

Комплексы гимнастики и массажа для детей первого года жизни

Подготовили: Аблакова Ринелля,
Элиф Алтынай,
Цыганова Оксана
306 группа

Массаж — совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы в виде растирания, давления, вибрации, проводимых непосредственно на поверхности тела человека как руками, так и специальными аппаратами через воздушную, водную или иную среду с целью достижения лечебного или иного эффекта



Массаж для детей



Массаж для детей в возрасте от 1,5 до 12 месяцев

Массаж рук – поглаживание. мать вкладывает большой палец своей разноименной руки в руку ребенка, ладонью одноименной руки производит поглаживающий массаж руки ребенка в направлении от кисти к плечу, заканчивая каждое движение поглаживанием наружной поверхности плеча.



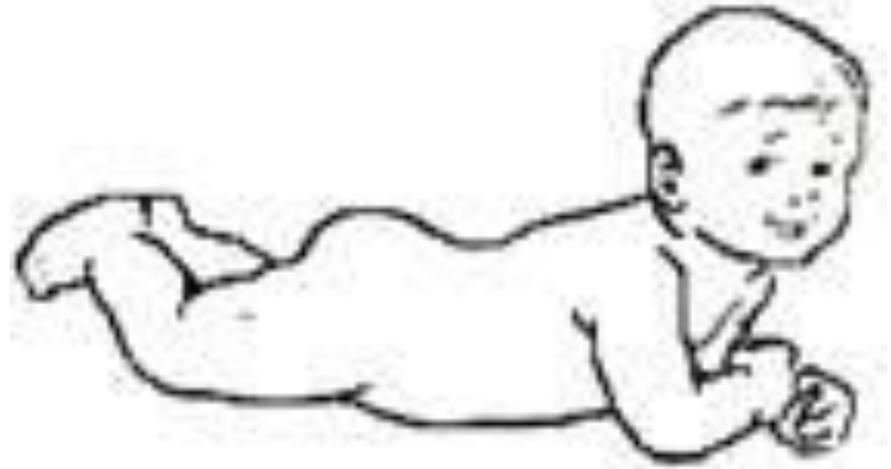
Массаж ног - поглаживание

Одной рукой (одноименной) мать слегка придерживает ногу ребенка за стопу,, ладонью другой руки (разноименной) поглаживает по наружной стороне голени и бедра. Общее направление массажа от стопы к паховой области. При массаже ног давление на область коленного сустава минимальное. Внутреннюю область бедра массировать не рекомендуется во избежание раздражения рецепторов половых органов. Повторить 5-6 таких движений на каждой ноге



Укладывание ребенка на живот

Если ребенок плохо держит голову, мать должна подложить свою руку под грудь ребенка. Для этой цели можно также использовать валик (свернутую пеленку или одеяло). В таком положении ребенок должен находиться 15-20 с.



Массаж спины - поглаживание

Массаж спины производится из исходного положения ребенка на животе ногами к методисту.

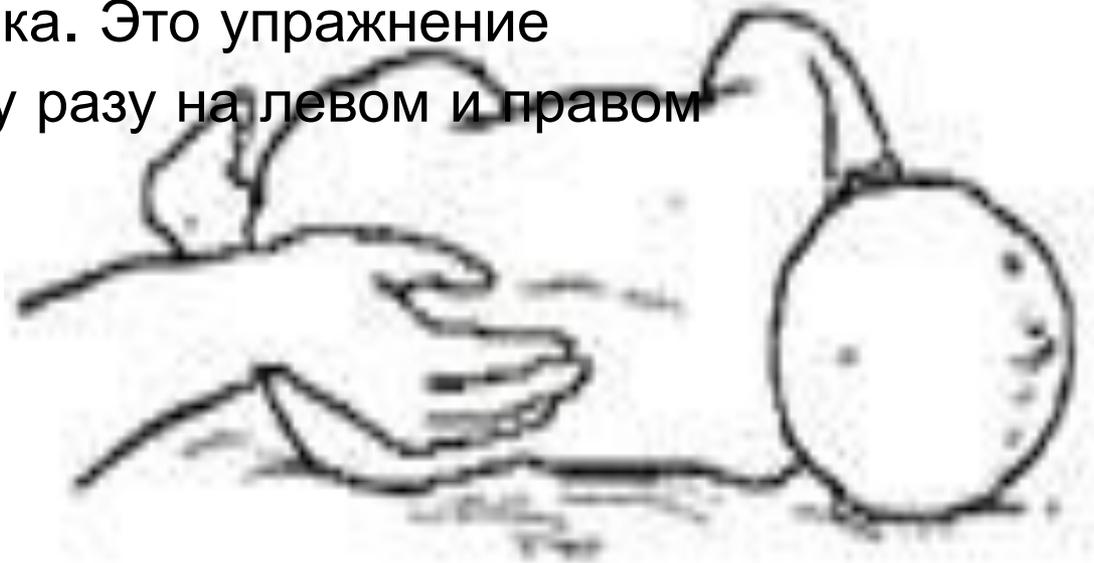
Поглаживание спины производят тыльной или ладонной поверхностью кистей по направлению от ягодиц к плечам и в обратном направлении.

