

Школа мастеров массажа

Дипломная работа
на тему: «Детский массаж от трех месяцев
до одного года»

Выполнила: Губенко Ирина Валериановна
Преподаватель: Первухин Сергей Игоревич

2021 г.

Содержание

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Введение..... | 3 |
| 2. | Виды детского массажа..... | 3 |
| 2.1. | Лечебный массаж..... | 4 |
| 2.2. | Коррекционный массаж..... | 4 |
| 2.3. | Профилактический массаж..... | 4 |
| 3. | Полезные свойства массажа..... | 5 |
| 4. | Лечебные свойства массажа..... | 5 |
| 5. | Противопоказания к лечебному массажу..... | 5 |
| 6. | Правила проведения детского массажа..... | 6 |
| 7. | Техника и приемы выполнения массажа ребенку до года..... | 7 |
| 7.1. | Поглаживание..... | 7 |
| 7.2. | Растирание..... | 7 |
| 7.3. | Разминание..... | 7 |
| 7.4. | Вибрация..... | 8 |
| 8. | Основные приемы массажа ребенку с 3-х месяцев до года..... | 8 |
| 8.1. | Возраст ребенка 3-4 месяца..... | 8 |
| 8.2. | Возраст ребенка 4-6 месяцев..... | 10 |
| 8.3. | Возраст ребенка 6-12 месяцев..... | 10 |
| 9. | Заключение..... | 10 |
| | Список литературы..... | 11 |

1. Введение.

Здоровье детей – самое главное в жизни родителей. И от того, насколько серьезно и ответственно взрослые подойдут к вопросу здоровья и развития ребенка, зависит жизнь самого малыша.



В первый год жизни ребенок как пластилин – все, что в него вложишь, какой фундамент дашь, с тем он и пойдет по жизни.

И независимо от того, здоровый родился малыш или с небольшими (или большими) отклонениями от нормы – с ним нужно заниматься!

В данном случае имеется ввиду физическое развитие ребенка, а именно, массаж, с помощью которого здоровые дети опережают своих сверстников в развитии, а дети с серьезными заболеваниями получают шанс стать полноценными членами общества.

2. Виды детского массажа.

Массаж различают лечебный, коррекционный и профилактический.

Профилактический массаж способствует полноценному развитию детского организма.

Массаж здоровому ребенку можно начинать делать с 1,5-2 месяцев.

Перед тем, как самостоятельно делать массаж ребенку, необходимо проконсультироваться с педиатром.

Лечебный и коррекционный массаж назначает врач педиатр, в зависимости от того, какие патологии выявил детский невропатолог, ортопед или хирург.

2.1. Лечебный массаж.

Лечебный детский массаж показан при разнообразных патологических состояниях и всегда направлен на решение конкретной проблемы. Он назначается детским врачом – ортопедом, хирургом или неврологом. Обычно массаж начинают делать с 2-3-месячного возраста, однако при некоторых заболеваниях его можно начать и раньше, примерно с 4 недель.

2.2. Коррекционный массаж.

Коррекционный детский массаж назначают для закрепления результатов курса лечебного массажа и предотвращения повторного заболевания. Как и лечебный, он может применяться только по назначению врача, а проводить его должен специалист.

2.3. Профилактический массаж.

Профилактический массаж предназначен для укрепления здоровья малыша, он способствует развитию организма и укрепляет его защитные силы. Простейший массаж можно делать и самостоятельно, но все же лучше пригласить массажиста, так как неумелые движения и незнание особенностей детской физиологии могут серьезно навредить ребенку.

До 3 месяцев у детей наблюдается гипертонус мышц-сгибателей ручек и ножек, это вполне нормальное явление. В первые месяцы жизни массаж должен быть направлен на расслабление этих мышц. Продолжительность сеанса – 5-10 минут.

К 4-му месяцу жизни, когда гипертонус исчезает, можно начать разнообразные пассивные упражнения, укрепляющие мускулатуру конечностей.



Особенно важен массаж ладошек и пальчиков – помимо всего прочего это стимулирует речевое развитие и мелкую моторику. Продолжительность сеансов массажа можно увеличивать вплоть до 20 минут – если, конечно, малышу он нравится.

