

# Комплекс массажа и гимнастика для здоровья детей 4-6 месяцев.

Целевые установки комплекса.

**Массаж** играет для ребенка исключительно положительную роль. Благодаря массажу достигается улучшение функции контроля всех чувств и органов центральной нервной системы посредством действия импульсов, направляемых с кожи по нервным путям, укрепляется иммунная система ребенка, производится профилактика плоскостопия, улучшается обмен веществ и исправляется искривление шеи. Помимо этого последними научными исследованиями доказана возможность профилактики простудных заболеваний при помощи детского массажа.

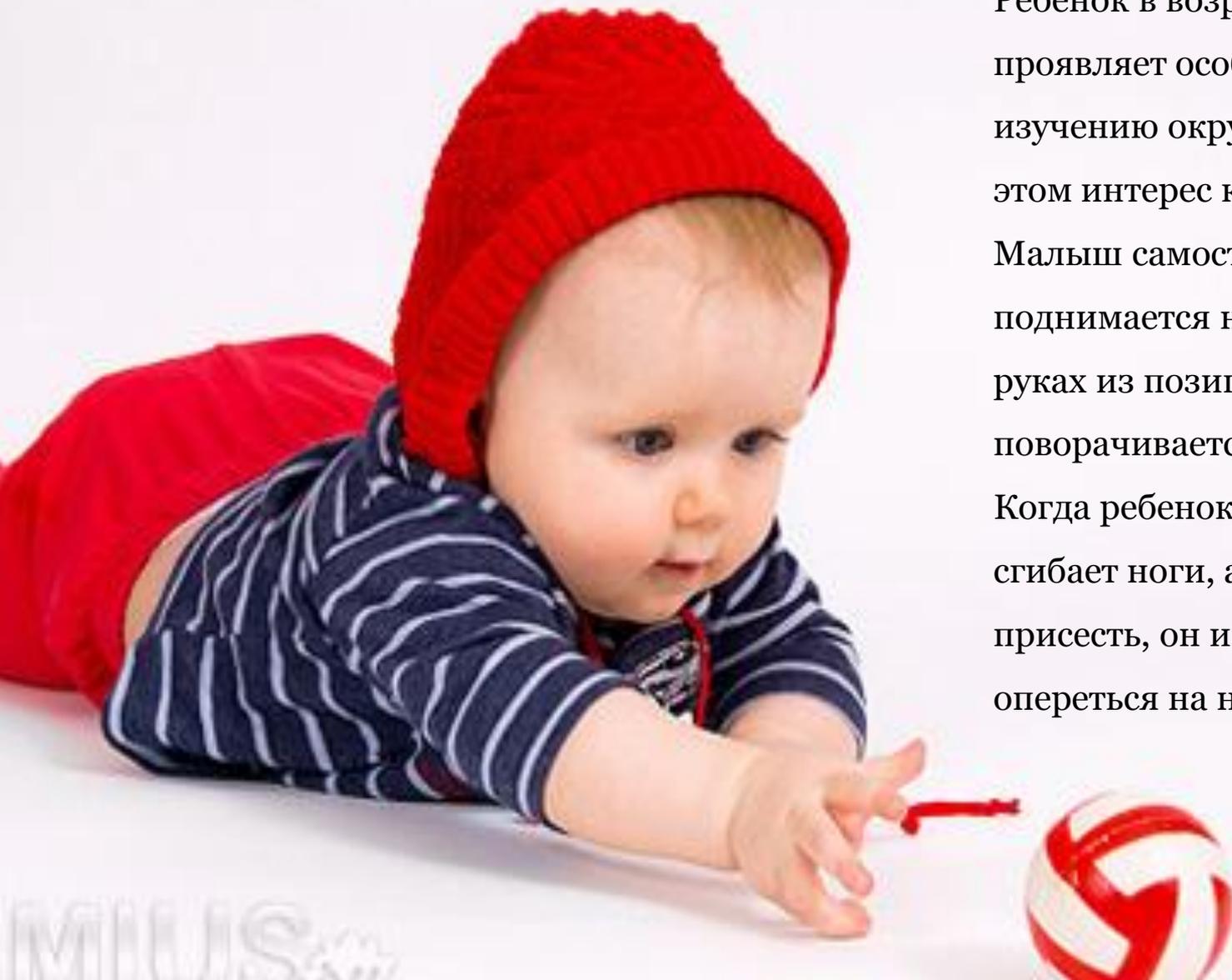
Массаж – незаменимое средство поддержания нормального психического и физического развития малыша. К тому же, детский массаж приносит ребенку ни с чем несравнимое удовольствие, что благоприятно сказывается на нервной системе. Во время проведения детского массажа ребенок ощущает необходимый физический контакт, потому массаж рекомендован не только детям, имеющим проблемы со здоровьем, но и абсолютно здоровым и крепким детям.



