

Примерный комплекс физических упражнений и массаж для детей в возрасте от 1,5 до 3 месяцев



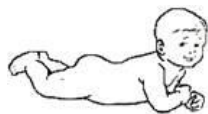
1. Массаж рук - поглаживание. Исходное положение ребенка - лежа на спине.

Как видно из рис.1, мать вкладывает большой палец своей разноименной руки в руку ребенка, ладонью одноименной руки производит поглаживающий массаж руки ребенка в направлении от кисти к плечу, заканчивая каждое движение поглаживанием наружной поверхности плеча. Повторить 5-6 таких движений на каждой руке.



2. Массаж ног - поглаживание. Массаж ног производится из положения ребенка на спине.

Одной рукой (одноименной) мать слегка придерживает ногу ребенка за стопу, как показано на рис.2, ладонью другой руки (разноименной) поглаживает по наружной стороне голени и бедра. Общее направление массажа от стопы к паховой области. При массаже ног давление на область коленного сустава минимальное. Внутреннюю область бедра массировать не рекомендуется во избежание раздражения рецепторов половых органов. Повторить 5-6 таких движений на каждой ноге.



3. Укладывание ребенка на живот. Если ребенок плохо держит голову, мать должна подложить свою руку под грудь ребенка. Для этой цели можно также использовать валик (свернутую пеленку или одеяло). В таком положении ребенок должен находиться 15-20 с.



4. Массаж спины - поглаживание. Массаж спины производится из исходного положения ребенка на животе ногами к методисту. Поглаживание спины производят тыльной или ладонной поверхностью кистей по направлению от ягодиц к плечам и в обратном направлении. Если ребенок плохо держит голову, мать производит поглаживание спины одной рукой, подложив другую под грудь ребенка. Для этой цели можно также использовать валик (свернутую пеленку или одеяло). Повторить 4-6 поглаживаний.



5. Разгибание позвоночника - рефлексорное упражнение. Рефлексорное разгибание позвоночника производят из положения ребенка на боку.

При проведении большим и указательным пальцами по паравертебральной линии снизу вверх ребенок рефлекторно производит разгибание позвоночника. Это упражнение выполняется по одному разу на левом и правом боку.



6. Массаж живота - круговое поглаживание. Движения производятся ладонью по ходу часовой стрелки. Повторить 4-6 таких движений.



7. Массаж живота - поглаживание косых и прямых мышц живота, производится одновременно двумя ладонями.

Для поглаживания прямых мышц живота массажист кладет ладони параллельно на область проекции этих мышц. Руки массажиста движутся навстречу одна другой. Правая рука движется от реберной дуги вниз, левая рука - от лонного сочленения вверх. Эти движения также производят по ходу часовой стрелки. При выполнении массажа косых мышц живота движение начинают от таза вверх и заканчивают так, чтобы пальцы обеих рук соединились над областью пупка. Повторить 3-4 таких движений.

8. Укладывание ребенка на живот на 15-20 с.



9. Ползание.

Ребенок лежит на животе и рефлекторно отталкивается ногами от ладони матери. Если ребенок плохо держит голову, рекомендуется, чтобы мать другой рукой поддерживала грудь ребенка. Повторить 1-2 раза.



10. Массаж рук - поглаживание; производят, как уже описывалось выше.



11. Массаж ног - поглаживание.



12. Массаж стоп - поглаживание.

Производится большими пальцами по тыльной стороне стопы в направлении от пальцев ног малыша к голеностопным суставам и вокруг этих суставов. Повторить 6-8 раз для каждой стопы ребенка.



13. Сгибание и разгибание пальцев ног ребенка.

При легком нажиме на кожу подошвы вблизи пальцев ребенок рефлекторно сгибает пальцы ног. Нажимая на кожу подошвы в области пятки, вызывают рефлекторное разгибание пальцев стопы. Повторить 2-3 раза для каждой стопы. Общая продолжительность занятия - 5-6 минут. Проводить спустя 30-40 минут после еды или за 20-30 минут до приёма пищи.

Составитель:
Врач-педиатр
отделения диагностики, разработки и реализации программ
социально-медицинской реабилитации»
«Служба домашнего визитирования»
Девяткова Марина Александровна