

Школа мастеров массажа

Тема: Детский массаж от 1,5 месяцев до 3 месяцев

Преподаватель:
Первухин Сергей Игоревич
Выполнила:
Рогач Юлия Александровна

г.Санкт-Петербург
2020г

Содержание

Введение

Гигиенические требования для проведения массажа ребенка первого года жизни

Требования к массажисту

Техника проведения массажа и гимнастики

Профилактический массаж и гимнастика

Список использованной литературы

Введение

Массаж для детей всех возрастов - эффективный метод лечения многих заболеваний, а для детей грудного возраста, в сочетании с физическими упражнениями и закаливанием, - неотъемлемая часть их физического воспитания.

Массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, помогает освоить двигательные навыки по возрасту, справиться с коликами, снять тонус, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения родительских рук доставляют большое удовольствие малышу, усиливают эмоциональную связь. Доказано, что ребенок первых месяцев жизни наиболее доступен воздействию через кожу, поэтому массаж должен стать неотъемлемой составляющей общения с малышом.

Особенно необходим массаж детям с плохим аппетитом, малоподвижным, недоношенным, находящимся на искусственном вскармливании, с ослабленными мышцами, детям, имеющим какие-либо отклонения в состоянии здоровья или физическом развитии, а также ослабленным после перенесенных заболеваний. При различных заболеваниях детей первого года жизни массаж является одной из важнейших составляющих комплексного лечения.

В связи с анатомо-физиологическими особенностями детей, при проведении сеанса массажа необходимо соблюдать ряд требований.

Гигиенические требования для проведения массажа ребенка первого года жизни

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5-2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребенок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массировании живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массировании спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание) в области почек.

Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6-7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время производить не следует.

Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях.

Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Требования к массажисту:

1. Одежда массажиста должна быть удобной, не стеснять движений.
2. Массажист должен быть приветливым, ласковым и терпеливым с ребенком.
3. Руки массажиста должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты нужно снять, так как ими можно травмировать кожу ребенка.

При выполнении массажа и гимнастики важно соблюдать следующие **правила**:

1. Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого можно начинать массаж.
2. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений, а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.
3. Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.
4. При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его головку нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

Техника проведения массажа и гимнастики

Массаж ног

— лежа на спине. Ноги должны быть направлены к массажисту.

Для проведения процедуры необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки. Ее нужно повторить по 7 раз на левой и на правой ногах.(см.рис.1)



(рис.1)

Массаж стоп

— лежа на спине.

Для выполнения процедуры необходимо левой рукой поддерживать ногу ребенка в области голени. Чтобы создать для стопы опору, следует подложить на ее тыльную часть 2 пальца правой руки. Массаж нужно делать при помощи круговых движений большого пальца правой руки таким образом, чтобы он описывал восьмерку. (см.рис.2)



(рис.2)

Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

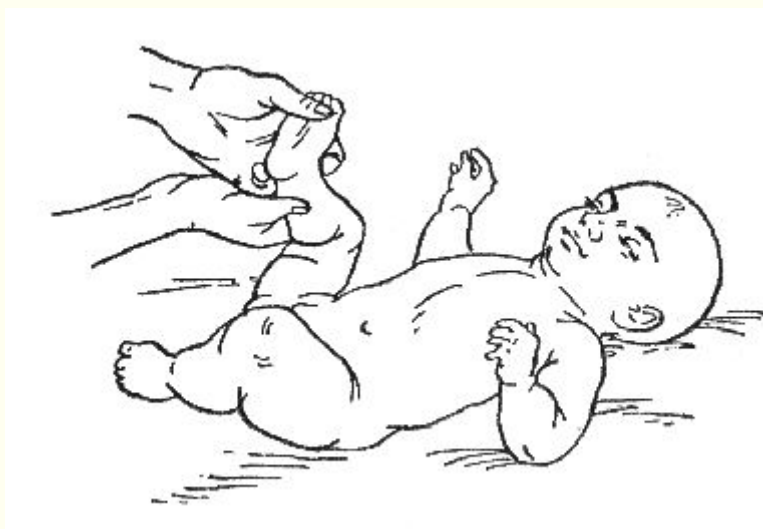
Для выполнения процедуры следует левой рукой поддерживать ногу ребенка, а большим пальцем правой руки слегка нажимать на стопу у основания пальцев. В этом случае, ребенок будет рефлекторно сгибать стопу.

