

# МАССАЖ

Детям до 1 года



Учитель Ф.К.: Барскова С.

# Правила проведения детского массажа

- не забывайте о позитивном настроении ребенка. Важно, чтобы малыш был в хорошем настроении, не голоден и выспался. Массаж следует проводить примерно за час до кормления или через 30-45 минут после него;
- будьте ласковы и доброжелательны. Это поможет наладить контакт с ребенком;
- вы должны быть удобно одеты, ногти подстрижены, без украшений на руках (чтобы случайно не повредить нежную кожу малыша). Руки обязательно должны быть чистыми и теплыми;
- лучше не использовать крема, масла, присыпки, чтобы не вызвать аллергию;



# Правила проведения детского массажа

- помещение должно быть проветренным, хорошо освещенным. Температура воздуха не ниже двадцати двух градусов. Если вы чувствуете, что в комнате чуть прохладнее, ребенка следует прикрыть теплой пеленкой, кроме массируемой области, разумеется;
- массаж лучше делать на твердой поверхности (на пеленальном столике или на обычном столе, можно подложить тонкое одеяло), чтобы была возможность подойти с разных сторон;
- для начала используйте простые приемы, постепенно их усложняя, добавляйте новые элементы;



# Правила проведения детского массажа

- массаж выполняйте аккуратно, не делайте резких движений;
- после проведения массажа рекомендуется не выходить на улицу минимум 30 минут;
- массаж не рекомендуется проводить перед сном;
- и ни в коем случае не оставляйте ребенка одного без присмотра!

Массаж для ребенка – это не только лечебно-оздоровительная процедура, но и положительные эмоции, не забывайте об этом.



# Техника общеукрепляющего детского массажа

«Как правильно делать массаж?», «Какие движения?». Продолжительность комплекса упражнений первых занятий примерно 3-4 минуты, далее постепенно увеличивайте до 15 минут. Но помните, всё индивидуально. Если малыш начал капризничать или выражать явное неудовольствие, попробуйте отвлечь его и перейдите к следующему упражнению. Если ребенок не успокаивается, прекратите массаж, продолжите позже.

Запомните, все движения должны быть направлены к центру (от кисти к локтю, от локтя к плечу и от пяток к колену, от колена к паховой области). И не забывайте – никаких резких движений!

Массаж ребенка до года включает следующие техники: поглаживание, растирание, разминание, вибрация.





# Поглаживание и Растирание

- ▣ **Поглаживание.** Техника поглаживания показана детям буквально с рождения. Прикосновения теплых маминых рук успокоят малыша. В первые три месяца жизни вашего ребенка используйте исключительно этот прием. В более старшем возрасте начинайте и заканчивайте каждый сеанс массажа поглаживаниями, а также применяйте их между растиранием, разминанием и вибрацией. Нежные поглаживания расслабляют, подготавливают кожу для дальнейших манипуляций. Ваши

**Растирание.** Эту технику массажа вы можете использовать, когда вашему малышу исполнится 3 месяца. Растирать кожу ребенка следует интенсивно, но аккуратно. Именно растирать, а не растягивать. Вы можете растирать подушечкой большого пальца или основанием ладони, по кругу или по прямой. Есть разные упражнения, в которых вам пригодится



# Разминание и Вибрация

## Разминание.

Ассоциируется этот прием с тем, как вымешивают тесто. Движения выполняйте энергично, но мягко. Используя этот прием, вы воздействуете на мышцы ребенка. Поэтому, возможно, в первый раз ваш малыш будет недоволен применением этой техники.

Отнеситесь к этому с пониманием, постарайтесь отвлечь его яркой игрушкой, разговаривайте с ним. Увеличивайте продолжительность упражнения постепенно. Через несколько дней он привыкнет и будет получать от этого удовольствие. Разминайте мышцы вашего ребенка подушечками пальцев, пощипывая кожу, и основанием всей ладони, когда используете метод валяния

## Вибрация.

Эта техника представляет собой мягкие постукивания, поколачивания подушечками пальцев или ребром ладони. Ни в коем случае сильно не надавливайте! Обычно вибрацию применяют при массаже груди и спины.



# Основные приемы массажа ребенка с рождения до года

Возраст ребенка 1,5-3 месяца. Как уже говорилось ранее, врачи рекомендуют начинать массаж с 1,5 месяцев. Но почему такая градация, до 3 месяцев? Если вы посмотрите на новорожденного, то вам сразу бросится в глаза, что его руки сжаты в кулачки и согнуты в локтях, ноги тоже согнуты. К 3 месяцам это должно пройти. Но ни в коем случае нельзя резко убирать тонус мышц. Поэтому для детей этого возраста используйте только технику поглаживания.

Начните с массажа **рук**. Положите ребенка на спину, чтобы он лежал ногами к вам. Когда делаете массаж правой руки малыша, придерживайте её своей левой рукой, и, наоборот, при поглаживании левой руки ребенка, придерживайте её своей правой рукой.





# Массаж ног

- ▣ Пусть ребенок остаётся в том же положении. Легкими движениями рук делайте массаж всей поверхности ноги ребенка, исключая область колена и переднюю часть голени. И не забывайте, ваш ребенок должен получать удовольствие от процесса массажа. Что касается массажа стоп, выполняйте круговые движения большим пальцем сверху вниз и снизу вверх, будто рисуете восьмерку, аккуратно поглаживайте каждый пальчик. Это очень полезное упражнение, ведь, как известно, на стопе человека находится множество точек, массаж которых воздействует на весь организм.



