

Массаж и гимнастика для грудных детей (1,5 – 6 месяцев)

Каждый родитель знает, что физическое развитие ребенка надо направлять и стимулировать. Если малыша предоставить самому себе, не заниматься и не играть с ним, то развитие его замедляется. Укреплению здоровья, активации обмена веществ, развитию мышечной и кровеносной систем малыша способствует общий легкий, так называемый физиологический массаж, сопровождающийся гимнастическими упражнениями.

Лучшее время для массажа – 6-7-я неделя жизни. Массаж и гимнастику нужно проводить ежедневно в одно и то же время – через час после кормления. Делаются они здоровому ребенку, когда он спокоен. Температура помещения при этом должна быть 20-22°.

Малыша обнажают и укладывают спинкой на ровную твердую поверхность, например, на стол, покрытый байковым одеялом и пеленкой. Упражнения выполняются плавно, мягко. При этом желательно, чтобы с малышом ласково разговаривали, показывали ему яркие игрушки.

Руки матери должны быть чистыми, теплыми, сухими, ногти острижены. Тальк, вазелин или крем при массаже употреблять не следует.

Массаж и гимнастика ребенка от 1,5 до 2 месяцев

*Основной прием массажа в этом возрасте — **поглаживание**. Ладонь при этом равномерно и нежно скользит по коже ребенка.*



Одной рукой поочередно придерживают сначала кисти, а потом стопы и поглаживают конечности с внутренней и наружной сторон от периферии к центру. Такого рода действия ускоряют движение межтканевой жидкости и лимфы (рис. 1, 2).

Затем переворачивают малыша на живот и нежно поглаживают его спинку тылом кистей снизу вверх, а ладонями сверху вниз.

Потом ребенка переворачивают снова на спинку и правой рукой поглаживают его живот круговыми движениями по ходу часовой стрелки (рис. 3, 4).

Все приемы массажа в этом возрасте повторяются 4—6 раз. Массаж сочетается с гимнастическими упражнениями (приподнимание конечности, переворачивание и т. п.).

Массаж и гимнастика ребенка от 2 до 3 месяцев

При выкладывании на живот малыш уже сам опирается на предплечья, хорошо и довольно долго удерживает головку, свободно поворачивает ее в сторону громкого звука, человеческой речи или яркой игрушки. Наиболее активно и полезно в этом возрасте бодрствование в манеже. Свобода движений (ребенок одет в ползунки) и яркие игрушки создают малышу хорошее настроение. Всячески стремитесь побуждать ребенка к активным движениям, и, прежде всего, с помощью массажа и гимнастических упражнений.

Основной прием массажа — поглаживание дополняется на третьем месяце жизни **растиранием**. Ладонь массирующего равномерно и более плотно соприкасается с кожей ребенка, растирая ее в различных направлениях. Растирание улучшает продвижение крови в поверхностных венах.

Конечности растираются кольцевыми движениями по направлению к подмышечным и паховым впадинам, добавляется растирание кистей и стоп. Поглаживание предшествует растиранию и завершает его. Каждый прием повторяется 4—6 раз.

Гимнастические упражнения в этом возрасте основаны на врожденных безусловных рефлексах:

1) рефлексорное ползание — подталкивание рукой под подошвы ребенка при положении на животе и спине (рис. 5);



Рис. 5



Рис. 6

2) разгибание позвоночника в положении на боку при проведении указательным и большим пальцами по краям позвоночника от крестца к шее (рис. 6);



Рис. 7

3) сгибание стопы при проведении пальцем по наружному ее краю от основания пальчиков к пятке (рис. 7).

И не забывайте: массаж и гимнастика только тогда полезны, когда приятны ребенку.

