

НАДЕЖДА БОГАТЫРЕВА

---

**Детский массаж и лечебная  
гимнастика: методика  
и практика**



Надежда Богатырева

**Детский массаж и лечебная  
гимнастика: методика и практика**

«Издательские решения»

**Богатырева Н.**

Детский массаж и лечебная гимнастика: методика и практика /  
Н. Богатырева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-932137-4

Книга содержит основные сведения по особенностям раннего детского возраста, схемы массажа в разных возрастных периодах здоровому ребенку и при различных заболеваниях. Материал изложен доступно и кратко, хорошо структурирован и предназначен для практикующих или начинающих массажистов, уже знакомых с основными массажными приемами и желающих освоить Детский массаж.

ISBN 978-5-44-932137-4

© Богатырева Н.  
© Издательские решения

# Содержание

Часть I	6
Часть II	10
Правила выполнения детского массажа	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Детский массаж и лечебная гимнастика: методика и практика

**Надежда Богатырева**

*Автор выражает искреннюю признательность и благодарность за помощь в создании книги директору Центра обучения и повышения квалификации «Профакадемия» (г. Ижевск) Дубковой Светлане Николаевне и специалисту по детскому массажу Мурашиевой Наталье Владимировне.*

© Надежда Богатырева, 2024

ISBN 978-5-4493-2137-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Часть I

# Анатомо-физиологические особенности развития ребенка первого года жизни

Сразу после рождения в жизни малыша начинается очень важный период познания окружающего мира, который длится от 0 до 2 лет и назван учеными «критическим периодом обучения». В это время ребенок должен успеть получить максимум доступной ему информации и научиться взаимодействовать с окружающим миром. Если этого не происходит, то дальнейшее нервно-психическое развитие ребенка будет затруднено.

Вот поразительные результаты исследования развития 40 недоношенных детей, полученные американскими учеными Филдом и Шенбергом. Это количество детей произвольно разделили на 2 равные части. В одной группе детей ежедневно нежно поглаживали в течение 45 мин., в другой – нет. Спустя 10 дней дети в первой группе показали прибавку в весе на 47% больше, чем во второй группе, хотя все дети получали с пищей одинаковое количество калорий. Кроме того, дети в первой группе стали не только чуть крупнее, но и активнее и восприимчивее к внешним стимулам. Это исследование доказывает пользу массажа в детском возрасте.

Маленький ребенок – не копия взрослого. Детский организм имеет свои особенности строения и развития, которые надо учитывать при выполнении массажа и гимнастики. Рассмотрим особенности развития ребенка первого года жизни.

**Особенности нервной системы.** Ведущая роль в развитии ребенка до 1 года принадлежит центральной нервной системе (ЦНС), которая не только осуществляет регуляцию основных жизненных функций, но и обеспечивает взаимодействие ребенка с окружающим миром через развитие каналов восприятия (зрение, слух, обоняние, тактильная чувствительность и т.д.). В первые месяцы после рождения развиты только безусловные рефлекс (независимые от сознания и воли ребенка) – это сосание, глотание, хоботковый, поисковый рефлекс, рефлекс опоры и др. Условные рефлекс будут формироваться на базе безусловных, и будут тесно связаны с чувствительностью (восприятием света, звука, речи, прикосновений).

Уже с двухнедельного возраста и далее у малыша особенно ярко выражена тактильная чувствительность – восприятие и передача в головной мозг любых раздражений с кожи. С позиций рефлексотерапии и традиционных восточных практик, это объясняется тем, что при внутриутробном развитии плода все формирующиеся органы закладывают свои «представительства» в виде биологически активных точек и зон на коже. Через эти точки и зоны органы связаны с внешним миром на протяжении жизни. Это подтверждается многовековой практикой точечного массажа у взрослых и детей, современными воздействиями на зоны Захарина-Геда, на биоактивные точки стопы или ушной раковины.

