



Содержание

От автора	6
ЧАСТЬ I. Когда мы были совсем маленькими	7
Плаваем с младенчества	8
Готовимся плавать в ванне	8
Разминка на суше	12
Плавание в ванне	16
Самая первая в жизни гимнастика	24
Гимнастика и массаж (до 3 месяцев)	25
Гимнастика и массаж (3–5 месяцев)	41
Гимнастика и массаж (5–7 месяцев)	50
Гимнастика и массаж (7–9 месяцев)	56
Гимнастика и массаж (9–12 месяцев)	60
Упражнения для мамы	67
Программа занятий	68
«Семь дней после родов»	70
ЧАСТЬ II. Теперь мы выросли!	79
Ползаем, лазаем, ходим	80
Гимнастика для малышей от года до 3 лет	82

Правильно ходим	88
Держим равновесие	91
Лазаем	92
Ползаем	92
Красивая фигура с самых ранних лет!	93
Упражнения для рук и плеч	95
Упражнения для ног	98
Упражнения для туловища	100
Фитбол — лучший выбор мой и мамы	106
Фитбол для мамы	108
Малыш на шаре	122
Фитбол для грудничков	124
Фитбол для малышек постарше	131
Гимнастика с крохой на руках	137
Малыш вместо гантелей	139
ЧАСТЬ III. Каждой маме на заметку	151
Решаем проблемы: плоскостопие, рахит, плач и другие	152
Проблема: плоскостопие	153
Проблема: рахит	157
Проблема: малыш плачет	163
Проблема: режутся зубки	166
Проблема: едем на отдых с малышом	168
Дуй в свисток и будь здоров!	169
Гимнастика для сладких пальчиков	172

Дневник родителей	178
Его день рождения	179
Его крестины	180
Наш ребенок	180
Физическое развитие нашего малыша	181
Что умеет наша кроха?	182
До 6 месяцев	183
С 7 месяцев до года	184
С 1 года до 2 лет	186
С 2 до 3 лет	187