Очень часто случается так, у новорожденных детей большой палец ноги вытянут вверх и находится в постоянном напряжении.

Чтобы снять напряжение, необходимо слегка надавливать на основание большого пальца, при этом он будет сгибаться.

После этого следует провести большим пальцем по внешнему краю стопы по направлению от мизинца к пятке и слабо нажимать на подошву. В этом положении ребенок будет рефлекторно разгибать пальцы ног.

Упражнения по сгибанию и разгибанию стопы следует повторить по 5 раз.



(рис.3)

Рефлекторное упражнение “ходьба”

— стоя на ногах. Для выполнения процедуры необходимо взять ребенка подмышки и повернуть спиной к себе. Это упражнение нужно проводить на

столе или на любой твердой поверхности. Малыш должен опустить ножку и дотронуться пяткой до стола. При соприкосновении с твердой поверхностью он начнет перебирать ногами, как при ходьбе. Массажист должен следить за тем, чтобы ребенок опирался то на одну ногу, то на другую.

Как правило, данная процедура очень нравится малышам и они выполняют ее с радостью. Чтобы при ее проведении ребенок не получил травму, необходимо, чтобы он наступал на твердую поверхность всей ступней, а не кончиками пальцев. Во время процедуры он должен постоянно находиться на весу.

Кроме того, категорически запрещается сильно сдавливать его грудную клетку, так как кости ребенка еще очень мягкие и их очень легко можно сломать. (рис.4)



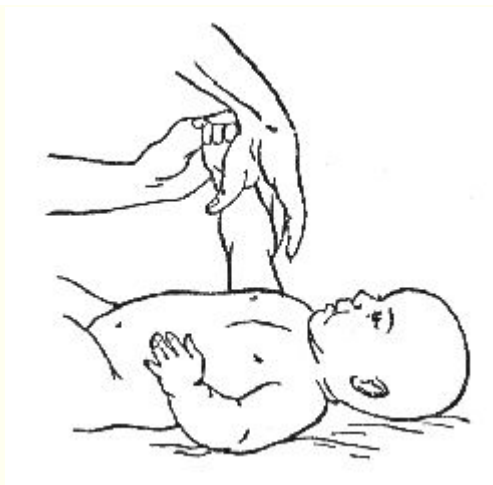
(рис.4)

Массаж рук

— лежа на спине. Ребенок лежит ногами к массажисту.

Движение рук должно проводиться от кисти к плечу.

Для начала процедуры взять в руку ладонь ребенка, вложить в нее большой палец и, придерживая, осторожно сжать ее в кулачок. Другой рукой нужно мягкими и плавными движениями поглаживать попеременно внутреннюю и внешнюю часть руки. Данную процедуру следует повторить 7 раз на левой руке и столько же на правой руке. Этот же вид массажа можно делать способом обхватывающего поглаживания. Здесь следует массировать руку ребенка сразу с двух сторон, причем большой палец должен находиться на внутренней стороне руки, а остальные — на внешней. (рис.5)



(рис.5)

Встряхивание рук

— лежа на спине.

Данная процедура способствует расслаблению мышц ребенка. Для выполнения упражнения следует зажать в кулачке ребенка свой большой палец, а другими взять его за руку. После этого нужно плавно развести его ручки и слегка их встряхнуть.

Случается так, что данное упражнение дети выполняют очень неохотно. Это связано с гипертонусом мышц, который наблюдается у многих грудных детей. В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка. (рис.6)



(рис.6)

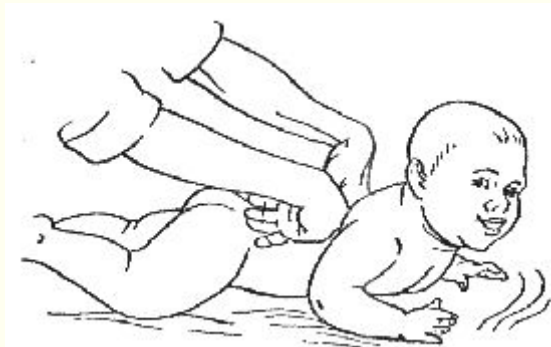
Массаж спины

— лежа на животе. Голова ребенка должна быть слегка приподнята, а руки расположены под грудью. Это упражнение способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки ребенка.

Проводить поглаживания по направлению от ягодиц к голове нужно тыльной стороной кисти, а затем ладонной поверхностью кисти вести руки от

головы к ягодицам. Для достижения лучшего результата упражнение следует проводить 5 раз.

