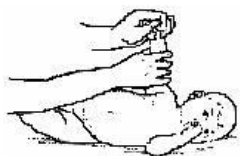
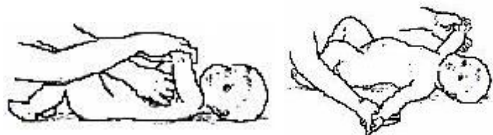


Примерный комплекс физических упражнений и массаж для детей в возрасте от 3 до 4 месяцев



1. Массаж рук - поглаживание.



2. Скрещивание рук на груди и разведение их в стороны.

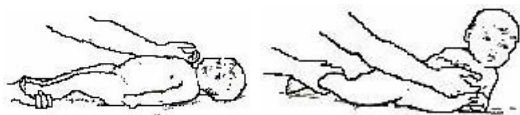
Дать обхватить большие пальцы своих рук, мать осторожно разводит руки ребенка в стороны, затем скрещивает их на груди. При скрещивании на груди руки попеременно складываются одна на другую. Повторить 3-4 раза.



3. Массаж живота - круговое поглаживание чередуется с массажем прямых и косых мышц живота. Повторить 5-6 раз массаж каждой мышцы живота.



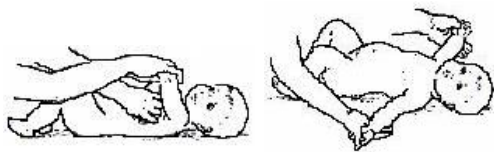
4. Массаж ног - поглаживание, растирание. Повторить 5-6 раз. Растирание производят из положения ребенка на спине. Ладонью производят мелкие поглаживающие движения по наружной стороне голени и бедра. Ногу ребенка захватывают одновременно большими и указательными пальцами и спиралеобразными движениями производят массаж по направлению от стопы к тазобедренному суставу. Голень массируют одновременно по наружной и внутренней поверхности, а бедро - только по наружной поверхности. Повторить 4-6 раз для каждой ноги. Заканчивают массаж ног поглаживанием, которое производят 4-6 раз.



5. Поворот со спины на живот - производится по 1 разу в каждую сторону.



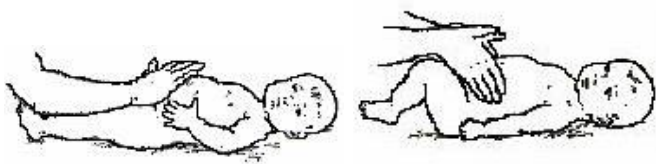
6. Массаж спины - поглаживание, растирание. Растирание производят ладонями от ягодиц к шее по обе стороны позвоночника. Повторить 4-5 раз. После растирания вновь повторяют поглаживание.



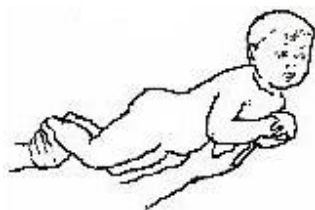
7. Повторить упражнение 2 - скрещивание рук на груди и разведение их в стороны 3-4 раза.



8. Разгибание позвоночника из положения ребенка лежа на боку.



9. Повторить упражнение 3 - массаж живота - поглаживание 6-8 раз.



10. Разгибание позвоночника и отклонение головы назад. Выполняется при поддержке ладонями лежа на животе на весу. В таком положении удерживают ребенка 10-15 с.



11. "Потанцовывание". Ребенок, поддерживаемый подмышки, отталкивается от стола. Повторить 6-8 раз.

12. Массаж ног - поглаживание. Повторить 4-5 раз для каждой ноги.



13. Массаж стоп - поглаживание, растирание, поколачивание. Повторить 4-5 раз.

Растирание пальцев стопы ребенка производят, поместив пальцы стопы ребенка между ладонями матери. Повторить 4-6 раз. Поколачивание стопы производят тыльной стороной среднего и указательного пальцев руки матери. Повторить 4-6 раз для каждой стопы.

14. Закончить занятие можно, повторив 3-4 раза упражнение 2.

Ребенку в возрасте 4-6 мес. можно назначать массаж, рефлекторные и пассивные упражнения.

Примечание:

Условия проведения занятий: температура воздуха не менее 20С; хорошо проветренная комната; чистые, тёплые руки и коротко остриженные ногти у проводящего эти процедуры; хорошее настроение ребёнка.

Занятия следует проводить ежедневно или не реже 4-х раз в неделю.

Не ранее 30-45 минут после кормления или за 30 минут до еды.

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