

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
О пользе и особенностях детского массажа и гимнастики	3
Почему массаж полезен.....	5
Приемы массажа.....	5
Особенности детского массажа.....	6
Почему полезна гимнастика.....	6
Особенности детской гимнастики.....	8
Роль массажа и гимнастики в лечении.....	8
Где лучше проводить массаж и гимнастику.....	8
Кто может проводить занятие.....	9
Массаж и гимнастика противопоказаны:.....	10

1–3 месяца

Что ребенок умеет.....	12
Чему и как надо учить.....	13
I комплекс	
Массаж рук.....	15
Упражнение для рук: скрещивание и разведение в стороны.....	15
Массаж ног.....	16
Выкладывание на живот.....	16
Поворот на живот.....	16
Разгибание позвоночника на боку.....	17
Массаж спины и ягодиц.....	17
Упражнение «Ползание».....	18
Массаж живота.....	19
Массаж стоп.....	20
Упражнение для стоп.....	20
Упражнение «Ходьба».....	21
Массаж груди.....	21
Покачивание на мяче.....	22

3–4 месяца

Что ребенок умеет.....	24
Чему и как надо учить.....	24
II комплекс	
Массаж рук.....	26
Скрещивание рук.....	27
«Бокс».....	27
Массаж ног.....	28
«Скользящие шаги».....	29
Сгибание и разгибание ног.....	29
Поворот на живот.....	30
Массаж спины и ягодиц.....	31
Упражнение «Пловец».....	32
«Парение».....	33

Массаж живота	33
Подготовка к присаживанию	35
Массаж стоп	35
Упражнения для стоп	36
«Ходьба»	36
«Подтанцовывание»	37
Массаж груди	37
Упражнение на мяче	38

4–6 месяцев

Что ребенок умеет	40
Чему и как надо учить	40
III комплекс	
Массаж рук	42
Упражнения для рук	43
Массаж ног	44
Сгибание и разгибание ног	45
«Ладушки» стопами и «Ножка к носу»	45
Поворот со спины на живот	46
Массаж спины и ягодиц	47
«Парение» в положении на животе	48
Массаж живота	49
Присаживание	50
Массаж стоп и рефлекторные упражнения	51
«Подтанцовывание»	52
«Парение» на спине	53
Массаж груди	53
Ползание	54

6–9 месяцев

Что ребенок умеет	56
Чему и как надо учить	57
IV комплекс	
Массаж рук	58
Движения руками	59
Массаж ног	60
Упражнения для ног	61
Поворот со спины на живот	61
Массаж спины	62
«Тачка» — ходьба на руках	64
Массаж живота	65
Тонизирующий прием «пальцевой души»	66
«Парение»	66
Массаж стоп	67
Приседание	67
Ползание	68
Ползание на четвереньках	68

Поднимание из положения на животе	69
Массаж груди	70
Присаживание за обе руки	71
Присаживание за одну руку	72
Упражнения для рук в положении сидя	73
Новые навыки	74

9–12 месяцев

Что ребенок умеет	76
Чему и как надо учить	76

V комплекс

Массаж рук	78
Упражнения для рук	79
Массаж ног	80
Упражнения для ног	82
Приседания	83
Массаж спины	84
Массаж живота	87
Присаживание	89
Наклоны	92
«Тачка»	93
Массаж груди	93
Движения руками	94
Обучение ползанию, лазанию, перелезанию	95
Стояние	96
Свободные движения и игры	97

