторити по 2-3 рази в кожному міжреберье;

в) сприяння поглибленню дихання. Грудну клітку щільно охоплюють двома руками так, щоб великі пальці знаходилися на грудях під сосками.

Долонями обох рук піднімають догори шкіру грудної клітки дитини, виробляючи кругові рухи, що розширюють грудну клітку. Повторити 4-6 разів.

12. Пасивна вправа – почергове згинання та розгинання рук. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Дитині дають обхопити великі пальці рук дорослого і виробляють згинання та розгинання рук дитини в ліктьових і плечових суглобах, при згинанні однієї руки розгинають іншу. Повторити 6-8 разів.

13. Пасивна вправа – присаджування. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Притримуючи руки дитини вище кисті, відводять випрямлені руки в сторони і, злегка потягуючи їх, спонукають дитину сісти. Повторити 2-3 рази.

14. Рефлекторна вправа – поворот зі спини на живіт вправо і вліво. І. п. – на спині, ногами до краю стола. При утриманні дитини правою рукою за випрямлені ноги, а лівою – за зігнуту в лікті праву руку дитини, шляхом повороту таза стимулюють поворот зі спини на живіт вліво. Для повороту дитини вправо треба лівою рукою обхопити ноги дитини, а правою – його зігнуту в лікті ліву руку. Повторити по 1-2 рази в кожну сторону.

15. Пасивна вправа – згинання та розгинання ніг поперемінно і разом. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Охоплюють прямі ноги дитини в нижніх частинах гомілок і виробляють почергове згинання та розгинання ніг в колінних і тазостегнових суглобах – спочатку повільно, потім прискорюючи до бігу (повторити 6-8 разів). Потім проводять згинання обох ніг і їх розгинання (повторити 4-6 разів).

16. Пасивна вправа – підведення дитини на ноги. І. п. – на животі, ногами до краю стола. Давши дитині обхопити вказівні пальці дорослого, злегка відводять дитячі руки, зігнуті в ліктях, назад. Підтримуючи дитину під лікті, спонукають його піднятися – спочатку на коліна, потім на ноги. Повторити 2-3 рази.

17. Масаж стоп. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування і розтирання пальців стопи: долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи окремо і проводять погладжування (повторити 4-5 разів), потім розтирання (повторити 2-3 рази);

б) погладжування і розтирання стопи. Підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями рук проводять погладжування стопи по тильній її стороні в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба (повторити 4-6 разів), потім також розтирають (повторити 2-3 рази);

в) вібрація стопи. Поплескують пальцями підошовну поверхню стопи. Повторити 4-6 разів.

18. Активна вправа – переступання. І. п. – дитину ставлять обличчям до методиста. Підтримуючи малюка обома руками попід пахви, спонукають його до переступання, і він робить 3-6 кроків.

Загальна тривалість заняття – 8-10 хвилин.

**Комплекс вправ для дітей від 6 до 9 місяців**

У цьому віці наростає розвиток довільних рухів, і в комплекс включають активні вправи, що готують дитину до повзання, сидіння і стояння.

1. Пасивна вправа – піднімання прямих рук і кругові рухи в плечових суглобах. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Малюк охоплює руками великі пальці методиста. Він піднімає прямі руки дитини і здійснює кругові рухи в плечових суглобах в обох напрямках: знизу вгору і зверху вниз. Повторити 4-6 разів.

2. Масаж живота. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування: долонею однієї руки або долонями обох рук виробляють круговий (по ходу годинникової стрілки) погладжування. Повторити 5-6 разів;

б) розтирання: виробляють підставою долоні однієї руки. Повторити 2-3 рази.

Не можна масажувати область печінки!

3. Пасивна вправа – піднімання прямих ніг. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Обхопивши гомілки дитини так, щоб великі пальці рук були на задній поверхні гомілки, фіксуючи іншими пальцями коліна, піднімають прямі ноги дитини до вертикального положення і опускають їх. Повторити 4-6 разів.