С 6 месяцев ребенок уже может самостоятельно сидеть и переворачиваться. Поэтому массаж в этот период направлен на развитие необходимых для этого мышц спины и пресса.

В 9 месяцев ребенок уже делает первые попытки ходьбы, и упражнения должны укреплять все тело – ведь совсем скоро маленькому человечку придется учиться ходить.

К 12-му месяцу ребенку уже скучно тихонько лежать во время массажа, поэтому сеансы лучше проводить в игровой форме, развлекая малыша прибаутками и считалочками. Массаж и упражнения должны не только укреплять мышцы, но и развивать координацию.



3. Полезные свойства массажа.

Детский массаж имеет следующие полезные свойства:

- улучшает кровообращение ребенка;
- успокаивает ребенка перед сном;
- укрепляет иммунную систему;
- снижает повышенный тонус мышц;
- способствует развитию дыхательной системы;
- улучшает пищеварение и снимает колики;
- витамин D, который выделяется в коже под руками массажиста, - отличная профилактика рахита.

Детский массаж устраняет задержки развития, повышенный или сниженный мышечный тонус, неврологические заболевания, последствия родовых травм.

4. Лечебные свойства массажа.

На первом году жизни ребенка массаж помогает справиться со следующими заболеваниями:

- заболевания опорно-двигательного аппарата (дисплазия, косолапость, плоскостопие, сколиоз);
- терапевтические заболевания (грыжа, рахит, гипотрофия, кривошея, гипертонус, гипотонус);

- заболевания органов дыхания (плевриты, бронхиты, бронхиальная астма, риниты);
- заболевания желудочно-кишечного тракта и центральной нервной системы.

5. Противопоказания к лечебному массажу.

Если педиатр выявил какое-либо из перечисленных ниже заболеваний, массаж малышу противопоказан.

Это такие заболевания как:

- все острые лихорадочные заболевания;
- гнойные и другие острые воспалительные поражения кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и т. д.);
- заболевания, сопровождающиеся ломкостью и болезненностью костей;
- острые формы рахита;
- острые формы артрита;
- туберкулез костей и суставов;
- врожденный порок сердца;
- острые формы нефрита, гепатита;
- большие пупочные, бедренные, паховые и мошоночные грыжи со значительным выпадением органов брюшной полости или при выраженной склонности к ущемлению.

Во всех остальных случаях при наличии грыжи массаж делают при обязательной фиксации ее пластырной повязкой.

Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, лечение массажем должно проводиться строго по показаниям лечащего врача и только при участии профессионального детского массажиста.

6. Правила проведения детского массажа.

При самостоятельном проведении массажа ребенку следует соблюдать основные правила массажа:

- позитивной настрой ребенка. Важно, чтобы малыш был в хорошем настроении, не голоден и выспался. Массаж следует проводить примерно за час до кормления или через 30-45 минут после него;
 - будьте ласковы и доброжелательны. Это поможет наладить контакт с ребенком;
 - необходимо быть удобно одетым, ногти должны быть подстрижены, без украшений на руках (чтобы случайно не повредить нежную кожу малыша).
- Руки обязательно должны быть чистыми и теплыми;
- лучше не использовать крема, масла, присыпки, чтобы не вызвать аллергию;

- помещение должно быть проветренным, хорошо освещенным. Температура воздуха не ниже двадцати двух градусов. Если в комнате чуть прохладнее, ребенка следует прикрыть теплой пеленкой, кроме массируемой области;

- массаж лучше делать на твердой поверхности (на пеленальном столике или на обычном столе, можно подложить тонкое одеяло), чтобы была возможность подойти с разных сторон;

- для начала нужно использовать простые приемы, постепенно их усложняя, добавлять новые элементы;

- массаж выполнять аккуратно, без резких движений;

- после проведения массажа рекомендуется не выходить на улицу минимум 30 минут;

- массаж не рекомендуется проводить перед сном;

- и ни в коем случае не оставляйте ребенка одного без присмотра!

7. Техника и приемы выполнения массажа ребенку до года.

Продолжительность комплекса упражнений первых занятий примерно 3-4 минуты, далее постепенно увеличивайте до 15 минут.

