ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЛФК И ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ

РЕФЕРАТ

на тему: Лечебная физкультура для детей в возрасте до 1 года

Выполнила: Гулян Г.Г.

Преподаватель: Долгова Е.И.

Краснодар, 2015

Введение

Детство - это то прекрасное время, когда малыш отличается непосредственностью, живостью, любознательностью, это время - когда его детский организм растет и развивается, когда происходит становление всех систем организма. Все родители мечтают вырастить своих детей здоровыми и счастливыми. Современные мамы и папы прекрасно знают, какое огромное влияние оказывают факторы окружающей среды на развитие маленького человека. Солнечный свет и тепло, свежий чистый воздух, полноценное и разнообразное питание, любовь и внимание взрослых - всё это та благодатная почва, на которой произрастает здоровье не только телесное, но и душевное.

Однако не нужно забывать о естественной подвижности, так как недостаточная физическая нагрузка крайне неблагоприятно сказывается как на здоровье малыша, так и на формировании его личности. Особенно актуальна эта проблема для городских детей, вынужденных большую часть времени проводить в помещениях. Недостаток двигательной активности помогут восполнить специальные занятия, массаж в сочетании с гимнастикой прекрасно развивает все органы и системы, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь детский организм. Кроме того, ласковые прикосновения родительских рук, упражнения в виде игры доставляют большое удовольствие малышу, укрепляют эмоциональную связь между ним и взрослыми. В результате регулярных занятий здоровый ребёнок станет более совершенным, а отстающий в развитии быстро догонит своих сверстников. Поэтому очень важно в возрастной период детишек до 1 года помогать им, но не только психологически (играть с ними, заниматься), но и физически, а именно - заниматься гимнастикой. И делать это необходимо, даже если медициной это не показано.

ЛФК для детей до 1 года - цели, противопоказания

Цели физкультуры - профилактика и лечение детских болезней, воспитание здорового ребенка. Физкультура оказывает очень благоприятное воздействие и на физическое, и на психическое развитие детей. Благодаря систематическим занятиям физкультурой у детей происходит своевременное возникновение двигательных и речевых навыков, и, в дальнейшем, их правильное развитие и совершенствование. А если ребенок недоношенный, находящийся на искусственном вскармливании, малоподвижный, если у него плохой аппетит, он нервно возбудим и перенес какое-либо заболевание, то в таких случаях занятия физкультурой особенно необходимы и важны. И очень большую необходимость в занятиях физической культурой испытывают те дети, у которых имеются отклонения в физическом или психическом развитии.

Противопоказания для назначения ЛФК:

. острые лихорадочные заболевания;

. рахит в период разгара заболевания с явлениями гиперестезии;

. тяжелые формы гипотрофии (атрофии);

. гнойные и другие острые воспалительное заболевания подкожной жировой клетчатки, лимфатических узлов, мышц и костей;

. заболевания, сопровождающиеся ломкостью и болезненностью костей;

. врожденные пороки сердца, протекающие с выраженным цианозом;

. различные формы геморрагического диатеза (гемофилия);

. острые нефриты;

. острые гепатиты;

. обширные пупочные, бедренные, паховые и мошоночные грыжи со значительным выпадением органов брюшной полости или при выраженной наклонности к ущемлению.

Задачи и средства ЛФК, проводимой деткам

Общими задачами ЛФК здорового ребенка первого года жизни являются:

• укрепление организма ребенка;

• нормализация мышечного тонуса;

• развитие психики, моторики, речи ребенка в соответствии с его возрастным периодом.

Для осуществления этих задач используются различные средства ЛФК. Основные из них: лечебный массаж, физические упражнения, лечебные положения тела. Также существенное значение имеют природные факторы внешней среды (вода, солнце, воздух).

Механизмы действия и особенности ЛФК у детей до 1 года

Лечебное действие физических упражнений можно подразделить на четыре основных процесса: стимулирующее, трофическое, компенсаторное и нормализующее воздействие.

Стимулирующее действие физических упражнений связано с усилением деятельности физиологических систем и с перестройкой их работы. Под влиянием физических упражнений, дозированных в соответствии с состоянием ребенка, повышается сопротивляемость, возрастают защитные силы организма ребенка, сохраняется вес, психомоторное развитие, ребенок не отстает в росте от своих сверстников.

Трофическое действие физических упражнений связано с усилением процессов кровообращения, дыхания и других физиологических систем, обеспечивающих мышечное сокращение и связанные с ним процессы синтеза и ресинтеза макроэргических веществ. ЛФК стимулирует обменные процессы и оказывает тонизирующее воздействие. Нарушения обмена веществ в разной степени встречается при большинстве заболеваний детского организма. Компенсация нарушенных болезненным процессом функций. Так, при сердечно-сосудистой патологии гимнастические упражнения активизируют экстрокардиальные факторы кровообращения, что в определенной мере компенсирует нарушенную функцию; при отсроченной компенсации - вызывают рабочую гипертрофию миокарда.

Нормализация функции - чрезвычайно важный механизм действия физических упражнений, так как задачей лечения является не только восстановление морфологической целостности поврежденного болезнью организма, но и восстановление его функций до пределов физиологической нормы. ЛФК путем постепенной тренировки нормализует функции ребенка, восстанавливает условно-рефлекторные связи, увеличивает резервные возможности той или иной функции.

ЛФК для детей, которым еще не исполнился год, состоит из рефлекторных, пассивных и активных упражнений. Движения, которые ребенок совершает в ответ на какое-либо раздражение извне называются рефлекторными упражнениями. Эти движения являются неосознанными. Если человек, занимающийся с ребенком, делает упражнения за него, т.е. ребенок в этот момент пассивен, то тогда такие упражнения называются пассивными. А если ребенок сам выполняет упражнения, все делает самостоятельно, то, соответственно, это - активные упражнения. Также физкультура для детей дополняется массажем.

Массаж и гимнастика для здорового ребёнка до года. Особенности детского массажа

Массаж оказывает на организм ребёнка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается её основная функция - контроль над работой всех органов и систем. Мощный тактильный раздражитель, каким является массаж, в грудном возрасте особенно важен: он оказывает существенное влияние на развитие положительных эмоций и становление двигательных реакций. Поглаживание, лёгкое похлопывание по щёчке вызывает у младенца улыбку уже в первые дни жизни, когда другие раздражители: зрительный (улыбка взрослого) и слуховой (ласковый разговор), ещё не всегда способны её стимулировать. Психологи, изучающие развитие речи у детей, знают, что первые речевые реакции (гуление) чаще возникают в ответ на поглаживание ног, живота, в то время как другие формы общения со взрослым не вызывают у ребёнка оживления. Эти наблюдения получили теоретическое обоснование в работах физиологов, которые свидетельствуют, что проводящие пути кожного анализатора созревают раньше всех других (зрительного, слухового) и готовы уже к рождению. Поэтому ребёнок первых месяцев жизни наиболее доступен воздействию через кожу, прикосновение вызывает не только эмоциональные, но и определённые двигательные реакции. Мозг человека растёт и развивается исключительно благодаря его использованию, чем чаще используются чувствительные и двигательные окончания мозга в данный момент времени, тем больший объём занимает мозг в процессе своего роста, в этом смысле рост мозга ничем не отличается от роста мышц. В детском массаже используются все приёмы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, лёгкие ударные приёмы, некоторые приёмы точечного массажа. Различные приёмы массажа оказывают различное действие на нервную систему: поглаживание, мягкое растирание и разминание усиливают тормозные процессы- успокаивают нервную систему, поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие. Кроме того, массаж действует непосредственно на те органы и системы, которые расположены ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомлённые мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое. Под влиянием массажа периферическая капиллярная сеть расширяется, что проявляется порозовением кожи (эффект, которого следует добиваться при массаже). Приток крови к массируемому участку обеспечивает благоприятные условия для питания и оздоровления кожи: она становится розовой, блестящей, эластичной. Действие различных приёмов массажа на мышцы различно: поглаживание, растирание, разминание вызывает расслабление мышц, поколачивание и пощипывание - сокращение. При вялости брюшного пресса и кишечной мускулатуры, которой сопутствует метеоризм (часто встречающийся в грудном возрасте), массаж живота механически содействует освобождению кишечника от газов и приобретает в этих случаях особое значение. При проведении массажа необходимо помнить, что у младенца кожа первые месяцы сухая, тонкая, легкоранимая, поэтому вначале приёмы массажа должны быть щадящими (поглаживание), потом постепенно можно вводить и другие: растирание, лёгкие ударные приёмы (поколачивание одним-двумя пальцами), разминание, медленно нарастает интенсивность и длительность процедуры. Во время массажа тело ребёнка должно находиться в горизонтальном положении (лёжа), а при массаже конечностей - их следует удерживать в состоянии лёгкого полусгибания. При массаже ног следует избегать толчков в коленные суставы, обходя коленную чашечку снаружи, и не затрагивать переднюю поверхность голени. При массаже живота необходимо щадить область печени (правое подреберье) и не задевать половых органов, при похлопывании спины надо обходить область почек (поясницу).

