***Комплекс №4 от 6 до 9 месяцев***

В этом возрасте малыша необходимо научить правильно ползать. Координируя для этого движения рук и ног. В занятиях гимнастикой массажем фокус внимания с рук и ног переходит на грудь, спину и живот.

* Массаж спины и ягодиц
* Массаж ног, рук
* Массаж живота
* Массаж стоп
* Скрещивание рук
* Упражнение для ног: разгибание, сгибание
* Повороты на живот
* Круговые движения руками, «бокс»
* Ползание на четвереньках

***Комплекс №5 от 9 до 12 месяцев***

Этот комплекс поможет максимально разнообразить движения и будет способствовать развитию самостоятельности ребенка. Поскольку малыш уже более физически развит, большинство упражнений он выполняет самостоятельно.

* Все приемы массажа
* Все упражнения
* Обучение ходьбе
* Обучение лазанию
* Приседание самостоятельное или при поддержке за руку

***Противопоказания к гимнастике и массажу:***

* Всех острых заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой
* Воспаления кожи
* Заболевание, сопровождающихся болями и ломкостью костей
* Остром нефрите
* Активной формой туберкулеза
* Остром гепатите
* Крупной пупочной, паховой бедренной или мошоночной грыже со склонностью к ущемлению органов ли со значительным их выпадением

В остальных случаях гимнастика и массаж желательны.

Ждем вас по адресу

Г. ТихВин, 5 микрорайон, д. 34



Телефон: 8 (81367) 58-049, 51-992

E-mail: tredy-tichvin@mail.ru

Сайт: <http://tkcson.ru/>

******

ЛОГБУ «Тихвинский КЦСОН»

(ЦЕНТР «ТРЕДИ»)

Служба ранней помощи



***Детский массаж***

***от 0 лет до 1 года.***

***Составитель: медицинская сестра по массажу Хамитова Т.М.***

г. Тихвин

Для успешной абилитации детей в раннем возрасте используется система лечебно-профилактических мер, направленных на создание условий для формирования, развития, тренировки рефлекторных сенсорных, двигательных, психоэмоциональных реакций ребенка в соответствии с возрастом средствами средствами медицины. Широко используется применение различных видов массажа.

Для детей грудного возраста общеукрепляющий массаж – это мощное тактильное воздействие, которое инициирует множество процессов в организме.

При воздействии на кожу ребенка стимулируются нервные окончания, которые передают импульсы на кору головного мозга. Это в свою очередь, оказывает тонизирующее действие на ЦНС (центральную нервную систему), отвечающую за работу всех внутренних органов.

Регулярное занятие с ребенком позволяет своевременно определить нарушение и его развития, а также сформировать правильные двигательные навыки. Благодаря детскому массажу происходит укрепление иммунитета, нормализация мышечного тонуса, ускорение физического и умственного развития.

Основные приемы массажа грудным детям:

С рождения до трех месяцев. Это легкие поглаживания, направленные на коррекцию состояния здоровья.

С четырех до шести месяцев. На этом этапе массаж подготавливает мышцы малыша к активным движениям, к которым готовится его опорно-двигательный аппарат. Поглаживание, разминание, вибрация, похлопывание.

С шести до девяти месяцев. Малыш подрос и окреп, поэтому к предыдущем массным техникам добавляются растирание и ударные приемы, проводимые по методу постукивания.

С девяти до двенадцати месяцев. Дети готовы делать первые самостоятельные шаги, поэтому основное внимание уделяется спине, пояснице, ягодицам, ногам и животу.

Пять комплексов упражнений для занятий детьми в первый год жизни.

***Комплекс №1. От 1,5 до 3 месяцев***.

В этом возрасте массаж помогает прежде всего уравновесить напряжение мышц – разгибателей и мышц сгибателей ног и рук.

* Массаж рук: плавные поглаживания
* Приподнимание из положения лежа на спине.
* Массаж ног. Поглаживание
* Перекладывание на живот
* Массаж спины: поглаживания
* Разгибание позвоночника
* Массаж живота: круговые поглаживания, встречные поглаживания, поглаживания косых мышц живота, круговые поглаживания по часовой стрелке.
* Массаж стоп: поглаживания.
* Рефлекторные разгибания и сгибания стоп.
* Рефлекторное упражнение: «ползание»
* Рефлекторное упражнение: «ходьба»
* Покачивание «в позе эмбриона»
* Покачивание на мяче

***Комплекс №2 от 3 до 4 месяцев.***

Главная задача – обучение малыша изменению положения тела, нормализация ножного и ручного тонуса.

* Массаж рук: поглаживание, кольцевое растирание
* Массаж ног: поглаживание, растирание
* Массаж спины: поглаживание, растирание
* Массаж живота
* Массаж стоп: поглаживание, растирание, поколачивание.
* Массаж груди: поглаживание вибрация
* Скрещивание рук на груди
* «Скользящие шаги»
* Повороты на живот
* Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку
* «Положение пловца»
* Подъем туловища и головы из положения на спине.
* Разгибание и сгибание стоп, «рефлекторная ходьба»
* Упражнение «бокс»
* Упражнение на мяче

***Комплекс №3 от 4 до 6 месяцев***

Этот комплекс направлен на развитие точности и ритмичности движений ног, ловкости кисти для удержания предметов и окончательной нормализации мышечного тонуса нижних конечностей

* Массаж рук
* Массаж ног
* Массаж ягодиц и спины: поглаживание по всей поверхности, растирание, разминание спины и ягодиц, пощипывание или поколачивание ягодичных мышц
* Массаж живота
* Массаж стоп
* Массаж груди
* Скрещивание рук
* «Скользящие шаги»
* Разгибание и сгибание ног
* Повороты на живот Приседание с прогибом позвоночника
* Разгибание и сгибание стоп
* Круговые движения рук, «бокс»
* Ползание