



**Бюджетное учреждение Ханты –  
Мансийского автономного округа – Югры  
«Советский реабилитационный центр»**



# **МАССАЖ НА ДОМУ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ**





# Содержание

В чем секрет массажа? .....	2
Как сделать массаж? .....	3
5 комплексов упражнений для занятий с детьми в первый год жизни .....	5
Комплекс 1. От 1,5 до 3 месяцев. Уравновешиваем напряжение .....	6
Комплекс 2. От 3 до 4 месяцев. Стабилизируем тонус .....	7
Комплекс 3. От 4 до 6 месяцев. Нормализуем тонус .....	8
Комплекс 4. От 6 до 9 месяцев. Улучшаем координацию движений .....	10
Комплекс 5. От 9 до 12 месяцев. Развиваем самостоятельность .....	11



## В чем секрет массажа?

Дело в том, что импульсы, идущие от кожи по нервным путям, достигают коры головного мозга и оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Это улучшает ее контроль над работой всех органов и систем:

- Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, усиливает циркуляцию крови и лимфы;
- Укрепляет пищеварительную систему, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, что способствует набору веса;
- Тренирует дыхательную систему;
- Усиливает выделительную функцию желез;
- Укрепляет опорно-двигательный аппарат — повышает эластичность мышечных волокон и общую работоспособность мышц; укрепляет связочный аппарат суставов, увеличивает амплитуду их движений;
- Улучшает качество сна;
- Помогает осознанию тела;
- Улучшает состояние кожи, повышает ее сопротивляемость внешним воздействиям;
- Оказывает влияние на периферическую и центральную нервную систему, обладает успокаивающим эффектом.

Но главный плюс массажа в том, что он положительным образом сказывается на отношениях мамы и ребенка: между ними усиливается привязанность, нежность, взаимное понимание и принятие.



## Как сделать массаж?

Основные принципы массажа:

- Приступать к массажу и гимнастике можно только по достижении ребенком 1,5 – 2-месячного возраста;
- Заниматься лучше ежедневно, назначив для этого определенное время и стараясь следовать ему;
- Начинать массаж для новорожденного нужно через 30 – 40 минут после кормления, заканчивать — за 20 – 30 минут до приема пищи, и только если ребенок находится в спокойном состоянии и хорошем расположении духа;
- Для первых занятий будет достаточно 5 – 6 минут, постепенно увеличивайте время до 10 – 15 минут. Оптимальная продолжительность массажа для «опытного» малыша после полугода — 30 минут;
- Массаж проводится в проветренном помещении при температуре не ниже 20 °С;
- Лучше всего проводить занятия на пеленальном столике или любой другой ровной поверхности, покрытой небольшой клеенкой и пеленкой. Поверхность должна быть достаточно широкой, чтобы можно было легко переворачивать малыша;
- Малыш перед массажем должен быть чистым, руки мамы — чистыми, сухими, теплыми и с подстриженными ногтями. Лучше не пользоваться тальком или вазелином, так как они засоряют поры кожи ребенка. Чтобы не поранить нежную детскую кожу, кольца, часы и браслеты надо снять;
- Во время массажа старайтесь не совершать резких движений и не повышать голос. Чтобы и вы и малыш получили

удовольствие, а занятия пошли на пользу, обстановка должна быть спокойной;

➤ Постарайтесь поддерживать хорошее настроение у ребенка во время занятий. Держите его уверенно, но очень осторожно, не допуская никакого насилия. Особенно следует оберегать от сотрясений и ушибов головы. Если ребенок беспокоен, плачет, сделайте паузу и не начинайте снова, пока он не успокоится;

➤ Движения при выполнении массажа направлены по ходу кровеносных сосудов: строго снизу-вверх, от периферии к центру. Область печени при массаже живота необходимо обходить. Также не массируются внутренняя поверхность бедер, половые органы ребенка и локти. При массаже спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание) в области почек;

➤ Противопоказания к применению массажа для малышей: острые лихорадочные состояния, различные инфекционные заболевания, тяжелые формы рахита, обширные паховые, бедренные и пупочные грыжи, врожденный порок сердца, тяжелые заболевания крови, злокачественные опухоли (до их радикального лечения), заболевания, сопровождающиеся ломкостью костей и болями в них, обостренный туберкулез, расстройства пищеварения, а также различные воспалительные кожные заболевания.

Совместите приятное с полезным! Пока делаете массаж и гимнастику, читайте малышу стихи, потешки, пойте песенки. Называйте части тела, предметы, попадающие в поле зрения ребенка, комментируйте свои действия — так вы заодно занимаетесь и речевым развитием.



