

Мамин массаж детям от 1,5 до 3 месяцев и от 3 до 4 месяцев

Итак, вы ознакомились с приемами массажа, лежащими в основе всех комплексов упражнений, которые мы рекомендуем для занятий с детьми. Напоминаем: возрастной комплекс можно выполнять только при наличии соответствующих предпосылок, т. е. нужно быть абсолютно уверенным, что ребенок здоров и его нервно-мышечный аппарат созрел для выполнения упражнений. В противном случае набор упражнений должен быть индивидуальным. Для занятий с младенцами необходимо положить на стол вчетверо сложенное одеяло, клеенку и пеленку.

От 1,5 до 3 месяцев

Если ваш ребенок здоров, спокойно реагирует на то, что вы держите его раздетым 1-2 мин, улыбается в ответ на вашу улыбку, прислушивается к звучанию погремушки, сосредоточивает взгляд на неподвижном предмете, пытается поднять голову, когда лежит на животе, и если вы прислоните свою ладонь к его пяткам, разгибает ноги, как бы пытаясь отползти, то ему уже вполне можно начинать делать массаж.

Так как в этом возрасте у малышей повышенный тонус мышц (их готовность к сокращению), рекомендуется делать только поглаживающий массаж и рефлекторные упражнения.

Комплекс № 1

1-Поглаживающий массаж ног.

2-Поглаживающий массаж рук.

3-Укладывание на живот.

4-Массаж спины.

5-Массаж живота.

6-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.

7-Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.

8-Укладывание на живот.

9-Рефлекторное ползание.

Техника выполнения

1-Поглаживающий массаж ног.



Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к вам. Возьмите левую ногу ребенка в свою левую руку. Действовать будут указательный, большой и средний пальцы (безымянный палец и мизинец можно загнуть). Указательный палец разместите вдоль задней поверхности голени ребенка, а средний и большой - по боковым поверхностям стопы. Теперь ножка оказалась в своеобразном замке, т. е. хорошо зафиксирована, а суставы свободны. Этот прием особенно пригодится вам в дальнейшем, когда ребенок подрастет и станет более подвижным, а делать массаж и упражнения необходимо точно, так как мы воздействуем на определенные мышцы.

Можно (особенно у самых маленьких) зафиксировать ножку и другим способом - дать малышу возможность ухватиться своей стопой за средний палец вашей руки (указательный палец при этом будет на тыльной стороне, а средний на подошве).

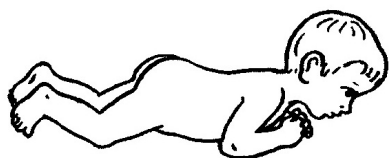
Итак, зафиксировав левой рукой левую ногу, начинайте осторожно поглаживать правой рукой наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя каждый раз коленную чашечку (чтобы избежать толчков в области коленного сустава). Затем переходите к массажу правой ноги: держите ногу ребенка правой рукой, а массируйте левой. Во время процедуры движения в вашем правом лучезапястном суставе

идут против часовой стрелки, а в левом - по часовой. Приемы поглаживания повторяем 8-10 раз.

2-Поглаживающий массаж рук.

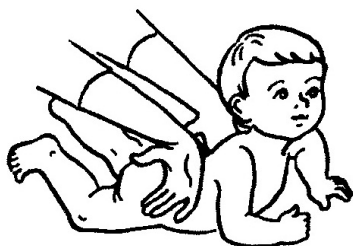
Исходное положение - ребенок на спине, ногами к взрослому. Вложите большой палец правой руки в правую руку ребенка.левой рукой осторожно поглаживайте руку ребенка от кисти к плечу, стараясь обойти локтевой сустав (движения такие же, как при массаже ног).

3-Укладывание на живот.



Руки ребенка должны находиться под грудью, лицо слегка повернуто в сторону. При этом срабатывает защитный рефлекс - ребенок поднимает голову, заставляя работать мышцы спины.

4-Массаж спины.



Исходное положение - ребенок лежит на животе, ногами к взрослому, руки под грудью. Поглаживая спину тыльной стороной обеих ладоней, продвигайтесь от ягодиц к голове, а затем поверните руки ладонями вниз и поглаживайте спину от головы к ягодицам.

До 3 месяцев, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, удобнее массировать спину одной рукой, другой придерживая ноги.

