



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»



**Детский массаж
до 1 года в
домашних
условиях**

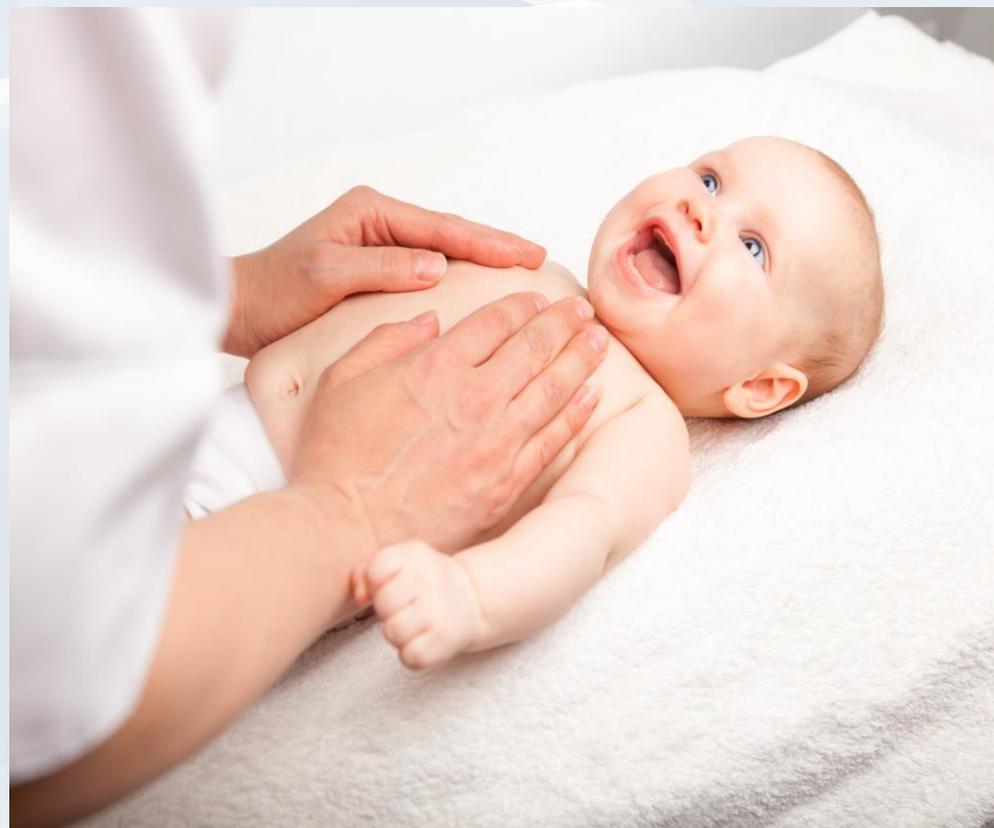
Противопоказания к выполнению

- Диатез и другие кожные заболевания;
- Вирусные и инфекционные заболевания;
- Повышенная температура тела;
- Нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта;
- Грыжа;
- Заболевания, связанные с ломкостью костей;
- Врожденные аномалии сердца;
- Различные виды туберкулеза.



Правила проведения детского массажа

- не забывайте о позитивном настроении ребенка. Важно, чтобы малыш был в хорошем настроении, не голоден и выспался. Массаж следует проводить примерно за час до кормления или через 30-45 минут после него;
- вы должны быть удобно одеты, ногти подстрижены, без украшений на руках (чтобы случайно не повредить нежную кожу малыша). Руки обязательно должны быть чистыми и теплыми;



Правила проведения детского массажа

- массаж выполняйте аккуратно, не делайте резких движений;
- массаж не рекомендуется проводить перед сном;
- и ни в коем случае не оставляйте ребенка одного без присмотра!
- Массаж для ребенка – это не только оздоровительная процедура, но и положительные эмоции, не забывайте об этом.



Что такое массаж ?

