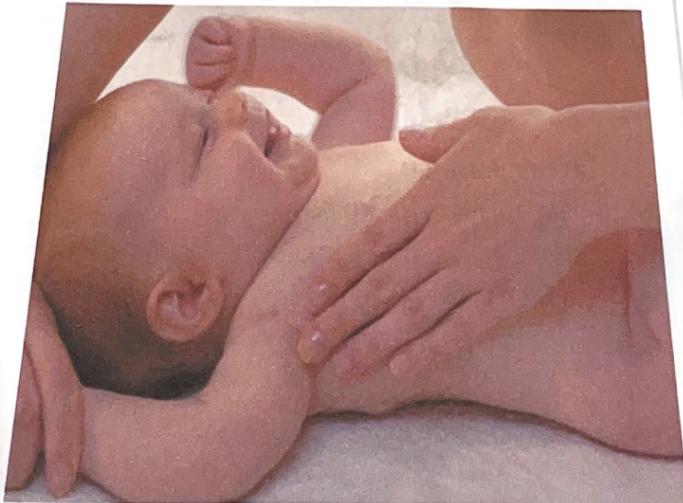


Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого» Министерство здравоохранения Российской Федерации  
Фармацевтический колледж

## **Оздоровительный массаж грудному ребенку 3-4 месяцев**

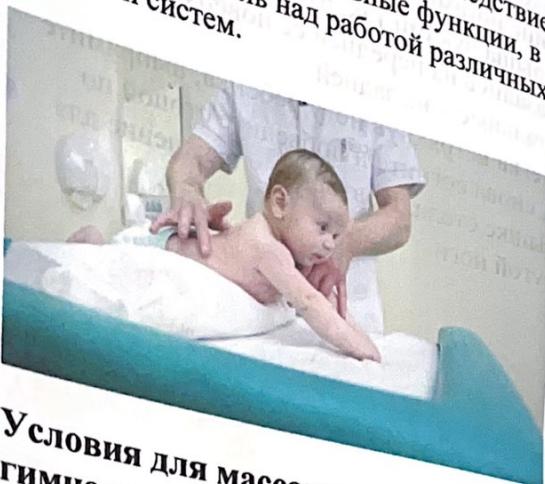


Выполнила: студентка 112  
группы СД Вергазова.Е.И

Красноярск 2022

**Особенности детского массажа и гимнастики**

Для нормального роста и развития ребенка очень важно движение. В результате регулярных тренировок все органы и системы ребенка начинают активно работать и изменяться в лучшую сторону. Эти изменения затрагивают мышцы, кости, дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Под воздействием массажа от нервных окончаний кожи в мозг поступает огромное количество импульсов, оказывающих тонизирующее воздействие на центральную нервную систему. Вследствие этого улучшаются ее основные функции, в том числе контроль над работой различных органов и систем.



### Условия для массажа и занятий гимнастикой

Лучшим местом для проведения массажа и занятий гимнастикой является стол для пеленания. Его нужно застелить пеленкой, под которую следует подложить клеенку и сложенное в несколько раз байковое одеяло. При этом сам стол должен стоять так, доступ к ребенку был возможен со всех сторон.



### Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев

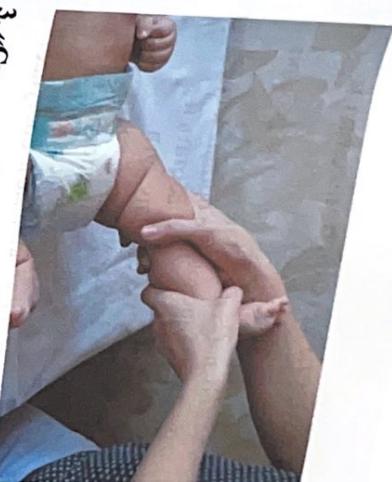
Главный показатель правильного выбора времени – это хорошее настроение малыша во время занятий и после их окончания. В 3-месячном возрасте ребенок уже уверенно лежит на животе и из этого положения умеет поднимать не только голову, но и всю верхнюю часть туловища. При этом он опирается на согнутые руки. Страйтесь как можно чаще перекладывать малыша на живот. К 4 месяцам ребенок уже умеет приподниматься на вытянутых руках. При этом он опирается только на ладони. Очень важно, чтобы при этом ладошка малыша была полностью раскрыта, а пальчики расправлены. Для того чтобы этого достичь, чаще хлопайте ладонями ребенка по собственным ладоням или твердым поверхностям.

- 1. Массаж рук:** – поглаживание (5–6 раз);  
– кольцевые растирания (2–3 раза);  
– поглаживание (2–3 раза).

A photograph of a baby lying on its back on a light-colored surface. The baby is holding its right hand with its left hand. The baby's head is turned slightly to the right, looking towards the camera.

Придерживая левой рукой правую руку ребенка, вложите в нее свои большими пальцами. Затем указательным и большим пальцами свободной руки обхватите руку мальчика кольцом в области запястия. Проделайте энергичные растирания, направляя давление пальцев на наружную поверхность руки. При этом нужно повторить 2-3 раза;

**3. «Скользящие шаги» (5–6 раз).**  
Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите голень, оказалась на передней ее поверхности, а остальные – на задней.  
Слегка встряхнув ногу ребенка, выпрямите ее, снова согните и проведите стопой по крышке стола. Повторите упражнение для другой ноги.



**5. Массаж спины.**

- поглаживание (2–3 раза);
- растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2–3 раза);
- поглаживание (2–3 раза).



– колыбельный  
– поглаживание (2–3 раза).  
Массаж начните с 2–3 легких поглаживаний, расходящиеся энергичные движения. При этом важно не растирать ахиллову сухожилие и осторожно обойти подколенную ямку. Наружную и переднюю поверхности бедер удобнее массировать подушечками пальцев.

**4. Повороты на живот (по 2-3 раза в каждую сторону).**



спине ногами к вам. В левую руку ребенка вложите указательный палец своей левой руки, а остальными захватите кисть малыша. Правая рука при этом «вилочкой» удерживает