# Оздоровительный массаж и гимнастика грудному ребенку





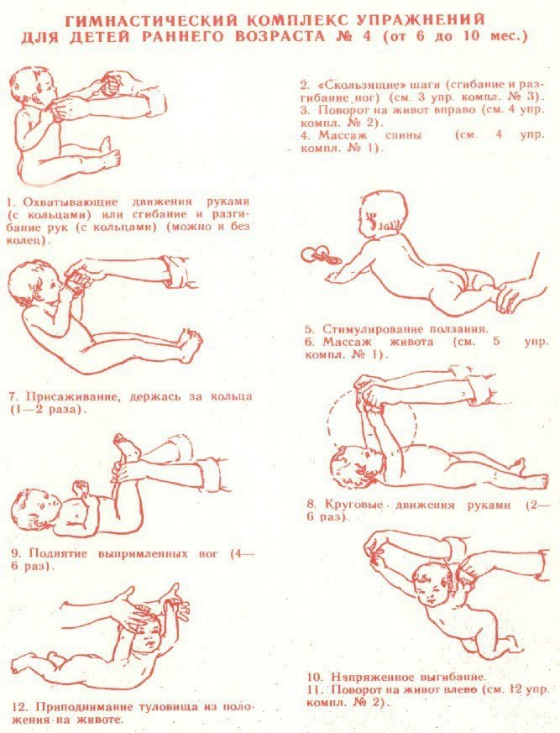
# Чем полезен массаж

Трудно переоценить замечательные качества даже обычного оздоровительного массажа для детей. А лечебный массаж для грудных детей вообще творит чудеса. Он может устранить такие проблемы, как дисплазия тазобедренных суставов, врожденный вывих бедра, косолапость и плоскостопие, паховая и пупочная грыжа, рахит, сколиоз, дефекты осанки, гипертонус и гипотонус, спастическая и мышечная кривошея. Конечно, такой массаж выполняется только по показаниям и обязательно сертифицированным специалистом.

В чем секрет массажа? Дело в том, что импульсы, идущие от кожи по нервным путям, достигают коры головного мозга и оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Это улучшает ее контроль над работой всех органов и систем:

* Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, усиливает циркуляцию крови и лимфы;
* Укрепляет пищеварительную систему, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, что способствует набору веса;
* Тренирует дыхательную систему;
* Усиливает выделительную функцию желез;
* Укрепляет опорно-двигательный аппарат — повышает эластичность мышечных волокон и общую работоспособность мышц; укрепляет связочный аппарат суставов, увеличивает амплитуду их движений;
* Улучшает качество сна;
* Помогает осознанию тела;
* Улучшает состояние кожи, повышает ее сопротивляемость внешним воздействиям;
* Оказывает влияние на периферическую и центральную нервную систему, обладает успокаивающим эффектом.

# Основные принципы массажа

* Приступать к массажу и гимнастике можно только по достижении ребенком 1,5 – 2-месячного возраста.
* Заниматься лучше ежедневно, назначив для этого определенное время и стараясь следовать ему.
* Начинать массаж для новорожденного нужно через 30 – 40 минут после кормления, заканчивать — за 20 – 30 минут до приема пищи, и только если ребенок находится в спокойном состоянии и хорошем расположении духа.
* Для первых занятий будет достаточно 5 – 6 минут, постепенно увеличивайте время до 10 – 15 минут. Оптимальная продолжительность массажа для «опытного» малыша после полугода — 30 минут.
* Массаж проводится в проветренном помещении при температуре не ниже 20 °С.

Гимнастику для новорожденных можно делать с возраста 1 месяц. Выбирая комплекс физических упражнений для малыша в возрасте одного месяца, необходимо учитывать особенности детского организма на данном этапе. Для большинства грудничков характерен гипертонус мышц, в связи с чем гимнастика должна быть направлена на их расслабление.

упражнение «Мельница» ― поднятие ручек малыша вверх и вниз;

разведение ручек в стороны с последующим скрещиванием их на грудке;

разведение ножек в разные стороны и сведение их в исходное положение;

поочередное вращение то левым, то правым бедрышком, описывая полукруг;

**Выполнила студентка 112 группы 2022г**

**Носкова Ангелина Максимовна**