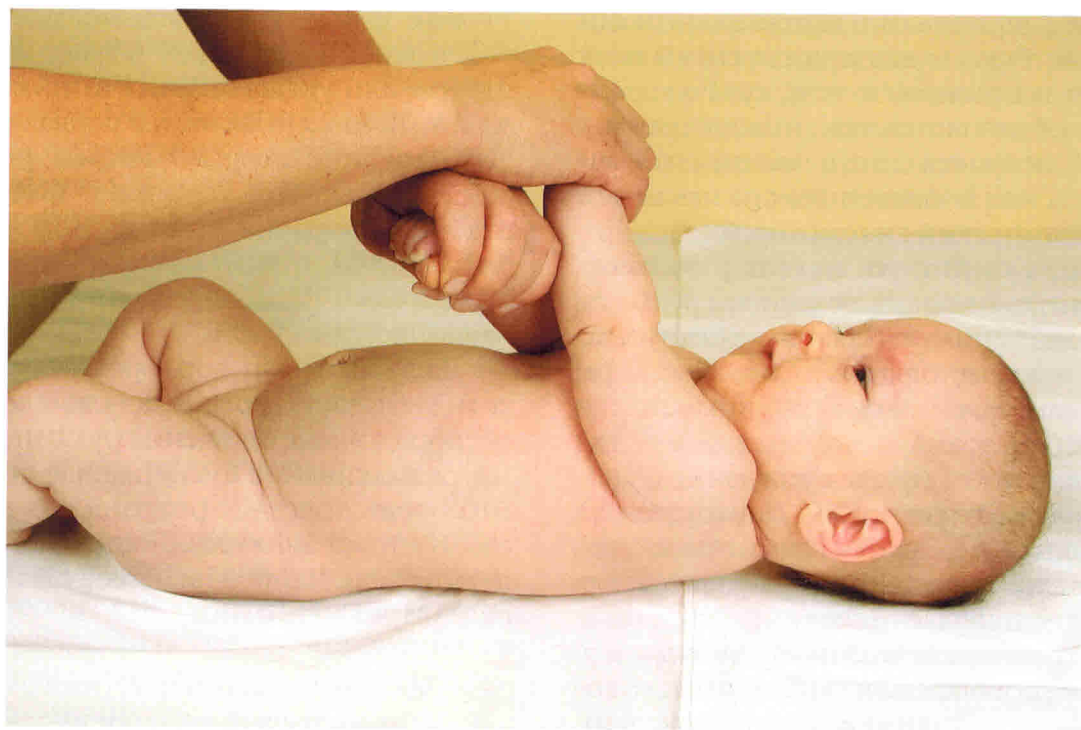
Литература	99
-------------------------	----

Массаж и гимнастика противопоказаны:

- при всех острых лихорадочных заболеваниях;
- при тяжелых формах гипотрофии (атрофия);
- при острых воспалительных поражениях кожи, под-
кожной клетчатки, лимфатических узлов и мышц;
- при острых артритах, остеомиелите, туберкулезе
костей и суставов;
- при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью
и болезненностью костей;
- при рахите в период разгара и при остром течении
болезни с явлениями гиперестезии;
- при врожденных пороках сердца, протекающих с
выраженным цианозом и расстройством компенса-
ции;
- при различных формах геморрагического диатеза,
особенно при гемофилии;
- при острых нефритах;
- при острых гепатитах;
- при активных формах туберкулеза;
- при больших пупочных, бедренных, паховых и мо-
шоночных грыжах, со значительным выпадением
органов брюшной полости или же при выраженной
наклонности к ущемлению.

*Если у ребенка небольшая грыжа, то гимнастика желательна, но в этом случае грыжу надо предварительно зафиксировать пла-
стырной повязкой.*

1–3 месяца



Девочка Тая

Что ребенок умеет

Вы уже знаете, что новорожденный ребенок большую часть суток спит (до 20–22 часов) и ест (6–7 раз). Совсем небольшую часть дня он проводит в состоянии бодрствования; пусть это время будет временем активных движений. Не пеленайте малыша, оставляйте свободными его ручки и ножки.

Движения ребенка случайные и беспорядочные, он не в состоянии поднять голову и удерживать ее в вертикальном положении. Руки и ноги согнуты во всех суставах и прижаты к телу, кулачки сжаты. Это объясняется тем, что до трехмесячного возраста тонус мышц-сгибателей рук и ног повышен (так называемый физиологический гипертонус).

Насколько быстро на смену беспорядочным и бесцельным движениям рук и ног придут движения осмысленные, настолько быстро и успешно разовьется мускулатура, необходимая для таких движений.

У ребенка уже с момента рождения имеется ценный багаж: врожденные двигательные рефлексы. И. П. Павлов назвал их безусловными рефлексами.

