

Массаж с элементами гимнастики для детей до 1 года

ВАЖНО!!! Для проведения массажа в первую очередь надо быть уверенным, что у ребенка нет противопоказаний к массажу!

Регулярное проведение массажа и гимнастики способствует:

- правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка;
- возникновению и совершенствованию двигательных навыков;
- положительному воздействию на кровообращение, дыхание и обмен веществ.



Основные приемы массажа для детей до 1 года

✚ Поглаживание:

поглаживание выполняется обычно ладонями с сомкнутыми пальцами, руки должны скользить по коже ребенка, слегка надавливая, но, не сдвигая ее в складки.

✚ Растирание: руки не скользят по коже, а смещают ее, кожа должна слегка порозоветь.



✚ Разминание: захватите большим и указательным пальцами массируемый участок тела, а затем «раскатайте» его как кусочек теста подушечками пальцев другой руки. Действие выполняется активно, но нежно.

✚ Вибрация: применяется с 3-4 месяцев. К ней относятся «рубление» (ребрами ладоней обеих рук), похлопывание (расслабленной кистью с неплотно сомкнутыми пальцами), поколачивание (тыльной стороной пальцев кистей рук), точечная вибрация (подушечками пальцев).

Правила выполнения массажа

✚ Начинать массаж следует с 1,5 месячного возраста, во время бодрствования.

✚ Проводить за час до кормления.

✚ Температура воздуха должна быть не ниже +22⁰С;

✚ Использовать стол, покрытый одеялом, клеенкой и простынкой;

✚ Руки должны быть теплыми и чистыми, а ногти коротко подстрижены;

✚ Необходимо установить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним;

✚ Начинать массаж следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.

Важно! Во время массажа и гимнастики надо наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.

При выполнении массажа и гимнастики нельзя:

- Купать и кормить ребенка до начала занятий
- Проводить массаж, если ребенок перевозбужден или капризничает, имеются признаки недомогания
- Причинять своими действиями боль ребенку
- Разговаривать, кроме поощрений ребенку
- Использовать резкие движения и толчки, во избежание травмирования ребенка
- Надевать кольца, браслеты, часы, так как ими можно травмировать кожу ребенка
- Разговаривать по телефону, смотреть телевизор и т.д.