Особенности гимнастики. Движения крайне важны для нормального развития и роста ребёнка. Во время двигательной активности работающие мышцы потребляют питательных веществ в три, а кислорода в семь раз больше, чем бездействующие, поэтому во время работы мышечная ткань более обильно снабжается кровью, несущей ей питательные вещества и кислород, мышцы становятся округлыми, эластичными, сильными и выносливыми. При сокращении мышц в местах их прикрепления происходит раздражение надкостницы, что стимулирует рост костей, они становятся толще, шире и крепче. Так как к работающим органам кровь приливает более обильно, то во время движений объём крови, выталкиваемой сердцем в сосуды, увеличивается, вместе с этим усиливается и лёгочная вентиляция, то есть насыщение крови кислородом. Чем продолжительнее физическая активность, тем глубже дыхание, для ребёнка проползти длинный отрезок без остановки - то же, что для взрослого прогуляться пешком несколько километров. Во время движений в организме вырабатывается тепло, известно, что в холодное время года на прогулке дети должны больше двигаться, в противном случае они зябнут даже при незначительном морозе, как бы хорошо они ни были одеты. Во время движений, в связи с повышением теплопродукции, усиливается работа потовых желёз, которые являются механизмом теплорегуляции. Таким образом, двигательные акты обслуживаются системами дыхания, кровообращения, теплорегуляции. Всё это требует взаимной согласованности в работе всех физиологических систем, что зависит от соответствующей нервной регуляции. Важнейшим результатом систематических занятий гимнастикой является нормализация нервных процессов возбуждения и торможения, основные свойства этих процессов: сила, уравновешенность, подвижность - совершенствуются, что очень важно для правильного и гармоничного развития личности. Каждой эмоции ребенка соответствует особое состояние и особый характер работы сердца и сосудов: отрицательные эмоции (печаль, страх, гнев) вызывают сужение сосудов, что создаёт неблагоприятные условия для питания тканей, радость расширяет сосуды, и при этом создаются благоприятные условия для питания и работы органов.

Чем раньше начинается гимнастика (в данном случае в грудном возрасте - в период формирования двигательных навыков), тем легче воспитать правильный динамический стереотип и тем устойчивее результаты. Особое внимание в занятиях гимнастикой надо уделять тем двигательным навыкам, которые наиболее употребительны в жизни. Так, в первом полугодии жизни надо научить ребёнка правильно поворачиваться со спины на живот, так как неправильный механизм этих поворотов ведёт к деформации позвоночника. После шести месяцев жизни надо научить ребёнка ползать, и при этом правильно, то есть на четвереньках, а не подтягиваться на руках, в результате чего нижние конечности, не участвуя в движении, отстают в развитии. Гимнастика является самой напряжённой формой двигательной активности детей, направленной на развитие статических и динамических функций, на воспитание ритмичности в широком значении, то есть пластичности и экономии энергии, обеспечивающих меньшую утомляемость.

Условия для проведения массажа и гимнастики

Лучше всего для проведения занятий подходит стол для пеленания. Его нужно застелить чистой пелёнкой, под которую подкладывается клеёнка и сложенное в два раза байковое одеяло. Желательно расположить стол так, чтобы была возможность подходить к ребёнку с разных сторон. Место для занятий должно быть хорошо освещено, расположено вдали от отопительных приборов и сквозняков. Комнату надо хорошо проветрить, а в тёплое время года проводить массаж лучше при открытой форточке (окне) или на свежем воздухе, таким образом сочетая его с закаливанием.

Массаж и гимнастику следует проводить за полчаса-час до кормления или через 40-45 минут после него. Руки родителя или врача ЛФК должны быть идеально чистыми, сухими, мягкими и тёплыми, с коротко остриженными ногтями.

Ввиду увеличения теплоотдачи при массаже в холодное время года тело ребёнка, кроме массируемой области, может быть укрыто тёплой пелёнкой, в тёплое время года массаж можно проводить в самые жаркие часы дня, чтобы облегчить теплоотдачу, а, следовательно, и теплорегуляцию. Гимнастические же упражнения, ввиду усиленной теплопродукции, в жаркое время года следует относить на более прохладное время дня.

Массаж и гимнастика здорового ребёнка одного-трёх месяцев

лечебный физкультура массаж ребёнок

Дети этого возраста отличаются повышенным тонусом мышц, а также у них происходит выявление некоторых врожденных рефлексов. Поэтому в этом возрасте рекомендуется использовать массаж и рефлекторные упражнения.

Комплекс упражнений (план занятий):

. Массаж рук: поглаживание 6-8 движений по каждой руке.

. Приподнимание из положения на спине.

. Массаж ног: поглаживание 6-8 движений по каждой ноге.

. Выкладывание на живот - рефлекторное упражнение 15-20 секунд.

. Массаж спины: поглаживание 4-5 движений.

. Разгибание позвоночника - рефлекторное упражнение 2-3 раза на каждом боку.

. Массаж живота: круговое поглаживание 5-6 раз, встречное поглаживание 5-6 раз, поглаживание косых мышц живота 5-6 раз, круговое поглаживание 5-6 раз.

. Упражнение для укрепления мышц живота 2-3 раза.

. Массаж стоп: поглаживание 5-6 раз.

. Сгибание и разгибание стоп- рефлекторные упражнения 3-4 раза.

. Ползание - рефлекторное упражнение 2-3 раза.

. Массаж груди: круговое поглаживание, вибрация 5-6 раз.

. Ходьба - рефлекторное упражнение 2-3 раза.

. Встряхивание рук.

. Покачивание в позе эмбриона по 2-3 раза в каждую сторону.

. Покачивание на мяче.

Подробное объяснение массажных приёмов и упражнений:

. Массаж рук- Исходное положение: ребёнок лежит на спине ногами к взрослому. Вложите большой палец своей руки в кисть ребёнка, правую руку удерживайте левой, левую- правой. Поглаживание проводится одноимённой рукой в направлении от кисти на плечо и к подмышечной складке, этот приём повторите 6-8 раз.

