

СОДЕРЖАНИЕ

1. Мамочкин массаж,	
или массаж для самых маленьких	4
Мама – лучший массажист!	4
Принципы детского массажа	6
Основные правила и рекомендации	7
Основные техники детского массажа	10
Сеансы массажа для детей грудного возраста	12
Для самых маленьких	12
Для тех, кто постарше	21
Утренний массаж	21
Вечерний массаж	37
И для тех, и для других	43
Точечный массаж	43
2. Тренируемся с пеленок,	
или гимнастика для самых маленьких	48
Польза гимнастики для малышей	48
С чего начать?	48
Основные правила и рекомендации	49
Примерный комплекс упражнений	51
Для самых маленьких	51
Рефлекторная гимнастика	51
Тренировочные элементы,	
основанные на приемах смены положения	57
Специальные и адаптированные	
упражнения	59
Для тех, кто «постарше»	65
И для тех, и для других	76
3. Вся наша жизнь – игра,	
или развивающие игры	
для самых маленьких	80
Для чего нужны развивающие игры?	80
Как играть?	80
Для самых маленьких	81
Тренировка внимания	81

Развиваем способности	87
Для тех, кто постарше	93
Играем дальше	93
Свободное время	100