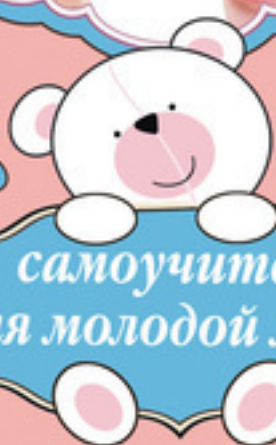




*Валерия Фадеева*

*для самых маленьких*



*самоучитель  
для молодой мамы*



Валерия Фадеева

**Массаж и гимнастика для самых  
маленьких от рождения до года**

«Издательство АСТ»

2011

УДК 616-053.2  
ББК 51.28

**Фадеева В. В.**

Массаж и гимнастика для самых маленьких от рождения до года /  
В. В. Фадеева — «Издательство АСТ», 2011

Вы, конечно, хотите, чтобы ваш малыш вырос здоровым и гармонично развитым. Но как часто родители, уделяя внимание интеллектуальному и эстетическому воспитанию ребенка, забывают о его физическом развитии! В результате такие дети часто болеют, быстро утомляются, а порой и начинают отставать от сверстников в умственном развитии... Массаж и гимнастика являются прекрасными средствами профилактики и лечения различных заболеваний. Кроме этого, ласковые прикосновения любящих рук успокаивают малыша, дают ему чувство комфорта и безопасности, благоприятно сказываются на его росте и развитии. Овладеть массажными приемами по силам каждому, а найти время для занятий с ребенком гимнастикой могут даже самые занятые родители. Не упускайте возможности укрепить здоровье своих детей!

УДК 616-053.2  
ББК 51.28

© Фадеева В. В., 2011  
© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

От автора	6
Возраст с 0 до 3 месяцев	7
Роль массажа в развитии	8
Полезные подсказки	9
Основные приемы массажа	10
Как проводить поглаживание	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Валерия Фадеева**  
**Массаж и гимнастика для самых**  
**маленьких от рождения до года**

© ООО Фадеева В. В. Текст

© ООО «Издательство Астрель»

\* \* \*

## От автора

Большинство людей любит массаж, так как эта процедура не только полезна и благотворна по своему влиянию на организм и мышечную структуру, но и очень приятна. Вашему новорожденному младенцу тоже очень понравятся нежные ласковые прикосновения маминых рук. Всего 15 или 20 минут в день, уделенных вашему малышу, и потрясающие результаты не заставят себя долго ждать.

Во время массажа малыш привыкает к маминым прикосновениям, познает границы собственного тела, узнает, что можно не только шевелить ручками и ножками, а проделывать ими много необычных движений. Учеными уже давно доказано, что детки, которым регулярно делают массаж и занимаются с ними гимнастикой, гораздо быстрее развиваются и намного раньше других малышей начинают активно изучать окружающий мир.

Детские психологи и врачи-педиатры считают, что массаж и физические упражнения с крошкой должны обязательно сопровождаться улыбками и разговорами. Разговаривать с ребенком во время массажа нужно обязательно, так как это отличная стимуляция речевого развития и, конечно же, общение.

Особенность массажа – это воздействие на весь организм в целом при помощи определенных прикосновений и воздействий на кожный покров. У совсем маленьких новорожденных малышей еще недостаточно развиты как зрительные, так и слуховые анализаторы, зато кожный анализатор созрел полностью. Поэтому массаж для новорожденных деток в первую очередь полезен тем, что он стимулирует физическое и речевое развитие, координацию движений, сенсорное восприятие, слух и даже внимание. Нежные, бережные прикосновения маминых рук вызывают у крохи не только двигательные, но и эмоциональные, а чуть позже и предречевые реакции (гуление, гуканье, попытки открывать рот точно так же, как мама, как бы пытаясь повторить сказанное ею).

Тем малышам, у которых нет никаких отклонений в здоровье и физическом развитии, до года жизни обычно назначают три курса массажа в день. Процедуру массажа можно доверить специалисту, а можно делать и дома самостоятельно.

Для того, чтобы мама могла самостоятельно проводить сеансы массажа своему малышу, и написана эта книга.

Общайтесь со своим ребенком, делайте массаж и гимнастику и будьте здоровы!

*Валерия Фадеева*

## **Возраст с 0 до 3 месяцев**

Для стимуляции физического развития детей первого года жизни профессионалами разработаны специальные комплексы упражнений массажа и гимнастики, с которыми должны ознакомить родителей в любой детской поликлинике, где педиатр наблюдает за здоровьем и развитием их ребенка.

## **Роль массажа в развитии**

Массаж способствует здоровому росту младенца и играет важную роль в его физическом и психическом развитии. Улучшается кровообращение и укрепляется иммунная система ребенка.

Именно массаж позволяет ребенку и родителям лучше узнать друг друга и, таким образом, способствует укреплению связи между ними. А тому, кто делает массаж, становится легче обращаться с ребенком.

Поэтому, дорогие родители, регулярно делайте массаж своему крохе. И все будут счастливы!

С 2-3-недельного возраста и до 1,5 месяца при массаже рекомендуется применять только легкие поглаживания рук, ног, спины, живота. Полезно проводить массаж стоп и ладошек.



## Полезные подсказки

Если вы массаж и гимнастику проводите сами, не привлекая для этой цели опытного массажиста, постарайтесь соблюдать следующие условия:

- Процедуры проводить не раньше, чем через час-полтора после кормления, во время активного бодрствования новорожденного, желательно утром.
- Ребенок должен лежать на пеленальном столике или другой твердой поверхности и быть здоровым и спокойным в этот момент.
- Массаж надо проводить регулярно, постепенно увеличивая продолжительность его воздействия.
- Ваши движения должны быть медленными и ритмичными, от периферии к центру.
- Руки должны быть теплыми. Украшения с них лучше снять. Начинать надо с самых простых приемов, обращаясь с ребенком осторожно.
- Не отвлекайтесь на другие дела и разговоры, даже по телефону.