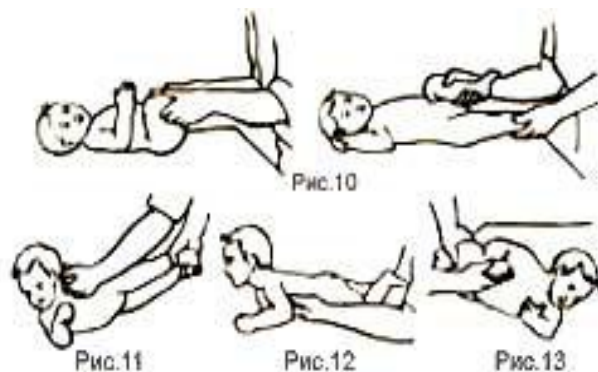
Массаж и гимнастика ребенка от 3 до 4 месяцев

Гимнастические упражнения на четвертом месяце жизни усложняются и должны способствовать дальнейшему развитию навыков и умений. Занятия начинают с обычного легкого массажа конечностей. Затем следует первое гимнастическое упражнение.



Руки малыша отводят в стороны и скрещивают на груди 6—8 раз (рис. 8). Затем вновь массаж, на этот раз живота — круговое поглаживание по часовой стрелке, растирание боковых мышц (рис. 9), и в заключение опять легкие поглаживания.

Следующее гимнастическое упражнение: сгибание и разгибание ног вместе 4 раза и попеременно 4 раза (рис. 10). После этого удобно проводить поворот со спины на живот вправо при поддержке за левую ручку и ножки (рис. 11). После поворота на живот — снова поглаживающий массаж спины.



С массажем хорошо сочетается следующее упражнение для мышц шеи и туловища. Ребенка приподнимают на руках над столом, ладонями поддерживая под грудью и животом. Малыш рефлекторно поднимает головку и туловище, упирается ножками в грудь матери. Это так называемое положение пловца (рис. 12). Упражнение повторяется 2 раза.

Потом ребенка укладывают на спинку и ему помогают повернуться на живот, но уже в левую сторону (рис. 13). Следует особенно тщательно выполнять упражнения поворотов со спины на живот, поскольку они являются одним из главных методов укрепления мышц туловища и стимуляции развития вестибулярного аппарата.

В заключение проводится имитация ползания. Это упражнение с использованием рефлекторных действий. Левая рука матери подводится под живот ребенка. Полусогнутые ножки его упираются в ладонь правой руки, прижатую к подошвам. Слегка приподнимая тельце малыша, мама помогает оттолкнуться от ладони.

Гимнастические упражнения завершаются общим массажем. Если у малыша поддерживалось активное, хорошее настроение, занятия были проведены правильно.

Массаж и гимнастика ребенка от 4 до 5 месяцев

Массаж и гимнастические упражнения в этом возрасте имеют целью дальнейшее развитие и закрепление физических умений. Упражнения проводятся в основном те же, что и раньше, но необходимо обращать внимание, чтобы с каждой неделей уменьшался объем пассивных движений и стимулировались активные.

Должны нарастать повторения каждого из упражнений. При этом следует соблюдать правила рассеянной нагрузки, т. е. поочередно выполнять упражнения, включающие разные группы мышц. Упражнения для конечностей и туловища должны, как и ранее, перемежаться с соответствующими приемами общего массажа. Желательно при выполнении гимнастических упражнений широко применять игрушки, которые можно захватывать и удерживать (кольца, палочки, погремушки).

Массаж и гимнастика ребенка от 5 до 6 месяцев



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

Массаж и гимнастику нужно проводить в наиболее удобное время, обычно в период второго бодрствования. Гимнастические упражнения перемежаются и заканчиваются массажем. Применяются поглаживание, растирание, **разминание** и даже легкое **поколачивание** кончиками пальцев.

Гимнастические упражнения проводятся по той же схеме, что и на четвертом месяце жизни. Добавляются и новые, очень важные упражнения: присаживание за отведенные в стороны руки из положения лежа на спине (рис. 14), переступание при поддержке за туловище (рис. 15), ползание на четвереньках, локтях и коленках (рис. 16).

Вначале упражнения делаются 1—2 раза, затем 3—4. В конце месяца для присаживания используются кольца, за которые держится ребенок. Ранее разученные упражнения повторяются теперь по 6—8 раз.

