

Владимир

# ВАСИЧКИН

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ПРОФЕССОРА



# ДЕТСКИЙ МАССАЖ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 7 ЛЕТ

КОМПЛЕКСЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП



**ЗДОРОВЬЕ**

СВОИМИ РУКАМИ

**Владимир Иванович Васичкин**  
**Детский массаж. От**  
**рождения до 7 лет**  
**Серия «Оздоровительные**  
**методики профессора Васичкина»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18535929](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18535929)*

*Детский массаж. От рождения до 7 лет. / В.И. Васичкин.: АСТ;*

*Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-095434-6*

### **Аннотация**

Детский массаж и гимнастика – это мощный фактор, который может оказать благотворное влияние на организм ребенка. Правильно выбранная методика массажа и режим двигательной активности запускают механизмы развития всех органов и систем маленького человека, дают мощный импульс к развитию нервных окончаний, стимулирует укрепление иммунитета, устойчивость к инфекционным заболеваниям, физическое и умственное развитие. В этом уверен профессор Владимир Васичкин, который предлагает точно выверенные схемы проведения массажа и гимнастики для детей разных возрастных групп и разного состояния здоровья. Ведь гимнастика и массаж являются не

только профилактическим, но в ряде случаев и самым важным лечебным фактором, особенно при заболеваниях, связанных с нарушением развития костной, мышечной и нервной системы ребенка.

# Содержание

Детский массаж	5
Приемы детского массажа и гимнастические упражнения	5
Гимнастика для детей раннего возраста	8
Массаж	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Владимир Васичкин**

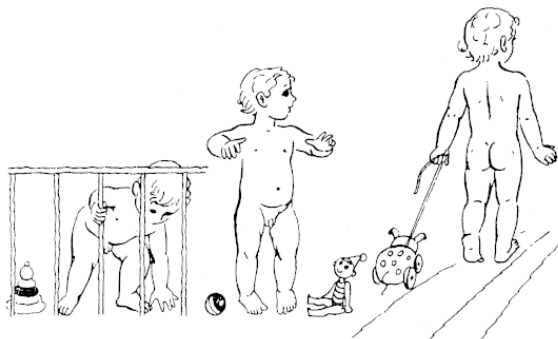
## **Детский массаж. От рождения до 7 лет**

### **Детский массаж**

#### **Приемы детского массажа и гимнастические упражнения**

Наука, изучающая особенности детских болезней, методы профилактики и течения заболевания, особенности физиологии и гигиены детского возраста, называется *педиатрией*. В результате многолетнего труда ряда ученых и педиатров – Тура А. Ф., Губерта К.Д., Рысса М.Г., Фонарева М.И., Иванова С.М., Бортфельда С. А., Рогачевой Е. И., Лавровой М. С., Мигуновой Е. Л. и других – была разработана методика детского массажа для раннего возраста, которая учитывает особенности психомоторного развития ребенка в возрасте до года. Л. И. Чулицкая пишет, что «ранний возраст представляет собой тот корень, от крепости которого зависит ценность физического состояния всего населения наше-

го общества». Наблюдения и выводы многих исследователей показывают, что в яслях, детских домах дети чаще всего оказываются физически неполноценными, малообщительными, они стремятся к уединению, угрюмы, плохо себя чувствуют. В то же время дети, выпестованные на руках мамы и папы, обычно более здоровы, энергичны, подвижны, у них наблюдаются более раннее развитие всех возрастных функций (рис. 1).



*Рис. 1. Развитие разнообразных навыков ребенка в зависимости от возраста*

Основа системы физического воспитания детей раннего возраста разработана в Санкт-Петербургском педиатрическом медицинском институте. Начальный срок для систематического физического воспитания здорового ребенка определяется физиологическими особенностями:

- ◆ выходом из периода новорожденности;
- ◆ наибольшей выносливостью кожи к механическим и термическим влияниям;
- ◆ определенной зрелостью нервной системы ребенка;
- ◆ развитием зрительной и слуховой сосредоточенности.