## 5 комплексов упражнений для занятий с детьми в первый год жизни

Перед началом массажа постарайтесь наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним. Начинается процедура с простых приемов и упражнений. Со временем вводятся новые элементы. Будьте внимательны и старайтесь не сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, чтобы ему не было больно.

Основные приемы массажа грудным детям:

- От 1,5 до 3 месяцев: простые поглаживания, которые запускают процесс внутренней коррекции и самонастройки;
- От 4 до 6 месяцев: поглаживание, растирания, разминание, вибрация;
- От 6 до 9 месяцев: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, ударные приемы;
- От 9 до 12 месяцев: активно применяются все указанные выше массажные приемы, особое внимание следует уделить зонам, участвующим в прямохождении, — поясница, ягодицы, ноги, живот.



## Комплекс 1. От 1,5 до 3 месяцев. Уравновешиваем напряжение

В этом возрасте массаж помогает, прежде всего, уравновесить напряжение мышц-разгибателей и мышц-сгибателей ног и рук.

- Массаж рук: плавные поглаживания (6 – 8 раз);
- Приподнимание из положения лежа на спине;
- Массаж ног: поглаживания (6 – 8 раз);
- Перекладывание на живот (15 – 20 секунд);
- Массаж спины: поглаживания (4 – 5 раз);
- Разгибание позвоночника (2 – 3 раза на каждом боку);
- Массаж живота: круговые поглаживания (5 – 6 раз);

встречные поглаживания (5 – 6 раз); поглаживания косых мышц живота (5 – 6 раз); круговые поглаживания (5 – 6 раз);

➤ Упражнение на укрепление всех мышц живота (2 – 3 раза);

- Массаж стоп: поглаживания (5 – 6 раз);
- Рефлекторное разгибание и сгибание стоп (3 – 4 раза);
- Рефлекторное упражнение «ползание» (2 – 3 раза).

Круговой массаж груди: вибрация и поглаживание (5 – 6 раз);

- Рефлекторное упражнение «ходьба» (2 – 3 раза).

Встряхивание рук;

➤ Покачивание в «позе эмбриона» (2 – 3 раза в каждую сторону);

- Покачивание на мяче.

Понаблюдайте за ребенком во время массажа и гимнастики. Наверняка вы заметите, что у него уже появляются любимые приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. В следующий раз начать можно именно с них, это сразу создаст у малыша позитивный настрой.

## Комплекс 2. От 3 до 4 месяцев. Стабилизируем тонус

Главная задача массажа для ребенка 3 – 4 месяцев — обучение малыша изменению положения тела, нормализация ножного и ручного тонуса.

- Массаж рук: поглаживание (5 – 6 раз); кольцевые растирания (2 – 3 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- Скрещивание рук на груди (6 – 8 раз);
- Массаж ног: поглаживание (2 – 3 раза); кольцевые растирания (5 – 6 раз); поглаживание (2 – 3 раза);
- «Скользящие шаги» (5 – 6 раз);
- Повороты на живот (2 – 3 раза в каждую сторону);
- Массаж спины: поглаживание (2 – 3 раза); растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2 – 3 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку (по 2 – 3 раза на каждом боку);
- «Положение пловца»;
- Массаж живота: круговые поглаживания (2 – 3 раза); встречное поглаживание (2 – 3 раза); поглаживание косых мышц живота (2 – 3 раза); растирание всей поверхности живота (2 – 3 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- Подъем туловища и головы из положения лежа на спине (2 – 4 раза);
- Массаж стоп: поглаживание (2 – 3 раза); растирание (5 – 6 раз); поколачивание (8 – 10 ударов); поглаживание (2 – 3 раза);
- Разгибание и сгибание стоп (5 – 6 раз каждой ногой).  
Рефлекторная «ходьба»;
- Массаж груди: поглаживание (2 – 3 раза); вибрация (3 – 4 приема); поглаживание (2 – 3 раза);
- Упражнение «бокс» (5 – 6 раз);

➤ Упражнения с мячом.

Не забывайте: мышцы, кости и связки у детей раннего возраста еще очень нежные и не сформированы до конца. Поэтому польза от занятий гимнастикой будет только тогда, когда упражнения соответствуют возрастным возможностям вашего малыша.



Комплекс 3. От 4 до 6 месяцев. Нормализуем тонус

Занятия с ребенком 4 – 6 месяцев направлены на развитие точности и ритмичности движений ног, ловкости кисти для удержания предметов и окончательной нормализации мышечного тонуса нижних конечностей.