Движения крайне важны для нормального развития и роста ребенка, в результате систематической тренировки ни одна из систем не останется без изменений.

Главной целью **гимнастики** является воспитание ритмичности и пластичности движений ребенка, а также развитие динамических и статических функций (стояние, ходьба, сидение, ползание) посредством двигательной активности ребенка. С целью формирования правильности движений ребенка данные движения в процессе гимнастики должны контролироваться и, при необходимости, корректироваться человеком, проводящим гимнастику.





Ребенок в возрасте 4-6 месяцев проявляет особую страсть к изучению окружающего мира, при этом интерес к игрушкам остается. Малыш самостоятельно поднимается на выпрямленных руках из позиции лежа на животе, поворачивается с живота на спину. Когда ребенок стоит, он больше не сгибает ноги, а когда он пытается присесть, он ищет опору чтобы опереться на нее руками.

Большое значение для нормального развития ребенка играет его желание ползать, и главная роль в стимулировании данного желания принадлежит его родителям. Ползание как ничто другое развивает опорно-двигательный аппарат, а потому крайне рекомендовано для детей. Однако, для того чтобы ползти, у ребенка должна быть цель, и лучшей целью для ребенка возрастом 4-6 месяцев является его мама.

Быть рядом с мамой – естественное и непреодолимое желание малыша, потому он будет использовать ползание для достижения цели быть рядом с матерью. Со временем ползание войдет у ребенка в привычку и данным методом “передвижения” он будет пользоваться в процессе изучения окружающего мира.



Также для побуждения ребенка к ползанию можно разложить его игрушки на расстоянии так, чтобы ребенок видел их, но не мог достать рукой. Для закрепления навыка ползания рекомендуется ежедневно увеличивать расстояние между игрушками, что заставит ребенка использовать большее количество усилий для достижения желаемой цели.



Главные задачи занятий с детьми в возрасте 4-6 месяцев заключаются в следующем: развитие опорной реакции стоп и ритмичности движений; обучение ребенка удерживать предметы; нормализовать тонус мышц ног.

Для достижения поставленных задач необходимо использование:

