

Оздоровительный массаж и гимнастика грудному ребенку

Прежде чем начать выполнять массаж для новорожденных, нужно ознакомиться с основной техникой выполнения приемов. Следите за тем, чтобы первые сеансы проходили не более 5 минут. Со временем можно увеличивать время, дойдя до 15 минут. Но все же, каждый малыш индивидуален, и если он начал капризничать, стоит отказаться от сеанса.

Все выполняемые упражнения должны быть плавными, нежными и мягкими. Никаких резких движений. Выполняются четыре основных приема: поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

Поглаживание. Данную технику можно применять буквально с первых дней жизни крохи. В первые три месяца применяют исключительно поглаживание. В дальнейшем, этим видом приема можно заканчивать последующие приемы и применять его между разминанием и вибрацией.

Растирание. Данный прием рекомендуют применять, когда малышу исполнится 3 месяца. Растирание выполняется более интенсивными, но

аккуратными движениями. Прием выполняется именно растирающими движениями, а не растягивающими. Растирание выполняется посредством большого пальца, либо основанием ладони.

Разминание. Прием разминание выполняется энергичными, но мягкими движениями. Помните, что кожа малыша очень чувствительная и нежна. Посредством этого приема происходит воздействие на мышцы ребенка. Первые сеансы будут неприятны малышу. Можно отвлечь ребенка яркой игрушкой, разговаривайте с ним. В последствии он привыкнет к сеансам массажа. Начинать стоит с нескольких минут, постепенно увеличивая время. Прием выполняется с помощью подушечек пальцев, нежно пощипывая кожу.

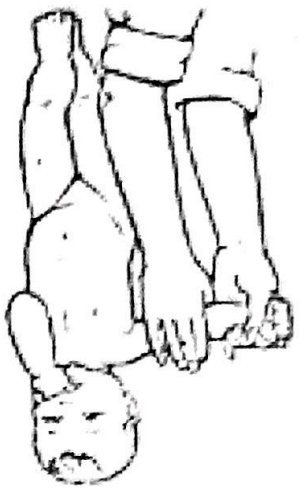
Вибрация. Прием вибрация выполняется с помощью подушечек пальцев и ребра ладони. Выполняются мягкие постукивания и поколачивания. Сильные надавливания запрещены. Как правило, прием вибрация применяют при массаже спины и груди.

Массаж спины и ягодиц. Начните с поглаживания всей спины, включая ягодицы, ребенок уже устойчиво лежит на животе, поэтому поглаживание выполняется обеими руками 2-3 раза. Растирание лучше делать подушечками слегка согнутых пальцев, при

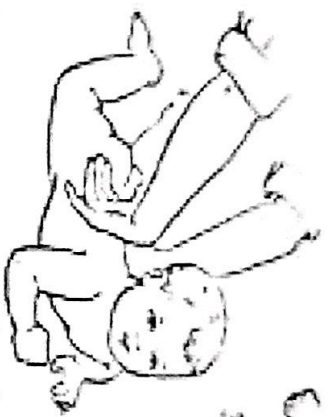
прямолинейном растирании, в то время как пальцы правой руки смещают кожу вверх, пальцы левой - вниз, затем наоборот, с продвижением по всей спине. При круговом (спиралевидном) растирании пальцы правой руки смещают кожу по часовой стрелке, левой - против, возможно растирание тыльной стороной согнутых пальцев. Важно, чтобы ваши руки двигались попеременно, иначе кожа ребенка будет растягиваться, растирать ягодицы лучше поочередно, завершать любой массаж надо поглаживанием.

Массаж ребенка до года – это лечение и профилактика многих болезней. Начинать заниматься с ребенком как можно раньше и ежедневно. Вам будет намного сложнее начать делать массаж девятимесячному малышу, просто потому что его сложно удержать на месте больше десяти секунд.

Кулагина Юлия, группа 213-9, 2023 г.



1. Поглаживание ног
реб. (4-6 мес)



4. Массаж груди. (4-6 мес)



2. Поглаживание ног
(4-6 мес)



5. Массаж живота. (6-8 мес)



3. Выкладывание на живот.



6. Массаж стоп и предплюсневых
выпячиваний стоп. (3-4 мес)



2



5/6

7