Массаж для ребенка – это комплексное мануальное воздействие на кожу и опорно-двигательный аппарат – кости, суставы и мышцы

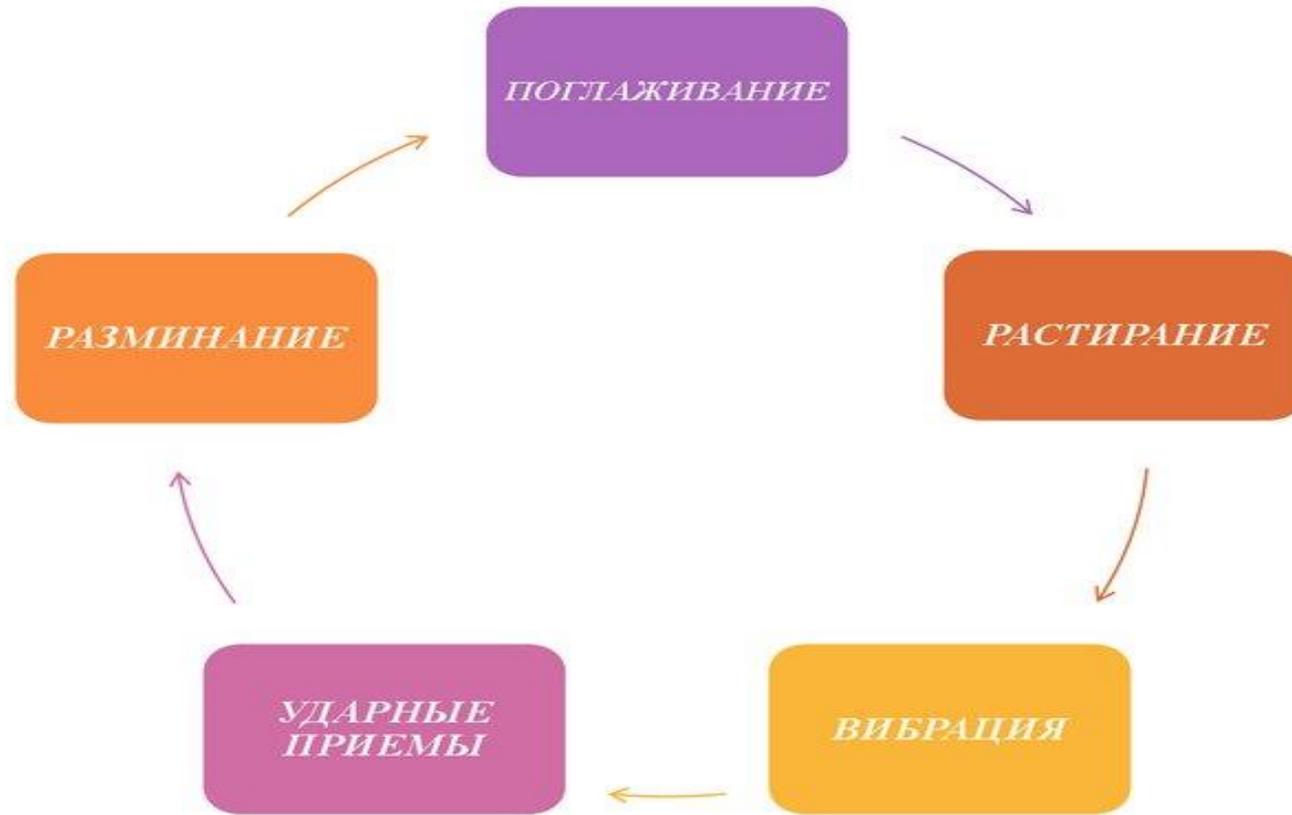
Детский массаж бывает – оздоровительный и лечебный

Характеристика

- Детский массаж – это самый эффективный способ предупреждения и лечения многих заболеваний, возникающих на первых годах жизни ребенка. Главная особенность детского массажа – это благотворное влияние на весь организм малыша. Массаж способствует нормальному психическому и физическому развитию ребенка.



ВИДЫ МАССАЖА



Вибрация



Вибрация – это прием, который заключается в том, что массируемой части тела руками передаются колебательные движения. Эти движения распространяются за пределы массируемой области.

Различают много разновидностей вибрации. Мы будем использовать основные из них. Это приемы: рубление, похлопывание, стегание, встряхивание.