## Основные приемы массажа

Для массажа младенцев используется четыре основных приема классического массажа:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание; вибрация.

Самый щадящий прием массажа – это поглаживание, поэтому с него чаще всего и начинают процедуру массажа младенцу, учитывая, что у ребенка очень тонкая и нежная кожа.

После поглаживания уже можно использовать и остальные приемы классического массажа, но очень осторожно, с учетом того, что массаж проводится ребенку первого года жизни, а не более взрослым детям.

## Как проводить поглаживание

Начиная массаж младенца с поглаживания, мы подготавливаем массируемую область для других элементов массажа. А сам прием поглаживания состоит в том, что рука, производящая массаж, скользит по коже, не сдвигая ее в складку, и при этом надавливает на массируемую область.

В зависимости от степени давления руки массажиста на массируемую поверхность тела поглаживание может быть поверхностным и глубоким.

Благодаря поверхностному поглаживанию расслабляются мышцы, улучшается питание кожи, оказывается успокаивающее влияние на нервную систему.

Глубокое поглаживание, активизируя кровообращение, улучшает кровоснабжение органов и тканей, усиливает обмен веществ, в связи с чем повышается аппетит младенца и увеличивается масса тела, что особенно важно при замедленной прибавке веса.

Поглаживание осуществляется медленно и ритмично, начиная с небольшого давления на тело, которое постепенно усиливается, и снижается вновь по мере завершения процедуры.

Производят поглаживание ладонью или тыльной поверхностью кисти, учитывая направление лимфотока, в сторону направления его к близлежащим лимфатическим узлам. Например, на руках – от кисти к подмышечным впадинам, а на ногах – от стопы к паховой области.

Поглаживанием не только начинают, но и заканчивают процедуру.

## Как поглаживать ручки малыша

Ребенка укладывают на спинку, а мама-массажист (или папа) становится к его ножкам. Левую ручку младенца приподнимают правой рукой, после чего, двигаясь от кисти к плечу, мама левой рукой производит поглаживание внутренней и наружной поверхности ручки ребенка.



Точно так же поглаживают и правую ручку ребенка.

Научившись правильному поглаживанию ручек младенца, вы можете использовать и прием обхватывающего поглаживания, благодаря которому можно одновременно поглаживать внутреннюю и наружную поверхности верхних конечностей ребенка.

При обхватывающем поглаживании внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, в то время как наружная поверхность этой же ручки массируется остальными пальцами.

### **Как поглаживать ножки малыша**



Младенец должен лежать на спинке. На ладонь своей левой руки маме надо положить правую ножку ребенка. Своей правой рукой мама должна произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра младенца в направлении от стопы к бедру.

Коленную чашечку при этом не поглаживают. После поглаживания правой ножки производят поглаживание левой ножки.

Массаж ножек можно также произвести и обхватывающим поглаживанием. При обхватывающем поглаживании большой палец поглаживает боковую поверхность ножки ребенка, в то время как остальные пальцы поглаживают заднюю поверхность этой же ножки.

### **Как поглаживать животик и грудь младенца**

Животик, лежащего на спине ребенка, поглаживают ладонной поверхностью кисти руки или ее тыльной поверхностью по часовой стрелке.



Круговые поглаживания в области правого подреберья, в том месте, где находится печень, надо производить без особого надавливания.

При поглаживании животика необходимо также уделять внимание косым мышцам живота младенца. Чтобы это осуществить на деле, поглаживание должно быть направлено в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания животика переходят к груди. Это поглаживание надо производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук.

Кругообразные движения вокруг сосков должны направляться правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки.

### **Как поглаживать спинку младенца**

Для поглаживания спинки младенца его выкладывают на животик. Мама-массажист должна находиться у ног ребенка. Поглаживать можно только вдоль позвоночника, и ни в коем случае не по самому позвоночному столбу.



Пока малыш еще не в состоянии сохранять устойчивое положение, желательно одной рукой придерживать его, одновременно поглаживая другой. Однако уже с 3 месяцев можно массировать сразу двумя руками.

Массирование тела от ягодиц к голове выполняют тыльной стороной кисти, а от головы к ягодицам – внутренней стороной кисти.

### **Как проводить растирание младенца**

Растирание отличается от поглаживания применением большей силы давления. При растирании рука массажиста уже не скользит по коже, а сдвигая ее, образует впереди руки кожную складку.

Растирание – один из приемов классического массажа, при котором происходит расслабление мышц и улучшается кровообращение тканей.

Растирание обладает успокаивающим действием на нервную систему младенца и оказывает благотворное влияние не только на кожу и подкожно-жировую клетчатку, но и на опорно-двигательный аппарат малыша.

Растиранием обычно подготавливают к другому приему классического массажа – к разминанию.

Растирают ребенка более медленно, чем поглаживают. При этом растирать малыша можно в любых направлениях. Эту процедуру производят подушечками пальцев.

При массаже ручек и голени используют кольцевое растирание. Пальцы как бы сдвигают кожу, а не скользят по ее поверхности. Движения производятся быстро, но надавливание при этом не сильное. Такое же кольцевое растирание применяется и при массаже ножек в направлении от стоп к животу. Подошвенные части стопы растирают кругообразно подушечкой большого пальца.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.