**Расслабляющий массаж.**

Одним из видов массажа, применяемых для детей, является расслабляющий массаж. Для детей более старшего возраста такой массаж делается для профилактики и лечения различных заболеваний, а также нервных расстройств.

Расслабляющий массаж для детей позволяет устранить негативные эмоции ребенка, которых он мог получить в результате возникновения стрессовой ситуации. Такой массаж хорошо воздействует на нервные окончания тела, что позволяет максимально расслабить мышцы, улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ во всех системах организма. Кроме того, он благотворно влияет на психику ребенка и позволяет укреплять иммунную систему.

Длительность расслабляющего массажа для детей не должно превышать 15 минут. С возрастом длительность процедуры увеличивают.

Расслабляющий массаж для детей лучше делать перед сном. Во время процедуры не забывайте ласково разговаривать с ним, петь колыбельные, рассказывать сказки. Это позволит ребенку получить от массажа только положительные эмоции.

Масло или крем лучше приобрести без содержания отдушек. Оно должно легко скользить по коже ребенка. Также не забудьте чисто вымыть руки и согреть их.
Во время массажа используют в основном прием поглаживания. Также можно включить прием растирания.

Расслабляющий массаж для детей включает в себя следующие типы массажа, воздействующих на определенные участки тела:

* массаж лица,
* массаж грудной клетки,
* массаж спины,
* массаж живота,
* массаж ног,
* массаж рук.

Массаж лица. Его начинают с легких поглаживаний в области лба, висков, скул и подбородка. Подушечками обеих пальцев легонько пройдитесь по этим участкам, затем «нарисуйте» линию губ, глаза, нос, пройдитесь по ушам, немного заострив внимание на мочках. Мочки ушей можно помассировать растирающими движениями с помощью большого и указательного пальца.

Массаж грудной клетки. Его делают следующим образом: возьмите обеими руками ручки ребенка, отведите их в стороны, а затем скрестите на груди. Такое упражнение следует выполнить 5-6 раз.

Массаж спины. Кистями обеих рук легонько поглаживайте область спины сверху вниз, не касаясь позвоночного столба. Движение, направленное от шеи ребенка к ягодицам, следует проводить ладонями, а от ягодиц к шее — тыльной стороной ладони. При массаже спины также можно выполнять поглаживания «елочкой»: ладонями обеих рук делайте поглаживающие движения, направленные от позвоночного столба к бокам. Позвоночник не массируем.

Массаж живота. Положите ладонь правой руки (если вы правша) на животик ребенка и, слегка надавив на него, проводите поглаживающие движения по часовой стрелке. Это упражнение отлично улучшает перистальтику кишечника ребенка.

[Массаж ног](http://www.yastalamamoy.ru/massazh-nog-dlya-detej/). Возьмите левую ногу ребенка правой рукой так, чтобы она оказалась в кольце вашей руки. Затем немного надавливая, двигайтесь от стопы к бедру. Как только дошли до бедра, возвращайтесь к стопе. И так 5-6 раз. Расслабляющий массаж для стопы делается следующим образом: возьмите стопу ребенка так, чтобы ваш большой палец оказался на центре подошвы, а остальные пальцы — на тыльной стороне стопы. Делайте спиралевидные растирания, начиная от центра.

Массаж рук. Он выполняется точно так же, как и массаж ног.

Расслабляющий массаж для детей крайне важен, так как во время его проведения не только улучшается работа всех систем организма, но и совершается тесный контакт матери и ребенка, что, согласитесь, тоже очень важно для нормального развития малыша.