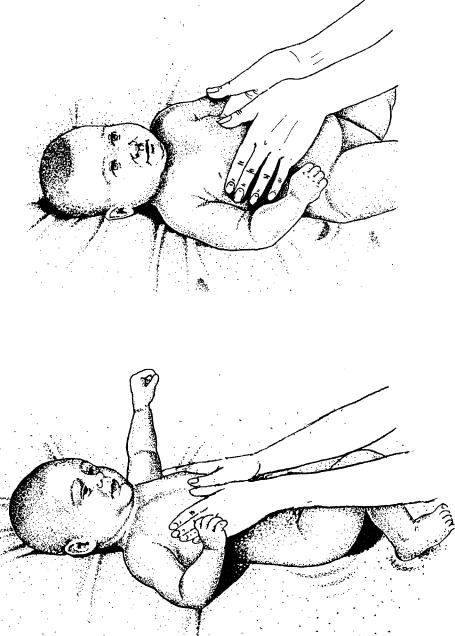
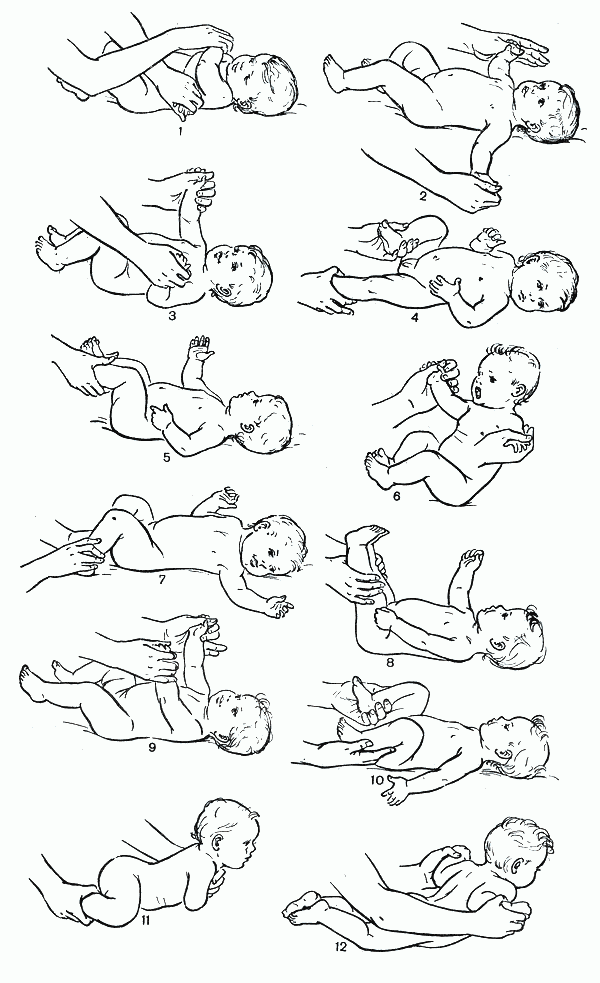
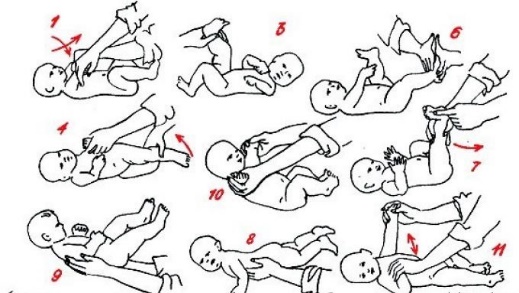
**Памятка**