Массаж и гимнастика ребенка от 6 до 7 месяцев



Рис.17

Рис.18

рис.19



Рис.20



Рис.21

Во втором полугодии удельный вес массажа снижается, зато нарастают разнообразные физические упражнения. Удлиняется время занятий, усиливается нагрузка. Вводятся новые упражнения (рис. 17—21).

Это сгибание и разгибание рук в положении сидя, приподнимание туловища из положения лежа на животе за кисти рук, круговые движения руками в положении лежа на спине при фиксации коленей другой рукой, подползание к игрушке на коленях и выпрямленных руках.

Новые упражнения должны осваиваться 2—3 недели, и лишь после этого они повторяются более 2 раз. Наиболее трудные для ребенка упражнения, требующие усилий, должны располагаться в середине комплекса, легкие упражнения и массаж — в начале и в конце его.

Массаж и гимнастика проводятся, как и ранее, в период второго бодрствования. Занятия должны приносить удовольствие, хорошее настроение.

Не забывайте перед занятиями хорошо проветрить комнату. Температура в ней должна быть не ниже 19—20 градусов. Если на улице тепло (не ниже 22 градусов) и нет ветра, можно проводить занятия на воздухе, в тени.

Массаж и гимнастика ребенка от 7 до 9 месяцев



Рис.22

Рис.23

Рис.24

Систематичность, повторяемость, сочетание рассеянности, нарастания и последующего ослабления нагрузки — основные законы физического воспитания.

Комплекс гимнастических упражнений построен на законах преемственности, то есть вначале проводятся освоенные упражнения, только увеличивается количество их повторений. Затем, в середине комплекса, вводятся новые упражнения. Они не всегда получаются четкими, и проходит некоторое время, пока малыши хорошо овладеют ими.

На восьмом месяце добавляются упражнения (рис. 22—24): повороты вправо и влево в положении сидя, упражнения на сопротивление (отнимание игрушки), бросание мячика, перекладывание игрушек, стояние при поддержке за одну руку, переступание вбок при поддержке за руки или у опоры. Комплекс упражнений сохраняется до 9-месячного возраста. Можно проводить занятия гимнастикой 2 раза в день: в утреннее и послеобеденное время.

Массаж и гимнастика ребенка от 9 до 11 месяцев

Гимнастические занятия удобнее проводить во второй период бодрствования, приблизительно через час после кормления. Поскольку ребенку не делается уже общий массаж, он должен заниматься гимнастикой в легкой одежде, не стесняющей движений.

Желательно во время занятий широко использовать предметы: кольца, палочки, мячик. Ребенка уже не берут за руки, а только за кольца, которые он держит руками. Это способствует укреплению мышц кистей и предплечий. Палочка используется в основном для упражнений с ногами. Ребенок отталкивает палочку согнутыми ногами, старается достать ее ногами лежа на спине, либо наклоняется, чтобы поднять. Малыш еще не может поймать мяч, но с удовольствием его кидает. И такие упражнения (отталкивание предмета) следует включать в каждое занятие.

В целом гимнастический комплекс до конца года выглядит следующим образом (рис. 25—30): сгибание и разгибание рук за кольца в положении сидя (пилка дров); сгибание и разгибание ног вместе и попеременно; отталкивание палочки согнутыми ногами; круговые движения руками с кольцами в положении лежа и вращательные движения рук в положении сидя; присаживание с помощью, а в последующем по команде; повороты туловища вправо и влево в положении сидя.