4. Масаж стоп. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

а) погладжування і розтирання пальців стопи. Долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи окремо і проводять погладжування (повторити 4-5 разів), потім розтирання (повторити 2-3 рази);

б) погладжування і розтирання стопи. Підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями рук проводять погладжування стопи по її тильній стороні в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба (повторити 4-6 разів), потім так само розтирають (повторити 2-3 рази) ;

в) вібрація стопи: поплескують пальцями підошовну поверхню стопи. Повторити 4-6 разів.

5.Пасивна вправа – кругові рухи ніг в тазостегнових суглобах. І. п. – на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах і підняті. Дорослий підтримує ноги за стопи і виробляє кругові рухи в тазостегнових суглобах по черзі в обидві сторони. Повторити 4-6 разів у кожну сторону.

6. Рефлекторна вправа – поворот зі спини на живіт вправо і вліво. І. п. – на спині, ноги прямі. При утриманні дитини правою рукою за стопи, а лівої – за зігнуту в лікті праву руку дитини шляхом повороту таза стимулюють до повороту зі спини на живіт вліво. Для повороту дитини вправо треба лівою рукою обхопити стопи дитини, а правою – його зігнуту в лікті ліву руку. Повторити по 1-2 рази в кожну сторону.

7. Пасивна вправа – відведення плечей назад до відома лопаток.

І. п. – на животі, ногами до краю стола. Малюк охоплює вказівні пальці методиста, при цьому дитячі руки звернені поверхнями до його грудей. Методист відводить руки малюка назад до відома лопаток. Повторити 1-3 рази.

8. Пасивна вправа – згинання та розгинання ніг. І. п. – на спині, ноги зігнуті в колінних суглобах, стопи на столі. Згинання та розгинання ніг, не відриваючи стопи від поверхні столу. Повторити 3-5 разів.

9. Активна вправа – повзання. І. п. – на животі, ногами до краю стола. Перед дитиною кладуть яскраву іграшку. Методист фіксує рукою стопи дитини, ноги якого зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах. Якщо дитина при цьому самостійно не пересувається вперед, то методист, підклавши свою ліву руку під груди дитини, сам просуває його вперед. Повторити 4-6 разів.Загальна тривалість заняття – 8-10 хвилин.

**Комплекс вправ для дітей від 9 до 12 місяців**

Цей вік характеризується значним розвитком активних координованих рухів, що підготовлюють дитину до самостійного стояння і ходьби, тому деякі вправи даються з вихідного положення стоячи. Для стимулювання більшої активності в цьому віці застосовують вправи з предметами (кільця, палички).

1. Загальний масаж.

Масаж рук. І. п. – на боці, ногами до краю стола. Погладжування і розтирання: лівою рукою піднімають вгору руку дитини, долонею правої руки проводять погладжування (повторити 3-4 рази), в напрямку від кисті до плеча, потім розтирання (повторити 2-3 рази).

Масаж живота. І. п. – на спині, ногами до краю стола:

Погладжування: долонею однієї руки або долонями обох рук виробляють круговий (по ходу годинникової стрілки) погладжування (повторити 5-6 разів). Розтирання: виробляють підставою долоні однієї руки (повторити 2-3

рази).

Не можна масажувати область печінки!

Масаж ніг. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Масаж пальців. Долонями обох рук обхоплюють кожен палець стопи дитини окремо і проводять погладжування (повторити 4-6 разів), а потім розтирання (повторити 2-3 рази):

а) Масаж стоп. Підтримуючи вказівними пальцями обох рук злегка підняті стопи дитини, великими пальцями проводять погладжування тильної поверхні стопи в напрямку від пальців до гомілковостопного суглоба і навколо цього суглоба (повторити 4-6 разів), після цього розтирають (повторити 2-3 рази). Потім погладжують, розтирають і поколачують підошовну поверхню стоп (повторити 2-3 рази);

б) Масаж стегон і гомілок. Погладжування: злегка притримуючи однією рукою ногу дитини за стопу, виробляють долонею інший руки погладжування по передній, зовнішньої і задньої сторонам гомілки і стегна в напрямку від стопи до тазостегнового суглобу. Повторити 4-6 разів.