5-Массаж живота

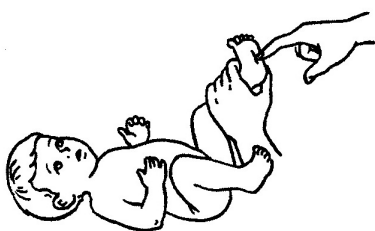


Поглаживание. Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Ладонью правой руки по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка, не надавливая на область печени (край печени располагается справа под ребрами) и не задевая половых органов у мальчиков.

Растирание. Ладони обеих рук подведите под поясницу ребенка, затем обе руки одновременно перемещайте по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком ребенка. Это растирание косых и поперечных мышц.

Для растирания прямых мышц живота (укрепление пупочного кольца) обе ладони поместите на животе ребенка около пупка и, двигая руки одну вверх до ключиц, другую вниз до лобка ребенка, растирайте прямые мышцы. Заканчивайте массаж поглаживанием.

6-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.



Исходное положение - ребенок на спине, ногами к взрослому. Возьмите левой рукой левую ногу ребенка так, чтобы голень легла между большим и

указательным пальцами. Большим пальцем правой руки круговыми движениями энергично растирайте стопу. Указательный и средний пальцы при этом лежат на наружной поверхности стопы. Ими похлопывайте ее тыльную сторону.

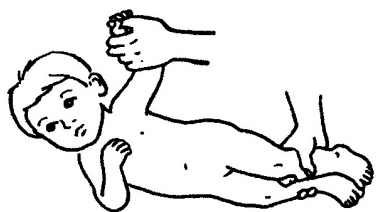
Сгибание и разгибание стоп. Исходное положение – то же, что и при массаже стоп.

Держа ногу ребенка между большим и указательным пальцами левой руки, кончиком правого указательного пальца нажмите на ступню малыша у основания пальцев, в ответ на это он сгибает стопу. Затем таким же коротким нажимом указательного пальца на пятку в области прикрепления ахиллова сухожилия стимулируйте разгибание стопы (такого же эффекта можно достигнуть похлопыванием по подошвенной поверхности указательным и средним пальцами от пятки по направлению к пальцам).

Можно вызвать круговые движения в голеностопном суставе, поглаживая кончиком указательного пальца круговой мышечный валик стопы в том и другом направлении.

Все эти упражнения способствуют формированию нормального свода стопы.

7-Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку.



Исходное положение - ребенок лежит на правом боку, ногами к взрослому.левой рукой придерживайте таз ребенка, а правой (большим и указательным пальцами) осторожно ведите снизу вверх по околопозвоночным линиям. В ответ на это воздействие ребенок прогибает позвоночник вперед.

То же самое проделайте в положении ребенка на левом боку, только придерживайте малыша правой рукой, а ведите вдоль позвоночника левой.

Запомните!

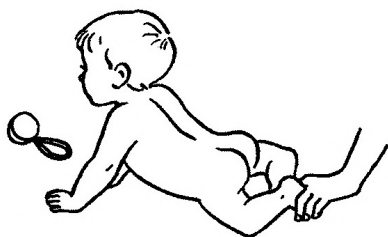
А) Это упражнение рефлекторное, и если рефлекторная возбудимость у ребенка понижена, то упражнение не получится.

Б) Рефлекторные упражнения не повторяются многократно, так как рефлексы угасают.

В) Ни в коем случае не пытайтесь раздражать кожу в области остистых отростков - это очень больно. Воздействовать следует только по околопозвоночным линиям. (Околопозвоночные линии - это линии, параллельные центральной линии позвоночника, идущей от затылка до крестца.)

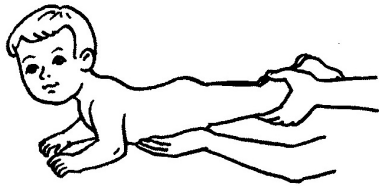
8-Укладывание на живот (см. описание выше).

9-Рефлекторное ползание.



К 2—3 месяцам у ребенка постепенно угасает рефлекс врожденного ползания. Но пока он еще существует, его можно использовать для упражнения мышц, разгибающих ноги. Это поможет ребенку лучше подготовиться к прямохождению.

Рефлекторные упражнения не только помогают укреплять мышцы, но и служат своеобразным диагностическим тестом: если не получается рефлекторное упражнение, значит, у ребенка что-то не в порядке и его нужно показать врачу.



