**Рекомендательная памятка:**

**«Оздоровительный массаж и гимнастика ребенку грудному ребенку»**

**Введение:**

Детский массаж - это действенная и совершенно безопасная возможность значительно оздоровить малыша уже в течение первых месяцев жизни. Многие родители не понимают, зачем необходимо профессиональное воздействие, если у ребенка не наблюдается проблем и патологий. Проведение сеансов рекомендуется не только в тех случаях, когда проблема уже есть и заметна, но и для совершенно здоровых малышей.

Процедура снижает мышечный тонус, обеспечивает пластичность, нормализует кровообращение, успокаивает младенца.

**Техника проведения оздоровительного массажа и гимнастики ребенку грудного возраста:**

Выполнение манипуляции.  
1. Занятие гимнастикой всегда сочетают с массажем и проводят в помещении при температуре 20-22°С, на пеленальном столе или обычном столе.  
2. На стол кладут вчетверо сложенное байковое одеяло, сверху клеенку и чистую индивидуальную пеленку.  
3. Ребенка на время занятий полностью обнажают.  
4. Занятия гимнастикой и массажем проводят ежедневно с интервалом 30-40 мин. до кормления или после кормления.  
5. Каждое упражнение повторяют по 4-8 раз, продолжительностью 10-15 мин

6. Руки у м/сестры должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти острижены.  
7. Массаж у детей грудного возраста должен проводиться легко и нежно. Нельзя массировать суставы. Особенно осторожно массируют область Далее ребенка кладут на спину и массируют грудь, руки, ноги, живот массируют в последнюю очередь. При массаже детей до 4-х месяцев используют только поглаживание. С 4-х месяцев используют поглаживание, разминание, растирание и похлопывание.  
8. При занятии гимнастикой у детей до 4-х месяцев используют рефлекторные упражнения.  
а) рефлекс ползанья - если ребенка положить на живот, то он начинает совершать ползающие движения, которые усиливаются, если к подошвам приставить ладонь, ребенок отталкивается от нее ногами.  
б) хватательный рефлекс - физиологический рефлекс, проявляющийся у ребенка при надавливании на его ладони, в ответ на это раздражение он так сильно схватывает пальцы проводящего занятия, что его можно поднять вверх.  
в) рефлекс разгибания туловища - при проведении с легким нажатием пальцем по околопозвоночной линии от таза к шее у ребенка, лежащего на боку, происходит разгибание туловища.  
9. Примерный комплекс упражнений у детей в возрасте от 4-х месяцев:  
- поворот с живота на спину;  
- отведение рук в сторону и скрещивание их на груди;  
- поворот с живота на спину;  
- сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах;  
- отведение и приведение согнутых ног,  
- ползанье с помощью;  
- топанье;  
- покачивание на мяче;  
- "парение" в положении лежа на животе;  
- "парение на спине";  
- присаживание с прогибанием позвоночника;  
- "бокс" или круговые движения руками.  
Инфекционный контроль.  
1. Обработайте руки на гигиеническом уровне.  
2. Обработать пеленальный стол 1% р-ром хлорамина двукратно.

**Массаж для ребенка: почему полезен**

Массажная процедура - физиологичный способ, способствующий профилактике и лечению различных заболеваний. В детской практике массирование оказывается не только эффективным методом стабилизации мускулатуры и позвоночника малыша, но и способствует спокойствию, стрессоустойчивости младенца.

Организм малыша непрерывно развивается и реагирует на любое воздействие: от питания до медицинских мероприятий. Именно поэтому массаж грудничка не просто оздоравливает и лечит, но и помогает ему развиваться гармонично с психофизической точки зрения.

Процедура для ребенка:

* оказывает расслабляющее воздействие на мышцы;
* улучшает и нормализует кровообращение;
* положительно влияет на защитные функции организма;
* минимизирует колики;
* стабилизирует нервную систему;
* стабилизирует работу пищеварительного тракта;
* положительно влияет на работу и развитие опорно-двигательного аппарата;
* тренирует, развивает моторику.

.

.

**Заключение :**

Важно понимать, что неправильное выполнение массажа ребенку может вызвать не только мгновенные нарушение, но и отразиться на развитии малыша в дальнейшем: некачественно выполненная процедура может спровоцировать различные заболевания позвоночника (сколиоз, остеохондроз) и ухудшить состояние мышц. Если у родителя отсутствует успешный опыт массажа новорожденного, лучше обратиться за помощью к профессионалам.

**Выполнила работу Кусенкова Ю.С**

**210-9группа (2 подгруппа), 2020г.**