Розтирання: долонею виробляють розтирання по передній, зовнішньої і задній поверхнях гомілки і стегна. Повторити 2-3 рази.

Не можна масажувати внутрішню поверхню стегна!

Розтирання гомілки коловидне: вказівним і великим пальцями обох рук щільно обхоплюють гомілку і одночасно виробляють енергійне кільцеве розтирання в напрямку від стопи до колінного суглобу. Повторити 2-3 рази.

Розминання гомілки виробляють охоплюючи рухами великого і вказівного пальців одночасно обома руками, але в різні боки в напрямку до колінного суглобу. Повторити 2-3 рази.

Масаж грудної клітки. І. п. – на спині, ногами до краю стола. Погладжування: виробляють долонями обох рук по обидві сторони від грудини в напрямку до пахвових западин. Повторити 4-6 разів.

Розтирання: зігнутими двома або трьома пальцями обох рук одночасно масажують між ребрами по обидві сторони від грудини, не натискаючи на ребра. Повторити 2-3 рази в кожному міжребер'ї. Для поглиблення дихання грудну клітку щільно охоплюють двома руками так, щоб великі пальці знаходилися на грудях під сосками. Долонями обох рук піднімають догори шкіру грудної клітки дитини, виробляючи кругові рухи, що розширюють грудну клітку. Повторити 4-6 разів.

Масаж спини і сідниць. І. п. – на животі, ногами до краю стола, погладжування: виробляють двома пальцями рук або тильними поверхнями кистей обох рук. Повторити 4-6 разів. Розтирання: виробляють середніми фалангами кистей рук, стислих в кулак. Повторити 4-6 разів. Розминання: виробляють кінцями II-V пальців у вигляді спіралеподібних рухів з помірним натиском. Повторити 2-3 рази. Вібрація: поплескують сідниці. Повторити 2-3 рази.

2. Активна вправа - піднімання прямих ніг. І. п. – на спині, ногами до краю стола. На висоті прямих ніг дитини дорослий тримає паличку і спонукає його словами «вище, вище» дотягнутися до неї ногами. Повторити 2-3 рази.

3. Активна вправа – вставання на ноги. Здійснюється з будь-якого становища на прохання методиста, який злегка коригує руху, допомагаючи дитині встати. Повторити 1-2 рази.

4. Активна вправа – нахил і випрямлення тулуба в положенні стоячи. І. п. – дитина стоїть, притулившись спиною до методиста. У ніг дитини кладуть іграшку, зручну для захоплення. Методист фіксує коліна дитини правою рукою, а лівою підтримує його за живіт. Словами «Візьми, візьми» дитини спонукають нахилитися і, взявши іграшку, знову випрямитися. Повторити 2-3 рази.

5. Активна вправа – діставання іграшки. І. п. – стоячи спиною до методиста, який однією рукою утримує малюка за живіт, а в іншій тримає іграшку на висоті витягнутих рук дитини. Дитина повинна дістати іграшку. Повторити 4-6 разів.

6. Активна вправа – почергове згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах. І. п. – лежачи, сидячи, стоячи обличчям до дорослого.

Дитині дають обхопити невеликі кільця, які тримає дорослий, і виробляють згинання та розгинання рук в ліктьових суглобах. При згинанні однієї руки розгинають іншу. Повторити по 5-6 разів кожною рукою.

7. Активна вправа – присідання. І. п. – стоячи обличчям до методиста, який притримує дитину за обидві зігнуті в ліктях руки і спонукає його до присідання словами «присядь, сядь», «стань маленьким». Повторити 2-3 рази.

8. Активна вправа – ходьба. Дитина пересуває маленький стільчик, тримаючись обома руками за його спинку, і крокує за ним протягом 1-2 хвилин.

Загальна тривалість заняття – 12-15 хвилин.

.