К числу врожденных рефлексов относятся пищевые (сосание, глотание, слюноотделение) и защитно-оборонительные (поворот или поднятие головы в положении на животе у ребенка первых недель жизни). Рефлексы положения (позы) определяют расположение частей тела: в горизонтальном положении на весу ребенок отклоняет голову в корригирующую сторону, т. е. в положении на животе — назад, на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо; поворот таза вызывает у ребенка движение головы и верхней части тела в ту же сторону.

Всякий раз, когда ладони ребенка раскрыты и их слегка касается какой-то предмет, срабатывает хватательный рефлекс, и младенец сжимает кулаки. Часто

и сами матери провоцируют у малыша хватательный рефлекс, забавляясь тем, что кладут в его ладони свои пальцы. Однако вряд ли они делают это сознательно, думая при этом о развитии детского мозга. Другие домашние делают то же самое, и очевидно, что чем большей любовью пользуется новорожденный, тем большее внимание ему уделяется, следовательно, тем чаще он пользуется своим хватательным рефлексом и благодаря этому быстрее развивается.

Уже к концу первого месяца жизни ребенок останавливает взгляд на лице матери или ухаживающих за ним взрослых. У малыша появляется первая улыбка.

В течение второго месяца ребенок, лежа на животе, начинает поднимать голову, поворачивать ее в стороны, наблюдать за движущимися крупными предметами. Улыбается, когда над ним наклоняется взрослый.

Ласковый разговор взрослых с ребенком вызывает «комплекс оживления» — беспорядочные движения руками и ногами, размахивание ими в разные стороны. Это очень полезная реакция, так как она стимулирует движения, направленные от центра тела. Чаще общайтесь с малышом, разговаривайте с ним.

Ласковый разговор взрослых с ребенком вызывает «комплекс оживления» — беспорядочные движения руками и ногами, размахивание ими в разные стороны.

У ребенка с момента рождения имеется ряд кожных рефлексов: при раздражении кожи некоторых частей тела ребенок совершает определенные движения. Например, рефлекс Галанта — дугообразное изгибание тела при поглаживании кожи вдоль позвоночника; «феномен ходьбы» — при прикосновении стопами к опоре ребенок делает шаговые движения, «феномен ползания» — при прикоснове-

нии руками взрослого к подошвам младенца тот отталкивается от рук и «ползет». Эти врожденные рефлексы сохраняются недолго, до трех-четырех месяцев.

В течение третьего месяца ребенок уже может поворачиваться со спины на бок и иногда во время своих беспорядочных движений, закинув одну ногу за другую, оказывается на животе. Поэтому будьте осторожны и не оставляйте малыша без присмотра там, где, повернувшись, он может упасть.

В этом возрасте ребенок хватает предметы совершенно случайно и нерегулярно, но удерживает их, крепко сжимая кулачки. Главное при этом не в том, что он может держать, а в том, что не может выпустить. Но по мере того как малыш растет, движения его рук становятся более целенаправленными. Он уже может выпустить опасный или неинтересный предмет, взять привлекающую его внимание игрушку.

Чему и как надо учить

Во время бодрствования чаще выкладывайте малыша на живот. Это положение позволит ему раньше начать поднимать и удерживать голову, поворачивать ее в разные стороны, наблюдая за окружающим миром.

Это упражнение относится к активным, основано на защитно-оборонительном рефлексе: в первые недели жизни ребенок самостоятельно поворачивает, а затем поднимает голову из положения на животе. Чтобы облегчить это положение, подложите ребенку под грудь валик из сложенной в несколько раз пеленки.

В первые месяцы жизни ребенка необходимо использовать в основном те рефлексы, которые связаны с разгибанием конечностей. На этом принципе основаны все активные (т. е. когда ребенок

совершает движения самостоятельно) упражнения.

В первые месяцы жизни ребенка необходимо использовать в основном те рефлексы, которые связаны с разгибанием конечностей.

Что касается пассивных (совершаемых с помощью взрослого) движений конечностей, то в этом возрасте их не используют, потому что при повышенном тонусе мышц-сгибателей выполнение этих движений связано с резким сопротивлением ребенка. Массаж в основном заключается в поглаживании: движения вы полняются мягко и ласково в среднем темпе. Каждую часть тела поглаживают 6–8 раз.

Массаж живота надо делать и вне ежедневных занятий: это очень эффективная помощь при запорах и болезненном отхождении газов. В этом случае движения должны быть очень медленными и плавными, с легким усилением давления в левой нижней части живота.