Поэтому важно как можно раньше нежно поглаживать и дотрагиваться до кожи малыша. Однако, *повышенная возбудимость ЦНС и легкая утомляемость клеток коры головного мозга в возрасте до 1 года требует дозированного массажного воздействия и самых осторожных приемов!*

**Особенности кожи и подкожно-жировой клетчатки.** Кожа ребенка нежная, гладкая, чаще – суховата. Потовые железы нормально сформированы, но протоки их еще не работают, а потому до 3—4 месячного возраста потоотделение и терморегуляция развиты слабо. Ребенка до 3 мес. легко перегреть или простудить. *В помещении для детского массажа надо поддерживать комфортную температуру*, после массажа – укрывать ребенка.

Сальные железы кожи выделяют секрет, обладающий антибактериальными свойствами, обеспечивая некоторую защиту от болезней.

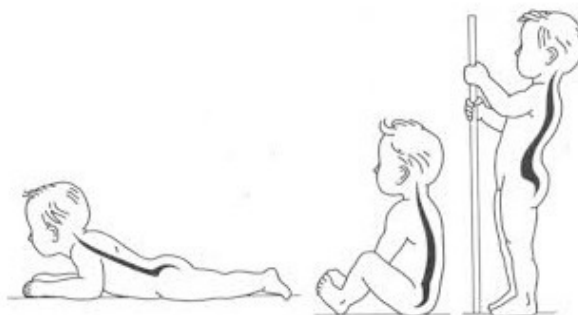
Как бы компенсируя недостаток терморегуляции и защиты кожи, хорошо развита у малышей подкожно-жировая клетчатка (ПЖК), она содержит твердые полиненасыщенные жирные кислоты и придает коже упругость.

Несмотря на внешнюю очаровательную припухлость кожи малыша, надо помнить, что кожа ребенка от 0 до 3-х месяцев не эластична и малоподвижна, т.к. *первые элементы эластических волокон в коже появляются только к 4-му месяцу жизни – а значит, массаж должен быть очень щадящим!*

**Особенности костно-мышечной системы.** Основу скелета при рождении составляет хрящевая ткань, постепенно в ней появляются точки окостенения, и она замещается костной тканью. Самые важные «несущие» кости скелета плотные окостеневают к 1—2 годам, другие отделы скелета, особенно места соединения костей – долго остаются с преобладанием хряща. Например, место соединения мечевидного отростка с грудиной окостеневают лишь к 25 годам.

Череп новорожденного имеет ряд существенных особенностей. Кости черепа ребенка подвижны относительно друг друга – это задумано природой для облегчения самого процесса рождения ребенка, для возможности роста головного мозга, когда наличие «родничков» позволяет избежать высокого внутричерепного давления и деформации черепа. Роднички – это неокостеневшие соединительнотканые участки свода черепа. Большой родничок между лобной и теменными костями зарастает окончательно к 1,5 годам (а перестает прощупываться и к 1 году), маленькие роднички (затылочный, боковые) зарастают к 2—3 месяцам. Но кости черепа еще долгое время не срастаются между собой по швам! – начинают плотно срастаться они, формируя зубчатые швы, лишь к 4 годам. *Поэтому до 4 лет массаж головы детям обычно не выполняют!* (допускается строго индивидуально, по назначению врача). Окончательно же окостеневают швы между костями черепа после 18—20 лет.

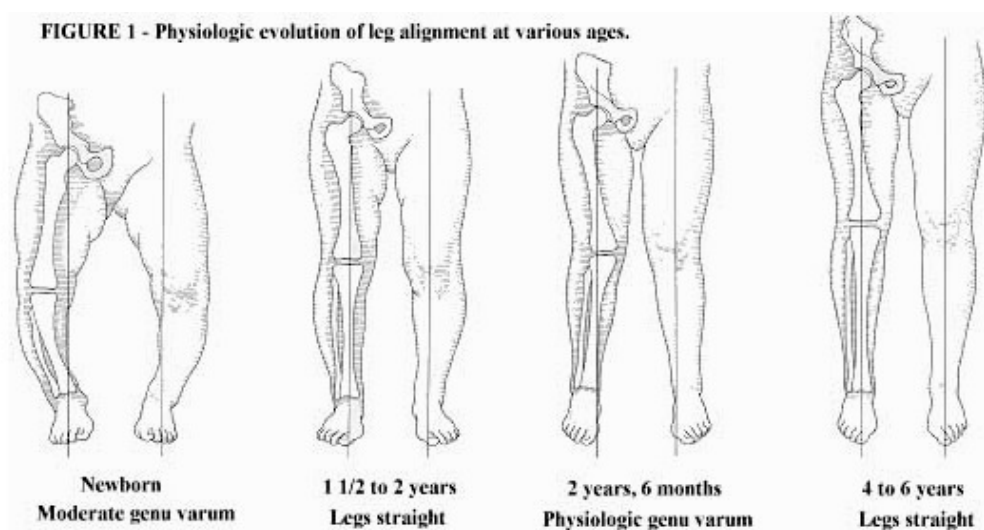
Особенно важно при массаже и гимнастике учитывать периоды развития скелета. Рождается ребенок без физиологических изгибов позвоночника. К 2—3 мес. при нормальном развитии формируется шейный лордоз, к 6—7 мес. – грудной кифоз, к 8—12 мес. – поясничный лордоз (рис.1) Свод стопы формируется после 1 года, когда ребенок будет стоять и ходить.



