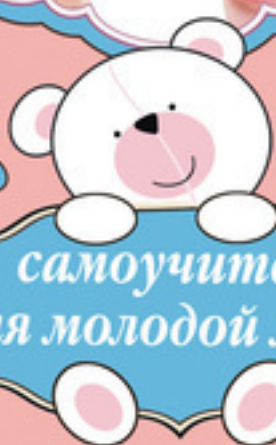




Валерия Фадеева

для самых маленьких



*самоучитель
для молодой мамы*



Валерия Фадеева

**Массаж и гимнастика для самых
маленьких от рождения до года**

«Издательство АСТ»

2011

УДК 616-053.2
ББК 51.28

Фадеева В. В.

Массаж и гимнастика для самых маленьких от рождения до года /
В. В. Фадеева — «Издательство АСТ», 2011

Вы, конечно, хотите, чтобы ваш малыш вырос здоровым и гармонично развитым. Но как часто родители, уделяя внимание интеллектуальному и эстетическому воспитанию ребенка, забывают о его физическом развитии! В результате такие дети часто болеют, быстро утомляются, а порой и начинают отставать от сверстников в умственном развитии... Массаж и гимнастика являются прекрасными средствами профилактики и лечения различных заболеваний. Кроме этого, ласковые прикосновения любящих рук успокаивают малыша, дают ему чувство комфорта и безопасности, благоприятно сказываются на его росте и развитии. Овладеть массажными приемами по силам каждому, а найти время для занятий с ребенком гимнастикой могут даже самые занятые родители. Не упускайте возможности укрепить здоровье своих детей!

УДК 616-053.2
ББК 51.28

© Фадеева В. В., 2011
© Издательство АСТ, 2011

Содержание

От автора	6
Возраст с 0 до 3 месяцев	7
Роль массажа в развитии	8
Полезные подсказки	9
Основные приемы массажа	10
Как проводить поглаживание	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Валерия Фадеева
Массаж и гимнастика для самых
маленьких от рождения до года

© ООО Фадеева В. В. Текст

© ООО «Издательство Астрель»

* * *

От автора

Большинство людей любит массаж, так как эта процедура не только полезна и благотворна по своему влиянию на организм и мышечную структуру, но и очень приятна. Вашему новорожденному младенцу тоже очень понравятся нежные ласковые прикосновения маминых рук. Всего 15 или 20 минут в день, уделенных вашему малышу, и потрясающие результаты не заставят себя долго ждать.

Во время массажа малыш привыкает к маминым прикосновениям, познает границы собственного тела, узнает, что можно не только шевелить ручками и ножками, а проделывать ими много необычных движений. Учеными уже давно доказано, что детки, которым регулярно делают массаж и занимаются с ними гимнастикой, гораздо быстрее развиваются и намного раньше других малышей начинают активно изучать окружающий мир.

Детские психологи и врачи-педиатры считают, что массаж и физические упражнения с крошкой должны обязательно сопровождаться улыбками и разговорами. Разговаривать с ребенком во время массажа нужно обязательно, так как это отличная стимуляция речевого развития и, конечно же, общение.

Особенность массажа – это воздействие на весь организм в целом при помощи определенных прикосновений и воздействий на кожный покров. У совсем маленьких новорожденных малышей еще недостаточно развиты как зрительные, так и слуховые анализаторы, зато кожный анализатор созрел полностью. Поэтому массаж для новорожденных деток в первую очередь полезен тем, что он стимулирует физическое и речевое развитие, координацию движений, сенсорное восприятие, слух и даже внимание. Нежные, бережные прикосновения маминых рук вызывают у крохи не только двигательные, но и эмоциональные, а чуть позже и предречевые реакции (гуление, гуканье, попытки открывать рот точно так же, как мама, как бы пытаюсь повторить сказанное ею).

Тем малышам, у которых нет никаких отклонений в здоровье и физическом развитии, до года жизни обычно назначают три курса массажа в день. Процедуру массажа можно доверить специалисту, а можно делать и дома самостоятельно.

Для того, чтобы мама могла самостоятельно проводить сеансы массажа своему малышу, и написана эта книга.

Общайтесь со своим ребенком, делайте массаж и гимнастику и будьте здоровы!

Валерия Фадеева

Возраст с 0 до 3 месяцев

Для стимуляции физического развития детей первого года жизни профессионалами разработаны специальные комплексы упражнений массажа и гимнастики, с которыми должны ознакомить родителей в любой детской поликлинике, где педиатр наблюдает за здоровьем и развитием их ребенка.

Роль массажа в развитии

Массаж способствует здоровому росту младенца и играет важную роль в его физическом и психическом развитии. Улучшается кровообращение и укрепляется иммунная система ребенка.

Именно массаж позволяет ребенку и родителям лучше узнать друг друга и, таким образом, способствует укреплению связи между ними. А тому, кто делает массаж, становится легче обращаться с ребенком.

Поэтому, дорогие родители, регулярно делайте массаж своему крохе. И все будут счастливы!

С 2-3-недельного возраста и до 1,5 месяца при массаже рекомендуется применять только легкие поглаживания рук, ног, спины, живота. Полезно проводить массаж стоп и ладошек.

