|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 которогостелят 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, побуждатьего 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 имоторики.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 наорганизм 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 присоединяютдругие 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, улучшениюкровоснабжения, а, следовательно, и питанию мышц. Поколачивание влияет также и на более глубоколежащие 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 наврожденных безусловных рефлексах.1. Массаж-поглаживание рук, ног, спины, живота (а, б, в, г).Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев1. 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 уменьшениеммышечной 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 месяцевВ период от 4 до 6 месяцев необходимо ввести несложные активные движения. Особоевнимание надо уделить упражнениям в хватании, удерживании предметов,размахивании и т. д.Вначале ребенок сам должен держаться за палец сестры-воспитательницы; вдальнейшем (после 6 месяцев) для этой же цели используют кольца. В том же возрастенадо стимулировать первые попытки ребенка к перемене положения тела какподготовку 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 заотведенные 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. Появляютсяновые элементы методики — сидение на корточках. В связи с этим вводятсясоответствующие упражнения в приседании. Вводится разнообразная речеваяинструкция, которая вытесняет сигналы первой сигнальной системы (как потягивание заноги, повороты таза и др.).   |