

Масаж і гімнастика для дітей до 3 років

Виконала:

Студентка 4 курсу

Марковська Альона



Для здорової дитини характерна фізична активність з перших днів життя.

Через рух дитина пізнає мир, розвиває психіку, інтелект, регулює процеси обміну. Кожен рух дитини нерозривно пов'язаний з диханням, а значить, і з кровообігом. Тому масаж і гімнастика необхідні з найранішого віку.



У перші 7-8 днів життя їх робити ще рано. Починаючи з другого тижня життя, під час сповивання легенько погладжують руки, ноги і живіт дитини: ноги від стопи до стегна, руки від кисті до плеча. Корисне погладження грудної клітки, міжреберних проміжків грудей і спини. Гімнастика новонародженого - це повільне і обережне почергове згинання рук і ніг.

Загальний масаж виконують дітям до півроку. Пізніше за нього рекомендують дітям із слабкими м'язами, пониженим фізичним розвитком, рахітом і деякими іншими захворюваннями.



Місцевий масаж спини і живота не перешкодить і абсолютно здоровим дітям старше 6 місяців. Масаж роблять за годину до їжі або за годину після неї один раз в день. Кількість сеансів - 10-12, тривалість 20-40 хвилин, у будь-якому випадку враховується індивідуальні особливості малюка і його реакцію. Масаж протипоказаний при гострих захворюваннях і гнійничкових ураженнях шкіри.

Перед процедурою кімнату слід провітрити.

Температуру в приміщенні повинна бути 22-24 С. Малиша роздягають і кладуть на рівну поверхню, наприклад на стіл, покритий ковдрою, клейонкою і зверху пелюшкою. Масаж роблять чистими сухими руками з чистими коротко постриженими нігтями. Годинник і прикраси слід зняти. Рухи повинні бути без натиснення.



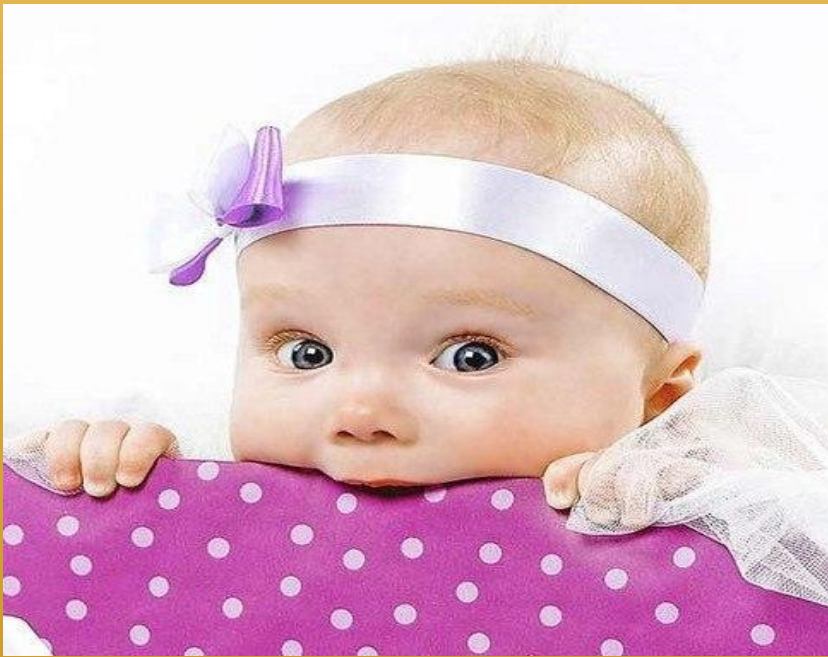
Методика масажу - погладжування, розтирання, розминка, поплескування. Кожен рух повторюють 2-4 рази.

Розтирання роблять однією або двома долонями, круговими або подовжніми рухами. Розминають м'язи трьома пальцями: вказівним, середнім і безіменним, також круговою або поступальною ходою.

У період масажу з дитиною потрібно неголосно розмовляти. Рухи повинні бути неквапливими.

Гімнастикою з малюком починають займатися, коли йому виповниться 1,5 місяці.

До 3 місяців у малюка зберігається підвищений тонус м'язів рук і ніг, тому як гімнастика використовують рефлексорні рухи, тобто рухи, які є реакцією на зміну положення тіла, рук, ніг або голови, на роздратування шкіри.





Коли дитину викладають на живіт, вона рефлекторно піднімає голову і плечі. Якщо покласти малюка на живіт із зігнутими ногами і щільно прикласти долоню до стоп, він відштовхуватиметься. Якщо провести двома пальцями уздовж хребта від крижів до шиї, він рефлекторно вигне спинку, якщо провести пальцями по зовнішньому краю стопи від підстави пальчиків до п'яти - зігне стопу.



Хапальні рухи розвивають, торкаючись до долоні малюка, наприклад, іграшкою. М'язи ніг зміцнюються при виконанні «пританцювання»: малюка підтримують попід пахви, підводять і опускають на поверхню столу, при цьому він рефлекторно відштовхується.

На 3-4 місяці життя в комплекс вправ поступово включають активні рухи, тобто ті, які дитина виконує самостійно.

У 3 місяці проробляють схрещення рук на грудях і відведення їх, згинання і розгинання рук і ніг. З 4 місяців дитина починає сидати, тримаючись за руки матері, з 5 місяців - намагається сидати, злегка спираючись на опору. У цьому віці добре дати малюку можливість повзати, наприклад, в манежі з твердим дном.





Починаючи з 8 місяців малюка готують до ходьби і упевненого стояння. До таких вправ відносяться вставання на ноги з положення, сидячи або лежачи. Можна підвісити іграшку трохи вище сидячого малюка: це примусить його встати.



Корисно робити нахили тулуба: дитина стоїть спиною до мами, яка притримує однією рукою ноги спереду, а інший - живіт і трохи нахляє тулуб малюка, прибираючи руку, що знаходиться на животі. Дитина при цьому нахилється, а потім випрямляється, тренуючи м'язи черевного преса і спини.

Дякую за увагу!

