

detkityumen.ru

## Массаж для детей в возрасте 4 - 6 месяцев

Массажный комплекс, рассчитанный на трехмесячного ребенка, включает технические приемы, не применяемые у младших детей - растирание, разминание, похлопывание. Общие задачи у нового комплекса прежние - помощь в нормализации мышечного тонуса, овладении моторными навыками и тренировка анализаторов нервной системы малыша. Приводимые ниже рекомендации по массажу адресованы родителям здоровых малышей - дети, наблюдаемые педиатром или невропатологом по поводу каких-либо проблем, возможно, будут нуждаться в специальном корригирующем массаже. Последний обычно выполняется квалифицированным специалистом, в то время как обычный, физиологический массаж вполне могут выполнять сами мамы и папы. Вы можете делать массаж без применения каких-либо косметических средств, а можете использовать небольшие количества детского минерального масла - и тогда, как утверждают многие родители, массаж станет для малыша еще приятнее.

- 1. Массаж лица** Техника выполнения массажа лица у малышкой трех-шестимесячного возраста имеет лишь одно отличие от таковой у более младших детей - интенсивность механического воздействия на кожу и мимическую мускулатуру подросткового и повзрослевшего ребенка несколько увеличивается. К ранее использовавшимся приемам добавляется легкое вибрирующее разминание в области щечек малыша - потому, что именно щечные мускулы (по-латыни забавно именуемые массетерами и буцинаторами:) испытывают в это время наибольшую по сравнению с другими мышцами нагрузку. Разминание выполняется круговыми движениями подушечек указательных и средних пальцев рук массажиста, с легким надавливанием. Периодичность выполнения этого массажного приема - 4-5 раз в день.
- 2. Массаж рук** Исходное положение ребенка - на спине. Массажист располагается со стороны ног малыша. Для более удобного удержания массируемой ручки ребенка можно вначале дать ему захватить большой палец руки массажиста, затем осторожно охватить запястье малыша безымянным пальцем и мизинцем. Другой рукой массажист, варьируя силу нажима, поглаживает сначала внутреннюю, затем наружную поверхность ручки ребенка. Направление поглаживания - от кисти руки к плечу. Прием выполняется 3-4 раза на каждой ручке ребенка. После завершения поглаживания, не меняя исходного положения, приступают к растиранию ручки - последнее выполняется в том же направлении (от кисти к плечу), спиралевидными движениями кончиков пальцев массажиста, с легким нажимом. Прием повторяется 4-5 раз на каждой ручке.
- 3. Массаж ног** Исходное положение ребенка и позиция массажиста - те же самые. Стопа ножки ребенка мягко фиксируется на ладони массажиста. Ножка находится в полусогнутом положении. Свободной рукой массажист производит поглаживания подошвенной части стопы ребенка по направлению от пальцев к пятке. Прием выполняется 6-8 раз на каждой стопе. После этого можно энергично растереть подошвы малыша, используя круговые движения подушечек пальцев рук. Затем поглаживаются задняя и наружная поверхности ножки малыша, коленные суставы при этом плавно "обтекаются". Внутренняя поверхность бедер и передняя поверхность голени не поглаживаются. Прием выполняется 3-4 раза на каждой ножке ребенка, после чего переходят к растиранию и разминанию задней и наружной боковой поверхностей голени, а также задней и передней поверхностей бедер малыша. Растирание выполняется круговыми поступательными движениями пальцев массажиста по направлению от стоп к тазобедренным суставам ребенка. Практически так же проводится и разминание, но при его выполнении пальцы взрослого мягко захватывают массируемые мышцы и с легким нажимом (как бы "выжимая" мышцы) спиралевидно продвигаются по ним. Прием выполняется 4-6 раз на каждой ножке ребенка.

4. **Массаж живота** Исходное положение ребенка и позиция массажиста - те же самые. Можно начинать с легкого кругового поглаживания живота по часовой стрелке. Последнее выполняется концевыми фалангами пальцев массажиста. Альтернатива круговому поглаживанию - так называемый "треугольник". Выполняется прием следующим образом: вначале тыльной поверхностью пальцев правой руки массажиста проводится поглаживание правой половины живота - снизу вверх, от лобка до правой реберной дуги. Достигнув реберной дуги, рука массажиста движется горизонтально - до левой реберной дуги. Здесь кисть массажиста разворачивается ладонной поверхностью к животу малыша и поглаживает левую половину брюшной стенки в обратном направлении: сверху вниз, от ребер к лобку, замыкая таким образом "треугольник". Прием выполняется 4-5 раз. Можно выполнять и так называемое "встречное" поглаживание живота. При этом ладонной поверхностью правой руки массажиста поглаживается левая половина живота малыша по направлению снизу вверх. Одновременно тыльной стороной левой кисти поглаживается правая половина живота ребенка - в обратном направлении. Прием также выполняется 4-5 раз. После завершения поглаживания переходят к растиранию живота - спиралевидными движениями подушечек пальцев, вначале описывая расходящиеся окружности по направлению от пупка к периферии передней брюшной стенки, затем - обеими руками по прямой, в направлении от лобка к реберным дугам малыша. Критерием эффективности выполнения приема служит легкое покраснение кожи ребенка.
5. **Массаж спины** Исходное положение ребенка - на животе, ногами к массажисту. Тыльной стороной пальцев обеих кистей массажист выполняет поглаживание спинки малыша по направлению от ягодиц к шее, где кисти массирующего разворачиваются ладонной поверхностью к коже ребенка и, поглаживая, движутся в обратном направлении. Если ребенок неустойчив в таком положении, то поглаживание выполняется одной рукой; второй рукой массажист мягко придерживает малыша за ноги. Прием повторяют 3-4 раза. После завершения поглаживания переходят к растиранию и разминанию мышц спины - круговыми поступательными движениями подушечек пальцев, с умеренным нажимом, по направлению от крестца к шее ребенка. Приемы выполняются 4-5 раз.
6. **Массаж ягодиц** Исходное положение ребенка и позиция массажиста - те же самые. Вначале подушечками чуть согнутых пальцев рук взрослого выполняется круговое растирание ягодиц малыша - по направлению от центра к периферии. Прием повторяется 4-5 раз. Затем тыльной стороной пальцев рук массажиста выполняется легкое похлопывание по ягодицам малыша - поочередно меняя руки. Прием повторяется 8-10 раз, при этом можно шутливо-ласково разговаривать с малышом - и на данной игровой ноте массажный комплекс можно завершить.

Разумеется, выше приведены лишь основные массажные приемы, составляющие комплекс для детей в возрасте 3 - 6 месяцев. Массаж непременно нужно дополнять упражнениями рефлекторной и обычной общеукрепляющей гимнастики - либо чередуя, либо совмещая. Общая продолжительность массажа вместе с гимнастикой должна составлять около 8 - 10 минут - иначе малышу все это может попросту надоесть, и эмоциональный эффект оздоравливающих процедур будет безвозвратно утерян. Так что отработайте порядок и технику выполнения массажных приемов и физических упражнений заранее, уважаемые мамы и папы.) В возрасте старше 6 месяцев рутинное использование массажа у здорового и хорошо развивающегося ребенка обычно не рекомендуется - вполне достаточным считается регулярное выполнение комплексов физических упражнений. Впрочем, если малышу очень нравится массаж, можете его продолжать - физиологический комплекс с мягкой техникой выполнения приемов еще никому не повредил. Десятидневный курс общего массажа, повторяемый раз в 3 - 4 месяца вполне оправдан и на втором, и на третьем годах жизни.