. Приподнимание из положения на спине- итак, ребёнок лежит в постели на спине, дайте ему схватить или большие пальцы своих рук, или деревянный округлый штырь, после чего приподнимите верхнюю часть его туловища на несколько сантиметров. Всегда, как только заметите, что хватка вашего ребёнка ослабла или что выражение радости на его лице сменилось озабоченностью, успевайте опустить его, каждое упражнение делается не больше минуты. Однако за минуту вы можете семь-восемь раз приподнять его. Через одну-две недели приподнимайте ребёнка всё выше и выше так, чтобы он сам начинал удерживать часть собственного веса. Самое важное- не забывайте радостно и громко хвалить малыша всякий раз, когда он хватает и отпускает ваши пальцы.

. Массаж ног- исходное положение То же, что и при массаже рук- правую ногу ребёнка удерживайте правой рукой, левую- левой. Поглаживание проводится по задне-наружной поверхности ноги по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и не задевая передней поверхности голени, в конце движения рука направляется кпереди к паховой складке, повторите 6-8 раз.

. Выкладывание на живот- положите ребёнка на живот, голова его приподнята, руки опираются на предплечья, бёдра разведены в стороны, это упражнение относится к активным, основано на защитно-оборонительном рефлексе: в первые недели жизни ребёнок поворачивает, а затем поднимает голову из положения на животе. Старайтесь чаще выкладывать малыша на живот (например, перед каждым кормлением), так как это хорошая тренировка для задних мышц шеи и спины. Длительность упражнения определяем индивидуально, начиная с пятидесяти секунд, постепенно увеличивая. 5. Массаж спины- исходное положение: ребёнок лежит на животе, руки под грудью- поглаживайте спину ребёнка от ягодиц к голове тыльной стороной кисти (используя приём глажения), а в обратном направлении, от головы к ягодицам- ладонью, повторите 4-5 раз. До полутора-двух месяцев жизни, когда ребёнок ещё неустойчиво сохраняет положение на животе, лучше массировать его одной правой рукой, а левой придерживать ноги, в дальнейшем поглаживание можно делать одновременно двумя руками.

. Разгибание позвоночника- исходное положение: ребёнок лежит на боку- одной рукой придерживайте ноги ребёнка, большим и указательным пальцами (или указательным и средним) другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее, в ответ на это воздействие ребёнок прогибает спину, упражнение основано на врождённом кожно-спинном рефлексе (рефлексе таланта). Повторите это движение на левом боку, меняя соответственно руки, старайтесь сделать это упражнение несколько раз в день, тренируйте мышцы-разгибатели позвоночника.

. Массаж живота- исходное положение: ребёнок лежит на спине- начинаем с кругового поглаживания, ладонью правой руки круговыми движениями, по ходу часовой стрелки поглаживайте живот ребёнка, не надавливая на область печени (правое подреберье), повторите 5-6 раз. Встречное поглаживание- положите ваши руки на живот ребёнка следующим образом: ладонь правой руки- сверху левой половины живота, тыльная сторона пальцев левой руки- внизу правой половины живота ребёнка, одновременно поглаживайте ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев- вверх, повторите 5-6 раз, это движение совпадает с ходом перистальтики кишечника, что определяет его особую эффективность при различных нарушениях деятельности кишечника. Поглаживание по косым мышцам живота- подведите ладони обеих рук под поясницу ребёнка, затем обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и кпереди, пальцы соединяются над пупком, и так тоже 5-6 раз. Завершите массаж двумя-тремя круговыми поглаживаниями. Массаж живота надо делать и вне ежедневных занятий, это эффективная помощь при запорах и болезненном отхождении газов, в этом случае движения должны быть очень медленными и плавными, с лёгким усилением давления в левой нижней части живота.

. Упражнение для укрепления мышц живота- исходное положение То же- подведите ладони обеих рук под спину ребёнка, поддерживая его голову, дайте малышу опереться стопами о ваш живот, медленно поднимите руки почти до вертикального положения, затем, так же медленно, опустите, следите, чтобы ребёнок не терял опору, это упражнение служит хорошей подготовкой к присаживанию.

. Массаж стоп- исходное положение то же- удерживайте ногу ребёнка одной рукой в области голени, указательный и средний пальцы другой руки положите на тыльную сторону стопы, создавая опору, круговыми движениями большого пальца энергично поглаживайте подошву, можно рисовать восьмёрку, затем промассируйте другую стопу, меняя соответственно руки.

. Сгибание и разгибание стоп (рефлекторное упражнение)- исходное положение То же- удерживайте ногу ребёнка в области голени, кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву ребёнка у основания пальцев, в ответ на это раздражение ребёнок сгибает стопу, затем этим же пальцем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке, ребёнок рефлекторно разгибает пальцы, каждое упражнение повторите 3-4 раза.

. ползание (рефлекторное упражнение)- исходное положение: ребёнок лежит на животе, согнув ноги- разведите его колени в стороны, стопы соедините, осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребёнка, вслед за этим большими пальцами прикоснитесь одновременно к обеим его подошвам, в ответ на это ребёнок энергично отталкивается, разгибая ноги, и продвигается вперёд, важно, чтобы ваши руки были плотно прижаты к столу, создавая опору, в противном случае ребёнок оттолкнёт руки, а сам останется на месте. Это активное упражнение основано на врождённом кожно-ножном рефлексе, феномен ползания сохраняется до двух с половиной-трёх месяцев жизни, при выполнении этого движения надо соблюдать осторожность: прикасаться к подошвам ребёнка можно только тогда, когда стопы обхвачены с тыльной стороны, иначе ребёнок легко может соскользнуть со стола.

. Массаж груди- исходное положение: ребёнок лежит на спине- начните с поглаживания, которое выполняется обеими руками (ладонными или тыльными поверхностями пальцев), одновременным движением руки направляются от середины грудины вверх и в стороны к подмышечным впадинам, поглаживание боковых поверхностей грудной клетки проводится в направлении от грудины вниз и в стороны к подмышкам, затем, обхватив грудь ребёнка, быстрыми движениями, очень нежно надавливайте на грудную клетку, этот приём вибрационного массажа рефлекторно вызывает более глубокий вдох.

. Ходьба (рефлекторное упражнение)- исходное положение: поддерживайте ребёнка под мышками в вертикальном положении лицом или спиной к себе, дайте малышу прикоснуться к твёрдой поверхности стола, это раздражение вызывает рефлекторные шаги, ведите ребёнка, слегка наклоняя его вперёд, при выполнении этого упражнения важно соблюдать три условия: держите ребёнка на весу, старайтесь не сдавливать грудную клетку, следите за тем, чтобы ребёнок полностью ставил свои стопы на опору (не позволяйте ему ходить на цыпочках). Практика показывает, что рефлекторная ходьба- самое любимое упражнение, доставляющее удовольствие и детям, и взрослым, ходите чаще.

. Ваш ребёнок устал- положите его на спину и сделайте лёгкое встряхивание ручек- захватите кисть ребёнка так же, как и при массаже, и очень легко встряхните обе руки, слегка разведя их в стороны, если ребёнок сопротивляется (в силу повышенного тонуса мышц-сгибателей), значит, он ещё не готов к этому упражнению, в таком случае повторите поглаживание рук. 15. Покачивание в позе эмбриона- исходное положение: ребёнок лежит на спине- сгруппируйте ребёнка, то есть Сложите ручки на груди, подтяните согнутые ноги к животу (разведя колени и соединив стопы), наклоните голову к груди, придерживайте руки и ноги одной рукой, а другой- поддерживайте голову под затылком. В такой позе, напоминающей положение эмбриона, покачивайте ребёнка в различных направлениях: вперёд-назад, вправо-влево, по кругу по 2-3 раза в каждую сторону, это упражнение благотворно действует на нервную систему и вестибулярный аппарат, поэтому его следует делать несколько раз в день.

