



# Гимнастические КОМПЛЕКСЫ

# Гимнастический комплекс (ГК) упражнений для детей первого года жизни Комплекс I (1,5-3 мес.)



- Массаж спины. Малыша кладут на живот ногами к массажисту. Обеими ладонями мать поглаживает мышцы спины в направлении от затылка к ягодичкам, затем - делает возвратное движение от ягодиц к голове, производя поглаживание теперь тыльной поверхностью кистей.
- Выкладывание на живот. Малыша кладут на живот, руки сгибают в локтях и подкладывают ему под грудь.

# Гимнастический комплекс (ГК) упражнений для детей первого года жизни Комплекс I (1,5-3 мес.)



- «Пританцовывание». Малыша берут под мышки лицом к себе и пытаются ставить на стол. 6-8 раз.
- «Шагание». Ребенка берут под мышки, ставят на стол спиной к себе и затем наклоняют его вперед. У малыша в этом положении возникает «шагательная» реакция. 5 раз.

# Гимнастический комплекс (ГК) упражнений для детей первого года жизни Комплекс I (1,5-3 мес.)



- Ползание на животе. Малыша кладут на живот, согнутые в локтях его руки подкладывают под грудь. Мать подпирает рукой подошвы стоп ребенка. Если рука взрослого достаточно крепко зафиксирована, ребенок отталкивается от нее и ползет вперед.
- «Плавание». Поместив правую руку под грудь лежащего на животе ребенка и взяв его одновременно левой рукой за стопы и голени вытянутых ног, мать поднимает его. В ответ на это малыш рефлекторно разгибает спину и откидывает голову назад. 2 раза.