Если вы любите брать своего малыша на руки, то носите его по всему дому, рассказывая ему о том, где он находится, какие вещи его окружают. И не просто носите вокруг чего-либо, а совершайте при этом плавные движения вверх-вниз, вперед-назад и из стороны в сторону.

И еще: купите ребенку большой яркий пластиковый надувной мяч. Эта замечательная игрушка послужит вашему малышу первым гимнастическим снарядом. Упражнение — покачивание на мяче — очень нравится детям, прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и мышцы всего тела.

Главной целью ваших ежедневных **занятий** с ребенком является уравнивание тонуса мышц — сгибателей и разгибателей рук и ног, воспитание навыка поднимания и удержания головы.

Для этого необходимо:

- частое общение с ребенком, которое стимулирует «комплекс оживления»;
- отсутствие стесняющего движения тугого пеленания;
- частое выкладывание ребенка на живот;
- теплые ванны и плавание каждый день;
- легкий поглаживающий массаж всего тела;
- стимулирование активных движений ребенка, связанных с работой мышц-разгибателей, для чего используются врожденные рефлексы.

Во время занятий будьте очень внимательны к ребенку, наблюдайте за его реакциями на ваши действия. Массажные приемы и упражнения выполняйте бережно, начинайте медленно и спокойно, постепенно переходя к следующим стадиям.

Не утомляйте малыша; останавливайтесь прежде, чем он сам этого захочет. Только в этом случае он с радостью будет ждать следующего занятия!

I КОМПЛЕКС

Массаж рук

Вложите большой палец своей руки в кисть ребенка, правую руку удерживайте левой рукой, левую — правой.



Поглаживание проводите медленно и в направлении от кисти на плечо.

Упражнение для рук: скрещивание и разведение в стороны



Захватите кисть ребенка так же, как и при массаже. Очень мягко, слегка встряхивая обе ручки, скрестите их на груди и затем разведите в стороны.
Если ребенок «сопротивляется», значит, он еще не готов к этому упражнению. В таком случае повторите поглаживание рук.

Массаж ног



Поглаживание проводите по направлению от стопы к бедру.



Сначала одну ногу,

потом другую.

Выкладывание на живот

Положите ребенка на живот, голова его приподнята, руки под грудью, бедра разведены в стороны. Длительность упражнения определяется индивидуально, начиная с 5–10 секунд, постепенно увеличивая время.

Поворот на живот

Более старших (двух–трехмесячных) детей можно поворачивать на живот, поддерживая за ножки «вилочкой».



Поворот направо.



Поворот налево.

Разгибание позвоночника на боку

Одной рукой придерживайте ребенка. Подушечками пальцев другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это воздействие ребенок прогибает спину.



Массаж спины и ягодиц



или ладонями.

Поглаживание спинки проводите тыльной стороной кисти



Если ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, поглаживайте одной рукой, а другой придерживайте ноги.



Поглаживание ягодиц проводите в Х-образном направлении.

Упражнение «Ползание»

Ребенок лежит на животе, согнув и разведя ноги. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите обе руки под тыльную поверхность стоп ребенка. Вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его подошвам. В ответ на это ребенок энергично отталкивается, разгибая ноги, и продвигается вперед.



Вот как это получилось у Таи; она еще плохо удерживает головку.



Важно, чтобы ваши руки были плотно прижаты к столу, создавая опору. Иначе ребенок оттолкнет руки, а сам останется на месте. Кроме того, прикасайтесь к подошвам ребенка только тогда, когда стопы обхвачены с тыльной стороны, иначе ребенок может соскользнуть со стола.

Массаж живота



Начинаем с **кругового поглаживания**. Ладонью круговыми движениями, по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребенка.

Встречное поглаживание. Положите руки на живот ребенка следующим образом: ладонь правой руки — сверху левой половины живота, тыльная сторона пальцев левой руки — внизу правой половины живота ребенка. Одновременно поглаживайте ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев — вверх.



Поглаживание по косым мышцам живота. Подведите ладони обеих рук под поясницу ребенка. Затем обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и впереди.

Завершите массаж двумя-тремя круговыми поглаживаниями.