

Пестовальная гимнастика

Находясь у мамы в животике, малыш не испытывает никаких неудобств, связанных с собственным телом. Ребенок осознает себя как шар или эллипс. Это представление окончательно закрепляется в его сознании в последние месяцы перед родами, в условиях тесной матки, от которой он себя не отделяет.

У новорожденного ощущение собственного тела претерпевает значительные изменения: из шара он превратился во что-то другое, совсем непонятное и непривычное. Это его крайне смущает: малыш очень нервничает и куksится, когда его пытаются разогнуть и сразу успокаивается, когда его спеленывают и помогают принять привычную внутриутробную позу.

Только что появившийся на свет младенец не знает даже о том, что у него есть лицо. Первое знакомство с телом начинается со рта. В самом начале грудного вскармливания при первом прикладывании к груди новорожденный впервые узнает о том, что у него есть рот. Немножко позже у малыша «появятся» глазки и носик. Ко второму месяцу жизни малыш поймет, что у него есть ручки, а к трем месяцам он научится ими управлять. К 4-5 месяцам ребенок начинает понимать, что у него есть живот, ноги и голова. Позже всего ребенок откроет, что у него есть лоб, темя и спина — это происходит обычно к 8 — 12 месяцам жизни.

Первым учителем и помощником в знакомстве новорожденного со своим телом является его мама. Интуитивно чувствуя, насколько важен для развития малыша физический контакт, мама часто гладит своего ребенка, целует его. В старину русские женщины изобрели пестовальную гимнастику для того, чтобы максимально эффективно организовать телесное общение матери и грудного малыша.

Особенности пестовальной гимнастики

Первой особенностью этой гимнастики заключается в том, что она больше похожа на развлечение и баловство, чем на серьезные занятия. Тем не менее, этот комплекс включает в себя упражнения, которые являются основой профессионального детского массажа.

Второй особенностью пестовальной гимнастики является строгое следование возрастной скорости развития моторных навыков младенца. Например, «Ладушки» не делают раньше, чем ребенок не начнет сам делать попытки хлопать в ладошки, смешно растопыривая при этом пальцы, а играть в «Тушки-тутушки» — не раньше, чем малыш начнет делать самостоятельные попытки подтягиваться и садиться. Гимнастика направлена на то, чтобы поддерживать, а не опережать естественное моторное развитие ребенка.

Третьей особенностью пестовальной гимнастики является речевое сопровождение каждого упражнения. Все занятия с ребенком сопровождаются короткими стишками-пестушками и потешками. Делая с малышом гимнастику, мама комментирует свои действия, потешая дитенка, давая ему заряд положительных эмоций и побуждая его к общению. Таким образом, помимо физического развития, пестовальная гимнастика направлена также на психоэмоциональное и речевое развитие ребеночка.

Потешки во время массажа и гимнастики ("пестовальная гимнастика")

«Разминка»

Стенка, стенка, потолок, (трогаем одну щечку, вторую, лобик)
Две ступеньки и звонок. Дзинь! (касаемся губок, нажимаем «кнопку» носика)
Два пожарника бежали,
(растираем кулачками щечки малыша)
Эту кнопку нажали.
Дзинь-дзинь-дзинь! (дотрагиваемся до носика)

Для ножек

1. Захватите голень ребенка одной рукой, большим пальцем другой руки на стопе рисуйте - семерки и восьмерки. Такие нехитрые действия укрепят свод стопы, не позволят развиваться косолапости и плоскостопию.

Рисуя восьмерки, повторяйте:

Где пальчики? Где пяточки?

Погулять пошли, ежа нашли.

Ежик колко колол, развернуться велел

2. Постукивайте по пяточке ребенка согнутым указательным пальцем. Приговаривайте:

Куй, куй, каблучок, подай, бабка, башмачок.

Не подашь башмачка, не подкуем каблучка.

3. 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 варил,

С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.

4. Сидит белка на тележке,

Раздает она орешки:(круговой массаж пяточки)

Мишке толстопятому, (нажимаем на большой пальчик ноги)

Заиньке усатому, (на второй пальчик)

Лисичке-сестричке, (на третий пальчик)

Воробью, (на четвертый пальчик)

Синичке! (на мизинчик)

Кому - в роток,

Кому - в зобок, (проводим по межпальцевым промежуткам)

Кому - в лапочку! (проводим по подъемуноги)

Для ручек

1. Гладим ручки малыша друг о друга, как бы раскрывая кулачки: «Ручку ручкой мы погладим, пальчик пальчиком потрем, отдохнем совсем немножко, а потом опять начнем».

2. Птичка, птичка, вот тебе водичка, (пальцем водим по ладошке)

Вот тебе и крошки на моей ладошке.(ласково пощипываем ладошку)

3. Упражнение "Котенок-озорник"

Сожмите правую руку малыша в кулачок, отогните большой палец правой руки, покачайте им и помяуйте "Мяу-мяу". Вложите большой палец в кулачок левой руки малыша и говорите стишок:

Котик наш пошел гулять,

Будем мы его искать.

Может, котик во дворе?

Может, спит он на ковре?

Кис-кис, котик, или к нам.

Вот наш котик "Мяу-мяу-мяу". ивытащите большой палец из кулачка.

4. Сорока-ворона кашку варила,

Кашку варила - деток кормила.(разминаем ладошку)

Этому дала, этому дала,

Этому дала, этому дала. (массируем каждый пальчик)

А этому не дала. Он в лес не ходил,

Дров не рубил, воду не носил.

Поделом ему. Пусть исправляется:

Вот он ходит, дрова рубит, воду носит.(разминаем большой палец)

Здесь водица студеная (массируем локоток)

Здесь водица теплая (касаемся плеча)

А здесь кипятки-щекотки, кипятки-щекотки!!! (Пощекотим под мышками.)

5. Ути-ути полетели (ручками помахали)

На головку сели (ручки на голову)

Поклевали-поклевали (похлопали ручками по голове)

Домой полетели (ручками помахали)

6. Мама в такт песенке легонько постукивает кулачками ребенка друг о друга, приговаривая:

Вьюшки, вьюшки,

Вьюшки вью,

Колотушки колочу,

Приколачиваю.

7. Сгибаем ручки ребенка в локтях, а затем попеременно вытягиваем их вперед, как бы боксируя невидимого противника или изображая подтягивание каната. При этом приговариваем (2-3 раза):

Тяни холсты,

Холсты просты,

Тяни, тяни, потягивай,

Поперек, поперек, перекладывай.

Завершаем упражнение "обхватыванием", которое делают на последнем слове потешки.

Для животика:

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!

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.

Для спинки:

1. Доставьте удовольствие спинке малыша: пройдитесь по его позвоночнику пальчиками, приговаривая:
Я по спинке пройду, хворобушку отведу,
Расти ладненькая да здоровенькая.
2. Теперь используйте две руки: по обе стороны от позвоночного столба «топайте» своими указательными и средними пальцами - от копчика по направлению к шее.
3. 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.
4. Массируйте ягодички малыша круговыми движениями: по направлению к центру (для мальчиков) или от центра (для девочек).
5. Папа-еж, папа-еж,
Ты нам спинку не потрешь?(поглаживаем малыша по спинке ладонями от попки до плечиков)
Родненьким - роднышок,
Стройненьким - стройнишок,
Хорошеньким - хорошок,
А пригоженьким - пригожок! (берем за ручки и, поглаживая, как бы вытягиваем по всему телу)
И здесь все хорошо!