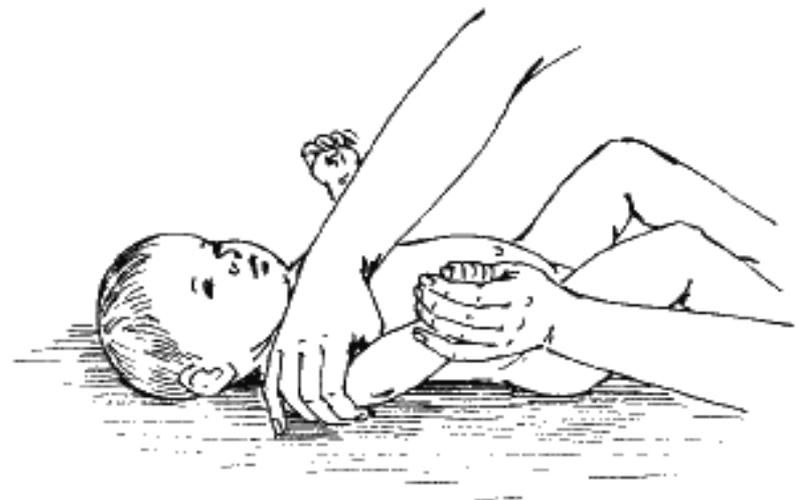
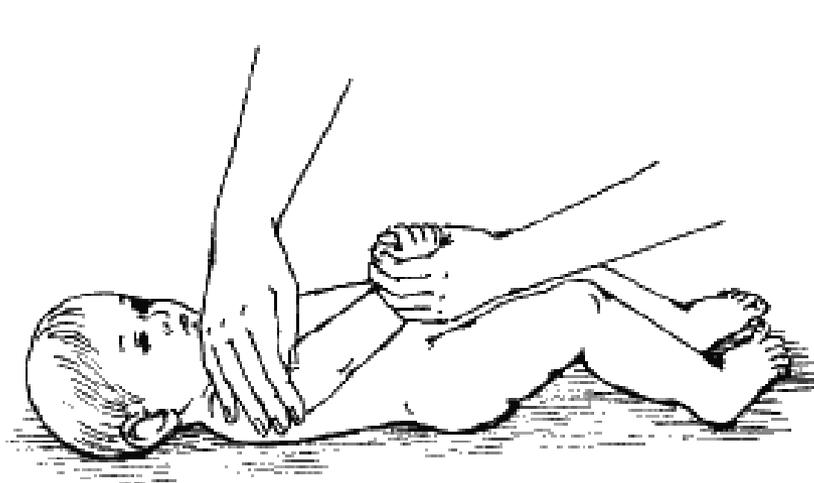
- Плавание и купание;
- Пассивные упражнения;
- Активные упражнения, в основе которых лежат врожденные рефлексы;
- Трепетное регулярное общение взрослого с ребенком;
- Интенсивный массаж всего тела;
- Игрушки.



# Комплекс упражнений:

## *1. Массаж рук:*

- поглаживание каждой руки (по 3–4 раза);
- кольцевые растирания каждой из рук (по 3–4 раза);
- поглаживание каждой руки (по 2–3 раза).