Как уже отмечалось выше, в первые месяцы жизни лежа на животе ребенок ощущает неудобство, поэтому при проведении процедуры одной рукой его следует поддерживать за ноги. Через некоторое время можно будет перейти на массаж двумя руками. Это способствует активизации циркуляции крови и укреплению мышц спины. (рис.7)



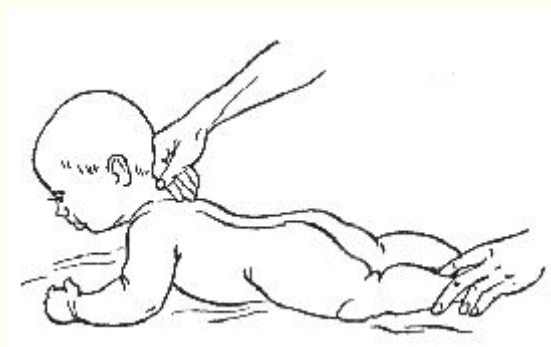
(рис.7)

Разгибание позвоночника

— лежа на боку.

Данное упражнение рассчитано на безусловный рефлекс ребенка, связанный с раздражением мышц спины, в результате которого происходит работа мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот рефлекс является врожденным и остается у человека до конца жизни. Процедура способствует укреплению мышц спины. Ее рекомендуется делать 2-3 раза в день.

Для проведения данной процедуры следует большим и указательным пальцем осторожно проводить по спине ребенка вдоль позвоночника, а свободной рукой придерживать его ноги. При этом ребенок рефлекторно будет сгибать и разгибать позвоночник. Упражнение нужно повторить по 3 раза на правом и левом боку. (рис.8)



(рис.8)

Выкладывание на живот

— лежа на животе.

Данное упражнение способствует укреплению мышц спины и шеи. Поэтому его следует проводить 2-3 раза в день. При его проведении

необходимо учитывать безусловный рефлекс ребенка, связанный со способностью изменять положение головы лежа на животе.

Для выполнения процедуры нужно положить ребенка на живот так, чтобы голова была приподнята вверх. При этом его ноги должны быть разведены в стороны, а руки — опираться на предплечья. Упражнение следует проводить в течение 8 секунд. Если у ребенка нет никаких серьезных заболеваний, то постепенно время проведения процедуры можно увеличить до 15 секунд.

Массаж живота

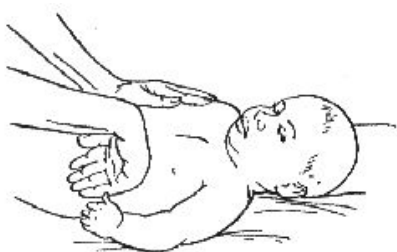
— лежа на спине.

Данную процедуру следует проводить в сочетании с другими видами массажа, а также отдельно от других упражнений. Она способствует не только развитию мускулатуры живота, но и улучшению работы кишечника, помогает при запорах и метеоризме.

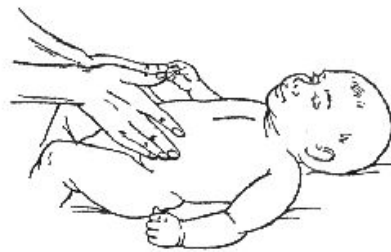
Для проведения процедуры необходимо поглаживать живот ребенка плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Во время массажа запрещается затрагивать половые органы ребенка и область правого подреберья. Процедуру нужно повторять 5 раз.

После выполнения круговых движений нужно перейти ко встречному поглаживанию живота. Эту процедуру следует проводить в помощь двумя руками. Для ее проведения нужно делать плавные встречные движения руками таким образом, чтобы тыльная сторона пальцев левой руки была внизу правой половины живота, а ладонь правой руки — в верхней части левой половины живота. Руки должны попеременно двигаться вверх и вниз.

По окончании встречного поглаживания живота следует начать поглаживать косые мышцы живота ребенка. Руки должны находиться по бокам немного ниже пояса. Для выполнения этой процедуры нужно плавно передвигать руки навстречу друг другу. В конце упражнения пальцы массажиста должны соединиться чуть выше талии ребенка. Процедуру следует повторить 7 раз. В конце приема необходимо снова вернуться к круговым поглаживаниям живота. (см.рис.9,10)



(рис.9)



(рис.10)

Рефлекторное ползание

— лежа на животе. Руки и ноги должны быть согнуты, а голова слегка приподнята.