В руководствах В. К. Добровольского (1960), В. Н. Мошкова (1963), С. М. Иванова (1969), М. И. Фонарева (1973) и др. все основные рекомендации по применению гимнастики и массажа в раннем детском возрасте делятся на три группы: *активные, пассивные, рефлексорные.*

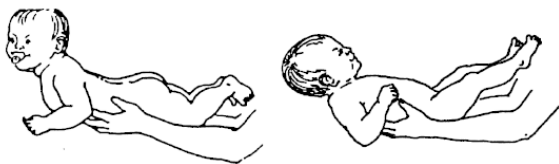
# Гимнастика для детей раннего возраста

Активные движения – это произвольно выполняемые ребенком действия. Данные движения могут быть вызваны речевой инструкцией, игрушкой или исходным положением (начальной позой) ребенка. Для более точного исполнения гимнастических упражнений применяют палочки, кольца, игрушки или используют манипуляции рук инструктора, массажиста, методиста. Применять гимнастику в сочетании с массажем рекомендуется с 1,5-2-месячного возраста ребенка. Первые активные движения связаны с реакцией на положение тела. Таково выкладывание на живот (*рис. 2*), когда дети активно поднимают и удерживают голову в позе лежа на животе. Руки при этом у ребенка – перед грудной клеткой, голова слегка повернута в сторону. При данном гимнастическом упражнении – нагрузка на мышцы-разгибатели спины.





*Рис. 2. Выкладывание на живот*



*Рис. 3. Активное упражнение «парение»*



*Рис 4. Активное упражнение с помощью кольца: а – приваживание; б – поворот со спины на живот*

Активное упражнение «парение» (рис. 3) в позе лежа на животе. Ребенку под живот кладут обе или одну руку специалиста по массажу и, приподнимая, фиксируют в данном положении на несколько секунд. Ребенок при этом отводит голову и плечи назад и прогибает спину. При выполнении упражнения «парение» участвуют мышцы-разгибатели спины и тазобедренного сустава.

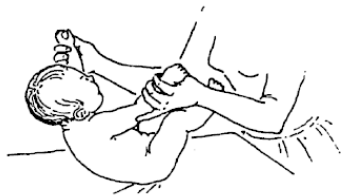


*Рис. 5. Рефлекторное ползание*

После 5-6-месячного возраста это упражнение можно усложнить следующим образом: из исходного положения лежа на спине (*рис. 4, а*), ребенка приподнимают за руки, затем ставят на ноги, усложняя движениями колец или предметов, за которые держится ребенок.

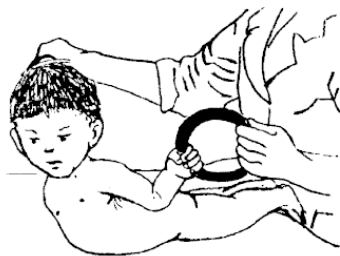
В возрасте от 3–5 месяцев гимнастические упражнения усложняются за счет поворотов со спины на живот при поддержке ребенка за одну руку, при этом фиксируют голени обеих ног малыша, лежащего на животе, всегда поддерживая его ручку, противоположную стороне поворота (*рис. 4, б*). В 6–8 месяцев подключают гимнастические упражнения на стимуляцию ползания по направлению к игрушке, или ползание с помощью специалиста по массажу (ладонь под живот; *рис. 5*).

После освоения элементов ползания необходимо постепенно перейти на гимнастические упражнения из исходного положения сидя. Приподнимание головы и плеч из позы лежа на спине (*рис. 6*) – это движение необходимо проводить, отводя руки в стороны и одновременно приподнимая их.