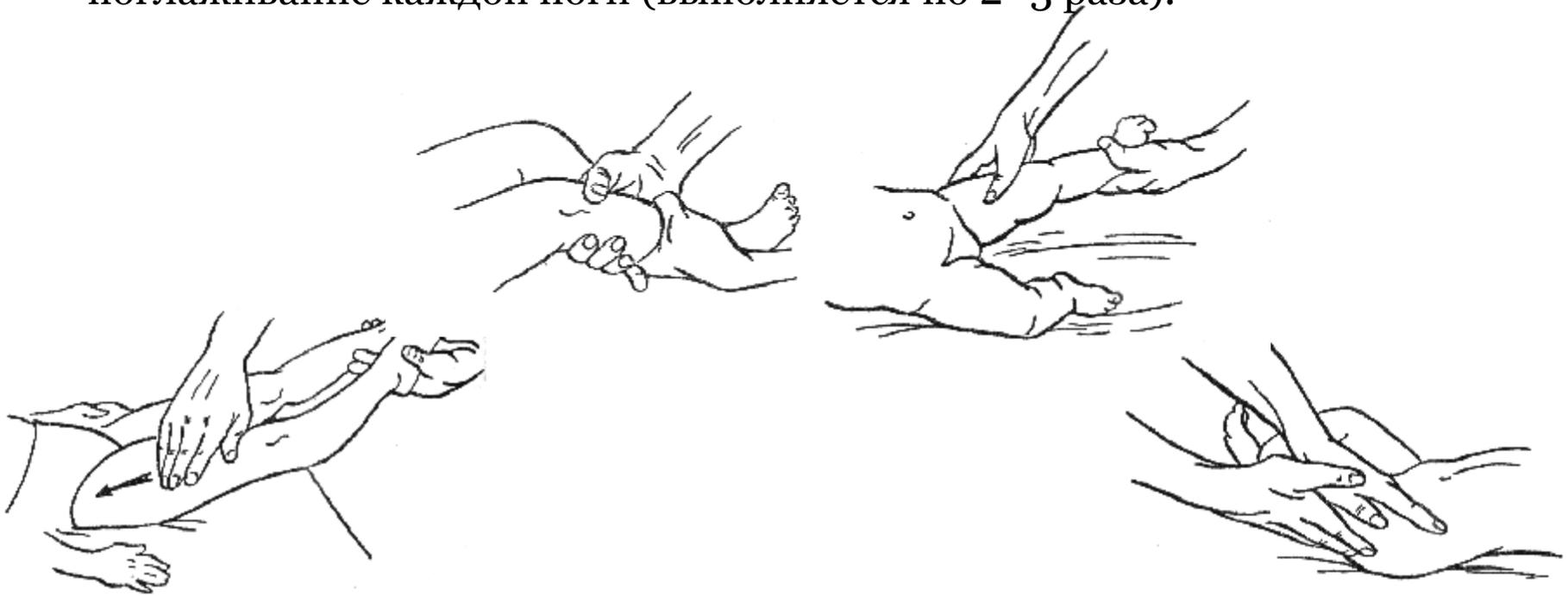


**2. Скрещивание рук в области грудной клетки  
(выполняется 6–8 раз).**



### **3. Массаж ног:**

- поглаживание каждой ноги (выполняется по 2–3 раза);
- кольцевые растирания всей области ног (выполняется по 3–4 раза);
- продольное разминание и валяние (выполняется по 2–3 раза);