. Покачивание на мяче- возьмите надувной пляжный мяч большого размера, положите ребёнка животом на мяч, разведя его колени широко в стороны, придерживайте малыша в области спины, покачивайте мяч в различных направлениях: вперёд-назад, в стороны и по кругу, размах движений должен быть небольшим, чтобы ребёнок не соскользнул, это упражнение можно делать в любое время дня, спустя полчаса после еды, оно способствует хорошему расслаблению и тренирует вестибулярный аппарат.

Массаж и гимнастика здорового ребёнка трёх-четырёх месяцев

Этот возраст ребенка характеризуется тем, что у него устанавливается равновесие тонуса сгибательных и разгибательных мышц рук. Поэтому в это время следует делать акцент на массаж и пассивные упражнения.

Комплекс упражнений (план занятий):

. Массаж рук: поглаживание 5-6 движений по каждой руке, кольцевое растирание 2-3 раза, поглаживание 2-3 движения.

. Скрещивание рук на груди 6-8 раз.

. Массаж ног: поглаживание 2-3 движения по каждой ноге, кольцевое растирание 5-6 раз, поглаживание 2-3 движения по каждой ноге.

. Скользящие шаги (с вибрацией) 5-6 раз каждой ногой.

. Поворот на живот 2-3 раза в каждую сторону.

. Массаж спины: поглаживание 2-3 раза, растирание подушечками пальцев 2-3 раза всю поверхность спины, поглаживание 2-3 раза.

. Пригибание позвоночника в положении лёжа на боку (рефлекторное упражнение) 2-3 раза на каждом боку.

. Положение пловца 1 раз.

. Массаж живота: поглаживание круговое 2-3 раза, встречное 2-3 раза, по косым мышцам живота 2-3 раза, растирание подушечками пальцев 2-3 раза всю поверхность живота, поглаживание (все приёмы по 2-3 раза).

. Приподнимание головы и туловища из положения на спине 2-4 раза.

. Массаж стоп: поглаживание 2-3 раза каждую стопу, растирание 5-6 раз каждую стопу, поколачивание 8-10 ударов по каждой стопе, поглаживание 2-3 раза.

. Сгибание и разгибание стоп 5-6 раз каждое движение.

. ходьба (рефлекторное упражнение).

. Массаж груди: поглаживание 2-3 раза, вибрационный массаж 3-4 раза, поглаживание 2-3 раза.

. бокс (упражнение для рук) 5-6 раз.

. Упражнение на мяче.

Подробное объяснение массажных приёмов и упражнений:

. Массаж рук- выполните 5-6 поглаживаний по всей длине руки ребёнка от кисти к плечу. Следующий приём- кольцевое растирание- придерживайте кисти ребёнка (левой рукой- правую, правой- левую), вложив в неё ваш большой палец, большим и указательным пальцами свободной руки обхватите кольцом ручку ребёнка в области запястья, делайте энергичные кольцевые растирания с акцентом на наружной поверхности руки. Таким образом в 3-4 оборота продвигайтесь до локтя, затем в 5-6 оборотов- до плеча, повторите этот приём 2-3 раза, желательно, чтобы кожа ребёнка порозовела, закончить массаж рук необходимо двумя-тремя поглаживаниями.

. Скрещивание рук на груди- исходное положение: ребёнок лежит на спине- вложите большие пальцы своих рук в ладони ребёнка, остальными- слегка придерживайте его кисти, разведите руки малыша в стороны, можно это делать с лёгким встряхиванием, затем ведите их навстречу друг другу до перекрёста на груди и обратно. При перекрещивании сверху должна ложиться то правая, то левая рука попеременно, темп движений медленный, избегайте резких толчков, повторите скрещивание 6-8 раз.

. Массаж ног- начните с двух-трёх поглаживаний по всей длине ноги в направлении от стопы к бедру, кольцевое растирание выполняется следующим образом: большим и указательным пальцами обеих рук обхватите кольцами (вплотную одно над другим) голень ребёнка в нижней её части, делайте энергичные расходящиеся кольцевые растирания и в 3-4 оборота продвигайтесь до колена по задненаружной поверхности голени. Важно не задевать подколенную ямку и не тереть ахиллово сухожилие, передненаружную поверхность бедра удобнее растирать подушечками пальцев, повторить 5-6 раз, завершите массаж ног двумя-тремя поглаживаниями.

. Скользящие шаги с вибрацией- исходное положение: ребёнок лежит на спине- обхватите голени ребёнка так, чтобы большие пальцы были расположены на передней поверхности голени, а остальные- на задней, затем, с лёгким встряхиванием, выпрямите ногу ребёнка и, скользя стопой по поверхности стола, согните её, повторите движение другой ногой, и так 5-6 раз каждой ногой. Это упражнение, напоминающее езду на велосипеде, хорошо укрепляет мышцы ног и воспитывает опорную реакцию, если пассивное разгибание ног даётся с трудом (в силу повышенного тонуса мышц-сгибателей), не спешите, отложите выполнение этого упражнения до более старшего возраста, пока можно просто потопать стопами по поверхности стола, скользящие шаги делаются медленно и очень осторожно, без рывков. 5. Поворот на живот (через правый бок- влево) - исходное положение: ребёнок лежит на спине- вложите указательный палец левой руки в левую ладонь ребёнка, остальными пальцами обхватите его кисть, правой рукой удерживайте обе ноги в области голеней вилочкой и, слегка выпрямив их, поверните таз ребёнка влево. Непосредственно вслед за этим малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону, задержите малыша в положении на боку, пусть он потренирует мышцы шеи, удерживая голову, затем выведите левую ручку ребёнка чуть вперёд и малыш уже лежит на животе, поправьте руки у него под грудью, расправив кисти. В упражнении используется врождённый вестибулярный рефлекс расположения частей тела, при выполнении этого сложного движения работают мышцы всего туловища ребёнка, последовательность отдельных моментов такая же, как при самостоятельном повороте здорового ребёнка более старшего возраста. Иногда и трёхмесячный малыш во время своих беспорядочных движений случайно запрокидывает одну ногу за другую, и таз поворачивается на бок, это влечёт за собой движение головы и верхней части тела в ту же сторону. Остаётся самое трудное: вытащить из-под себя ручку, и ребёнок- на животе, особенно важно воспитать правильный механизм поворотов, описанный выше, у детей ослабленных, недоношенных, эти дети часто поворачиваются следующим образом: лёжа на спине, упираются затылком и ягодицами, прогибая позвоночник вверх, что влечёт за собой перевешивание тела на живот. В результате подобных упражнений усиливается прогиб позвоночника в области поясницы, а это нежелательно, поворот выполняется по 2-3 раза в каждую сторону, это упражнение очень полезно, и дети делают его с удовольствием, поэтому повторяйте повороты несколько раз в течение дня, при повороте через левый бок соответственно поменяйте руки.