Все движения должны быть направлены к центру (от кисти к локтю, от локтя к плечу и от пяток к колену, от колена к паховой области) без резких движений!

Массаж ребенка до года включает следующие техники:

- поглаживание;

- растирание;

- разминание;

- вибрация.

7.1. Поглаживание.

Техника поглаживания показана детям с рождения.

Начинать и заканчивать каждый сеанс массажа необходимо поглаживаниями, а также применять их между растиранием, разминанием и вибрацией. Нежные поглаживания расслабляют, подготавливают кожу для дальнейших манипуляций, улучшают кровообращение, расслабляют мышцы и успокаивают. Поглаживание производится ладонью, плавными движениями по направлению лимфотока к ближайшим лимфоузлам.

7.2. Растирание.

Растирание оказывает положительное влияние на кожу, подкожные ткани, мышцы, связки и сухожилия.

Растирать кожу ребенка следует интенсивно, но аккуратно подушечкой большого пальца или основанием ладони, по кругу или по прямой.

После этого можно выполнять **пиление**.

Растирание снижает повышенный тонус, улучшает кровообращение и питание мышц, успокаивает нервную систему, а также разогревает мышцы и сухожилия. Растирание производят по часовой стрелке, тремя пальцами или всей ладонью, движения должны быть более интенсивными, чем при поглаживании.

7.3. Разминание.

Прием осуществляется тремя пальцами руки (средним, безымянным и указательным) круговыми и поступательными движениями. Разминание стимулирует кровообращение и лимфоток, уменьшая отечность, благотворно влияют на дыхательную систему.

Ассоциируется этот прием с тем, как вымешивают тесто. Движения выполняются энергично, но мягко. При использовании этого приема происходит воздействие на мышцы ребенка.

Увеличение продолжительности упражнений происходят постепенно.

Разминания мышц ребенка производят подушечками пальцев, пощипывая кожу, и основанием всей ладони, когда используете метод валяния.

7.4. Вибрация.

Вибрация обладает легким тонизирующим действием, обладает обезболивающим и спазмолитическим действием, улучшает обмен веществ в организме малыша. Выполняется пальцами или ладонью, движения должны быть достаточно интенсивными, но ни в коем случае не травмирующими.

Эта техника представляет собой мягкие постукивания, поколачивания подушечками пальцев или ребром ладони, применяют при массаже груди и спины.

8. Основные приемы массажа ребенка с 3-х месяцев до года.

8.1. Возраст ребенка 3-4 месяца.

В этом возрасте ребенок должен уметь хорошо держать голову, лежа на животе и опираясь на предплечья, около четырёх месяцев малыш должен приподнимать плечи и голову, лежа на спине.

Начинать и заканчивать каждое упражнение необходимо поглаживаниями, выполняя каждое упражнение примерно по 2-3 раза.

8.1.1. Массаж рук.

Ребенок лежит на спине ногами к вам. Когда делаете массаж правой руки малыша, придерживайте её своей левой рукой, и, наоборот, при поглаживании левой руки ребенка, придерживайте её своей правой рукой.

Упражнения выполняются от кисти к локтю, от локтя к плечу. Поглаживания выполняются ладонью с внутренней поверхности руки ребенка.

8.1.2. Массаж ног.

Ребенок лежит в том же положении. Легкими движениями рук делайте массаж всей поверхности ноги ребенка, исключая область колена и переднюю часть голени.

При массаже стоп выполняйте круговые движения большим пальцем сверху вниз и снизу вверх, будто рисуете восьмерку, аккуратно поглаживайте каждый пальчик. Это очень полезное упражнение, т.к. на стопе человека находится множество точек, массаж которых воздействует на весь организм.

8.1.3. Массаж груди представляет собой легкие поглаживания ладонями или тыльной стороной рук. Движения при **растирании груди** выполняются от середины груди в стороны.

8.1.4. Массаж живота - круговые поглаживания выполняются подушечками согнутых пальцев по часовой стрелке - круги вокруг пупка малыша, помогают избавиться малыша от болей в животе.

Движения вверх и вниз осуществляются попеременно ладонью и тыльной стороной руки.