- поглаживание каждой ноги (выполняется по 2–3 раза).



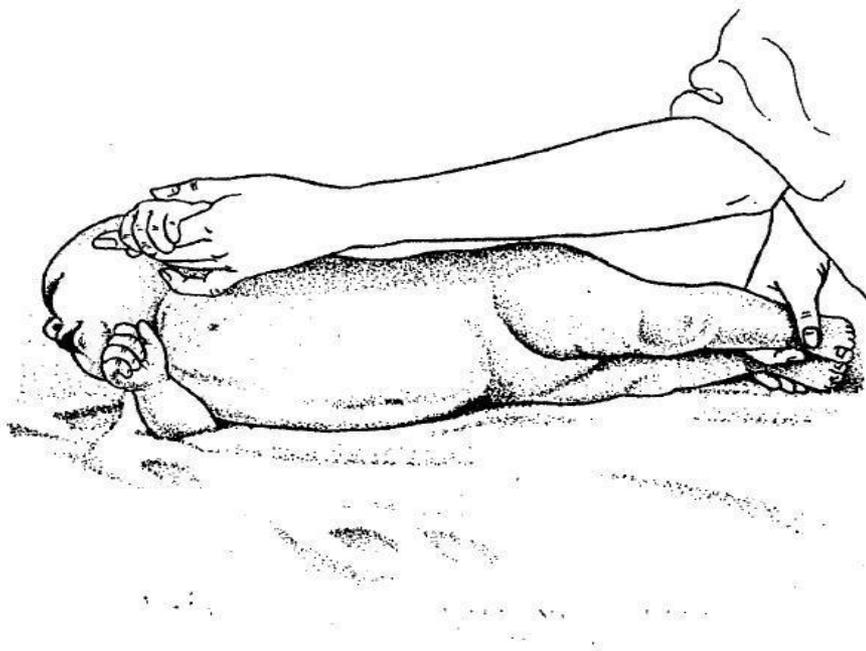
**4. “Скользящие шаги” (выполняется по 5–6 раз).**



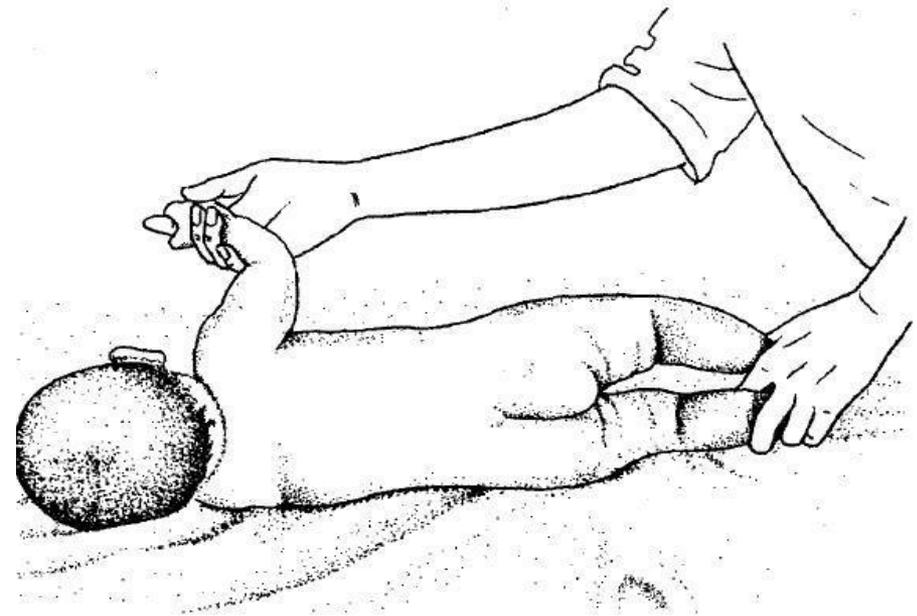
**5. Разгибание и сгибание ног (выполняется 5–6 раз, производится одновременно).**