Если ребенок плохо держит голову, мать производит поглаживание спины одной рукой, подложив другую под грудь ребенка. Для этой цели можно также использовать валик (свернутую пеленку или одеяло). Повторить 4-6 поглаживаний.



Разгибание позвоночника - рефлекторное упражнение.

Рефлекторное разгибание позвоночника производят из положения ребенка на боку. При проведении большим и указательным пальцами по паравертебральной линии снизу вверх ребенок рефлекторно производит разгибание позвоночника. Это упражнение выполняется по одному разу на левом и правом боку.



Массаж живота - круговое поглаживание

Движения производятся ладонью по ходу часовой стрелки. Повторить 4-6 таких движений



Ползание

Ребенок лежит на животе и рефлекторно отталкивается ногами от ладони матери. Если ребенок плохо держит голову, рекомендуется, чтобы мать другой рукой поддерживала грудь ребенка. Повторить 1-2 раза



Массаж стоп - поглаживание

Производится большими пальцами по тыльной стороне стопы в направлении от пальцев ног малыша к голеностопным суставам и вокруг этих суставов. Повторить 6-8 раз для каждой стопы ребенка.



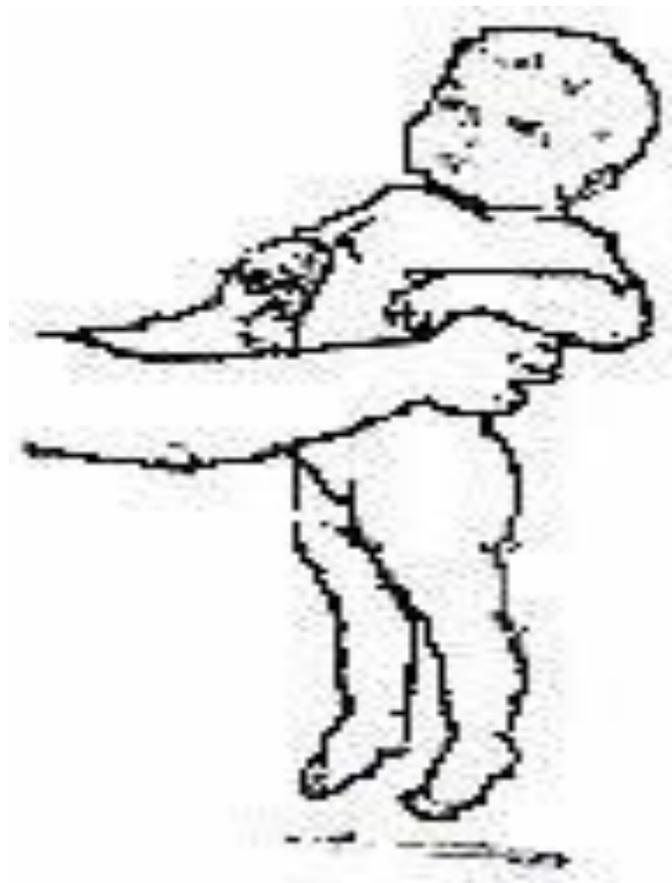
Сгибание и разгибание пальцев ног ребенка

При легком нажиме на кожу подошвы вблизи пальцев ребенок рефлекторно сгибает пальцы ног. Нажимая на кожу подошвы в области пятки, вызывают рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторить 2-3 раза для каждой стопы.



Потанцовывание

Ребенок, поддерживаемый подмышки, отталкивается от стола. Повторить 6-8 раз



Общая продолжительность занятия - 5-6 минут



Конец