**рис.1 Формирование физиологических изгибов позвоночника**

Кости у детей пористые, содержат много жидкости, относительно легко изгибаются и деформируются, так как неокостеневшие участки не выдерживают осевой нагрузки. Поэтому *не надо раньше традиционных сроков приучать детей сидеть или стоять с опорой – это*

может вызвать деформацию скелета. В грудном возрасте и без всяких внешних причин можно наблюдать искривление нижних конечностей у здоровых детей, которое в дальнейшем исчезает под действием массажа и гимнастики, и по мере роста и развития скелета (рис.2)



**рис.2 Физиологическое развитие скелета нижних конечностей**

О темпах формирования костного скелета можно судить по развитию молочных зубов у ребенка. Ребенок в возрасте от 6 до 24 мес. должен иметь количество зубов, равное числу месяцев жизни минус 4. Например, ребенок 8 мес. должен иметь  $8-4=4$  зуба. Если развитие зубов запаздывает, то и в лечебной гимнастике надо учитывать недостаточную для данного возраста сформированность костного скелета.

У новорожденных первых месяцев жизни часто отмечается *гипертензия (гипертонус) мышц-сгибателей конечностей*, благодаря чему свободно лежащий на спинке малыш прижимает к себе ручки и ножки. Это совершенно нормальное явление и возникает оттого, что в утробе матери малыш привык находиться в «позе эмбриона».

Гипертонус самостоятельно уменьшится и исчезнет:

- на верхних конечностях к 2—2,5 мес.
- на нижних конечностях к 3—4 мес.

В указанные сроки для формирования нормальной нервно-мышечной регуляции необходим курс классического массажа, никакого медикаментозного лечения не требуется.

Но так происходит только при нормальном созревании нервной системы малыша. При отклонении от нормального развития может наблюдаться *гипотонус* (выраженное снижение тонуса, расслабленность) мышц или, наоборот, мышцы ребенка находятся в состоянии аномального, чаще несимметричного перенапряжения (*патологический гипертонус*) – надо рекомендовать консультацию врача-педиатра для лечения и определения показаний к массажу.

**Особенности сердечно-сосудистой системы.** У детей до 1 года сердце расположено несколько выше, в связи с постоянным горизонтальным положением тела. Кровообращение интенсивнее. Нормальный пульс 110—140 уд. в мин. Если при выполнении массажа наблюдается изменение окраски кожи ребенка: например, резкое побледнение лица, носогубного треугольника или конечностей, нужно отложить проведение курса массажа и направить к врачу-педиатру для исключения заболеваний и пороков развития сердца и для определения показаний к массажу.

**Особенности дыхательной системы.** Особая форма грудной клетки характерная для маленьких детей – коническая или цилиндрическая. Подвижность грудной клетки ограничена, потому что дыхание частое и поверхностное. Ребра располагаются почти перпендикулярно и позвоночнику. В связи с преимущественно лежачим положением ребенка и недостаточным развитием дренажной функции бронхов, при простудных заболеваниях могут наблюдаться застойные явления в легких, что приводит к бронхитам, пневмонии.