**6. Повороты из области спины на живот (по 2–3 раза в каждую из сторон).**

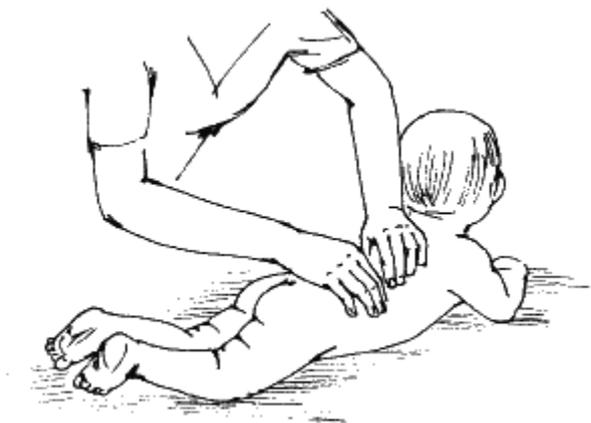


Поворот со спины на живот через правый бок

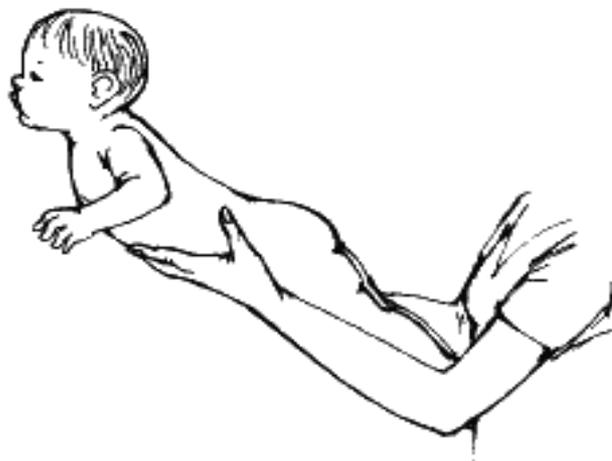


Поворот со спины на живот через левый бок

## ***7. Массаж области спины и ягодиц.***

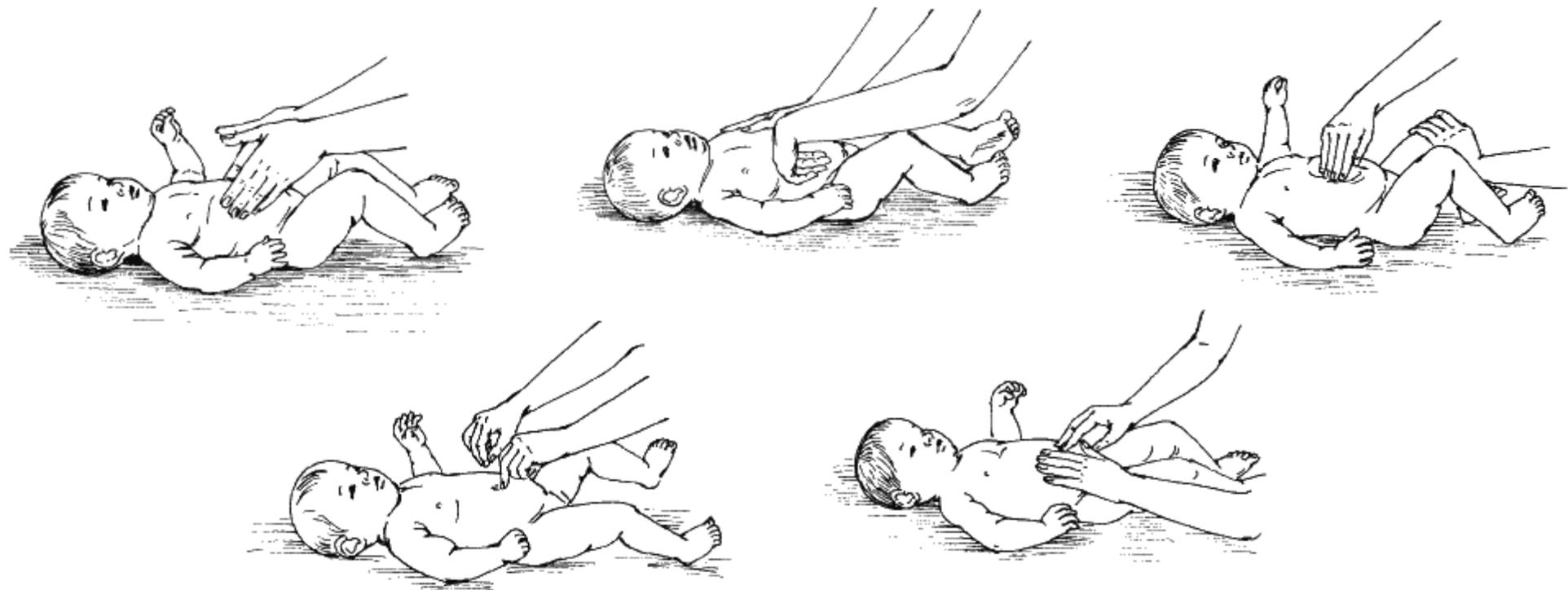


***8. “Парение в воздухе” на животе (1 раз в течение нескольких секунд). Прекрасное средство тренировки вестибулярного аппарата.***