*«Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудного возраста»*

Для детей грудного возраста упражнения должны быть очень просты и легко выполнимы.  
Гимнастику и массаж проводят в комнате при температуре 20—22°С.   
Само занятие проводится на столе, покрытом сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого  
стелят клеенку и чистую простыню.  
Занятия проводят один раз в день за 45 минут до или через 45 минут после кормления.  
Руки медицинской сестры (или матери) должны быть чисто вымытыми, сухими и теплыми.  
Ребенка раздевают; тело его должно быть теплым.  
Во время занятия у ребенка необходимо поддерживать веселое настроение, разговаривать с ним, побуждать  
его к активности, улыбаться, использовать игрушки.   
Ребенок не должен переутомляться. Все движения надо делать ритмично, спокойно и плавно (без насилия),  
повторяя каждое 2-3 раза.  
***Основы общей методики массажа и гимнастики у детей раннего возраста***  
Развитие двигательной деятельности ребенка грудного возраста протекает в двух направлениях — статики и  
моторики.  
Пассивные упражнения производятся не ребенком, а массажистом (медицинской сестрой, матерью). Они  
рассчитаны на использование естественной двигательной фазы мускулатуры ребенка: сгибания при  
сокращении определенной группы мышц и разгибания при их расслаблении..  
***Массаж*** — один из видов пассивной гимнастики.  
Массаж бывает общий и местный. Общий массаж оказывает значительное и многообразное влияние на  
организм ребенка. Различают пять основных приемов массажа:  
1.Поглаживание.  
2.Растирание.  
3.Разминание.  
4.Поколачивание.  
5.Вибрация.  
До 3 месяцев детям проводят массаж исключительно путем поглаживания. После 3 месяцев присоединяют  
другие приемы массажа: разминание, поколачивание.

С поглаживания начинается массаж. Он чередуется с другими приемами и им заканчивается массаж. При  
поглаживании одна или обе руки массажиста плотно прилегают к массируемой поверхности, скользят, спокойно, ритмично. Поглаживание всегда выполняется с учетом венозного и лимфатического  
оттока (по ходу).  
**Виды поглаживания**:  
*Охватывание*. Выполняется двумя руками. Одной рукой массажист держит конечность за кисть или стопу,  
второй — охватывает конечность между большим и четырьмя остальными пальцами.  
*Попеременное поглаживание*. Выполняется двумя руками таким образом, что когда одна рука заканчивает  
движение, вторая — сменяет ее.  
*Крестообразное поглаживание*. Выполняется двумя руками, пальцы которых переплетены.  
*Спиралевидное поглаживание*. Выполняется основанием ладони, или концевой фалангой большого пальца,  
или четырьмя остальными пальцами, или всей ладонью. При спиралевидном поглаживании, сохраняя  
основное направление движений, описывают дополнительные спиралевидные движения.  
*Поглаживание с отягощением*. Выполняется двумя руками. Одна рука ладонной или тыльной поверхностью  
лежит на массируемом участке, вторая находится сверху и оказывает давление, помогает выполнять  
поглаживание.  
**Растирание. Виды растирания**:  
имеет целью воздействовать главным образом на опорно-двигательный аппарат ребенка.  
При растирании кожа слегка потягивается пальцами. Растираются не только кожа, но и ткани, лежащие под  
ней. Растирание выполняется в разных направлениях.  
*Продольное растирание*. Выполняется большими пальцами обеих рук. Пальцы параллельно плотно лежат на  
массируемой поверхности и растирают ее, двигаясь в противоположных направлениях.  
*Растирание концами пальцев*. Выполняется одной или двумя руками. Пальцы полусогнуты, концы  
направлены в кожу массируемого участка. Движения в разных направлениях.  
*Спиралевидное растирание*. Выполняется аналогично спиралевидному поглаживанию, но более энергично со  
смещением кожи и растиранием ее в разных направлениях.  
*Греблеобразное растирание*. Применяется при массаже спины. От шеи к ягодицам растирание выполняется  
концами пальцев обеих рук, которые скользят по обеим. сторонам позвоночника. От ягодиц к шее растирание  
выполняется тыльной поверхностью рук.  
*Пиление.*

Работают две руки. Кисти расположены параллельно реберной поверхности и растирают участок,  
двигаясь в противоположных направлениях.   
**Разминание. Виды разминания**

