*Вас беспокоят крошечные размеры любимого дитя? Подобные страхи испытывают многие молодые родители в отношении своих младенцев. Да, неокрепший организм новорожденного требует к себе особого ухода и внимания.*

*Хаотичные движения ручками и ножками свидетельствуют о том, что младенцы пытаются познать возможности своего тела. Гимнастика для новорожденных с первых дней жизни поможет им в этом. Она позволит младенцу привыкнуть к новым условиям своего существования вне утробы матери, справиться с инфекциями и укрепить общее физическое состояние.*

**Развитие ребенка и гимнастика**

До года кроха заметно прибавляет в весе, росте, у него формируются определенные навыки. В этот период очень важен уход за ребенком, а именно:

* [](https://uroki4mam.ru/do-goda)правильно его кормить грудью;
* носить на руках;
* в ванной купать в пеленочке;
* соблюдать режим сна и бодрствования – все эти компоненты являются основополагающими в полноценном развитии малыша.

В первый месяц новорожденный больше спит. По мере роста малыша, периоды сна будут сокращаться, а бодрствования – увеличиваться. Ребенок больше будет нуждаться в общении с близкими людьми, повысится его двигательная и эмоциональная активность.

Вы, как заботливая мамочка, пытаетесь соблюдать все рекомендации врача. Для его правильного развития вы выполняете специальную гимнастику для новорожденных либо массаж. Важно, не ограничивать его в движениях.

Новорожденный малыш должен познать все возможности своего тела.Любая гимнастика должна выполняться на фоне положительных эмоций, а не только путем придерживания правильной техники тех или иных упражнений.

**Правила проведения гимнастики:**

* проветрите комнату, дайте ей прогреться в течение 15 минут, разденьте малыша и приступайте к гимнастике;
* упражнения делайте на жесткой поверхности, например, на [пеленальном столе](https://uroki4mam.ru/nuzhen-li-pelenalnyj-stol" \t "_blank);
* массаж или гимнастику делайте ежедневно после пробуждения или во время бодрствования;
* нежными поглаживающими движениями помассируйте тело младенца от конечностей к центру;
* выполняя массаж спины, не надавливайте на позвоночник, избегайте нажимов в области сердца и почек;
* повторяйте каждое упражнение по 3-5 раз, продолжительность гимнастики не должна превышать 10 минут.

**Когда делать гимнастику**

1. Спустя две недели после рождения, в случае отсутствия противопоказаний, можете с любимой крохой начать заниматься гимнастикой;
2. Нельзя делать гимнастику после кормления;
3. Занятия принесут пользу только в том случае, если новорожденный будет делать их с удовольствием.

**Если ребенку не нравится гимнастика?**

* если малыш капризничает и не желает заниматься, то лучше перенести гимнастику на другое время;
* негативные эмоции и принуждение во время проведения занятия недопустимы;
* если Вы заметили, что какие-либо движения доставляют малышу дискомфорт или боль, то сообщите об этом педиатру.

**Виды гимнастики:**

Существуют два вида гимнастик: общеразвивающая – направленная на развитие основных мышц и лечебная, которая назначается специалистом в виде ЛФК, например, гимнастика при дисплазии тазобедренных суставов у новорожденных, где упражнения носят лечебный характер и проводятся в специализированных учреждениях медицинскими работниками.

Расскажем о гимнастике, которую можно выполнять дома.

Гимнастика для новорожденных в 1 месяц:

* И.п. (исходное положение) – положите кроху на спинку, нежно погладьте его по ручкам, ножкам, животику. Переложив его на животик – погладьте спину, ручки, ножки и ягодички;
* И.п. – положите младенца на спинку, вложите свои указательные пальцы ему в ладошки. Пусть он за них схватится и попробует приподнять свои голову и плечи;
* И.п. – положите кроху на животик. Прижмите свою ладонь к его стопам. Новорожденный, помогая себе ручками, будет пытаться от них оттолкнуться;
* И.п. – лежа на спине, сгибайте и разгибайте малышу ручки и ножки.