*Поэтому детям при заболеваниях, сопровождающихся длительным кашлем, назначают массаж, способствующий отхождению мокроты.*

**Особенности лимфатической системы.** К рождению у ребенка уже развиты основные группы лимфоузлов, но окончательно формируется лимфатическая система к 1 году. Лимфатические капилляры у детей имеют сравнительно больший диаметр, чем у взрослых. Они переходят в лимфатические сосуды, клапанный аппарат которых еще не вполне сформирован, поэтому сосуды образуют густую сеть лимфатических сплетений, активно помогая движению лимфы. Поэтому в детском массаже до 1,5 лет направления движений не так привязаны к путям лимфооттока, как при массаже взрослых.

**Особенности иммунной системы и органов кроветворения.** Иммунная система объединяет органы и ткани, обеспечивающие защиту организма от генетически чужеродных клеток или веществ. К центральным органам иммунной системы относят костный мозг и тимус (вилочковую железу). Костный мозг находится внутри костей, а тимус за рукояткой грудины. В этих органах из стволовых клеток вырабатываются В-лимфоциты и Т-лимфоциты – защитные клетки, направляющиеся «на передовую» (в миндалины, в лимфоузлы, в селезенку) и обеспечивающие иммунитет ребенка.

*Для улучшения работы иммунной системы в план детского массажа включаются особые приемы. Например, массаж области грудины в проекции расположения вилочковой железы (тимуса) актуален только в практике детского массажа, т.к. у взрослых – тимус уже постепенно замещается жировой тканью и перестает выполнять свою функцию.*

## Часть II

# Массаж и гимнастика здорового ребенка

### Правила выполнения детского массажа

Массаж и гимнастику необходимо проводить всем здоровым детям, начиная с 1,5 -2 месяцев.

– Массаж надо выполнять ежедневно, не ранее, чем через 40 мин. после еды или за 30 мин. до еды, 1 раз в день. Продолжительность первого сеанса всего 8—10 мин. Постепенно время массажа можно увеличивать до 20—30 минут. Не рекомендуется проводить массаж перед ночным сном (возбуждающее действие на несовершенную ЦНС).

– Если проводится курс лечебно-профилактического массажа – он должен состоять из 10—15 процедур и повторяться каждые 3 месяца.

– Родители ребенка должны предоставить массажисту направление от врача-педиатра с рекомендацией проведения курса массажа, а при необходимости – с указанием диагноза; и согласие на проведение их ребенку курса массажа и гимнастики.

– Если существуют противопоказания к проведению массажа, надо разъяснить родителям ребенка суть противопоказаний, от проведения массажа временно воздержаться и направить к врачу-педиатру.

– Желательно обходиться без использования кремов, масел, присыпок, так как может возникнуть аллергическая реакция. При крайней необходимости лучше использовать только «проверенные» (уже применявшиеся для данного ребенка) сертифицированные гипоаллергенные средства.

– При возникновении (наличии) неинфекционной сыпи, покраснений, массаж проводить осторожно, обходя участки высыпаний и без применения косметических средств. Можно пропустить 1—2 процедуры массажа до исчезновения сыпи.

– В комнате должно быть тепло, не допускать сквозняков. Для массажа достаточно пеленального стола или другой ровной поверхности, сменных пеленок, а для гимнастики желательно иметь надувной мяч.

– Начинать курс массажа и гимнастики с простых приемов и упражнений, постепенно переходя к более сложным.

– Все приемы и движения выполнять осторожно, не сдавливая суставы и мягкие ткани. Соотношение приемов массажа в детском массаже иное, чем у взрослых.

– Голову ребенка и конечности беречь от резких движений и ударов, фиксируя при массаже свободной рукой. Выполнять массаж одной рукой (попеременно) до возраста 5 -6 месяцев.

– Очень важная сторона детского массажа и гимнастики – установление контакта с ребенком. Для лучшего взаимодействия надо наблюдать за ребенком, отмечать те приемы и упражнения, которые наиболее ему нравятся, и делать на них акцент при необходимости. Массаж должен вызывать у ребенка только положительные эмоции.

**Воздействие массажа и гимнастики на организм ребенка.** В основе действия массажа лежат рефлекторные, нейрогуморальные, нейроэндокринные и обменные процессы. Массаж у ребенка:

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.