

**АЛЕКСЕЙ ЛУЖКОВ**



Алексей Лужков

# **B A B Y F I T N E S S**

---

# **30** ПЕРВЫХ ШАГОВ МОЕГО МАЛЫША



МОСКВА  
2020

УДК 615.82-053.2  
ББК 57.3  
Л83

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Иллюстрации *А. Хозиной*

**Лужков, Алексей Александрович.**  
Л83 Babyfitness. 30 первых шагов моего малыша / Алексей Лужков. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-105986-6

Все родители хотят, чтобы их дети росли здоровыми и сильными. Но не все знают, как построить занятия, многие боятся что-то сделать неправильно. Книга-тренажер для домашних занятий с ребенком подробно проиллюстрирована, для дополнительного удобства добавлен qr код к видеоурокам в инстаграме автора.

- рекомендации по проведению ежедневной гимнастики для малышей
- методика выполнения комплексов ЛФК для возраста 1—5, 6—8 и 9—12 месяцев
- профилактика плоскостопия
- ответы на часто задаваемые родителями вопросы.

УДК 615.82-053.2  
ББК 57.3

ISBN 978-5-04-105986-6

© Лужков А., 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Содержание

Введение .....	9
----------------	---

## **Часть 1**

Основные понятия «массаж» и «ЛФК» .....	15
Не путайте эти понятия! .....	16
Противопоказания к массажу и ЛФК .....	18
Основные понятия: «Тонус», «Гипо-» и «Гипертонус» .....	19
Каким должен быть специалист по детскому массажу? .....	21
Сколько длится сеанс профессионального детского массажа? .....	22
Массаж нельзя делать постоянно .....	23
Капризы на массаже .....	24
Ребенок не хочет заниматься, или Почему у родителей не получается так же, как у специалиста .....	26
Когда стоит прекратить курс массажа? .....	27
Эффект от массажа .....	28
Не оставляйте детей без присмотра! .....	30
Как брать ребенка с поверхности, если он не держит голову .....	31

Как держать и носить ребенка на руках без вреда его здоровью .....	32
Как купаем малыша .....	35

## **Часть 2. ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ НОВОРОЖДЕННОГО С 1 ДО 5 МЕСЯЦЕВ**

Развитие недоношенных детей .....	41
Бобат- и Войта-терапия .....	43
Рекомендации для родителей недоношенных детей .....	45
Когда можно выкладывать на живот .....	46
Поза сфинкса .....	49
Не хочет лежать на животе .....	50
Упражнение «Присаживание» без рук .....	53
Упражнение «Присаживание» или «Подтягивание» .....	56
Массаж своими руками (мамский массаж) .....	62
Упражнение «Снимаем гипертонус в ручках» .....	65
Упражнение «Снимаем гипертонус в ножках» .....	67
Упражнение «Стимулируем ребенка, тренируем руки, попу, пресс» или «Достаем руки из-под попы» .....	72
Упражнение «Вертолетики» .....	76
Обучение навыку «Переворот со спины на живот» .....	81
Массаж при пупочной грыже .....	86
У малыша хрустят суставы? .....	92
Элементарная гимнастика для ручек .....	94
Элементарная гимнастика для ножек .....	98
Асимметрия складок на теле .....	104
Упражнение «Переворот со спины на живот» и обратно на фитболе .....	105

---

Упражнение «Руки вперед» . . . . .	109
Упражнение «Канатик» . . . . .	112
Упражнение «Качаем пресс» . . . . .	116
Работа руками на фитболе . . . . .	122
Памятка для родителей малышей с 1 до 5 месяцев . . . . .	125

### **Часть 3. ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

#### **С 6 ДО 8 МЕСЯЦЕВ**

Упражнение «Раскачивание» . . . . .	131
Упражнение «Крылышки» . . . . .	135
Упражнение «Тачка» . . . . .	137
Упражнение «Уголок» . . . . .	142
Упражнение «Блок» . . . . .	146
Упражнение «Неваляшка» . . . . .	149
Упражнение «Кобра» . . . . .	154
Упражнение «Шприц» . . . . .	159
Упражнение «Присаживание» через бок . . . . .	163
Ползание — важный этап в развитии . . . . .	167
Как научить ребенка ползать . . . . .	168
Нужна ли подушка малышу? . . . . .	170
Когда можно сажать на попу? . . . . .	171
Нужно ли учить сидеть? . . . . .	173
Обратный переворот с живота на спину . . . . .	174
Сутулая спина . . . . .	175
Комплекс упражнений на фитболе с 6 месяцев . . . . .	177
Памятка для родителей малышей с 6 до 8 месяцев . . . . .	179

**Часть 4. ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА****С 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ**

Когда ставить малыша на ножки? .....	184
Учимся стоять .....	187
Как научить ребенка садиться из положения стоя? .....	192
Ходжение на носочках .....	193
Первая обувь малыша .....	194
Про ходунки .....	196
Упражнение «Ступенька» .....	199
Профилактика плоскостопия .....	202
Стимулируем самостоятельное хождение .....	203
Первые шаги .....	204
Упражнение «Фитбол 9+» .....	208
Памятка для родителей малышей с 9 до 12 месяцев .....	212
Заключение .....	214



# *Введение*



Я — счастливый человек! Занимаюсь любимым делом, которое приносит пользу людям — и детям, и взрослым. Ведь если ребенок здоров, счастливы все его близкие.

Не буду утверждать, что с детства мечтал стать детским массажистом. Нет, я хотел стать спортивным врачом. Но во время учебы в медколледже попал на практику в детское отделение — и увидел глаза малышей...

Я окончил медицинский колледж и курсы по специализации «Детский массаж», факультет «Адаптивная физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья МГАФК (Московской государственной академии физической культуры) и факультет «Сестринское дело» Первого МГМУ им. Сеченова (Московский государственный медицинский университет).

Несколько лет проработал специалистом по массажу в Российском детском реабилитационном центре. Там моими пациентами были детишки от 1 года до 7 лет. Именно тогда пришло понимание, как важен для развития ребенка первый год жизни. Понимание, что многих проблем можно избежать, если вовремя начать даже не реабилитацию, а просто физическое разви-

тие малыша. Потом работал специалистом по массажу в Отделении патологии новорожденных и недоношенных детей Видновского перинатального центра.

...Все родители хотят, чтобы их дети выросли сильными, умными и красивыми. И я им в этом помогаю.

Помимо основной информации, в книгу включены ответы на вопросы, задаваемые родителями в моем блоге [instagram.com/aluzhkov/](https://www.instagram.com/aluzhkov/).

И не судите строго — это мое первое печатное издание.

**В этой книге приведены  
упражнения, технику выполнения  
которых вы можете посмотреть  
в моем инстаграм-блоге**



# Часть 1



## *Основные понятия «массаж» и «ЛФК»*

На первом году жизни обычно рекомендуется сделать 4 курса профессионального массажа, каждый из которых содержит определенные упражнения (гимнастику) для создания и укрепления мышечного корсета ребенка и обучения его различным возрастным навыкам. Например:

- до 3 месяцев малыш учится держать голову;
- в 3—4 месяца — переворачиваться со спины на живот и лежать на нем;
- в 6—7 месяцев — самостоятельно садиться, сидеть и ползать по-пластунски, а потом и на четвереньках;
- в 9 месяцев — вставать на ножки у опоры и без нее;
- к 12 месяцам — начинать самостоятельно ходить.