Исходное положение - малыш лежит на животе, ногами к взрослому, бедра притянуты к животу, голени - к бедрам (обычная поза ребенка в возрасте до 2,5-3 месяцев). Осторожно, не прикасаясь к стопам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка, вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его стопам. В ответ на прикосновение ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах и продвигаясь при этом вперед, если руки взрослого плотно прижаты к столу. Если руки взрослого не на столе, ползания не получится - ребенок будет просто отталкивать руки массажиста, а сам останется на месте.

Прикасаться к стопам следует только тогда, когда они зафиксированы, иначе ребенок может соскользнуть со стола.

От 3 до 4 месяцев

Ваш ребенок уже тянется за игрушкой, пытается повернуться на бок, хорошо держит голову, лежа на животе (опираясь при этом на предплечья) и находясь в вертикальном положении на руках взрослого, а если взять его под мышки, крепко опирается ногами о стол. Малыш может развести руки в стороны и сложить их на груди, значит, тонус мышц-сгибателей уже снизился настолько, что возможны пассивные движения и можно переходить к комплексу № 2. Но если тонус все еще повышен, усложнять (проводить) занятия нельзя, надо обратиться к врачу.

В этом возрасте для массажа рук и ног вводятся новые приемы - растирание и разминание.

Комплекс № 2

1-Скрещивание рук на груди.

2-Массаж рук.

3-Массаж ног.

4-Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку.

5-Массаж спины.

6-«Положение пловца» (разгибание головы назад в положении на весу).

7-Массаж живота.

8-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп.

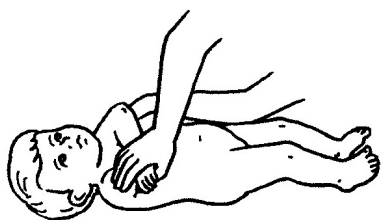
9-Вибрационный массаж грудной клетки.

10-Сгибание и разгибание рук (бокс).

11-Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку.

Техника выполнения

1-Скрещивание рук на груди.



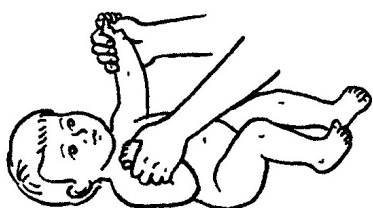
Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Вложите свои большие пальцы в его ладони, остальными пальцами

придерживайте кисти. Руки ребенка разведите в стороны на 90° по отношению к туловищу, а затем сведите. При перекрещивании сверху должна ложиться попеременно то левая, то правая рука. Движения повторяйте 6-8 раз. Темп их ускоряется и замедляется постепенно.

Это упражнение пассивное и предназначено для развития мускулатуры рук и плечевого пояса. После 4 месяцев можно не придерживать кисть ребенка, приучая его самостоятельно держаться за пальцы взрослого.

Данное упражнение очень полезно: во-первых, укрепляются мышцы рук и кисти (ребенок лучше будет хватать и держать игрушки), во-вторых, малыш учится правильно и ритмично дышать, в-третьих, когда он начнет понимать слова, сформируется связь движений со словами «вдох» и «выдох».

2-Массаж рук.



Сначала проводится поглаживание (уже вам знакомое), а затем растирание и разминание. Держа в левой руке левую руку ребенка, сначала одним, потом двумя и тремя пальцами растирайте ее. Затем следует разминание и опять поглаживание.

3-Массаж ног.

Проводится так же, как описано в комплексе № 1. Последовательность приемов: поглаживание, растирание, разминание, поглаживание.

4-Поворот со спины на живот при поддержке за левую руку. Большим, указательным и средним пальцами правой руки зафиксируйте голени ребенка

снизу (чуть-чуть повыше голеностопных суставов), а большой палец левой руки вложите в левую руку ребенка, дайте ему ухватиться. Правой рукой двигайте ноги ребенка так, чтобы его таз слегка повернулся вправо. Вслед за этим ребенок повернет голову и плечевой пояс в ту же сторону (рефлекс на поворот таза). Осторожно помогайте ему, держа за руку, завершить поворот и оказаться в положении на животе, руки под грудью.

Второй поворот на живот влево выполняется точно так же, только ноги фиксируются пальцами левой руки и движение таза идет влево.

Упражнение пассивно-активное и основано на врожденном вестибулярном рефлексе. Работают мышцы таза, плечевого пояса и всего туловища.

