

## **Физкультура для двухмесячного малыша.**

Двухмесячный ребенок активно развивается и открывает перед собой мир. Его уже не называют новорожденным. Он достаточно крепкий и активный, чтобы принимать воздушные ванны, щупать предметы и пытаться тянуть их в рот. Развитие ребенка в 2 месяца – это ответственный этап, в котором важна роль родителей. 2-месячный малыш нуждается в физических упражнениях так же, как и в развивающих играх. Начнем с упражнений.

### **Учимся умываться**

Ребенок лежит на спинке. Улыбнитесь и наклонитесь к нему, возьмите его ручки в свои, а если кулачки сжаты, потрясите их, чтобы расслабить, и сделайте умывательное движение личика сначала его правой ладошкой, затем левой, приговаривая ласково:

*Рано утром, на рассвете*

*Умываются мышата,*

*И котята, и утятя,*

*И жучки, и паучки!*

Потом сложите ладошки друг с другом и потрите их.

Упражнение помогает получить заряд бодрости утром, приучает к гигиеническим процедурам и устанавливает теплые эмоциональные связи с малышом.

### **Сорока-белобока...**

Начните с малышом играть в игру. Возьмите его кулачок, разогните осторожно пальчики, слегка поглаживая ладошку. Своим указательным пальцем сделайте круговое движение, приговаривая:

*Сорока-белобока, где была? Далеко...*

*Что делала? – Кашу варила, деток кормила.*

*Этому дала* (повторяйте и по очереди загибайте пальчики, кроме одного большого).

*А этому не дала* (потрясите его большой палец, шутливо сдвинув брови):

*Ты печку не топил, ты кашу не варил*

*А он полетел-полетел...* (поднимаем большой палец, потряхивая), *и на головку сел!* (прижимаем к его головке).

Упражнение помогает расслабить ладошки и способствует раскрытию кулачка.

### **Потряхивания**

Положите малыша на спинку, проведите легкими поглаживающими движениями вдоль его ручек, туловища и ножек, добиваясь приятного расслабления. Возьмитесь за его локотки, и чуть-чуть потрясите для расслабления предплечий. Аналогично проделайте с запястьями рук малыша,

чтобы расслабились ладошки и пальчики. Приложите его ладошки друг к другу, похлопайте ими, потом потрите слегка его пальчики.

Упражнение приводит в норму тонус ручек и помогает лучше их развивать.

#### **“Едем на велосипеде”**

Ребенок лежит на спине с полусогнутыми ножками, ступни упираются в поверхность стола, где он находится. Возьмитесь за его голени своими руками, осторожно обхватив их вместе со стопой и начинайте ритмично двигать их, имитируя езду на велосипеде. Затем можно “потопать”, по очереди ставя то одну стопу полностью на поверхность стола, то другую.

Как вариант, можно соединить стопы его ножек друг к дружке, также дотронуться большим пальцем стопы до животика, до подбородка и, напоследок, до лобика. По очереди так делайте с правой и левой ножкой.

Упражнение нужно выполнять аккуратно и если вы встречаете сопротивление или недовольство со стороны малыша, повремените с данным упражнением (через недельку-другую попробуйте еще раз).

Данное занятие помогает укрепить мышцы и развить чувство опоры ножек.

#### **Мама и папа-качели**

Положите малыша к себе на живот поперек, чтобы голова его была рядом с вашим левым боком, а ножки – у правого и обхватите его ножки одной рукой. Придерживайте ручки малыша другой рукой и начните ритмичное покачивание, имитируя качели. Следите, чтобы кроха не свалился, и избегайте сильных раскачиваний.

Упражнение тренирует мышцы живота, шеи и ног ребенка, учит его пользоваться для опоры ручками, что в дальнейшем поможет малышу выставлять руки вперед при падении.

#### **Мяч научит...падать**

Для этого упражнения потребуется большой надувной мяч (фитбол). Положите мяч на кровать, или на диван. Подложите левую руку малышу под грудь, другой – обхватите его ножки. Ручки малыша свисают вниз а он сам – в горизонтальном положении животиком вниз. Плавно опустите его на мяч так, чтобы малыш оставался “в воздухе”, а ручки его – доставали бы до мяча. Цель – научить его вытягивать ручки и раскрывать пальцы при опускании на мяч.

Упражнение помогает в будущем правильно падать, автоматически выставляя руки. Подрастая, неопытные малыши при падении первое время руки не поднимают, в результате чего часты ушибы носа, головы.

Если малышу не понравилось какое-то упражнение, прекращаем его и возвращаемся к нему через неделю.