



Министерство здравоохранения Омской области  
БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
«МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
(БПОУ ОО «МК»)  
ЦК Сестринское дело

# Тема 6.1 Массаж и гимнастика детей младенческого и раннего возраста

# План лекции



1. Анатомо-физиологические особенности детей младенческого и раннего возраста.
2. Значение лечебной гимнастики и массажа в физическом воспитании.
3. Массаж и гимнастика здоровых детей младенческого и раннего возраста. Методика проведения гимнастики и массажа с учетом физиологического формирования двигательных навыков ребенка.

- 
- В первые 3 месяца жизни наблюдается резкий гипертонус сгибателей верхних и нижних конечностей, но постепенно нарастает уравновешивание их мышцами-антагонистами.
  - Гимнастика и массаж способствуют развитию разгибателей и расслаблению мышц.
  - Следует стимулировать самостоятельные движения ребенка, связанные с разгибанием. Это возможно при использовании врожденных рефлексов у детей.

- К числу таких рефлексов относятся ряд пищевых (сосание, глотание, слюноотделение);
- защитно-оборонительных, как, например, поворот или поднимание головы из положения на животе у ребенка первых недель жизни;
- сосудистых;
- ряд рефлексов положения (позы) и расположения частей или рефлексy равновесия (лабиринтные, шейные).
- У детей до 2,5-3 месяцев имеется ножной рефлекс (феномен ползания). Он относится к кожным рефлексам. В этих рефлексах раздражителем является прикосновение к коже, а ответная реакция выражается сокращением соответствующих мышц.

- 
- В первом случае (феномен ползания) - разгибателей мышц, при спинном рефлексе Галанта - разгибателей позвоночника.
  - В первые месяцы жизни целесообразно использовать только рефлекс, связанные с разгибанием, во избежание усиления сгибателей, тонус которых и без того преобладает.
  - В возрасте 5-6 месяцев дети могут сидеть без поддержки.
  - К 7-му месяцу выпрямляется позвоночник, и ребенок сидя свободно манипулирует руками, хорошо удерживая положение тела.
  - В возрасте 8-10 месяцев ребенок стоит еще неустойчиво, особенно при толчках из стороны в сторону.

# Методика массажа и гимнастики в возрасте 1,5-3 месяцев

- Общие физиологические предпосылки. Поскольку у детей этого возраста резко выражен гипертонус сгибателей конечностей, усилия массажиста должны быть направлены на расслабление этих мышц.

Активные движения проводятся с учетом врожденных рефлексов, главным образом кожно-мышечных и защитных.

- 
- Из врожденных рефлексов необходимо обратить внимание на разгибание, избегая движений мышц-сгибателей.

У детей данного возраста необходимо уделять внимание расслаблению сгибателей, используя поглаживание.

# Последовательность выполнения процедуры

- 1) массаж рук (поглаживание)
- 2) массаж ног (поглаживание)
- 3) выкладывание на живот
- 4) массаж спины (поглаживание)
- 5) массаж живота (поглаживание)
- 6) массаж стоп (растирание)

- 
- 7) упражнения для стоп (движения рефлекторные)
  - 8) разгибание позвоночника (рефлекторное) в положении на боку, то на правом, то на левом
  - 9) выкладывание на живот
  - 10) рефлекторное ползание  
Ребенок при выполнении процедуры лежит на спине

# Методические указания



**Ребенок должен ежедневно принимать теплую ванну, нужно вызывать у него положительные эмоции во время процедуры, общения.**

# Методика массажа и гимнастики в возрасте 3-4 месяцев

- При нормальном развитии у ребенка этого возраста исчезает физиологический гипертонус сгибателей рук, но еще могут остаться явления гипертонуса мышц ног.

В этом возрасте можно начинать проводить пассивные движения для рук.

В возрасте 3-4 месяцев в связи с укреплением шейных мышц проявляются врожденные рефлекс положения.

На нижних конечностях применяют поглаживание для расслабления сгибателей, где имеется гипертонус.

Если у ребенка появляются первые попытки к изменению положения тела - переворачиваться со спины на живот, - то ему следует помогать.

К 3 месяцам исчезает феномен ползания, и можно применять упражнения для нижних конечностей.

