

Для детей грудного возраста упражнения должны быть очень просты и легко выполнимы.

Массаж производят при температуре воздуха в помещении 20-21°C один раз в день за 45 минут до или через 45 минут после кормления; при положительных эмоциональных реакциях ребенка, чистыми, сухими, теплыми руками.

Массаж — один из видов пассивной гимнастики.

Массаж бывает общий и местный. Общий массаж оказывает значительное и многообразное влияние на организм ребенка.

Основные приемы массажа:

- поглаживание
- растирание
- разминание
- вибрация
- поколачивание

Последовательность массажа:

- передняя поверхность: ноги, руки, живот, грудь;
- задняя поверхность: спина, ягодицы, руки, ноги.

Гимнастика — это комплекс физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных навыков ребенка.

Гимнастика решает 2 задачи:

- развитие имеющихся моторных навыков;
- стимуляция развития новых двигательных навыков.

Выполнение гимнастических упражнений направлено на развитие координации, равновесия, увеличения глубины дыхания.

Комплекс упражнений в возрасте от 1,5 до 3 месяцев

Комплекс состоит из приемов общего массажа (поглаживание) и активных движений.

Поглаживание:

1. рук
2. ног
3. спины
4. живота

Комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев.

1. Массаж спины (разминание).
2. Отведение рук в стороны и скрепление их на груди.
3. Поворот на живот — рефлекторный.
4. Отклонение головы назад в положении на животе на весу.
5. Сгибание и разгибание рук.

Комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев.

В этот период необходимо ввести несложные активные движения. Особое внимание надо уделить упражнениям в хватании, удерживании предметов, размахивании и т. д.

1. «Парение» в положении на животе.
2. Приподнимание верхней части тела из положения на животе при поддержке за отведенные в стороны руки.

3. Ползание с помощью (упражнения для стимуляции ползания).
4. Сгибание и разгибание ног (попеременно и вместе).

Комплекс упражнений для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев

В этом возрасте формируются стояние без опоры и ходьба. Появляются новые элементы методики — сидение на корточках. В связи с этим вводятся соответствующие упражнения в приседании.

1. Присаживание за отведенные в стороны руки.
2. Присаживание (упражнение для сгибателей рук).
3. Наклон туловища.
4. Выпрямление туловища.
5. Присаживание при поддержке за руки.
6. Приседание.
7. Напряженное выгибание из положения сидя на коленях у взрослых.
8. Ходьба на четвереньках.

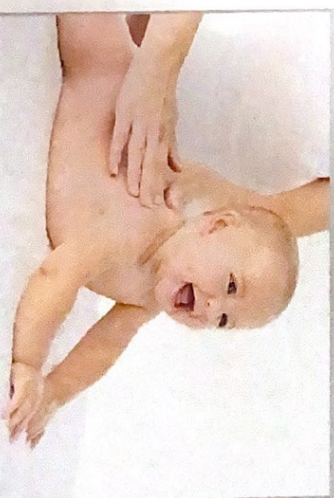


Рисунок 1. Комплекс упражнений для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев.

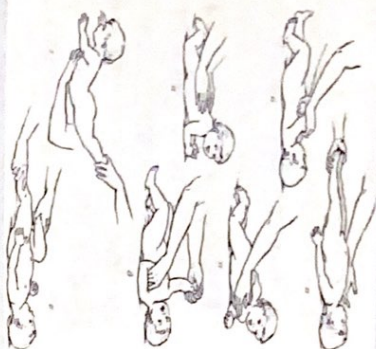


Рисунок 2. Комплекс упражнений для детей в возрасте от 4 до 6 месяцев.



Рисунок 3. Комплекс упражнений для детей в возрасте от 6 до 12 месяцев.



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КРАСНОЯРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ПРОФЕССОРА В.Ф. ВОЙНО-
ЯСЕНЕЦКОГО»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

Оздоровительный массаж и гимнастика грудному ребёнку



Выполнила студентка Домогатова Арина 112 группа, 2022 г.