- Массаж рук: поглаживание (3 – 4 раза); кольцевые растирания (3 – 4 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- Скрещивание рук (6 – 8 раз);
- Массаж ног: поглаживание (2 – 3 раза); кольцевые растирания (3 – 4 раза); продольное разминание или валяние (по 2 – 3 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- «Скользящие шаги» (5 – 6 раз);
- Разгибание и сгибание ног (5 – 6 раз);
- Повороты на живот (2 – 3 раза в каждую сторону);
- Массаж ягодиц и спины: поглаживание по всей поверхности (2 – 3 раза); растирание или пиление по всей поверхности (2 – 3 раза); поглаживание по всей поверхности (2 – 3 раза); разминание длинных мышц спины (5 – 6 раз); разминание мышц ягодиц (5 – 6 раз); пощипывание или поколачивание ягодичных мышц; поглаживание (2 – 3 раза);
- «Парение» на животе (1 раз в течение нескольких секунд);
- Массаж живота: поглаживания (встречное, круговое и косых мышц живота — 2 – 3 раза); растирание кончиками пальцев по всей поверхности (2 – 3 раза); пиление прямых мышц живота (2 – 3 раза); пощипывание пупочной области; все приемы поглаживания (2 – 3 раза);
- Приседание с прогибом позвоночника (1 раз);
- Рефлекторные упражнения и массаж стоп: поглаживание (2 – 3 раза); растирание (5 – 6 раз); поколачивание; поглаживание (2 – 3 раза); разгибание и сгибание стоп (5 – 6 раз);
- Массаж груди: поглаживание (2 – 3 раза); вибрация (3 – 4 раза); поглаживание (2 – 3 раза);
- «Парение» на спине;

- Круговые движения руками или упражнение «бокс» (5 – 6 раз);
- Ползание.



#### Комплекс 4. От 6 до 9 месяцев. Улучшаем координацию движений

В возрасте 6 – 9 месяцев малыша необходимо научить правильно ползать, координируя для этого движения рук и ног. В занятиях гимнастикой и массажем фокус внимания с рук и ног переходит на грудь, спину и живот, и массирование этих областей становится более энергичным.

- Скрещивание рук (6 – 8 раз);

- Упражнения для ног: одновременное разгибание и сгибание ног (4 – 6 раз); попеременное разгибание и сгибание ног (по 4 – 6 раз каждой ногой);
- Повороты на живот;
- Массаж ягодиц и спины;
- Ползание на четвереньках;
- Массаж живота;
- Приседания с прогибанием позвоночника (1 – 2 раза);
- Круговые движения руками (4 – 6 раз);
- Массаж стоп;
- Подъем прямых ног (6 – 8 раз);
- Подъем из положения лежа на животе (1 – 2 раза);
- Массаж груди;
- Приседание с поддержкой за согнутые руки (1 – 2 раза);
- Упражнение «бокс» (по 5 – 6 раз каждой рукой);
- Упражнение «тачка».

## Комплекс 5. От 9 до 12 месяцев. Развиваем самостоятельность

Этот комплекс поможет максимально разнообразить движения и будет способствовать развитию самостоятельности ребенка. В этом возрасте уже можно говорить об активной гимнастике: поскольку малыш уже более физически развит, большинство упражнений он выполняет самостоятельно, при поддержке взрослого. Тем не менее для разнообразия и более комплексного воздействия на организм продолжайте использовать полюбившиеся вашему малышу приемы массажа.

- Упражнение «бокс» (5 – 6 раз каждой рукой);
- Попеременное разгибание и сгибание ног (5 – 6 раз каждой ногой);

➤ Поворот на живот (по 1 разу в каждую сторону). Массаж ягодиц и спины;

➤ Подъем тела из положения лежа на животе (1 – 2 раза).

Массаж живота;

➤ Подъем прямых ног до палочки (3 – 4 раза);

➤ Самостоятельные наклоны;

➤ Приседания (4 – 6 раз);

➤ Массаж груди;

➤ Приседание самостоятельное или при поддержке за руку (1 – 2 раза);

➤ Круговые движения руками (4 – 6 раз);

➤ Упражнение «тачка»;

➤ Обучение ходьбе;

➤ Обучение лазанию.

Мы уверены, что массаж не только поможет развитию организма малыша, но и научит маму слушать свое чадо и распознавать его сигналы, отвечать на них. Она станет более уверенной в своих родительских способностях, а у малыша появится умение слушать и взаимодействовать. И ребенок, и мама получают удовольствие и от зрительного контакта, от расслабления, любви и доверия, возникающих и укрепляющихся при массаже. Ради одного этого стоит делать массаж каждый день!





## Контактные данные

Российская Федерация

628240

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

г. Советский

ул. Юбилейная, 56а

8 (34675) 78950

src-sov@admhmao.ru



## Присоединяйтесь!