Процедура проводится в следующей последовательности:

- 1) массаж рук;
- 2) обхватывающие движения руками (пассивное упражнение);
- 3) массаж ног (поглаживание, растирание, разминание);
- 4) поворот на живот вправо (рефлекторное движение);
- 5) массаж спины (поглаживание, растирание, разминание);
- 6) рефлекторное движение головой назад в положении на животе;

- 
- 7) массаж живота (поглаживание)
  - 8) массаж стоп (растирание, похлопывание)
  - 9) упражнения для стоп (рефлекторные)
  - 10) вибрационный массаж всей грудной клетки
  - 11) пассивное упражнение для рук и ног на сгибание и разгибание
  - 12) поворот на живот влево



- Положение ребенка для всех приемов - лежа.

# Методические указания

- Содействовать полному уравниванию сгибателей и разгибателей конечностей, первым навыкам по изменению положения тела; обеспечить условия для развития ручной умелости, подвешивая на высоте вытянутых рук различные игрушки, предметы для захватывания их.

## Методика массажа и гимнастики в возрасте 4-6 месяцев

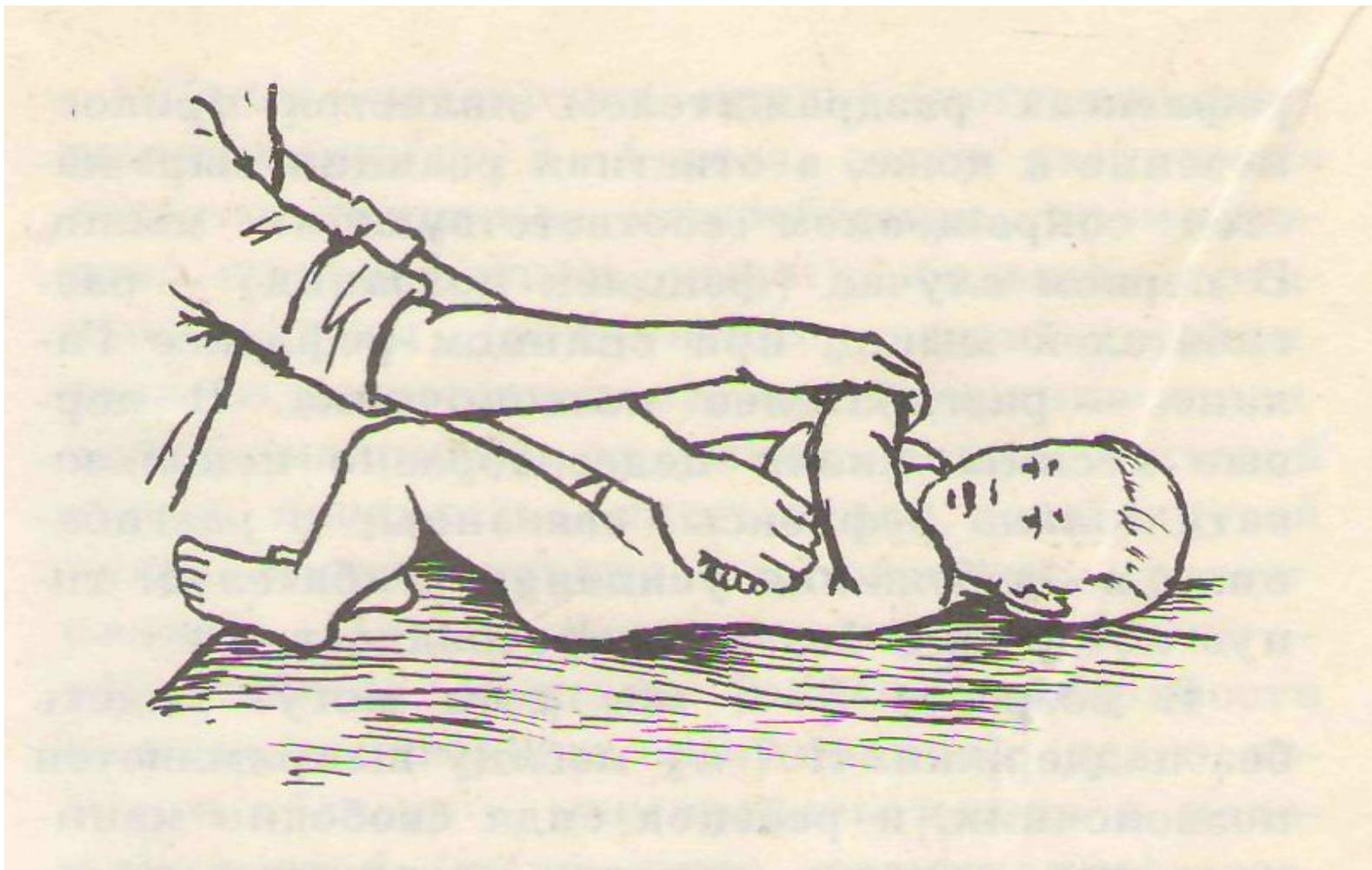
- В возрасте от 4 до 6 месяцев у ребенка происходит уравнивание сгибателей и разгибателей нижних конечностей, поэтому необходимо вводить пассивные движения для нижних конечностей.