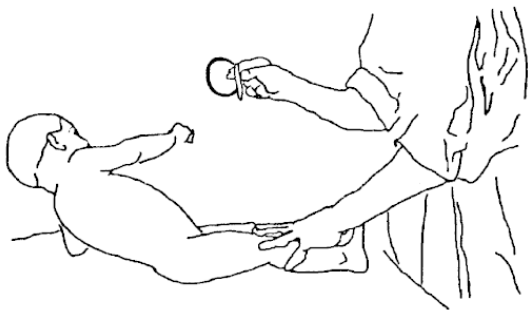
*Рис. 6. Приподнимание головы и плеч*

Упражнение «парение» – исходное положение лежа на животе (рис. 7). Движение выполняется за счет мышц шеи, груди, брюшного пресса. Гимнастическое упражнение «при-саживание» при хорошем тонусе мышц ребенка, может быть выполнено при поддержке как за обе руки, так и за одну, а также с использованием колец или предметов, которые малыш может удерживать.

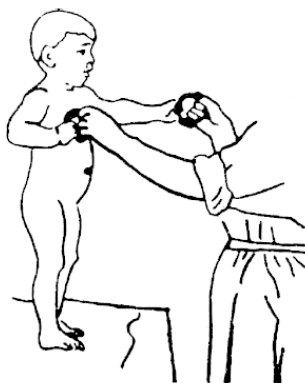


*Рис. 7. Упражнение «парение» с кольцом*

Постепенно можно переходить на присаживание за согнутые руки. В конце первого года жизни ребенка для развития мышц брюшного пресса, включают гимнастические упражнения на самостоятельное присаживание с фиксацией коленных суставов (*рис. 8*). При нормальном развитии ребенка в этот период жизни осваивают наиболее сложные гимнастические упражнения, такие, как вставание с помощью рук. Упражнения проделывают с предметами, кольцами, игрушками, усложняя движения сгибанием и разгибанием рук («бокс»; *рис. 9*). Постепенно вводятся движения для развития верхних конечностей, такие как круговые вращения руками, поднятие рук вверх (вместе и поочередно), скрещивание их, усложняя эти движения одновременным захватом предметов (палочки). Подключаются команды «возьми игрушку» – наклоны туловища вперед (*рис. 10*), приседание. С детьми на 2-3-м году жизни проводят индивидуальные занятия, применяя ходьбу по доске, наклонной поверхности, гимнастической скамейке, используя ребристые поверхности для укрепления мышечного свода стопы (*рис. 11*).



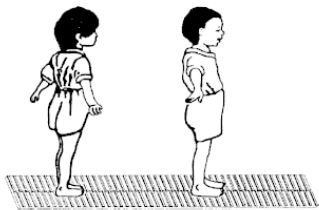
*Рис. 8. Самостоятельное присаживание*



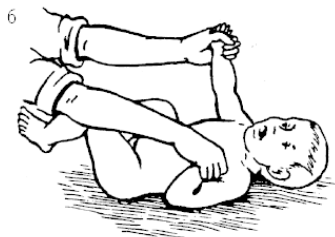
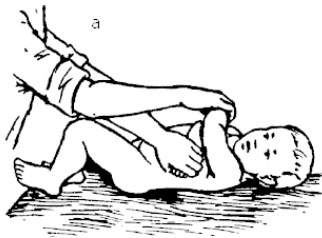
*Рис. 9. Сгибание и разгибание рук с помощью колец*



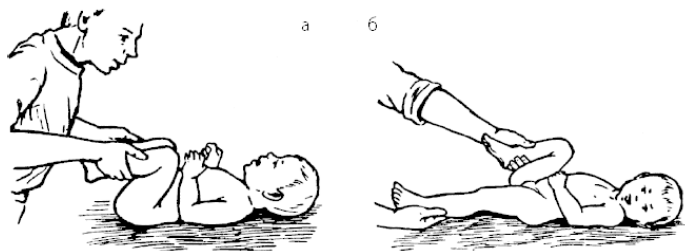
*Рис. 10. Наклон туловища вперед за игрушкой, с поддержкой*



*Рис. 11. Индивидуальные занятия по ходьбе по ребристой доске*



*Рис. 12. Упражнения для рук: а – скрещивание на груди; б – сгибание и разгибание*



*Рис. 13. Упражнения для ног: а – сгибание и разгибание ног вместе; б – сгибание и разгибание ног попеременно*

Пассивные гимнастические упражнения выполняются специалистом по детскому массажу (или методистом по ЛФК) без сопротивления со стороны ребенка. Закрепление и автоматизация двигательного навыка происходит от многочисленных сигналов – зрительного, вестибулярного, суставно-мышечного, тактильного, речевого.