. Массаж спины и ягодиц- начните с поглаживания всей спины, включая ягодицы, ребёнок уже устойчиво лежит на животе, поэтому поглаживание выполняется обеими руками 2-3 раза. Растирание лучше делать подушечками слегка согнутых пальцев, при прямолинейном растирании, в то время как пальцы правой руки смещают кожу вверх, пальцы левой- вниз, затем наоборот, с продвижением по всей спине. При круговом (спиралевидном) растирании пальцы правой руки смещают кожу по часовой стрелке, левой - против, возможно растирание тыльной стороной согнутых пальцев. Важно, чтобы ваши руки двигались попеременно, иначе кожа ребёнка будет растягиваться, растирать ягодицы лучше поочерёдно, завершать любой массаж надо поглаживанием.

. Прогибание позвоночника в положении на боку- проведите энергично вдоль позвоночника ребёнка подушечками выпрямленных пальцев, повторите этот приём по 2-3 раза на каждом боку.

. Положение пловца- исходное положение: ребёнок лежит на животе- указательным и большим пальцами правой руки обхватите снизу правую ногу ребёнка в нижней части голени, остальными прихватите на том же уровне левую ногу, затем, приподнимая ноги ребёнка, подведите свободную ладонь под живот, создавая ему опору, и поднимите малыша над столом. При этом ребёнок лежит горизонтально на ладони, как на площадке, голова и верхняя часть туловища его приподняты, позвоночник разогнут, работают все мышцы задней поверхности тела, упражнение делается 1 раз и длится несколько секунд.

. Массаж живота- начните с поглаживания в трёх направлениях (круговом, встречном и по косым мышцам живота), каждое движение повторяйте по 2-3 раза. Растирание выполняется подушечками чуть согнутых пальцев, вначале приём проводится правой рукой по расходящимся окружностям, начиная от пупка, затем обеими руками по прямым мышцам живота. Следите за тем, чтобы круговое растирание было по ходу часовой стрелки и избегайте надавливания на область печени, в завершение массажа повторите поглаживание.

. Приподнимание головы и туловища из положения на спине- исходное положение: ребёнок лежит на спине- дайте ребёнку обхватить большие пальцы ваших рук, остальными придерживайте его кисти, затем выпрямите руки ребёнка, ласковыми словами и лёгким потягиванием за ручки побуждайте ребёнка приподнять голову и верхнюю часть туловища, не доводя до сидячего положения, затем медленно и осторожно положите малыша, лучше на бок, чтобы не ударить затылок. Это упражнение активное, очень полезное для укрепления мышц передней поверхности шеи и брюшного пресса, повторите приподнимание 2-4 раза с укладыванием на правый и левый бок.

. Массаж стоп- погладьте, а затем энергично разотрите подошвы ребёнка. Растирание также выполняется подушечкой большого пальца круговыми движениями или в виде восьмёрки, затем разотрите наружный и внутренний края стопы в направлении от пятки к пальцам. Новый приём- поколачивание стоп- выполняется следующим образом: тыльной стороной выпрямленных пальцев (указательного и среднего) правой руки наносим лёгкие ритмичные удары по стопе ребёнка, повторите это движение 8-10 раз в направлении от пятки к пальцам и обратно.

. Сгибание и разгибание стоп- надавливание в области основания пальцев на подошве вызывает рефлекторное сгибание стопы, энергичное растирание по наружному краю стопы- разгибание.

. ходьба- врождённый рефлекс ходьбы сохраняется у детей до четырёхмесячного возраста, поддерживая ребёнка под мышками, ведите его к себе или от себя, слегка перенося вес тела с одной ноги на другую, следите за правильным положением стоп.

. Массаж груди- выполните поглаживание 2-3 раза, вибрационный массаж немного усложните: лёгкие, ритмичные надавливания пальцами на грудную клетку ребёнка делайте при одновременном движении рук от середины к боковым поверхностям груди, старайтесь не сильно надавливать на рёбра, повторите этот приём 3-4 раза, завершите массаж поглаживанием.

. Упражнение для рук бокс- исходное положение: ребёнок лежит на спине- вложите большие пальцы своих рук в ладони ребёнка, остальными слегка придерживайте его кисти, попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша, то есть при сгибании одной руки другую разогните и наоборот. При разгибании следует двигать ручку вперёд и к центру, слегка приподнимая плечо, таким образом, имитируя движения боксёра, слегка поворачивайте ребёнка с боку на бок. Во время этого упражнения работают все мышцы рук и плечевого пояса, повторите по 5-6 раз каждой рукой в медленном темпе, избегая резких рывков.

. Упражнение на мяче- положите ребёнка животом на мяч, широко разведя его ноги в стороны, покачивайте малыша, при движении вперёд-назад следите, чтобы он опирался стопами или раскрытыми ладонями о поверхность стола, и побуждайте его самостоятельно отталкиваться, для лучшего раскрытия кистей похлопайте ладошками ребёнка о мяч, затем положите ребёнка на мяч спиной и, поддерживая его в области груди, покачивайте в разных направлениях. Надувной мяч- одна из многих полезных и любимых игрушек детей грудного возраста, положите его в детскую кроватку к ногам ребёнка, пусть малыш пинает его, тренируя опорность стоп.

Массаж и гимнастика здорового ребёнка четырёх-шести месяцев

Этот возраст примечателен тем, что у ребенка происходит установление тонуса мышц шеи и ног. В это время с детьми следует заниматься следующим массажем и упражнениями.

Комплекс упражнений (план занятий):

. Массаж рук - поглаживание 3-4 раза по каждой руке, кольцевое растирание 3-4 раза по каждой руке, поглаживание 2-3 раза по каждой руке.

. Скрещивание рук на груди 6-8 раз.

. Массаж ног: поглаживание 2-3 раза по каждой ноге, кольцевое растирание 3-4 раза по всей длине ноги, поглаживание 2-3 раза, разминание: валяние или продольное разминание 2-3 раза по всей длине ноги, поглаживание 2-3 раза.

. Скользящие шаги 5-6 раз каждой ногой.

. Одновременное сгибание и разгибание ног 5-6 раз.

. Поворот со спины на живот 2-3 раза в каждую сторону.

. Массаж спины и ягодиц: поглаживание 2-3 раза по всей поверхности, растирание: подушечками пальцев, тыльной поверхностью согнутых пальцев или пиление 3-4 раза по всей поверхности, поглаживание 2-3 раза по всей поверхности, разминание по длинным мышцам спины по 5-6 движений и разминание одной рукой ягодичных мышц по 5-6 движений, поглаживание 2-3 раза всей спины и ягодиц, стимулирующие приёмы: поколачивание или пощипывание ягодичных мышц.

. Парение в положении на животе несколько секунд.

. Массаж живота: поглаживание круговое, встречное, по косым мышцам живота- каждое движение 2-3 раза, растирание: подушечками пальцев 2-3 раза по всей поверхности и пиление по прямым мышцам живота 2-3 раза, стимулирующий приём: пощипывание вокруг пупка, поглаживание- все приёмы по 2-3 раза.

. Присаживание с прогибанием позвоночника 1 раз.

. Массаж стоп и рефлекторные упражнения: поглаживание 2-3 раза каждую стопу, растирание 5-6 раз, поколачивание, поглаживание 2-3 раза, сгибание и разгибание стоп по 5-6 раз каждое движение.

. Подтанцовывание.

. Массаж груди: поглаживание 2-3 раза, вибрационный массаж 3-4 раза, поглаживание 2-3 раза.

. Парение на спине несколько секунд.

. Бокс или круговые движения руками 5-6 раз.

. Ползание.

Подробное объяснение массажных приёмов и упражнений:

. Массаж рук - выполните 3-4 поглаживания по всей длине руки, затем кольцевое растирание 3-4 раза и снова поглаживание, после четырёх месяцев, если тонус мышц уравновешен и кисть хорошо раскрыта, массаж рук можно не делать.