- 
- Укрепление передних шейных мышц к 4 месяцам происходит благодаря упражнениям на основе пищевого рефлекса с поворотами и подниманием головы ребенка.
  - В этом возрастном периоде можно вводить активные упражнения на изменение положения тела (из положения лежа в положение сидя) с поддержкой за руки.

- 
- Выполняя упражнения, необходимо поддерживать ритмичность движений под счет - вслух (раз, два, три, четыре).

Обязательное мероприятие - массаж нижних конечностей, спины, живота и стоп, массаж верхних конечностей при наличии времени.

# Отведение рук в стороны и скрещивание их на груди



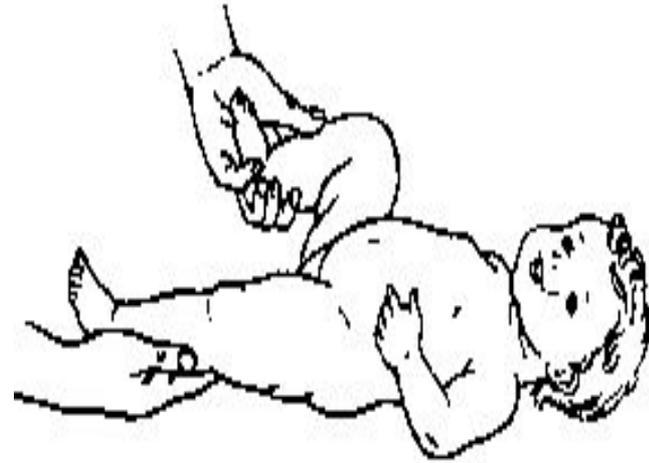
## Последовательность проведения процедуры

- 1) обхватывающие движения руками, движения пассивные окрестные перед грудью;
- 2) массаж ног;
- 3) имитация велосипедных движений, "скользящие шаги" по поверхности стола;
- 4) поворот со спины на живот вправо, массаж спины (все приемы);
- 5) "парение" в положении на животе (движение рефлексорное);

- 
- 6) массаж живота (поглаживание по часовой стрелке, по ходу косых мышц живота)
  - 7) приподнимание верхней части тела ребенка из положения лежа на спинке при поддержке за обе отведенные в стороны руки
  - 8) массаж стоп (рефлекторные движения)
  - 9) сгибание и разгибание рук ("бокс")
  - 10) сгибание и разгибание ног вместе и по очереди
  - 11) упражнение рефлекторное на спине, "парение"
  - 12) массаж грудной клетки (акцент на межреберные промежутки)
  - 13) поворот со спины на живот влево



