**Подготовка к массажу и гимнастики**

* Гимнастику и массаж проводят в комнате при температуре 20—22°С.
* Само занятие проводится на столе, покрытом сложенным вчетверо байковым одеялом, поверх которого кладут клеенку и чистую простыню.
* Занятия проводят один раз в день за 45 минут до или через 45 минут после кормления.
* Руки 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.
* Все движения надо делать ритмично, спокойно и плавно, повторяя каждое 2-3 раза.

**Основные приёмы массажа**

1. **Поглаживание:**

*Охватывание.*  Одной рукой держим конечность за кисть или стопу, второй — охватываем конечность между большим и четырьмя остальными пальцами.

*Попеременное поглаживание.*

*Крестообразное поглаживание.* Выполняется двумя руками, пальцы которых переплетены.

*Спиралевидное поглаживание.* При спиралевидном поглаживании, сохраняя основное направление движений, описывают дополнительные спиралевидные движения.

*Поглаживание с отягощением.* Одна рука ладонной или тыльной поверхностью лежит на массируемом участке, вторая находится сверху и оказывает давление, помогает выполнять поглаживание.

1. **Растирание:**

*Продольное растирание.* Пальцы параллельно плотно лежат на массируемой поверхности и растирают ее, двигаясь в противоположных направлениях.

*Растирание концами пальцев.* Пальцы полусогнуты, концы направлены в кожу массируемого участка. Движения в разных направлениях.

*Спиралевидное растирание.* Выполняется аналогично спиралевидному поглаживанию, но более энергично со смещением кожи и растиранием ее в разных направлениях.

*Греблеобразное растирание.* От шеи к ягодицам растирание выполняется концами пальцев обеих рук, которые скользят по обеим. сторонам позвоночника. От ягодиц к шее растирание выполняется тыльной поверхностью рук.

*Пиление.* Кисти расположены параллельно реберной поверхности и растирают участок, двигаясь в противоположных направлениях.

1. **Разминание:**

*Продольное разминание.* Движения выполняются вдоль мышечных волокон.

*Поперечное разминание.* Мышца разминается в поперечном направлении по отношению к мышечным волокнам.

*Двойное кольцевое.* Плечо охватывается между большим и четырьмя остальными пальцами. Кисти, двигаясь в противоположных направлениях, как бы окручивают трех- и двуглавые мышцы и тем самым разминают их.

1. **Поколачивание**:

*Поколачивание концами пальцев.* Удары наносятся двумя руками, пальцы которых полусогнуты.

*Поколачивание ладонной поверхностью.*

*Похлопывание.* Выполняется двумя руками, пальцы которых собраны в «мягкий кулак» и выполняют движения, напоминающие вымешивание теста.

*Рубление.* Удары наносятся реберной поверхностью кисти.



1. **Вибрация:**

Состоит в передаче телу быстро следующих одно за другим равномерных сотрясений.

**Комплекс упражнений для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев**

* Массаж-поглаживание рук, ног, спины, живота.

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

* Массаж спины (разминание).
* Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
* Поворот на живот — рефлекторный.
* Отклонение головы назад в положении на животе на весу.
* Сгибание и разгибание рук.
* «Скользящие» шаги (имитация велосипедных движений).

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

* «Парение» в положении на животе.
* Приподнимание верхней части тела из положения на животе при поддержке за отведенные в стороны руки.
* Ползание с помощью (упражнения для стимуляции ползания).
* Сгибание и разгибание ног (попеременно и вместе).

**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).

**Выполнила: Мехова Виктория Алексеевна, отделение Сестринское дело, 111 группа, 2022г.**

Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудному ребенку