Последовательность отдельных моментов, составляющих данное сложное упражнение, такая же, как и при самостоятельном поворачивании здорового ребенка со спины на живот в более позднем возрасте (4,5-5 месяцев):

- 1) малыш запрокидывает одну ногу на другую;
- 2) поворачивает голову и плечевой пояс в ту же сторону (вестибулярный рефлекс);
- 3) вытаскивает из-под себя руку и ложится на живот.

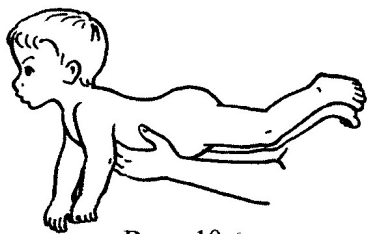
Не следует тянуть малыша за руку и ноги одновременно - тогда он не научится сам поворачиваться на живот. Кроме того, ослабленные дети изобретают свой механизм поворота: лежа на спине, ребенок упирается затылком и ягодицами в стол, на котором лежит, прогибает позвоночник вперед, изменяет положение центра тяжести и переворачивается на живот. В результате усиливается поясничный лордоз, что нежелательно.

5-Массаж спины.

После 3 месяцев массируйте спину двумя руками и добавляйте другой прием массажа: разминание.

Тремя пальцами обеих рук (указательным, средним и безымянным) делайте одновременно круговые и поступательные движения, энергично разминая длинные мышцы (расположенные по обеим сторонам позвоночника) в направлении от поясницы к шее. Заканчивайте процедуру поглаживанием.

6-«Положение пловца»



(разгибание головы назад в положении на весу).

Исходное положение - ребенок лежит на животе, ногами к взрослому. Зафиксируйте правой рукой ноги ребенка в нижней части голеней так, чтобы большой палец лег слева, указательный - между ногами, а остальные - справа. Приподнимая правой рукой ноги, подведите левую ладонь под грудь и поднимите ребенка над столом.

Малыш принимает положение пловца, лежащего на воде: голова и плечевой пояс приподняты, позвоночник в состоянии разгибания. Это упражнение активное. Оно осуществляется на базе безусловного рефлекса, проявляющегося к 2,5 месяца жизни. Работают все мышцы спины, разгибатели позвоночника, бедра и голени. Упражнение проводится один раз и длится несколько секунд.

7-Массаж живота (см. комплекс № 1, упражнение 5).

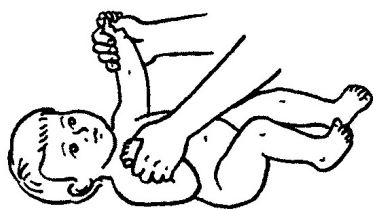
8-Массаж стоп. Рефлекторные упражнения для стоп (см. комплекс № 1, упражнение б).

9-Вибрационный массаж грудной клетки.

Этот вид массажа будет полезен не только как оздоровительный, но и в тех случаях, когда малыш нездоров (респираторные заболевания, кашель, насморк).

Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Обхватите грудь ребенка так, чтобы большие пальцы легли спереди на уровне сосков, к наружной стороне от них (не надавливайте на грудь!), а остальные пальцы - сзади по околопозвоночным линиям. Затем снизу вверх производите быстрые ритмичные движения (как бы играя на клавишном музыкальном инструменте). Если вы все сделали правильно, ребенок весело смеется; если же ему что-то не нравится, значит, вы делаете массаж слишком энергично и он испытывает болевые ощущения.

10-Сгибание и разгибание рук (бокс).



Исходное положение - ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Дайте малышу ухватиться за ваши большие пальцы (остальными пальцами вы будете поддерживать кисти ребенка в случае необходимости) и попеременно сгибайте и разгибайте его руки в локтевых суставах, т. е. при сгибании одной руки другая разгибается, и наоборот. При разгибании двигайте руку ребенка вперед и к средней линии, слегка приподнимая плечо. При сгибании пальцы взрослого должны прикасаться к плечу ребенка, но не к груди. Таким образом, во время упражнения ребенок слегка поворачивается с боку на бок.

Упражнение пассивное, но может быть и активным. Работают сгибатели и разгибатели рук и мышцы плечевого пояса.

11-Поворот со спины на живот при поддержке за правую руку (см. упр 4).

Публикуется с любезного согласия авторов:

Голубева Лидия Георгиевна

Прилепина Ирина Антоновна