

Здоровье детей – главное в жизни родителей. И от того, насколько серьезно и ответственно взрослые подойдут к вопросу здоровья и развития ребенка, зависит жизнь самого малыша

Техника общеукрепляющего детского массажа

Массаж ребенка до года включает следующие техники:

Правила проведения детского массажа

- ✓ не забывайте о позитивном настрое ребенка. Важно, чтобы малыш был в хорошем настроении, не голоден и выспался. Массаж следует проводить примерно за час до кормления или через 30-45 минут после него;
- ✓ будьте ласковы и доброжелательны.
- ✓ вы должны быть удобно одеты, ногти подстрижены, без украшений на руках. Руки обязательно должны быть чистыми и теплыми;
- ✓ лучше не использовать крема, масла, присыпки, чтобы не вызвать аллергию; помещение должно быть освещенным. Температуру воздуха не ниже двадцати двух градусов.
- ✓ массаж лучше делать на твердой поверхности для ног и использовать простые приемы, постепенно их усложняя, добавляйте новые элементы; массаж выполняйте аккуратно, не делайте резких движений;

- ✓ Поглаживание: поглаживание выполняется обычно ладонями с сомкнутыми пальцами, руки должны скользить по коже ребенка, слегка надавливая, но не сдвигая её в складки
- ✓ Растирание: руки не скользят по коже, а смещают её, она должна слегка порозоветь

- ✓ Разминание: захватите большими и указательным пальцем массируемый участок тела, а затем «проскочите» его, как кусочек теста, подушечками пальцев другой руки. Действие выполняется активно, но нежно. Используется реже, особенно у новорожденных.
- ✓ Вибрация: применяется с 3-4 месяцев. К ней относятся «рубление» (ребрами ладоней обеих рук), похлопывание (расправленной кистью с непалоно сомкнутыми пальцами), поколачивание (тыльной стороной пальцев кистей рук), точечная вибрация (подушечками пальцев)

Оздоровительный массаж и гимнастика грудному ребенку



При выполнении массажа и

гимнастики нельзя:

- ✓ Купать и кормить ребёнка до начала занятий
- ✓ Проводить массаж, если ребёнок перевозбуждён или капризничает, имеются признаки недомогания
- ✓ Причинять своими действиями боль ребёнку
- ✓ Разговаривать, кроме поощрений, обращённых к ребёнку
- ✓ Использовать резкие движения и толчки, во избежание травмирования конечностей и головки ребёнка
- ✓ Разговаривать по телефону, смотреть телевизор, слушать плееер

О пользе массажа

- ✓ Восполняет недостаток двигательной активности, что особенно важно для грудничков
- ✓ Тонизирует или успокаивает нервную систему - в зависимости от типа и задач массажа
- ✓ Улучшает обмен веществ
- ✓ Содействует освобождению кишечника от газов
- ✓ Способствует питанию и оздоровлению кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной
- ✓ Прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм

I комплекс / 1,5-3 месяца

- ✓ Выкладывание на живот
- ✓ Подготавливающий массаж спины, живота, груди, рук, ног
- ✓ II комплекс / 3-4 месяца
- ✓ Охватывающие движения руками
- ✓ Поворот спины на живот за правую руку
- ✓ Массаж спины
- ✓ Поворот со спины на живот на левую руку

III комплекс / 4-5 месяцев

- ✓ Сгибание и разгибание ног вместе
- ✓ Поворот со спины на живот за правую руку
- ✓ Массаж спины («Парение» в положении на спине
- ✓ Поворот со спины на живот за левую руку

IV комплекс / 5-6 месяцев

- ✓ Сгибание и разгибание ног вместе
- ✓ Поворот со спины на живот за правую руку
- ✓ Массаж спины
- ✓ Массаж живота
- ✓ Сгибание и разгибание ног попеременно
- ✓ Поворот со спины на живот за левую руку

V комплекс / 6-8 месяцев

- ✓ Массаж живота
- ✓ Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
- ✓ Массаж спины
- ✓ Упражнение для стимулирования ползания
- ✓ Скользящие шти
- ✓ Поднятие выпрямленных ног
- ✓ VI комплекс / 8-10 месяцев
- ✓ Круговые движения руками
- ✓ Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
- ✓ Массаж спины

Массаж живота

- ✓ Скользящие шти
- ✓ VII комплекс / 10-12 месяцев
- ✓ Круговые движения руками, держась за колыца
- ✓ Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно
- ✓ Поднятие тела из положения на животе до вертикального положения при поддержке за руки с использованием колыц
- ✓ Наклон туловища и выпрямление
- ✓ Скользящие шти по речевой инструкции