Полезные подсказки

Если вы массаж и гимнастику проводите сами, не привлекая для этой цели опытного массажиста, постарайтесь соблюдать следующие условия:

- Процедуры проводить не раньше, чем через час-полтора после кормления, во время активного бодрствования новорожденного, желательно утром.
- Ребенок должен лежать на пеленальном столике или другой твердой поверхности и быть здоровым и спокойным в этот момент.
- Массаж надо проводить регулярно, постепенно увеличивая продолжительность его воздействия.
- Ваши движения должны быть медленными и ритмичными, от периферии к центру.
- Руки должны быть теплыми. Украшения с них лучше снять. Начинать надо с самых простых приемов, обращаясь с ребенком осторожно.
- Не отвлекайтесь на другие дела и разговоры, даже по телефону.

Основные приемы массажа

Для массажа младенцев используется четыре основных приема классического массажа:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание; вибрация.

Самый щадящий прием массажа – это поглаживание, поэтому с него чаще всего и начинают процедуру массажа младенцу, учитывая, что у ребенка очень тонкая и нежная кожа.

После поглаживания уже можно использовать и остальные приемы классического массажа, но очень осторожно, с учетом того, что массаж проводится ребенку первого года жизни, а не более взрослым детям.

Как проводить поглаживание

Начиная массаж младенца с поглаживания, мы подготавливаем массируемую область для других элементов массажа. А сам прием поглаживания состоит в том, что рука, производящая массаж, скользит по коже, не сдвигая ее в складку, и при этом надавливает на массируемую область.

В зависимости от степени давления руки массажиста на массируемую поверхность тела поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

Благодаря поверхностному поглаживанию расслабляются мышцы, улучшается питание кожи, оказывается успокаивающее влияние на нервную систему.

Глубокое поглаживание, активизируя кровообращение, улучшает кровоснабжение органов и тканей, усиливает обмен веществ, в связи с чем повышается аппетит младенца и увеличивается масса тела, что особенно важно при замедленной прибавке веса.

Поглаживание осуществляется медленно и ритмично, начиная с небольшого давления на тело, которое постепенно усиливается, и снижается вновь по мере завершения процедуры.

Производят поглаживание ладонью или тыльной поверхностью кисти, учитывая направление лимфотока, в сторону направления его к близлежащим лимфатическим узлам. Например, на руках – от кисти к подмышечным впадинам, а на ногах – от стопы к паховой области.

Поглаживанием не только начинают, но и заканчивают процедуру.

Как поглаживать ручки малыша

Ребенка укладывают на спинку, а мама-массажист (или папа) становится к его ножкам. Левую ручку младенца приподнимают правой рукой, после чего, двигаясь от кисти к плечу, мама левой рукой производит поглаживание внутренней и наружной поверхности ручки ребенка.



Точно так же поглаживают и правую ручку ребенка.

Научившись правильному поглаживанию ручек младенца, вы можете использовать и прием обхватывающего поглаживания, благодаря которому можно одновременно поглаживать внутреннюю и наружную поверхности верхних конечностей ребенка.

При обхватывающем поглаживании внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, в то время как наружная поверхность этой же ручки массируется остальными пальцами.

Как поглаживать ножки малыша



Младенец должен лежать на спинке. На ладонь своей левой руки маме надо положить правую ножку ребенка. Своей правой рукой мама должна произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра младенца в направлении от стопы к бедру.

Коленную чашечку при этом не поглаживают. После поглаживания правой ножки производят поглаживание левой ножки.

Массаж ножек можно также произвести и обхватывающим поглаживанием. При обхватывающем поглаживании большой палец поглаживает боковую поверхность ножки ребенка, в то время как остальные пальцы поглаживают заднюю поверхность этой же ножки.

Как поглаживать животик и грудь младенца

Животик, лежащего на спине ребенка, поглаживают ладонной поверхностью кисти руки или ее тыльной поверхностью по часовой стрелке.



Круговые поглаживания в области правого подреберья, в том месте, где находится печень, надо производить без особого надавливания.

При поглаживании животика необходимо также уделять внимание косым мышцам живота младенца. Чтобы это осуществить на деле, поглаживание должно быть направлено в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания животика переходят к груди. Это поглаживание надо производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук.

Кругообразные движения вокруг сосков должны направляться правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки.

Как поглаживать спинку младенца

Для поглаживания спинки младенца его выкладывают на животик. Мама-массажист должна находиться у ног ребенка. Поглаживать можно только вдоль позвоночника, и ни в коем случае не по самому позвоночному столбу.



Пока малыш еще не в состоянии сохранять устойчивое положение, желательно одной рукой придерживать его, одновременно поглаживая другой. Однако уже с 3 месяцев можно массировать сразу двумя руками.

Массирование тела от ягодиц к голове выполняют тыльной стороной кисти, а от головы к ягодицам – внутренней стороной кисти.

Как проводить растирание младенца

Растирание отличается от поглаживания применением большей силы давления. При растирании рука массажиста уже не скользит по коже, а сдвигая ее, образует впереди руки кожную складку.

Растирание – один из приемов классического массажа, при котором происходит расслабление мышц и улучшается кровообращение тканей.

Растирание обладает успокаивающим действием на нервную систему младенца и оказывает благотворное влияние не только на кожу и подкожно-жировую клетчатку, но и на опорно-двигательный аппарат малыша.

Растиранием обычно подготавливают к другому приему классического массажа – к разминанию.

Растирают ребенка более медленно, чем поглаживают. При этом растирать малыша можно в любых направлениях. Эту процедуру производят подушечками пальцев.

При массаже ручек и голени используют кольцевое растирание. Пальцы как бы сдвигают кожу, а не скользят по ее поверхности. Движения производятся быстро, но надавливание при этом не сильное. Такое же кольцевое растирание применяется и при массаже ножек в направлении от стоп к животу. Подошвенные части стопы растирают кругообразно подушечкой большого пальца.

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.