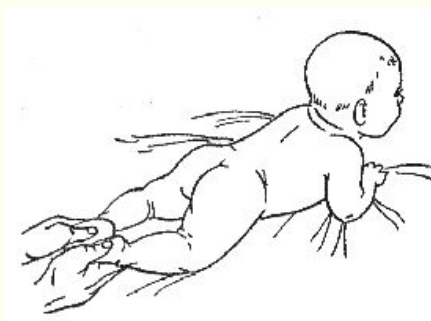
Упражнение основано на безусловном рефлексе. Проведение данной процедуры должно соблюдаться с особой осторожностью, так как, делая резкие движения, ребенок может упасть с поверхности стола и получить травму.

Для проведения процедуры следует развести колени таким образом, чтобы пятки ребенка соединились.

Не выпуская ног ребенка, нужно подвести ладони под тыльную сторону ступней так, чтобы большими пальцами можно было провести одновременно по обеим пяткам. Во время процедуры ребенок должен пытаться разгибать ноги и делать попытки ползти вперед. В процессе выполнения упражнения не следует выпускать ножки ребенка. В противном случае он оттолкнет руки и не будет двигаться. Данное упражнение рекомендуется повторить 4 раза. (рис.11, 12)



(рис.11)



(рис.12)

Массаж груди

— лежа на спине. Упражнение способствует развитию мышц грудной клетки.

Процедуру нужно начинать с поглаживаний, которые нужно делать подушечками пальцев левой и правой рук. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, а правая — по часовой. Движение каждой руки повторить 5 раз.

Следующий этап процедуры — вибрационный массаж грудной клетки. Для его выполнения нужно положить ладони на грудь ребенка таким образом, чтобы большие пальцы были в центре грудной клетки, а остальные четыре — в области ребер. Процедура заключается в легком и ритмичном надавливании пальцев на грудь ребенка. Прием способствует развитию дыхательной системы ребенка. (рис.13)



(рис.13)

Покачивание тела ребенка в позе “эмбриона”

— на руках массажиста, причем подбородок ребенка должен быть прижат к груди, ноги согнуты и подтянуты к животу, колени разведены, а стопы соединены. Руки должны быть сложены на груди.

Данная процедура благотворно влияет на укрепление нервной системы. Для достижения наилучшего результата ее следует делать 2-3 раза в день.

При выполнении упражнения нужно левой рукой поддерживать головку ребенка под затылком, а правой придерживать его ноги и руки. Покачивающие движения нужно делать из стороны в сторону и по кругу. Чтобы случайно не выронить ребенка и чтобы у него не закружилась голова, движения должны быть осторожными и плавными. Данное упражнение следует повторить 4 раза. (рис. 14)



(рис.14)

Чтобы ребенок рос здоровым, кроме массажа, с ним необходимо каждый день заниматься гимнастическими упражнениями.

Уже в первые месяцы жизни он рефлекторно выполняет отдельные виды физических упражнений. По мере роста и развития ребенка массаж спины и живота рекомендуется сочетать с несложными физическими упражнениями. Необходимо помнить, что для каждого малыша следует выбрать индивидуальный комплекс упражнений, который бы соответствовал его состоянию здоровья. Чтобы правильно подобрать ребенку комплекс упражнений, нужно проконсультироваться у врача. Но существует несколько правил, которыми должна руководствоваться каждая мать.

Комплекс упражнений должен быть составлен так, чтобы в него входили упражнения для всех групп мышц, среди которых важное место следует отводить общеразвивающим упражнениям.

Комплекс упражнений необходимо формировать по принципу от простого к сложному. Постепенно нужно увеличивать физические нагрузки за счет повторений одного и того же упражнения. Если в первые дни занятий он должен повторять каждое упражнение 2-3 раза, то через несколько дней ему можно предложить сделать их 4-5 раз.

В процессе занятия физзарядкой ребенок не должен переутомляться. Все упражнения должны приносить малышу радость.

Как и гимнастические упражнения, массаж благотворно влияет на физическое развитие малыша. Он способствует улучшению кровообращения, повышению тонуса мышц и т.д.

При массаже ребенка первого года жизни рекомендуется использовать такие приемы, как растирание, разминание, поглаживание, вибрацию и легкое поколачивание. Эти виды массажа действуют на организм ребенка по-разному. Например, поглаживание хорошо влияет на циркуляцию крови, улучшает сердечную деятельность, обладает сосудорасширяющим действием и т.д.