*Некоторые (примерные) разновидности пассивных гимнастических движений.*

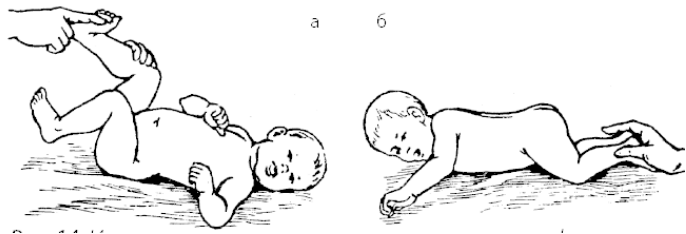
- ◆ Отведение рук в стороны.
- ◆ Скрещивание рук на груди (рис. 12, а).
- ◆ Сгибание и разгибание рук (рис. 12, б).
- ◆ Сгибание и разгибание ног вместе (рис. 13, а).

Данные движения можно выполнять как попеременно, так и одновременно. Все выполняемые пассивные движения необходимо проводить медленно, с учетом физиологического направления движений, не допускать насильственных действий. Амплитуду, дозировку и повторяемость движений нужно постепенно увеличивать, строго учитывая индивидуальность ребенка и его состояние.

*Гимнастические упражнения, в основе которых лежит использование врожденных двигательных рефлекторных реакций*, проводятся в первые 3–5 месяцев жизни ребенка, когда еще не утратились безусловные двигательные рефлексы, – «автоматическая походка», ладонно-ротовой рефлекс, хоботковый рефлекс, сохранение равновесия, защитно-оборонительные рефлексы.

*Рефлекторные гимнастические упражнения для стоп* (в основе – рефлекс Бабинского). На подошве в центре средней линии стопы при сжатии пальцев (точка юн-цюань) – слегка сжимая, надавливая – пальцы стопы ребенка сжимаются «в кулачок». Надавливая на наружный свод стопы по линии наружного свода стопы (пу-шэнь), вызывается рефлекторное движение пальцев – разведение, разжатие, круговые движения стопы (рис. 14, а).





*Рис. 14. Использование естественных возрастных рефлексов: а – подошвенный рефлекс; б – рефлексорное ползание*

*Гимнастическое упражнение на рефлексорное ползание (рефлекс по Бауэру). Раздражая подошвы обеих стоп лежащего на животе ребенка, вызвать ползание. Ребенок, отталкиваясь от подпирающей ладони специалиста по массажу, проползает вперед по плоской, жесткой поверхности стола. Надо заметить, что данный рефлекс угасает у здоровых детей в возрасте 3–4 месяцев, а у недоношенных сохраняется до 5–6 месяцев (рис. 14, б).*

*Гимнастическое упражнение на рефлексорное разгибание позвоночника (рефлекс Таланта). При проведении пальцами вдоль паравerteбральной линии (вблизи от позвоночника), при движении снизу вверх (от каудального до краниального отдела позвоночника) ребенок прогибает спину назад и отводит голову в том же направлении. Если данное движение выполнять с одной из сторон, то при воздействии слева позвоночник ребенка изгибается вправо, если*

подобное движение выполнить справа, то движение малыша выполняется в противоположную сторону – влево (рис. 15, а). Необходимо заметить, что это рефлекторное гимнастическое упражнение для разгибателей спины используют в первые 4 месяца ребенка и позднее, что необходимо для укрепления мышц спины.

