|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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). | Памятка на тему « Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудного возраста»    214-9 группа Куулар Алиса.  Красноярск 2023г | ***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.  До 3 месяцев детям проводят массаж исключительно путем поглаживания. После 3 месяцев присоединяют другие приемы массажа.  **Растирание.**  имеет целью воздействовать главным образом на опорно-двигательный аппарат ребенка. При растирании кожа слегка потягивается пальцами.  **Разминание.**  Активные упражнения — произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно. направлено на усиление кровоснабжения и улучшение питания массируемого участка.  **Поколачивание,** 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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.). |