Активные упражнения — произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно.  
направлено на усиление кровоснабжения и улучшение питания массируемого участка. Применяется,  
главным образом, для глубокого массажа мышц. Мышцы или отдельные мышечные пучки захватываются  
пальцами массажиста, слегка отводятся и разминаются в разных направлениях.  
*Продольное разминание*. Движения выполняются вдоль мышечных волокон.  
*Поперечное разминание*. Мышца разминается в поперечном направлении по отношению к мышечным  
волокнам.  
*Двойное кольцевое.* Выполняется двумя руками при массаже мышц плеча. Плечо охватывается между  
большим и четырьмя остальными пальцами. Кисти, двигаясь в противоположных направлениях, как бы  
окручивают трех- и двуглавые мышцы и тем самым разминают их.  
**Поколачивание, Виды поколачивания:**  
как особый вид массажа, способствует снижению возбудимости периферических нервов, улучшению  
кровоснабжения, а, следовательно, и питанию мышц. Поколачивание влияет также и на более глубоко  
лежащие внутренние органы. Этот прием производится легким поколачиванием отдельных частей тела  
(более богатых мышцами) концами пальцев обеих рук. У самых маленьких детей этот прием в виде  
ритмического похлопывания производится ладонной поверхностью пальцев то одной, то другой руки  
отдельных частей тела, чаще всего спины, бедер, реже задней поверхности голени.  
*Поколачивание концами пальцев.* Удары наносятся двумя руками, пальцы которых полусогнуты.  
*Поколачивание ладонной поверхностью.*Похлопывание. Выполняется двумя руками, пальцы которых собраны в «мягкий кулак» и выполняют  
движения, напоминающие вымешивание теста.  
*Рубление.* Удары наносятся реберной поверхностью кисти.  
**Вибрация** состоит в передаче телу быстро следующих одно за другим равномерных сотрясений. Этот прием  
в раннем возрасте применяется весьма редко.  
**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев**  
Комплекс состоит из приемов общего массажа (поглаживание) и активных движений, основывающихся на  
врожденных безусловных рефлексах.  
1. Массаж-поглаживание рук, ног, спины, живота (а, б, в, г).  
Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев  
1. Активные движения — упражнения для стоп, рефлекторное разгибание позвоночника,  
рефлекторное ползание (д, е, ж).  
**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев**  
В комплекс для этого возраста постепенно вводятся пассивные движения в связи с уменьшением  
мышечной гипертонии.  
1. Массаж спины (разминание) .  
2. Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди (б).  
2. Поворот на живот — рефлекторный (в).  
3. Отклонение головы назад в положении на животе на весу (г).  
4. Сгибание и разгибание рук (д).  
**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев**  
1. «Скользящие» шаги (имитация велосипедных движений) (е).  
Комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев  
В период от 4 до 6 месяцев необходимо ввести несложные активные движения. Особое  
внимание надо уделить упражнениям в хватании, удерживании предметов,  
размахивании и т. д.

Вначале ребенок сам должен держаться за палец сестры-воспитательницы; в  
дальнейшем (после 6 месяцев) для этой же цели используют кольца. В том же возрасте  
надо стимулировать первые попытки ребенка к перемене положения тела как  
подготовку к ползанию.  
**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев**  
1. «Парение» в положении на животе (а).  
2. Приподнимание верхней части тела из положения на животе при поддержке за  
отведенные в стороны руки (б).   
2. Ползание с помощью (упражнения для стимуляции ползания) (в).  
3. Сгибание и разгибание ног (попеременно и вместе) (г).  
**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев**В возрасте от 10 до 12 месяцев формируются стояние без опоры и ходьба. Появляются  
новые элементы методики — сидение на корточках. В связи с этим вводятся  
соответствующие упражнения в приседании. Вводится разнообразная речевая  
инструкция, которая вытесняет сигналы первой сигнальной системы (как потягивание за  
ноги, повороты таза и др.).

**Саар Кристина Юрьевна 209-2 СД 2020 год**