



## *Массаж и гимнастика детей до 1 года*

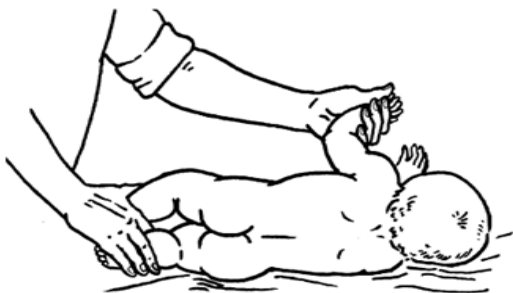
### **1,5-3 месяца**

- Выкладывание на живот
- Поглаживающий массаж спины, живота, груди, рук



### **3-4 месяца**

- Охватывающие движения руками
- Поворот со спины на живот за правую руку
- Массаж спины
- Поворот со спины на живот за левую



### **4-5 месяцев**

- Сгибание и разгибание ног вместе
- Поворот со спины на живот за правую руку
- Массаж спины
- «Парение» в положении на спине
- Поворот со спины на живот за левую руку



### **5-6 месяцев**

- Сгибание и разгибание ног вместе
- Поворот со спины на живот за правую руку
- Массаж спины
- «Парение» в положении на спине
- Массаж живота
- «Парение» в положении на животе
- Сгибание и разгибание ног попеременно
- Поворот со спины на живот за левую руку
- Упражнение для стимулирования ползания



## 6-8 месяцев

- Массаж живота
- Сгибание и разгибание ног попеременно
- Массаж спины
- Упражнение для стимулирования ползания
- Сгибание и разгибание рук попеременно, держась за пальцы
- Присаживание при поддержке за отведенные в стороны руки, держась за пальцы
- Скользящие шаги
- Подтягивание выпрямленных ног
- Присаживание, держась за пальцы



## 8-10 месяцев



- Круговые движения руками
- Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
- Массаж спины
- Приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за руки с использованием колец



- Массаж живота
- Поднятие выпрямленных ног
- Присаживание, держась за кольца
- Скользящие шаги
- Присаживание за отведенные в стороны обе или одну руку, держась за кольца

## 10-12 месяцев

- Круговые движения руками, держась за кольца
- Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
- Поднятие тела из положения на животе до вертикального положения при поддержке за руки с использованием колец
- Наклон туловища и выпрямление
- Скользящие шаги по речевой инструкции
- Присаживание за отведенную руку или самостоятельно с фиксацией колен
- Сгибание и разгибание рук сидя и стоя, держась за кольца
- Присаживание за отведенные в стороны обе или одну руку, держась за кольца

