

# Детский массаж

## 2 занятие

Рагунович Р.М.

# Концепция перекрестного моделирования

---

# Массаж 3-4 мес.

- Задачи : снять гипертонус

## План

1.Общее поглаживание.

2. Массаж рук : + растирание ( продольное, подушечками пальцев спиралевидно)

Гимнастика: скрещивание рук на груди 5-6 раз, «бокс»+ вибрация,

3. Массаж ладони( как и в 1 мес.)

4.Массаж ног: + кольцевое и продольное растирание

Гимнастика: скользящие шаги при разгибании и вибрация, рефлекторное топание по столу

5. Массаж стопы ( как и в 1-3 мес.).

6. Массаж грудной клетки ( так же).

Переворот на живот 2-3 раза

# Продолжение

---

- 7. Массаж спины: + растирание.
- 8. Массаж ягодиц: + растирание
- 9. массаж живота: + растирание ( спираль от пупка, по прямым мышцам на сведение
- Гимнастика : приподнимание туловища
- Упражнения на мяче (диаметр 50-60 см.):  
На животе, на спине ( на себя, от себя, поддавливать)

## 4-6 мес.

---

- Ко всему добавляем разминание
- Массаж рук: + круговые движения руками (плавание брасом)
- Массаж ног: + Разминание (валяние); гимнастика(скользящие шаги и топанье, одновременное сгибание и разгибание ног, попеременное и одновременное разведение прямых ног(согнутых).
- Массаж живота: все тоже + разминание (спираль от пупка)
- Массаж грудной клетки ( так же)

## 4-6 месяцев

---

- Переворачиваем на живот
- Массаж спины: +растирание (3 пальцами, «костяшками», пиление); разминание ( по паравертебральным мышцам спины, в обл трапеции).
- Массаж ягодиц: + разминание( 4:1, гребнеобразное), тонизирующие приемы ( похлопывание, пощипывание)
- Массаж ног: так же, кроме тонизации

# 4-6 месяцев. Гимнастика

---

- Присаживание на 90гр + рефлекс Галанта
- Рефлекторная ходьба
- Ползание: 1 этап ( пассивное ползание)- разгибание и сгибание ног ( на спине), 2 этап (активное ползание)- отталкивается об опору
- Упражнения на мяче

## 6-9 месяцев

---

- Время массажа сокращается, больше времени уделяется гимнастическим приемам
- Массаж: также, как и в 4-6 месяцев



# 6-9 месяцев. Гимнастика

- Скрещивание рук на груди (6-8 раз)
- Круговые движения руками по часовой стрелке, попеременное поднятие и опускание рук
- Поза «Лотоса» ( попеременно сменяем ноги)
- Поднятие прямых ног и опускание
- Отведение прямых (согнутых) ног
- Вращательные движения согнутых ног в т/б суставе
- После 8 месяцев присаживаем до 90 гр., придерживая за 1 руку, ноги удерживаем в вытянутом положении
- Ползание на червереньках.

# Массаж 9-12 месяцев

- Главная задача массажиста – скоординировать движения ребенка
- Основное внимание уделяется гимнастике:
- Упражнение «точка».
- Обучение ходьбе.
- Обучение лазанию.
- *Поворот на живот в разные стороны*  
9–10-месячный малыш должен поворачиваться со спины на живот только по словесной просьбе взрослого в ту сторону, где находится интересная для него игрушка.
- *Самостоятельный подъем прямых ног*
- *Самостоятельные наклоны*
- *Приседания*
- **Круговые движения руками**