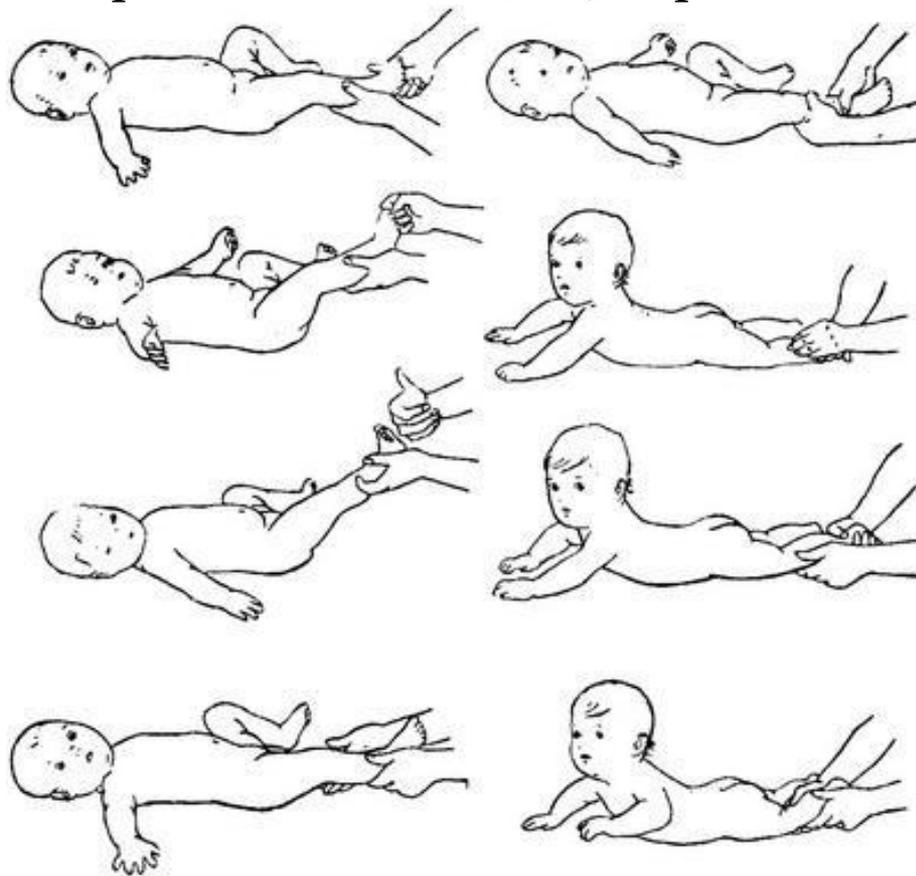
## 9. *Массаж живота:*

- поглаживания косых мышц живота, встречное и круговое поглаживание (прием выполняется по 2–3 раза);
- растирание и пиление кончиками пальцев по всей поверхности живота (выполняется 2–3 раза);
- пощипывание околопупочной области;
- поглаживания косых мышц живота, встречное и круговое поглаживание (прием выполняется по 2–3 раза).



## 10. Массаж стоп:

- прием поглаживание (выполняется по 2–3 раза);
- прием растирание (выполняется по 5–6 раз);
- прием поколачивание;
- прием поглаживание (выполняется по 2–3 раза);
- приемы сгибание и разгибание стоп (по 5–6 раз).

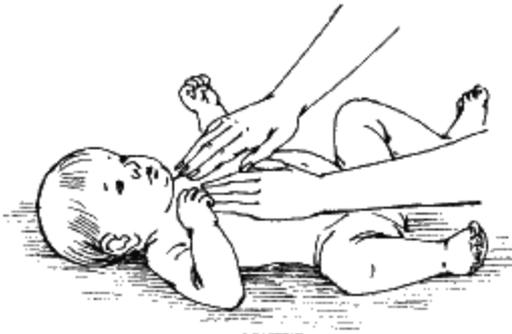


## **11. Прием “Подтанцовывание”.**



## **12. Массаж груди:**

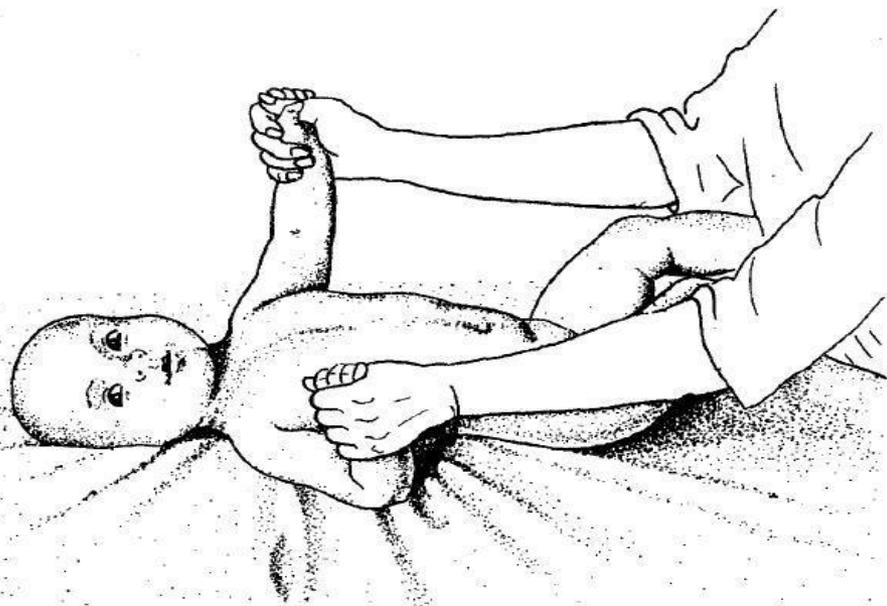
- поглаживание (выполняется 2–3 раза);
- вибрационный массаж (3–4 раза);
- поглаживание (выполняется 2–3 раза).