# Массаж груди

- Массаж груди в этом возрасте представляет собой легкие поглаживания ладонями или тыльной стороной рук. Ваши движения должны быть направлены от середины груди в стороны. Затем спускаетесь ниже и начинаете массаж живота. Круговые поглаживания по часовой стрелке помогают избавиться малыша от болей в животе. Это очень приятное успокаивающее упражнение для ребенка. После выполните следующее упражнение: движения вверх и вниз осуществляйте попеременно ладонью и тыльной стороной руки. Далее используйте такой приём: обхватите руками поясницу ребенка и выполняйте поглаживания в направлении живота малыша. Выполняя все эти упражнения, ни в коем случае не давите на правый бок ребенка.



# Массаж спины



Массаж спины советую выполнять следующим образом: в направлении снизу вверх поглаживайте спину ребенка тыльной стороной руки, а в направлении сверху вниз – ладонью. Строгой рекомендации по времени проведения каждого приема массажа не существует, но ориентируйтесь примерно на пять повторов каждого упражнения.

Возраст ребенка **3-4 месяца**. В этом возрасте ребенок должен уметь хорошо держать голову, лежа на животе и опираясь на предплечья, около четырёх месяцев малыш должен приподнимать плечи и голову, лежа на спине. И для подготовки его мышц рекомендую применять такой прием как растирание. Но не забывайте: начинать и заканчивать каждое упражнение необходимо поглаживаниями (особенности подробно описаны выше), выполняя каждое упражнение примерно по 2-3 раза.



Алгоритм ваших действий не меняется, начните с массажа рук. Растирание проводите следующим образом: обхватите запястье ребенка большим и средним пальцем (или указательным, кому как удобнее) и продвигайтесь от запястья к локтю и от локтя к плечу, осуществляя скручивающие движения. Когда закончите массировать обе руки, проделайте аналогичные действия с ногами ребенка, только не массируйте область колена.



# Массаж стоп

Растирание стоп включает в себя: круговые растирания подушечкой пальцев (рисуете восьмерку) и растирание внутренней и наружной части стопы от пятки к пальцам. Также рекомендую добавить легкие постукивания. Выпрямите указательный и средний палец и ритмично, но мягко постукивая, двигайтесь от пятки к пальцам и обратно.

Растирания груди выполняйте аккуратно – ритмично, но очень легко надавливайте на грудь ребенка. Ни в коем случае не давите на ребра! Движения направляйте от середины груди в стороны. После выполните массаж живота подушечками согнутых пальцев, по часовой стрелке. Не давите на печень! «Рисуйте» круги вокруг пупка малыша. Это упражнение очень понравится вашему ребенку! Затем переходите к массажу ягодиц и спины.

Растирание ягодиц и спины также проводите подушечками согнутых пальцев. Следите за движениями рук: одна должна смещать кожу ребенка вверх, другая – вниз. Постепенно продвигайтесь от ягодиц к шее. Следующий прием, который используют в массаже для детей этого возраста, заключается в одновременных разнонаправленных круговых движениях





Возраст ребенка **4-6 месяцев**. В этом возрасте ребенок должен уметь переворачиваться, поэтому необходимо подготовить мышцы живота и спины. И, конечно, ног, потому как поворот происходит именно за счет того, что ребенок перекидывает одну ногу на другую и переносит вес тела. Обращаем внимание на то, что теперь к поглаживанию и растиранию добавляется прием разминания. То есть вы выполняете все те же действия, в том же порядке, новый элемент (разминание) вводите после растирания.

Приемы массажа рук, стоп и груди ребенка возраста 4-6 месяцев аналогичны приёмам массажа ребенка 3-4 месяцев, то есть сначала выполняйте поглаживания, потом растирание, затем снова поглаживания.

Основной приём массажа ног для ребенка этого возраста – это разминание.

Представьте, что вы месите тесто. Но не забывайте, движения мягкие и аккуратные. Другой прием массажа стопы – это перекидывание ноги ребенка между своими ладонями. Делать это нужно с обеих сторон.



# Массаж спины и ягодиц

Выполняйте массаж живота так же, как когда ребенку было 3-4 месяца, но добавьте новый элемент – пощипывание вокруг пупка. Это упражнение укрепит мышцы живота и доставит удовольствие вашему малышу.

Новый элемент, который рекомендую ввести для массажа спины и ягодиц – это пиление. Движения скользящие, вверх-вниз, выполняются ребром ладони вдоль всей спины ребенка. Ещё один прием, который вы можете добавить – это сдвигание.

Попеременно перебирая пальцами рук, сдвигайте кожу ребенка снизу вверх. Далее переходите к ягодицам. Только ни в коем случае не трогайте область поясницы. Применяя технику, пощипывая и поколачивая, вы улучшите кровообращение, и, когда кожа малыша станет розовой, советую вам завершить массаж поглаживаниями.

6-12 месяцев используются все те же приемы, которые описаны выше.



# Примерный комплекс упражнений

## ГИМНАСТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА № 4 (от 6 до 10 мес.)



1. Охватывающие движения руками (с кольцами) или сгибание и разгибание рук (с кольцами) (можно и без колец).



7. Присаживание, держась за кольца (1—2 раза).



9. Поднятие выпрямленных ног (4—6 раз).



12. Приподнимание туловища из положения на животе.

2. «Скользящие» шаги (сгибание и разгибание ног) (см. 3 упр. компл. № 3).  
3. Поворот на живот вправо (см. 4 упр. компл. № 2).  
4. Массаж спины (см. 4 упр. компл. № 1).



5. Стимулирование ползания.  
6. Массаж живота (см. 5 упр. компл. № 1).



8. Круговые движения руками (2—6 раз).



10. Напряженное выгибание.  
11. Поворот на живот влево (см. 12 упр. компл. № 2).



# Дети- цветы жизни



ANNE GEDDES<sup>®</sup>  
www.annegeddes.com

© 2003 Anne Geddes

Image from Anne's book 'Miracle'



Спасибо за внимание