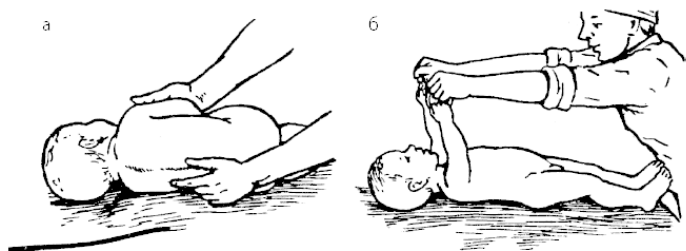


Рис. 15. Использование естественных возрастных рефлексов: а – рефлекторное разгибание позвоночника; б – хватательный рефлекс

В практике выполнения наиболее распространенных рефлексорных гимнастических упражнений используют *рефлекс Моро*. Он проявляется в том, что при внезапном резком звуке (щелчок, удар) и пассивном поднятии обеих ног рефлекторно разгибаются обе руки и пальцы на них, затем руки и ноги возвращаются в исходное положение (сгибательную позу). Необходимо отметить, что асимметрия рефлексорных движений конечностей указывает на гемипарез или

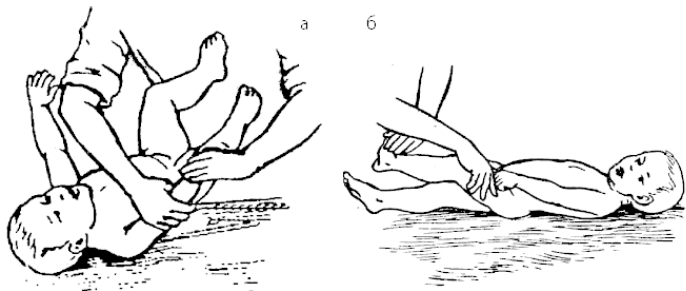
травматическое поражение соответствующей стороны. Рефлекс Моро физиологически сохраняется в течение 6 месяцев, затем утрачивается.

Еще одно из рефлекторных упражнений у детей раннего возраста – это *рефлекс Робинсона*: симметричный хватательный рефлекс. Если на ладонь новорожденного слегка надавить, возникает ответная реакция – рефлекторное сгибание пальцев и удержание (*рис. 15, б*). Естественно, при нарушении хватательного движения или при его асимметрии можно полагать о наличии пареза сгибателей пальца одной руки. Физиологический рефлекс Робинсона убывает с 4-го месяца жизни ребенка, а к концу года полностью исчезает.

# Массаж

Сочетанное применение гимнастических упражнений и массажа физиологически оправданно. В детском массаже выделяют четыре основных приема – *поглаживание, растирание, разминание, вибрация*.

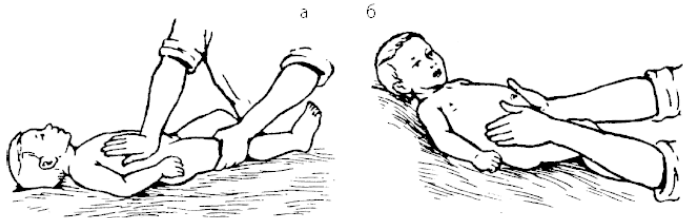
*Поглаживание* – манипуляция, при которой специалист по массажу, выполняя прием руками, скользит по коже ребенка, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Необходимо отметить, что прием «поглаживание» чаще связан с исходным состоянием ребенка. Так, при угнетенном, вялом состоянии, при снижении уровня нервных процессов общий поглаживающий массаж стимулирует повышение уровня нервных процессов, способствуя выраженному возбуждению, оживлению, но когда необходимо снижение, успокоение при повышенной возбудимости, то поглаживающие движения этому соответствуют.



*Рис 16. Прием «поглаживание»: а – по рукам; б – по ногам*

*Прием «поглаживание» рук у ребенка, лежащего на спине.* Специалист по массажу находится со стороны ног ребенка, движения выполняются по ходу лимфатических сосудов от кисти к плечу, к подмышечным лимфатическим узлам (рис. 16, а). Необходимо отметить, что при массаже правой ручки ребенка массажист удерживает ее левой рукой, при этом ребенок держится за большой палец специалиста. А при массаже левой руки ребенка происходит все наоборот.