. Скрещивание рук на груди - ребёнок уже хорошо держится за ваши пальцы, поэтому кисть можно не придерживать, темп движений меняйте от медленного к более быстрому, затем снова к медленному, упражнение сопровождается ритмичным счётом.

. Массаж ног - выполните 2-3 поглаживания по всей длине ноги, затем кольцевое растирание по наружной поверхности 2-3 раза. Следующий приём- разминание- в детском массаже используются самые нежные приёмы: валяние и продольное разминание. Валяние выполняется следующим образом: положите голень ребёнка между ладонями своих рук так, чтобы одна рука легла на наружную поверхность голени, а другая- на заднюю, одновременно двумя ладонями производите энергичные, круговые, смещающие мышцы движения (в противоположных направлениях), продвигаясь от стопы к бедру, затем в обратном направлении, и так 2-3 раза. Продольное разминание: нога ребёнка свободно лежит на вашей ладони, которая поддерживает её в нижней части голени, другой рукой обхватите мышцы наружной поверхности голени и, смещая их в сторону большого пальца, производите одновременно круговые и поступательные движения, напоминающие замешивание теста, разминайте мышцы, расположенные на наружной поверхности голени и бедра ребёнка, начиная от стопы по направлению к бедру и обратно 2-3 раза. Завершите массаж общим поглаживанием всей ноги ребёнка, затем массируйте другую ногу.

. Скользящие шаги - это упражнение вам знакомо, к четырёхмесячному возрасту движения ног ребёнка уже свободные, так как тонус мышц уравновешен. Шаги лучше делать под ритмичный счёт, темп можно менять: сначала медленно, затем побыстрее, в конце упражнения снова медленно.

. Одновременное сгибание и разгибание ног- исходное положение: ребёнок лежит на спине- обхватите ноги ребёнка в верхней части голеней так, чтобы большие пальцы лежали вдоль внутренней поверхности, а остальные свободно легли на задне-наружную поверхность голеней, согните одновременно обе ноги с лёгким нажимом на живот, разведя колени, затем медленно разогните их, повторите упражнение 5-6 раз под ритмичный счёт. Если ребёнок сопротивляется сгибанию, то достаточно слегка помассировать под коленками, чтобы добиться сгибания, если малыш не хочет разгибать ноги, то выполните движение с лёгким потряхиванием, это облегчает разгибание.

. Поворот со спины на живот- в возрасте четырёх с половиной-пяти месяцев ребёнок поворачивается практически самостоятельно, без поддержки за руку, заинтересуйте малыша игрушкой, положив её с той стороны, куда он должен повернуться, скажите: «повернись на живот»,- и подкрепите свои слова лёгким поворотом ног и таза ребёнка, выполните повороты через правый и левый бок по 2-3 раза.

. Массаж спины и ягодиц - начните массаж с двух-трёх поглаживаний по всей спине и ягодицам, затем сделайте растирание подушечками или тыльной стороной согнутых пальцев. Можно добавить ещё один приём растирания: пиление, оно выполняется локтевым краем одной или обеих кистей, при работе двумя руками кисти ставятся ладонями друг к другу на расстоянии одного-двух сантиметров, делайте пилящие движения в противоположных направлениях, продвигаясь по всей спине. Отмассировав спину малыша до лёгкого порозовения, переходите к растиранию ягодиц, и не забудьте поглаживать кожу ребёнка между приёмами. Разминание на поверхности спины возможно в виде сдвигания или накатывания, которое заключается в смещении тканей и полукружном их раздавливании, отдельно разомните ягодицы. Поколачивание области ягодиц выполняется тыльной стороной свободно согнутых в кулак пальцев, движения должны быть лёгкими, ритмичными и быстрыми, этот приём можно заменить пощипыванием или рублением, поколачивание, как и любые другие ударные приёмы, нельзя делать в области поясницы (проекции почек), завершите массаж двумя-тремя поглаживаниями. 8. Парение в положении на животе- исходное положение: ребёнок лежит на животе- подведите обе ладони под живот ребёнка до соприкосновения мизинцами, большие пальцы ложатся по бокам на уровне нижних рёбер, затем приподнимите малыша над столом в горизонтальном положении, поддерживая его под животом, при этом ребёнок упирается ногами в вашу грудь, тело образует дугу, голова приподнята, мышцы спины и ягодиц напряжены, это упражнение, основанное на врождённом рефлексе положения, является хорошей тренировкой для мышц всей задней поверхности тела и для вестибулярного аппарата.

. Массаж живота - выполните поглаживание: круговое, встречное и по косым мышцам живота, затем растирание подушечками пальцев, круговое и по прямым мышцам живота, можно добавить стимулирующее пощипывание вокруг пупка для укрепления пупочного кольца и профилактики грыжи, не забудьте сделать поглаживание в конце массажа, и при растирании не надавливайте на живот ребёнка.

. Присаживание с прогибанием позвоночника- исходное положение: ребёнок лежит на спине- дайте малышу обхватить большие пальцы ваших рук, остальными слегка придерживайте его кисти, затем выпрямите руки ребёнка, разведя их в стороны, лёгким потягиванием за руки и словами «сядь, садимся» побуждайте ребёнка приподнять голову и верхнюю часть тела, доведите до сидячего положения, перехватите обе руки малыша одной рукой, соединив их вверху и спереди, в этом положении проведите указательным и средним (большим и указательным) пальцами освободившейся руки вдоль позвоночника снизу вверх, ребёнок разгибает спину, упражнение выполняется один-два раза, после чего опустите ребёнка на стол, придерживая голову правой рукой. Это движение активное, основанное в первом моменте на стремлении ребёнка сесть, а во втором- на врождённом кожном спинном рефлексе, вначале работают мышцы передней поверхности шеи и брюшной пресс, а в конце- мышцы спины, это упражнение- хорошая подготовка к самостоятельному сидению.

. Массаж стоп и рефлекторные упражнения- погладьте, разотрите стопы ребёнка, надавливанием у основания пальцев и растиранием наружного края стопы вызовите рефлекторные сгибания и разгибания стоп, завершите массаж лёгким поколачиванием по подошвам ребёнка.

. Подтанцовывание - исходное положение: поддерживайте ребёнка под мышками в вертикальном положении лицом (или спиной) к себе- это упражнение является более поздним вариантом рефлекторной ходьбы, шаговый рефлекс обычно угасает к четырёхмесячному возрасту, но тем не менее при опоре стопами о твёрдую поверхность малыш подтанцовывает на месте. Следите за тем, чтобы ребёнок не становился на цыпочки, воспитывайте правильную опорную реакцию.

. Массаж груди - сделайте поглаживание верхней части груди 2-3 раза, затем поглаживание по межрёберным промежуткам 2-3 раза, вибрационный массаж грудной клетки.

. Парение на спине - исходное положение: ребёнок лежит на спине- обхватите ребёнка так, чтобы ваши руки располагались на заднебоковой поверхности его тела на уровне нижней части грудной клетки, приподнимите малыша в горизонтальном положении, в ответ на это положение голова ребёнка наклоняется вперёд и напрягаются все мышцы передней поверхности тела. Если ребёнок запрокидывает голову назад, то это упражнение делать не следует: он ещё не готов, поддерживайте малыша в полувертикальном положении, постепенно увеличивая угол наклона.