Сгибание и разгибание  
рук попеременно

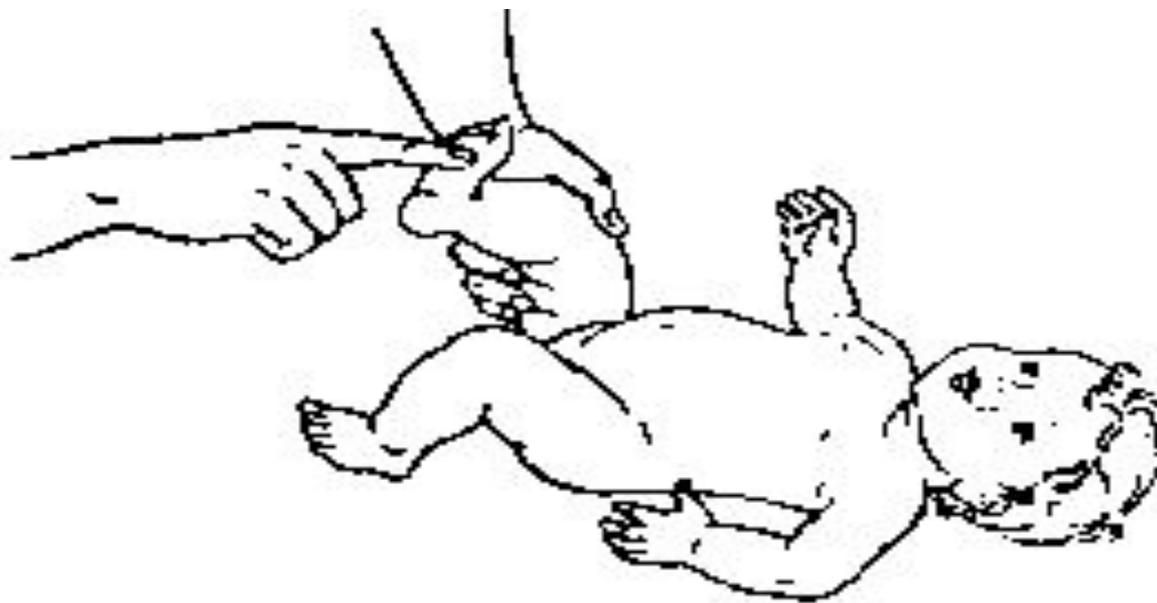


Сгибание и разгибание  
ног попеременно

# Методические указания

- Ребенок лежит.
- Основная задача - дальнейшее воспитание ручной умелости, изменение положения тела с поворотами его;
- подготовка к ползанию;
- при выкладывании на живот следует подавать ритмичные звуковые сигналы для слухового развития;

- 
- движения по средней линии стопы от точки юн-цюань до пятки, между II-III пальцами стопы по подошве.
  - Применять похлопывающие движения II-III пальцами по всей поверхности стопы;
  - на тыльной стороне стопы надавливать на точку пу-шэнь.



Рефлекторное упражнение для стоп

# Методика массажа и гимнастики в возрасте 6-10 месяцев

- В данном периоде можно вводить упражнения как для мелких мышц кисти, так и для крупных мышц конечностей, гораздо сложные по координации движения.
- Ребенок способен более длительно удерживать тело в определенных позах, сидеть без опоры, стоять с опорой, ползать.
- В этом периоде у ребенка развивается понимание речи, чему необходимо способствовать.

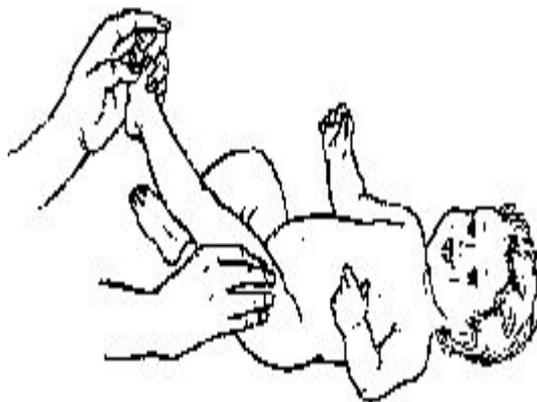
- 
- Следует широко использовать условные сигналы, речевые инструкции (сядь, подай, возьми, дай, держи крепко), все сигналы проводить на базе безусловных рефлексов.

# Последовательность проведения процедур

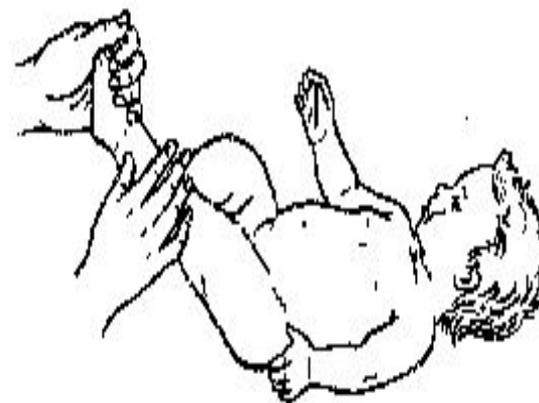
- 1) обхватывающие движения руками, с кольцами, речью;
- 2) сгибание и разгибание рук и ног с речевой инструкцией, поглаживание и растирание;



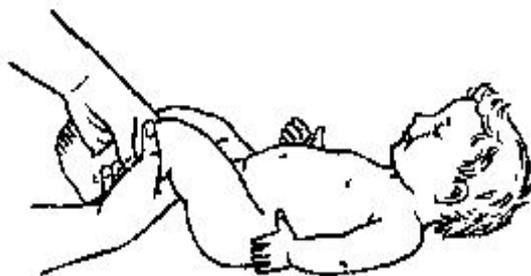
Массаж рук  
(поглаживание)



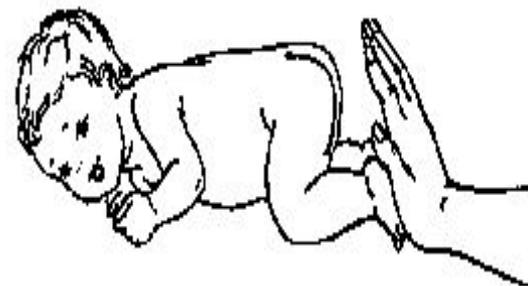
Массаж ног  
(поглаживание)