*Прием «поглаживание» ног.* Ребенок лежит на спине. Ладонью одноименной руки массажист охватывает голеностопный сустав ребенка снизу. Все движения направлены от стопы к паховой области. В области коленного сустава – минимальное, нежное надавливание (рис. 16, б).



*Рис. 17. Прием «поглаживание»:*

*а — на прямых мышцах живота; б— на косых мышцах живота*

*Прием «поглаживание» в области живота.* Данное движение всегда необходимо производить *только по ходу часовой стрелки*. После круговых поглаживаний всей области живота переходят на поглаживание косых и прямых мышц, но при этом не следует забывать о ходе перистальтики кишечника (*рис. 17, а, б*).

*Прием «поглаживание» спины.* Ребенок лежит на животе, руки — под грудью, голова слегка повернута на бок, массажист — со стороны ног. Движения производятся от крестца параллельно позвоночнику вверх и в сторону. Массаж проводить ладонной и тыльной поверхностью обеих рук или одной рукой (*рис. 18, а*).

*Прием «поглаживание» на ягодичной области* выполняется круговыми движениями больших пальцев от подъягодичной складки к наружной поверхности бедра. Ладонными поверхностями наиболее эффективно выполнять движение по

направлению от копчика вверх (рис. 18, б).

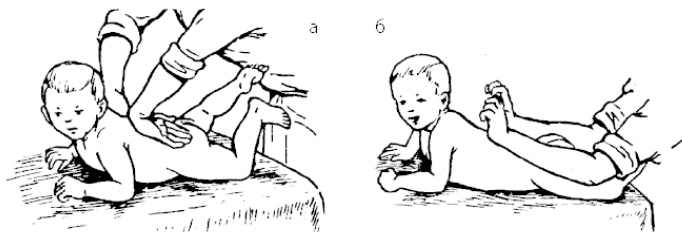


Рис. 18. Прием «поглаживание»: а – на спине; б – на поясничной области и ягодицах

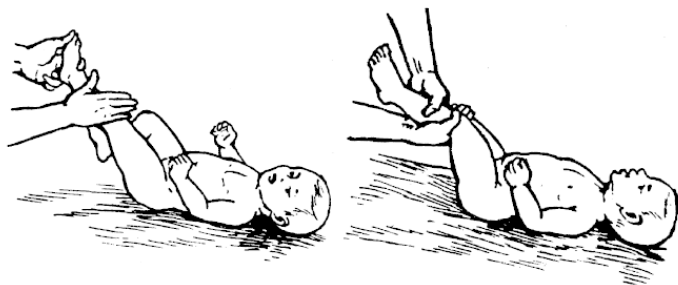


Рис. 19. Прием «растирание» на ногах

*Растирание* – манипуляция, при которой рука специалиста не скользит по массируемому участку кожи ребенка, а, смещая подлежащие ткани, производит сдвигание, растяжение в различных направлениях. У детей раннего возраста

та растирание способствует усилению процессов рассасывания, предшествует применению гимнастических упражнений, значительно усиливает обменные процессы, увеличивает подвижность тканей, исчезновение рубцов, рассасывание инфильтратов.

*Прием «растирание» на ногах* выполняется ладонными поверхностями, при этом правая рука массирует наружную поверхность голени и бедра, а левая – выполняет прием на задней поверхности ноги. При массаже приемом «растирание» по задней поверхности правой ноги происходит все наоборот: левая – по наружной поверхности, а правая – по задней части нижней конечности. Растирание проводить круговыми движениями с легкими смещениями кожи, надавливая на массируемую поверхность тела. Область коленного сустава обходить. После выполненного приема «растирание» проводить поглаживание тех же массируемых областей (рис. 19).

*Прием «растирание» голени* можно выполнять кольцевидно, плотно обхватывая большим и указательным пальцами массируемую поверхность ноги, при этом передвигаться по направлению к коленному суставу. Желательно массируемую ногу ребенка согнуть в колене.



# 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.