Далее обхватите руками поясницу ребенка и выполняйте поглаживания в направлении живота малыша.

8.1.5. Массаж спины.



Поглаживания выполняются в направлении снизу-вверх спины ребенка тыльной стороной руки, а в направлении сверху вниз – ладонью.

Примерно пять повторов каждого упражнения.

Растирание применяется для подготовки мышц ребенка. Алгоритм действий тот же, начинается с массажа рук.

Обхватите запястье ребенка большим и средним пальцем, или указательным, и продвигайтесь от запястья к локтю и от локтя к плечу, осуществляя растирающие движения.

Далее аналогичные действия с ногами ребенка, избегая область колена.

Далее переходите к массажу стоп.

Растирание стоп включает в себя: круговые растирания подушечкой пальцев (восьмерка) и растирание внутренней и наружной части стопы от пятки к пальцам.

Добавляются легкие **постукивания**. Выпрямите указательный и средний палец и ритмично, но мягко постукивая, двигайтесь от пятки к пальцам и обратно.

8.1.6. Массаж ягодиц и спины.

Растирание ягодиц и спины проводить подушечками согнутых пальцев. Одна рука должна смещать кожу ребенка вверх, другая – вниз.

Постепенно продвигайтесь от ягодиц к шее.

Следующий прием, который используют в массаже для детей этого возраста, заключается в одновременных разнонаправленных круговых движениях (правая рука по часовой стрелке, левая – против).

8.2. Возраст ребенка 4-6 месяцев.

В этом возрасте ребенок должен уметь переворачиваться, поэтому необходимо подготовить мышцы живота и спины. И, конечно, ног, потому как поворот происходит именно за счет того, что ребенок перекидывает одну ногу на другую и переносит вес тела.

Теперь к поглаживанию и растиранию добавляется **разминание**, которое вводится после растирания.

Приемы массажа рук, стоп и груди ребенка те же - сначала поглаживание, потом растирание, затем снова поглаживания.

Основной приём массажа ног для ребенка этого возраста – это **разминание**. Представьте, что вы месите тесто.

Другой прием называется **валяние**. Положите ногу ребенка между своими ладонями и совершайте энергичные движения в противоположные стороны.

К массажу живота добавляется **пощипывание вокруг пупка**. Это упражнение укрепит мышцы живота малыша.

Пиление спины и ягодиц. Движения скользящие, вверх-вниз, выполняются ребром ладони вдоль всей спины ребенка.

Сдвигание или «Волна». Попеременно перебирая пальцами рук, сдвигайте кожу ребенка снизу - вверх. Далее переходите к ягодицам, не трогая область поясницы.

Техника пощипывания и поколачивания улучшает кровообращение.

Когда кожа малыша станет розовой необходимо завершить массаж поглаживаниями.

8.3. Возраст ребенка 6-12 месяцев.

Используются все те же приемы, которые описаны выше.

9. Заключение.

Массаж ребенка до года – это лечение и профилактика многих болезней.

Массаж нужно делать ежедневно, через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Одного сеанса в день вполне достаточно. Продолжительность массажа может быть от 5 до 20 минут.

Профессиональный детский массаж нужно делать без использования присыпок или кремов, на пальцах у массажиста не должно быть колец, недопустим также маникюр с длинными ногтями.

Комфорт малыша – самое важное условие действенного массажа. Поэтому не следует проводить сеанс, если ребенок возбужден или плохо себя чувствует.

Массаж в поликлинике делают на массажном столе для младенцев, дома для этих целей можно использовать обычный пеленальный столик с матрасом и массажным ковриком. Оптимальная для проведения процедуры температура воздуха в комнате – 20-22° С, летом можно открыть окно.

При проведении массажа ребенок получает максимум всего самого хорошего, полезного, доброго - здоровье, полезные и правильные привычки, нормы поведения и т.д.

Список используемой литературы:

1. И.С. Красикова. Детский массаж и гимнастика для детей от рождения до трех лет – Санкт-Петербург: «Корона. Век», 2020.
2. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей первого года жизни - Санкт-Петербург: «Астрель - СПб», 2010.
3. Шестакова А., Светашова О. Массаж с головы до пяточек – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2020.