Массаж ног  
(растирание)

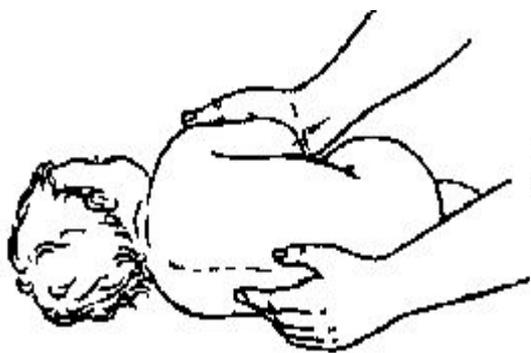


Массаж голени (растирание)

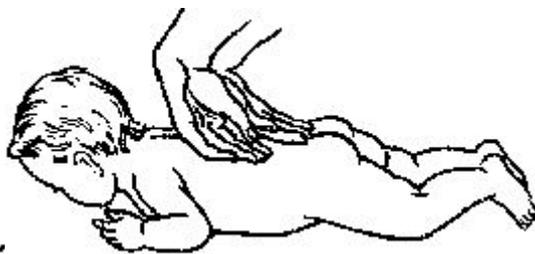


Рефлекторное ползание

- 
- 3) поворот со спины на живот вправо (за ноги) с речевой инструкцией.
  - 4) массаж спины



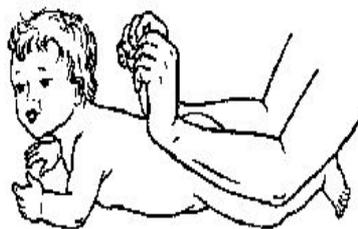
Рефлекторное  
разгибание  
позвоночника



Массаж спины  
(поглаживание)



Массаж спины  
(разминание)



Массаж спины  
(вибрация)

- 5) при поддержке за обе руки присаживание с речевой инструкцией;
- 6) круговые движения руками;
- 7) поднятие прямых ног с речевой инструкцией;
- 8) рефлекторное движение по линиям вдоль позвоночника с прогибанием;
- 9) поворот со спины на живот влево с речевой инструкцией;
- 10) из положения лежа на животе при поддержке за руки приподнимание с речевой инструкцией;
- 11) упражнение для сгибателей рук на присаживание с речевой инструкцией;
- 12) массаж грудной клетки и живота (все приемы с вибрацией);
- 13) дыхательные упражнения, сдавливание на выдохе с боков.

## Методика массажа и гимнастики в возрасте 10 месяцев - 1 года

- В этом периоде оформляется стояние без опоры и развивается ходьба.
- У ребенка появляются новые элементы моторики (например, сидение на корточках), поэтому рекомендуется больше упражнений в приседании.
- У ребенка в данном периоде имеется связь с действиями и предметами, их названиями, которые имеют отношение к гимнастике.
- Следует вводить больше речевых инструкций.

# Последовательность проведения процедуры



- 1) сгибание и разгибание рук в положении сидя, стоя с предметами;
- 2) движение "велосипед" с речевой инструкцией;
- 3) поворот со спины на живот по речевой инструкции;
- 4) массаж спины (все приемы);
- 5) из положения лежа на животе поднимание до вертикального при поддержке за руки или предметы (кольца);
- 6) наклон вперед (методист прижимает за коленные суставы ребенка к себе спиной);

- 
- 7) массаж живота (все приемы);
  - 8) поднимание выпрямленных ног до ориентира (палочки, игрушки) с речевой инструкцией и одобрением;
  - 9) упражнение для сгибателей рук (присаживание);
  - 10) напряженное выгибание с удержанием ребенка за ноги, доставание предмета с пола с речевой инструкцией;
  - 11) приседание с поддержкой за руки, использовать предметы;
  - 12) присаживание при поддержке то за одну, то за другую руку или самостоятельно с возвращением в исходное положение;
  - 13) круговые движения руками с предметами.

# Методические указания

- Основная задача - стимулировать выполнение упражнений по речевой инструкции.
- Применять различные предметы - кольца, палочки, игрушки.
- Давать ребенку возможность упражняться в навыках по влезанию, ходьбе, но, учитывая индивидуальные особенности ребенка, новые движения начинать из положения лежа, а затем (усложняя) - сидя, стоя.
- Массаж является отдыхом после проведенных гимнастических упражнений, поэтому его следует проводить сразу после них.

Спасибо за внимание!