. Бокс или круговые движения руками - упражнение для рук, имитирующее движения боксёра, уже хорошо знакомо, можно слегка усложнить его, вкладывая в ладони ребёнка игрушки или кольца, движения делайте под ритмичный счёт, темп меняется. Круговые движения руками- исходное положение: ребёнок лежит на спине- малыш держится за большие пальцы ваших рук, медленно, плавно отведите руки ребёнка в стороны, поднимите через стороны к голове, затем опустите вперёд и вниз, повторите упражнение 4-6 раз под ритмичный счёт, после этого выполните движения руками в обратном направлении: вперёд, вверх к голове, в стороны и вниз, так же повторите 4-6 раз, медленно. Это упражнение пассивное, оно самое сложное для мускулатуры рук и плечевого пояса, так как является комбинацией всех движений в плечевом суставе, поэтому делайте его только в том случае, если ребёнок хорошо усвоил более простые упражнения: скрещивание рук на груди и бокс.

. Ползание - обхватив ноги ребёнка в нижней части голени, сгибайте и разгибайте их наподобие плавательных движений лягушки, после нескольких таких пассивных движений придержите ноги малыша в положении сгибания с разведёнными бёдрами и дайте ему возможность самостоятельно оттолкнуться, в результате ребёнок передвигается вперёд, затем снова согните ноги, стимулируя этим, а также показом игрушки новое отталкивание и самостоятельное ползание.

Массаж и гимнастика здорового ребёнка шести-девяти месяцев

У ребенка в этом возрасте происходит развитие произвольных движений. Поэтому в комплекс занятий физической культурой входят активные упражнения, которые побуждают ребенка к ползанию, сидению и стоянию. Рекомендуется выполнять массаж и следующие упражнения.

Комплекс упражнений (план занятий):

. Скрещивание рук на груди 6-8 раз.

. Упражнения для ног: одновременное сгибание и разгибание ног 4-6 раз, сгибание и разгибание ног попеременно 4-6 раз каждой ногой.

. Поворот со спины на живот (в одну сторону).

. Массаж спины и ягодичной области: поглаживание 2-3 раза по всей поверхности, растирание по всей поверхности 2-3 раза, поглаживание- каждый приём 2-3 раза по всей поверхности, разминание по всей поверхности спины 2-3 раза, стимулирующие приёмы: поколачивание, пощипывание ягодичных мышц. 5. Ползание на четвереньках. 6. Массаж живота: поглаживание- все приёмы по 2-3 раза, растирание подушечками пальцев 2-3 раза, пиление по прямым мышцам живота 2-3 раза, пощипывание вокруг пупка, поглаживание- все приёмы по 2-3 раза. 7. Присаживание с прогибанием позвоночника 2 раза.

. Круговые движения руками 4-6 раз.

. Массаж стоп.

. Поднимание выпрямленных ног 6-8 раз.

. Поднимание из положения на животе 1-2 раза.

. Массаж груди: поглаживание 2-3 раза, вибрационный массаж 2-3 раза, поглаживание 2-3 раза.

. Присаживание за согнутые руки 1-2 раза.

. Бокс 5-6 раз каждой рукой.

. Тачка.

Подробное объяснение массажных приёмов и упражнений:

. Скрещивание рук на груди- усложните это хорошо знакомое вам упражнение, вложив в кисти ребёнка кольца или другие удобные для захвата игрушки, темп движений постепенно ускоряйте и замедляйте, повторите упражнение 6-8 раз под ритмичный счёт.

. Упражнения для ног- одновременное сгибание и разгибание ног ребёнка выполните 4-6 раз, сгибание и разгибание ног попеременно делается следующим образом: обхватите ноги ребёнка в области голеней, затем попеременно сгибайте и разгибайте ноги в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Это упражнение пассивное, работают все мышцы ног и стопы, если вы обеспечиваете для них опору своими мизинцами.

. Поворот со спины на живот- после шести месяцев поворот выполняется без поддержки за руку по просьбе: «повернись на живот». Можно помочь ребёнку лёгким поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда он должен повернуться.

. Массаж спины и ягодиц сохраняется и проводится по прежнему плану: поглаживание по всей спине и ягодицам 2-3 раза, растирание подушечками пальцев, пиление по всей поверхности спины и ягодиц, растирание тыльной поверхностью согнутых пальцев, поглаживание 2-3 раза, разминание мышц спины, ягодиц правой и левой рукой поочерёдно (по 5-6 движений), поглаживание 2-3 раза, поколачивание или пощипывание ягодичной области.

. Ползание на четвереньках- исходное положение: ребёнок лежит на животе, хорошо опирается на выпрямленные руки и, возможно, уже пробует стоять или ползать на четвереньках. Если нет- помогите ему, поставив малыша на четвереньки и, заинтересовав его игрушкой, побуждайте ползти. Ползание- упражнение пассивно-активное, это прекрасная тренировка для мышц спины, ног, рук и плечевого пояса. После того как ребёнок научится ползать самостоятельно, это упражнение можно совсем исключить из занятия, но дать возможность ползать по полу.

. Массаж живота- выполните по знакомому плану: поглаживание: круговое, встречное и по косым мышцам живота по 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев, пиление по прямым мышцам живота по 2-3 раза, пощипывание вокруг пупка, поглаживание- все приёмы по 2-3 раза каждый.

. Присаживание с прогибанием позвоночника- это упражнение вам уже знакомо, после восьми месяцев можно присаживать ребёнка, поддерживая за одну руку- исходное положение: ребёнок лежит на спине - левой рукой придерживайте колени ребёнка, правой возьмите ребёнка за правую ручку и со словами: «сядь-сядь» и тому подобными Побуждайте ребёнка сесть, опираясь на локоть. В то время, когда ребёнок сидит, проведите пальцами вдоль позвоночника снизу вверх до разгибания спины, затем медленно положите малыша на спину, точнее, на левый бок. Это упражнение- активная тренировка мышц брюшного пресса, выполняется 2 раза, причём второй раз надо придерживать колени правой рукой, а левой поддерживать ребёнка за левую руку и укладывать его на правый бок.

. Круговые движения руками- усложните это знакомое вам упражнение, вложив в кисти ребёнка кольца или удобные для захвата игрушки, движения руками выполняйте медленно, под ритмичный счёт, так как это сложное по координации упражнение, повторите 4-6 раз. 10. Поднимание выпрямленных ног- исходное положение: ребёнок лежит на спине - большими и указательными пальцами рук, обращённых ладонями к ребёнку, обхватите его голени снизу, остальные пальцы наложите на коленные чашечки, поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их, затем поднимайте ноги попеременно, упражнение повторите 6-8 раз.

. Поднимание из положения на животе при поддержке за выпрямленные руки- исходное положение: ребёнок лежит на животе- дайте ребёнку обхватить ваши большие пальцы, поддерживая его кисти остальными, отведите выпрямленные руки ребёнка в стороны (во избежание сгибания упритесь своими ладонями в локти), далее поднимите прямые руки к голове на уровень ушей, малыш поднимает голову назад-вверх и упирается стопами в ваш живот, продолжайте поднимать его до положения стоя на коленях, после восьми месяцев это упражнение выполняется с кольцами, причём ребёнок может подняться до положения стоя. Приподнимание туловища- движение активное, интенсивно работают мышцы рук, спины и ног, упражнение делается 1-2 раза, помните, что руки ребёнка надо держать на уровне ушей, это предотвращает повреждение в плечевых суставах.

. Массаж груди- выполняется по следующему плану: поглаживание верхней части груди 2-3 раза, поглаживание по межреберьям 2-3 раза, вибрационный массаж 2-3 раза, поглаживание 2-3 раза.

