**Памятка**

*«Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудного возраста»*

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). Они
рассчитаны на использование естественной двигательной фазы мускулатуры ребенка: сгибания при
сокращении определенной группы мышц и разгибания при их расслаблении..
***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.
5.Вибрация.
До 3 месяцев детям проводят массаж исключительно путем поглаживания. После 3 месяцев присоединяют
другие приемы массажа: разминание, поколачивание.

С поглаживания начинается массаж. Он чередуется с другими приемами и им заканчивается массаж. При
поглаживании одна или обе руки массажиста плотно прилегают к массируемой поверхности, скользят, спокойно, ритмично. Поглаживание всегда выполняется с учетом венозного и лимфатического
оттока (по ходу).
**Виды поглаживания**:
*Охватывание*. Выполняется двумя руками. Одной рукой массажист держит конечность за кисть или стопу,
второй — охватывает конечность между большим и четырьмя остальными пальцами.
*Попеременное поглаживание*. Выполняется двумя руками таким образом, что когда одна рука заканчивает
движение, вторая — сменяет ее.
*Крестообразное поглаживание*. Выполняется двумя руками, пальцы которых переплетены.
*Спиралевидное поглаживание*. Выполняется основанием ладони, или концевой фалангой большого пальца,
или четырьмя остальными пальцами, или всей ладонью. При спиралевидном поглаживании, сохраняя
основное направление движений, описывают дополнительные спиралевидные движения.
*Поглаживание с отягощением*. Выполняется двумя руками. Одна рука ладонной или тыльной поверхностью
лежит на массируемом участке, вторая находится сверху и оказывает давление, помогает выполнять
поглаживание.
**Растирание. Виды растирания**:
имеет целью воздействовать главным образом на опорно-двигательный аппарат ребенка.
При растирании кожа слегка потягивается пальцами. Растираются не только кожа, но и ткани, лежащие под
ней. Растирание выполняется в разных направлениях.
*Продольное растирание*. Выполняется большими пальцами обеих рук. Пальцы параллельно плотно лежат на
массируемой поверхности и растирают ее, двигаясь в противоположных направлениях.
*Растирание концами пальцев*. Выполняется одной или двумя руками. 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*. Применяется при массаже спины. 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.*

Работают две руки. Кисти расположены параллельно реберной поверхности и растирают участок,
двигаясь в противоположных направлениях.
**Разминание. Виды разминания**

Активные упражнения — произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно.
направлено на усиление кровоснабжения и улучшение питания массируемого участка. Применяется,
главным образом, для глубокого массажа мышц. Мышцы или отдельные мышечные пучки захватываются
пальцами массажиста, слегка отводятся и разминаются в разных направлениях.
*Продольное разминание*. Движения выполняются вдоль мышечных волокон.
*Поперечное разминание*. Мышца разминается в поперечном направлении по отношению к мышечным
волокнам.
*Двойное кольцевое.* Выполняется двумя руками при массаже мышц плеча. 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.
**Поколачивание, Виды поколачивания:**
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. Этот прием производится легким поколачиванием отдельных частей тела
(более богатых мышцами) концами пальцев обеих рук. У самых маленьких детей этот прием в виде
ритмического похлопывания производится ладонной поверхностью пальцев то одной, то другой руки
отдельных частей тела, чаще всего спины, бедер, реже задней поверхности голени.
*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.
**Вибрация** состоит в передаче телу быстро следующих одно за другим равномерных сотрясений. Этот прием
в раннем возрасте применяется весьма редко.
**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.).

**Саар Кристина Юрьевна 209-2 СД 2020 год**