

Можно ли новорожденным заниматься спортом? Динамическая гимнастика.

Несколько лет назад я увидел передачу про гимнастику для новорожденных. Там бодрая мамаша крутила ребенка за руки и за ноги, а он весело улыбался. У меня тогда возникла мысль, что у мамы «не все дома». А детский врач комментировал все это действие как «необходимую нагрузку для нормального развития ребенка, которую надо совмещать с закаливанием». Моему возмущению предела не было: хрупкому маленькому ребенку сначала руки выкручивают, а потом еще и в холодную воду окунают. Повозмущался и забыл.

Совсем недавно друг пригласил меня в гости. Его ребенку тогда полгода исполнилось. Он взял ребенка на руки и говорит: «Давай дяде покажем, как мы на карусели катаемся!» Взял дочку за ноги и давай крутить. Я, честно говоря, ошалел. Его жена рассказала, что давно слышала про динамическую гимнастику, но никак не решалась попробовать. Случайно увидела, как подруга делает гимнастику с ребенком, и началась у них дома «карусель». Дочери гимнастика нравится, да и необходимую разминку ребенок получает.

Я дома с женой посоветовался, книжки умные почитал и с двух месяцев мы делаем с ребенком динамическую гимнастику. Как оказалось, это не так уж и сложно. Главное – уверенно держать малыша и не бояться его уронить.

Активные движения динамической гимнастики снимают напряжение и нормализуют физическое развитие, регулируют работу кишечника, помогают при коликах и укрепляют сердечно-сосудистую систему. Гимнастику желательно делать, когда малыш в хорошем настроении. Абсолютно противопоказаны упражнения сразу после кормления, это приведет к срыгиванию пищи. Мы обычно занимаемся за 10-15 минут перед кормлением, если дочка еще не успела совсем проголодаться и не капризничает. Упражнения можно делать голышом или в подгузнике. Температура в комнате должна быть не ниже 21-22 градусов, иначе ребенок может быстро остыть. Сначала малыша нужно разогреть. Массируем ему ручки и ножки, разводим их в стороны и выпрямляем.

Начинаем мы с раскачиваний вниз головой, держа за обе ноги. Сначала влево-вправо, потом вперед-назад. Потом делаем вращательные движения вокруг вертикальной оси по часовой стрелке и против. Ребенок при этом рефлекторно закидывает голову,

получается, что он как будто лежит на животе и держит голову.

Все то же самое повторяем, держа ребенка за одну ножку – получается «цапля вверх ногами». К этому упражнению можно переходить, только хорошо освоив первое. Аналогичные упражнения делаем, держа ребенка за руки. К этому комплексу можно добавить «обезьянку». В этом случае держим малыша за правую руку и левую ногу, а потом наоборот. Другим вариантом «обезьянки» служит вис за правую руку и ногу (левую руку и ногу).

Есть еще одно упражнение для пресса, которое делать нужно очень аккуратно. Прижимаем ребенка спиной к своему животу. Одной рукой держим его за прямые колени, а другой поддерживаем в области груди. Малыш напрягает мышцы живота и спины, стараясь удержаться в вертикальном положении.

К базовому комплексу упражнений, рекомендованных педиатрами, мы добавили еще «хождение на ножках» и «ползание». Как оказалось, оба упражнения применяются невропатологами для определения рефлексов.

В первом случае берем малыша под мышки и чуть наклоняем вперед, а ноги при этом чуть касаются поверхности. При этом ребенок делает несколько шагов вперед. Только хочу дать очень личный совет. Если ребенок не хочет ходить, это не значит, что он у вас недоразвитый! Моя теща рассказывала, что при осмотре у невропатолога ребенок (моя будущая жена) не захотел ходить, просто поджал одну ногу, как цапля, и голову на бок свесил. «Добрый доктор» сразу поставила диагноз «дебил», а у матери от расстройства молоко пропало. К слову, моя жена и спортом занимается, и золотая медаль в школе, и красный диплом в университете. Короче, диагноз не подтвердился.

Второе упражнение делаем, когда ребенок лежит на животе. Подставляем ладонь ему под стопы, малыш отталкивается ножками и продвигается вперед. В официальной медицине этот рефлекс называется автоматизмом Бауэра и активен до четвертого месяца жизни.

К сожалению, у динамической гимнастики есть противопоказания: заболевания сердца или суставов, повышенное внутричерепное давление. Поэтому перед началом занятий

Можно ли новорожденным заниматься спортом

Автор: admin

28.06.2012 21:58 -

обязательно посоветуйтесь с врачом.

Автор - **Олег Антонов**

[Источник](#)