Ударные приемы



ударные приемы
(поколачивание,
похлопывание,
рубление), снова
поглаживание

Техника общеукрепляющего детского массажа



Все движения должны быть направлены к центру (от кисти к локтю, от локтя к плечу и от пяток к колену, от колена к паховой области).

Поглаживание



Это манипуляция, при которой массирующая рука скользит по коже, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания

Техника поглаживания



Поглаживание проводят одной или двумя руками, по очереди или одновременно. Направление движений может быть продольное и поперечное в области туловища. Продольное, от кончиков пальцев в сторону туловища при поглаживании конечностей. Кругообразное по ходу часовой стрелки в области живота.

Растирание



Это манипуляция, при которой массирующая рука смещает кожу, производя сдвигание, растяжение в различных направлениях.

Техника растирания



Осуществляется он ребром ладони, при этом руки движутся параллельно друг другу, но в противоположных направлениях, на расстоянии 1-2 см друг от друга.

Вы можете растирать подушечкой большого пальца или основанием ладони, по кругу или по прямой.

Основные приемы массажа ребенка 1,5-3 месяца



Начните с массажа рук. Положите ребенка на спину, чтобы он лежал ногами к вам. Когда делаете массаж правой руки малыша, придерживайте её своей левой рукой, и, наоборот, при поглаживании левой руки ребенка, придерживайте её своей правой рукой.

Массаж ног



Легкими движениями рук делайте массаж всей поверхности ноги ребенка, исключая область колена и переднюю часть голени. выполняйте круговые движения большим пальцем сверху вниз и снизу вверх, будто рисуете восьмерку, аккуратно поглаживайте каждый пальчик.

Массаж груди и живота

Массаж груди в этом возрасте представляет собой легкие поглаживания ладонями или тыльной стороной рук. Ваши движения должны быть направлены от середины груди в стороны. Затем спускаетесь ниже и начинаете массаж живота.



Массаж спины и ягодиц



Массаж спины и ягодиц выполняют следующим образом: в направлении снизу вверх поглаживайте спину ребенка тыльной стороной руки, а в направлении сверху вниз – ладонью.

Возраст ребенка 3-4 месяца



Алгоритм ваших действий не меняется, в этом возрасте ребенок должен уметь хорошо держать голову, лежа на животе и опираясь на предплечья, около четырёх месяцев малыш должен приподнимать плечи и голову, лежа на спине. И для подготовки его мышц рекомендуют применять такой прием как растирание.

Основные приемы массажа ребенка



Начните с массажа рук.

Растирание проводите следующим образом: обхватите запястье ребенка большим и средним пальцем (или указательным, кому как удобнее) и продвигайтесь от запястья к локтю и от локтя к плечу,

Массаж ног



Растирание стоп включает в себя: круговые растирания подушечкой пальцев (рисуете восьмерку) и растирание внутренней и наружной части стопы от пятки к пальцам.

Массаж груди и живота

Растирания груди выполняйте аккуратно – ритмично, но очень легко
Движения направляйте от середины груди в стороны.
После выполните массаж животика подушечками согнутых пальцев, по часовой стрелке.



Массаж спины и ягодиц



Растирание ягодиц и спины также проводите подушечками согнутых пальцев. Следите за движениями рук: одна должна смещать кожу ребенка вверх, другая – вниз.

Возраст ребенка 4-6 месяцев



В этом возрасте ребенок должен уметь переворачиваться, поэтому необходимо подготовить мышцы живота и спины. Обращаем внимание на то, что теперь к поглаживанию и растиранию добавляется прием разминания.

Основные приемы массажа ребенка 4-6 месяца

Приемы массажа рук, стоп и груди ребенка возраста 4-6 месяцев аналогичны приёмам массажа ребенка 3-4 месяцев, то есть сначала выполняйте поглаживания, потом растирание, затем снова поглаживания.



Основные приемы массажа ребенка 6 -12 месяцев

Используются все те же приемы, которые описаны выше. Вам будет намного сложнее начать делать массаж девятимесячному малышу, просто потому что его сложно удержать на месте больше десяти секунд. Будьте очень внимательны!



Спасибо за внимание!