Как и массаж, многие гимнастические упражнения благотворно влияют на организм ребенка. При постоянных занятиях гимнастикой происходит укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшается кровообращение и дыхание. Такие упражнения не только развивают двигательные навыки ребенка, но и способствуют регулированию процессов нервного возбуждения и торможения.

Массаж и гимнастические упражнения рекомендуется начинать уже после 1 месяца жизни ребенка.

С первого дня жизни и до 2 месяцев ребенок очень много спит. Его сон может продолжаться до 22 часов в сутки. Поэтому, чтобы организм ребенка

развивался правильно, во время его бодрствования следует делать ему массаж и самые простые гимнастические упражнения.

Когда ребенку исполняется 1 месяц, он впервые начинает реагировать на голос матери. В этом возрасте ребенок очень слаб. Он не умеет держать головку, руки и ноги почти не разгибаются, судорожно прижаты к телу. Руки, как правило, сжаты у него в кулаки. Однако, уже в 2 месяца он ровно держит головку, а его реакция распространяется не только на голос матери, но и на другие звуки и предметы. Если с ним кто-нибудь начинает разговаривать, то он в ответ улыбается, двигает руками и ногами и т.д. Эти положительные эмоции очень полезны для нервной системы ребенка. Чтобы его ручки и ножки как можно больше двигались, родители должны чаще обращаться к малышу и разговаривать с ним ласковым голосом.

В 3 месяца малыш уже самостоятельно переворачивается на бок или даже на живот. При этом все его движения рефлекторные и бессознательные.

Пищевые и защитные движения являются рефлекторными. К пищевым рефлексам относится слюноотделение, сосание и глотание. К защитным - положение частей тела, повороты головы и т.д. Когда ребенок лежит на животе, он отклоняет головку назад, на спине - вперед, а при повороте головы отклоняет ее в противоположную сторону.

Родители должны следить за правильным положением ребенка во время сна. Необходимо знать, что расположение его ног зависит от того, в каком положении находятся его руки. Когда ребенок спит, он, как правило, лежит на боку, его ноги подтянуты к животу, а руки прижаты к груди. Чтобы у него не произошло нарушение осанки, ребенка нужно приучить спать в положении, когда руки подложены под голову. В этом случае тело ребенка будет находиться в ровном горизонтальном положении. Ребенка следует приучить спать только в указанной позе.

Все двигательные рефлексы малыша связаны с кожными рефлексам. Например, если дотронуться до спинки лежащего грудного ребенка, он начинает переползать с места на место, а если приложить руки к его пяткам, он начинает сучить ногами и его движения напоминают передвижение ног при ходьбе. Как правило, эти рефлексы утрачиваются на 4-й месяц жизни ребенка. У него развивается так называемый спинной рефлекс, сущность которого заключается в изменении положения тела при поглаживании позвоночного отдела.

Следует отметить, что дети от первого дня рождения до 4 месяцев подвержены гипертонусу сгибателей рук и ног. При появлении этого симптома нужно назначать такие упражнения, которые позволяют расслабить сгибательные мышцы. Среди них основное внимание следует уделять упражнениям, направленным на сгибание и разгибание конечностей. При гипертонусе рук и ног физические упражнения нужно сочетать с

оздоровительным массажем, основным приемом которого должно стать поглаживание, благотворно влияющее на расслабление мышц ребенка.

Все упражнения, связанные со сгибанием и разгибанием конечностей, ребенок должен выполнять с помощью взрослых. Родители должны следить, чтобы ребенок не получил травму. Однако лучше всего упражнения начинать на 5-м месяце жизни ребенка, когда мышцы ребенка окрепнут.

Гимнастические упражнения, сочетающиеся с массажем, должны проводиться не более 15 минут в день. В том случае, если ребенок по какой-либо причине противится выполнению того или иного упражнения, то от него следует отказаться или же выбрать такие, которые будут приносить ребенку положительные эмоции. Во время проведения процедур нужно постоянно ласково разговаривать с ребенком: тогда упражнения будут приносить ему радость и желание заниматься гимнастикой снова и снова.

Список использованной литературы

1. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей - М.: Корона-Принт, 2002. - 246 с.;
2. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика: медицинская литература/ - М.: Корона-Принт, 2009. - 306 с.;
3. Михайлов В. Основы воспитания здорового ребенка // Книга молодой семьи: Сборник. - Л., 1990. - С.104 - 131.
4. <https://sibmama.ru/massage1.htm>