

Пестовальная гимнастика для детей

По материалам интернета

Рекомендации ПМПК



Пестовальная гимнастика для детей

Роль и значение гимнастики для детей

Вы хотите, чтобы ваш малыш был здоровым, активным и бодрым? Вы планируете принимать самую непосредственную роль в обучении крохи гимнастике? Вы считаете, что ваш материнский инстинкт подскажет, какие именно упражнения, сколько и в каком порядке выполнять?

Вы абсолютно правы. Пестовальную гимнастику придумали еще наши бабушки и очень даже возможно, что вы сами интуитивно проделываете все вышеописанные движения, сопровождая их специальными пестушками, осевшими в вашей памяти когда-то давно и совершенно незаметно. Утром после сна, при переодевании малыша, перед кормлениями уделите крохе несколько минут – займитесь пестовальной гимнастикой.

Противопоказаний к её выполнению нет, существует лишь одно условие – не опережайте события, выполняйте новые действия лишь тогда, когда ребенок потенциально к ним готов. Например, ладушки не делайте раньше, чем малыш сможет расправить кулаки и хлопать в ладошки.

Сопровождайте все свои действия ласковыми пестушками и ваш ребеночек наверняка оценит такую зарядку по достоинству.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 1



До достижения крохой возраста одного месяца выполняйте с ним так называемые промеры. Они помогут снять мышечные зажимы и способствуют формированию симметричных движений. Захватив предплечье правой ручки и голень левой ножки, соедините локоток и колено. Смените сторону и проделайте то же самое.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 2



Захватите руками обе ножки и коснитесь пальчиками лба ребеночка. Это упражнение имеет еще и профилактический эффект – не даст возможности газикам заполнить кишечник малыша.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 3



Большим пальцем выпрямленной правой ножки коснитесь левого виска и наоборот. После месяца занятий с промеров вы можете начинать каждый комплекс упражнений, а также вставлять их между остальными движениями.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 4



Начиная с месячного возраста, добавляйте упражнения для ножек. Захватите голень ребенка одной рукой, большим пальцем другой руки на стопе рисуйте – семерки и восьмерки. Такие нехитрые действия укрепят свод стопы, не позволят развиться

косолапости и плоскостопию.
Рисуя восьмерки, повторяйте:
Где пальчики? Где пяточки?
Погулять пошли, ежа нашли.
Ежик колко колол, развернуться велел

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 5



Постукивайте по пятке
ребенка согнутым
указательным пальцем.
Приговаривайте:

Куй, куй, каблучок, подай,
бабка, башмачок.
Не подашь башмачка, не
подкуем каблучка.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 6



Перебирайте пальчики
малыша на ножках, отодвигая
их по очереди от соседей.
Мальчик-пальчик, где ты
был?
С этим братцем в лес ходил, с
этим братцем щи варили,
С этим братцем кашу ел, с

этим братцем песни пел.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 7



Одну ножку малыша
вытяните и придерживайте.
Выполнайте круговые
движения в тазобедренном
суставе другой ножкой,
согнутой в колене. Страйтесь
достать коленом до
плоскости, на которой лежит
ребеночек. Повторите
несколько раз для правой и

левой ножек.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 8



Аналогично предыдущему упражнению, разводите круговыми движениями обе ножки малыша одновременно. Таким способом вы способствуете верному формированию тазобедренного сустава, укрепляете мышцы вокруг него.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 9



Массируйте животик малыша по ходу часовой стрелки, препятствуя образованию колик:
Чей животик? Масин. Съел пюре и кашу.
Лошадка бежала, тележку возила, масе говорила:
Хватит баловаться, поехали кататься!

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 10



Возмите ребеночка за талию, свидите руки, образуя складочку, в которую попадет пупочек. Это профилактика пупочной грыжи.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 11



Разведите ручки малыша в стороны, затем скрестите их, повторите несколько раз, комментируя:
Маме - саженьку,
Папе - саженьку,
Бабушке - саженьку,
Дедушке - саженьку.
Всем-всем по саженьке,

А Ванечке - больше всех.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 12



Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 13



Помогите малышу перевернуться на животик. Поворачиваясь через левый бочок, направляйте согнутые правую ручку и правую ножку влево, не забывайте повторить:

Потянись дружок, повернись на бочок,
На животик повернись, нежно маме улыбнись.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 14



Доставьте удовольствие спинке малыша: пройдитесь по его позвоночнику пальчиками, приговаривая:

Я по спинке пройду, хворобушку отведу,
Расти ладненькая да здоровенькая.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 15



Теперь используйте две руки: по обе стороны от позвоночного столба «топайте» своими указательными и средними пальцами – от копчика по направлению к шее.

Пестовальная гимнастика для детей. Фото упражнение 16



Соберите кожу в складочку возле крестца. Двигайтесь вверх, перекатывая складку между своими пальцами. Таким образом, вы укрепите мышцы спины, поспособствуете приливу крови к позвоночнику, простимулируете его развитие.



Пестовальная гимнастика для детей.
Фото упражнение 17
Массируйте ягодички малыша круговыми движениями: по направлению к центру (для мальчиков) или от центра (для девочек).