. Присаживание за согнутые руки- исходное положение: ребёнок лежит на спине- дайте ребёнку обхватить ваши указательные пальцы так, чтобы ладони ребёнка были обращены к нему, разведите руки всего лишь на ширину плеч, затем просьбой: «сядь», и лёгким потягиванием за ручки побуждайте ребёнка сесть и так 1-2 раза. Если малыш способен на такое напряжение, то он поднимает голову и туловище и подтягивается, сгибая руки, если же руки ребёнка остаются выпрямленными, то упражнение надо считать преждевременным, в дальнейшем можно вкладывать в кисти ребёнка кольца. 14. Бокс- это хорошо знакомое вам упражнение после восьми месяцев можно делать в положении сидя.

. Тачка (ходьба на руках)- в конце занятия приподнимите ребёнка горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки, ноги удобнее захватить вилочкой, другой рукой можно поддерживать под животом, в этом положении ребёнок поднимает голову и идёт на руках вперёд.

Массаж и гимнастика здорового ребёнка девяти-двенадцати месяцев

Этот возраст ребенка характерен тем, что у него развиваются координированные движения, а также стремление к ходьбе. Необходимо выполнять следующий массаж и упражнения.

Комплекс упражнений (план занятий):

. Бокс 5-6 раз каждой рукой.

. Сгибание и разгибание ног попеременно 5-6 раз каждой ногой.

. Поворот со спины на живот по разу в каждую сторону.

. Массаж спины и ягодиц.

. Поднимание туловища из положения на животе 1-2 раза.

. Массаж живота.

. Поднимание выпрямленных ног до палочки 3-4 раза.

. Наклоны 2-3 раза.

. Приседания 4-6 раз.

. Массаж груди.

. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно 1-2 раза.

. Круговые движения руками 4-6 раз.

. тачка (ходьба на руках).

. Обучение ходьбе.

. Обучение лазанию, перелезанию.

Подробное объяснение массажных приёмов и упражнений:

. Бокс в положении сидя или стоя- сгибайте и разгибайте руки ребёнка, вложив ему в кисти кольца или другие удобные для захвата игрушки, во время выполнения этого упражнения малыш сидит или стоит.

. Сгибание и разгибание ног попеременно делаются в различном темпе, имитируя ходьбу и бег, ребёнок выполняет эти упражнения самостоятельно или с помощью взрослого.

. Поворот со спины на живот в обе стороны- в возрасте девяти-десяти месяцев ребёнок поворачивается самостоятельно по просьбе взрослого: «повернись на живот» и в ту сторону, где лежит интересующая его игрушка.

. Массаж спины- поглаживание по всей спине ребёнка 2-3 раза, растирание подушечками пальцев и пиление по всей спине и ягодицам (до лёгкого порозовения кожи), поглаживание 2-3 раза, разминание длинных мышц спины (вдоль позвоночника), используя щипцеобразное разминание, разминание ягодичных мышц, поочерёдно 5-6 раз каждую, поглаживание 2-3 раза, стимуляция ягодичных мышц поколачиванием или пощипыванием.

. Поднимание из положения на животе в вертикальное положение- вложив в кисти ребёнка кольца, отведите руки ребёнка в стороны и вверх к голове на уровень ушей, ребёнок поднимает голову, затем встаёт на колени, а потом, опираясь на одну согнутую ногу, встаёт во весь рост.

. Массаж живота- поглаживание: круговое, встречное, по косым мышцам живота по 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев, стимулирующее пощипывание вокруг пупка, поглаживание: все приёмы по 2-3 раза каждый.

. Самостоятельное поднимание выпрямленных ног- исходное положение: ребёнок лежит на спине- держите палочку (или игрушку) на высоте выпрямленных ног ребёнка и предложите ему дотянуться до палочки ногами, говоря: «подними ноги», вначале выполнение этого упражнения несовершенно: ноги ребёнка согнуты в коленях, стопа распластана, живот не втянут. В таком случае прикоснитесь палочкой к ступням ребёнка, побуждая его удерживать её пальцами и поднимать ноги до прямого угла с туловищем, упражнение становится активным и повторяется 3-4 раза в медленном темпе.

. Наклоны - исходное положение: ребёнок стоит спиной к взрослому- прижмите спину ребёнка к себе, ладонью левой руки придерживайте его колени, предупреждая сгибание ног, ладонь правой руки положите на живот для поддержки туловища, положите на стол перед ребёнком любимую игрушку и попросите: «наклонись, достань игрушку», побуждая малыша наклониться за игрушкой, не приседая, затем выпрямиться. Это упражнение повторяется 2-3 раза детьми, которые могут стоять без опоры, и является активной тренировкой для мышц спины ребёнка.

. Приседания- если ребёнок хорошо стоит без опоры, то возьмите его за руки и побуждайте присесть на корточки, разводя колени в стороны, а затем встать, приговаривая: «присядь, встань», следите за тем, чтобы стопы ребёнка полностью стояли на столе. В момент вставания поднимите руки малыша вверх, пусть он приподнимется на носки, повторите 4-6 раз.

. Массаж груди- поглаживание верхней части груди 2-3 раза, по межреберьям 2-3 раза.

. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно- ребёнок легко присаживается с поддержкой за одну руку, после десяти месяцев ребёнок присаживается самостоятельно, зафиксируйте колени ребёнка руками, не давая им сгибаться, попросите малыша: «сядь, возьми игрушку», если ребёнок свободно садится, то упражнение делается один раз, если же малыш помогает себе, опираясь на локоть, то повторите движение с опорой на локоть другой руки.

. Круговые движения руками- исходное положение: ребёнок сидит- это хорошо знакомое вам упражнение делайте с игрушками в медленном темпе под ритмичный счёт, затем попросите малыша сделать эти движения самостоятельно.

. Тачка (ходьба на руках) - исходное положение: ребёнок лежит на животе- приподнимите малыша в горизонтальном положении, поддерживая его под бёдра, так чтобы он опирался на ручки, положите впереди игрушку и побуждайте ребёнка переставлять руки, приближаясь к ней, повторите это упражнение 2-3 раза, это упражнение укрепляет почти всю мускулатуру тела, тренирует опорность рук.

. Обучение ходьбе - поставьте ребёнка ножками на свои ноги, спиной к себе, поддерживайте его за плечи или под мышки, скажите: «давай, походим» и пройдите короткое расстояние.

. Обучение лазанию, перелезанию - ваш малыш хорошо передвигается на четвереньках, усложните ему задачу, устанавливая на пути различные препятствия, предложите подлезть под невысокий столик, стул и тому подобное, заинтересовывая игрушкой. Поощряйте стремление ребёнка забираться на диван, кресло и так далее, спускаться с них, перелезать через подлокотники, подушки. Обучение ходьбе и лазанию лучше проводить вне занятий, в любое удобное время, это игра, игра весёлая и увлекательная, активно участвуйте в ней, придумывая новые задания, станьте сами ребёнком хоть ненадолго.

Заключение

Каждый родитель должен помнить о том, что физкультура для ребенка должна быть ежедневным занятием, потому как она приносит малышу радость и удовольствие, а самое главное, благотворно и положительно влияет на его умственное, психическое и физическое развитие.

Список использованной литературы

1. Красикова И.С. Массаж и гимнастика для детей - М.: Корона-Принт, 2005. - 246 с;

. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: медицинская литература/ - М., 2006. - 568 с;

3. <http://lfk-gimnastika.com/lfk-dlya-detej/72-lfk-dlya-detej-do-goda>

. <http://malutka.net/lfk-dlya-detei-do-goda>

. <http://ivorto.ru/?page\_id=76>