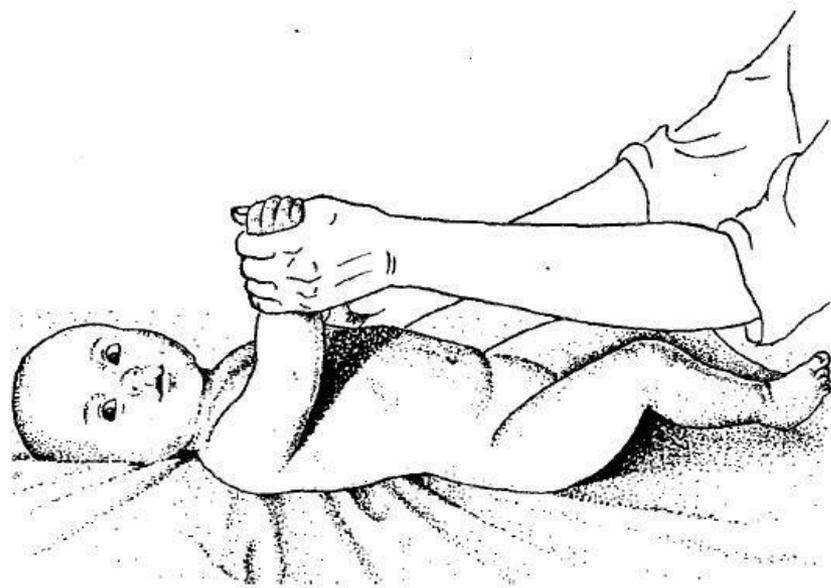
**13. “Парение в воздухе” на спине.**



**14. Круговые движения руками или упражнение “бокс” (выполняется 5–6 раз).**

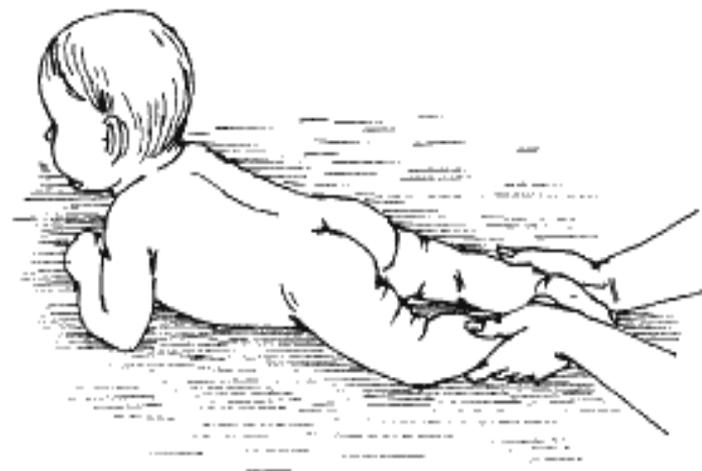
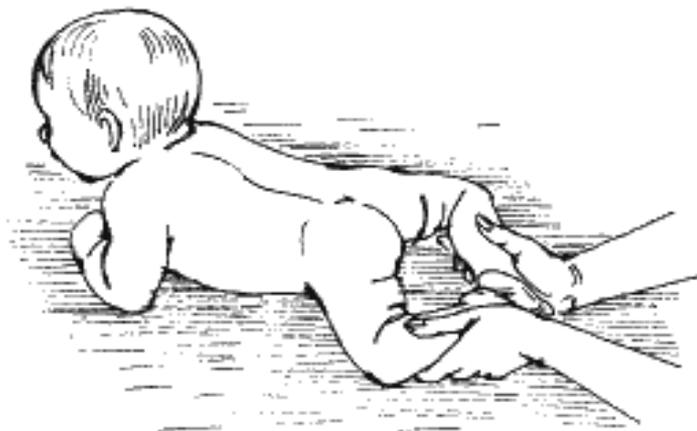


«Бокс». I момент



«Бокс». II момент

## ***15. Упражнение “Ползание”.***



Если ребенок к 6ти месяцам не переворачивается со спины на живот, то значит существует какая то очень большая проблема и мышечный тонус на каком то участке спины не смог нормализоваться.

При этом требуется уже очень серьезный массаж, который может сделать только высококвалифицированный специалист с медицинским образованием.



*Презентацию подготовила старшая медицинская сестра ОМР УЗ «9-я городская детская поликлиника» Сарвас Эйлен Эдуардовна*