Рис. 25

Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

Добавляются и новые упражнения: приседание с опорой на кольца, которые держит взрослый, а в последующем по команде; ходьба на четвереньках, приподнимание туловища из положения лежа на животе за кисти рук, в последующем с использованием колец, за которые держится малыш; наклоны и выпрямления туловища из положения стоя (при этом ребенок стоит спиной к матери, она придерживает одной рукой его коленки спереди, а другой за грудь, помогая разогнуться); бросание мяча. В заключение — ходьба с поддержкой, а потом самостоятельно. Ходьба с поддержкой не ускоряет проявления способности ребенка ходить



Рис. 29



Рис. 30

самостоятельно. Лучше пользоваться специальным поводком. Он не обязательно должен быть покупной и кожаный. Может применяться пояс от теплого халата, который надевают ребенку на шею, а концы его пропускают под мышки и назад (как игра «в лошадки»).

Все упражнения в начале месяца делаются 3—4 раза, в конце — 5—8 раз. Нужно строго соблюдать порядок выполнения упражнений, так как он предусматривает нагрузку на разные группы мышц. К концу занятий малыш не должен уставать. Если ему хочется играть еще, значит, занятие было построено правильно.

Массаж и гимнастика ребенка от 11 до 12 месяцев

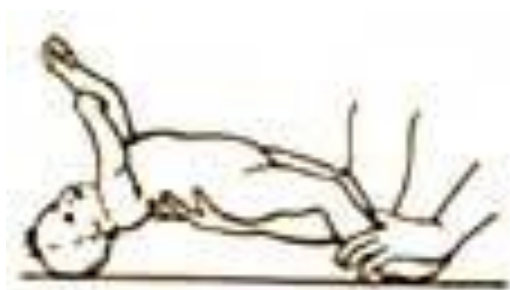


Рис. 31

На двенадцатом месяце жизни сохраняется предыдущий комплекс упражнений, который выполняет регулирующую и координирующую функции в развитии движений. По мере развития двигательных участков центральной нервной системы усложняется координация движений. Все более сложные и трудные упражнения становятся доступными и необходимыми ребенку, в частности, упражнение «мост» (рис. 31).

Ребенок лежит на спине. Ему медленно сгибают ноги до прямого угла и упирают ступни в стол. Затем подводят свою правую ладонь под спинку ребенка, и легкими вибрирующими движениями прогибают ее вперед. При этом малыш активно приподнимает туловище, слегка опираясь на голову и стопы. Цель упражнения — укрепление мышц шеи, затылка, туловища и ног.

Упражнение прогибания туловища из положения лежа на животе стимулирует тонус другой группы мышц туловища и конечностей. Рука взрослого лежит на ягодицах ребенка, слегка прижимая их к столу, а другой рукой, подложенной под грудь, он приподнимает верхнюю часть тела. Затем ребенок вновь возвращается в исходное положение.

Вторая часть упражнения делается так: левая рука взрослого на лопатках ребенка, правой он приподнимает нижнюю часть тела за стопы. После этого ребенок опять возвращается в исходное положение. Упражнения с прогибанием туловища довольно сложны и их следует повторять вначале 1—2 раза, а к концу месяца — 3-4 раза.

Мускулатура поясничной области позвоночника и пояса нижних конечностей укрепляется упражнением пассивного вращения обеих ног в тазобедренных суставах. Ребенок лежит на спине. Ноги его сгибаются в тазобедренных суставах. Взрослый держит их за голени и медленно вращает то в левую, то в правую стороны, так, чтобы колени описывали окружность.

Впервые вводится такое упражнение, как активное приседание. Поддерживая ребенка за руки, побуждают его самостоятельно приседать и вставать.

Комплекс упражнений для годовалых детей надо разнообразить различными игровыми моментами. Привлекать внимание детей яркими игрушками, разговаривать с ними, напевать или включать бодрящую маршеобразную музыку.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребенок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массировании живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массировании спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание в области почек).

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Требования к массажисту:

1. Одежда массажиста должна быть удобной, не стеснять движений.
2. Массажист должен быть приветливым, ласковым и терпеливым с ребенком.
3. Руки массажиста должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты нужно снять, так как ими можно травмировать кожу ребенка.

При выполнении массажа и гимнастики важно соблюдать следующие правила:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.
2. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.
3. Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.
4. При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его головку нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае

могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

5. Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.