**Комплекс упражнений**

**для раздела «Основы оздоровительного массажа»**

**Данный комплекс предназначен для самостоятельного использования родителями при невозможности посещения занятий.**

Предложенная система массажа и гимнастики основана на методиках известных петербургских педиатров: К. Д. Губерта, М. Г. Рысса, А. Ф. Тура, которые давно и с большим успехом применяются в детских оздоровительных и лечебных учреждениях.

Массаж оказывает на организм ребёнка разностороннее, исключительно благотворное воздействие. Под влиянием массажа с кожи по нервным путям направляются бесчисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему, в связи с чем улучшается её основная функция - контроль над работой всех органов и систем.

Противопоказания к массажу.

Массаж и гимнастика противопоказаны при всех острых лихорадочных заболеваниях, при тяжёлых формах гипотрофии (атрофия), при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экземы, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и так далее), при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей, при рахите в период разгара и при остром течении болезни с явлениями гиперестезии, при гнойных идругих острых артритах, туберкулёзе костей и суставов, при врождённых пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации, при различных формах геморрагического диатеза, особенно при гемофилии, при острых нефритах, гепатитах, при активных формах туберкулёза, при больших пупочных, бедренных, паховых и мошоночных грыжах со значительным выпадением органов брюшной полости или же при выраженной наклонности к ущемлению.

**Массаж и гимнастика здорового ребёнка шести-девяти месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Методические рекомендации |
| 1. Скрещивание рук на груди 6-8 раз. | Темп движений постепенно ускоряйте и замедляйте, повторите упражнение 6-8 раз под ритмичный счёт. |
| 2. Упражнения для ног: одновременное сгибание и разгибание ног 4-6 раз, сгибание и разгибание ног попеременно 4-6 раз каждой ногой. | Выполните 4-6 раз, сгибание и разгибание ног попеременно делается следующим образом: обхватите ноги ребёнка в области голеней, затем попеременно сгибайте и разгибайте ноги в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Это упражнение пассивное, работают все мышцы ног и стопы, если вы обеспечиваете для них опору своими мизинцами. |
| 3. Поворот со спины на живот (в одну сторону). | Выполняется без поддержки за руку по просьбе: «повернись на живот». Можно помочь ребёнку лёгким поворотом таза и показом игрушки с той стороны, куда он должен повернуться. |
| 4. Массаж спины и ягодичной области: поглаживание 2-3 раза по всей поверхности, растирание по всей поверхности 2-3 раза, поглаживание - каждый приём 2-3 раза по всей поверхности, разминание по всей поверхности спины 2-3 раза, стимулирующие приёмы: поколачивание, пощипывание ягодичных мышц. | Поглаживание по всей спине и ягодицам 2-3 раза, растирание подушечками пальцев, пиление по всей поверхности спины и ягодиц, растирание тыльной поверхностью согнутых пальцев, поглаживание 2-3 раза, разминание мышц спины, ягодиц правой и левой рукой поочерёдно (по 5-6 движений), поглаживание 2-3 раза, поколачивание или пощипывание ягодичной области. |
| 5. Ползание на четвереньках. | Ребёнок лежит на животе, хорошо опирается на выпрямленные руки и, возможно, уже пробует стоять или ползать на четвереньках. Если нет - помогите ему, поставив малыша на четвереньки и, заинтересовав его игрушкой, побуждайте ползти. Ползание - упражнение пассивно-активное, это прекрасная тренировка для мышц спины, ног, рук и плечевого пояса. После того как ребёнок научится ползать самостоятельно, это упражнение можно совсем исключить из занятия, но дать возможность ползать по полу. |
| 6. Массаж живота: поглаживание - все приёмы по 2-3 раза, растирание подушечками пальцев 2-3 раза, пиление по прямым мышцам живота 2-3 раза, пощипывание вокруг пупка, поглаживание - все приёмы по 2-3 раза. | Поглаживание: круговое, встречное и по косым мышцам живота по 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев, пиление по прямым мышцам живота по 2-3 раза, пощипывание вокруг пупка, поглаживание - все приёмы по 2-3 раза каждый. |
| 7. Присаживание с прогибанием позвоночника 2 раза. | Ребёнок лежит на спине- левой рукой придерживайте колени ребёнка, правой возьмите ребёнка за правую ручку и со словами: «сядь-сядь» и тому подобными побуждайте ребёнка сесть, опираясь на локоть. В то время когда ребёнок сидит, проведите пальцами вдоль позвоночника снизу вверх до разгибания спины, затем медленно положите малыша на спину, точнее, на левый бок. Это упражнение - активная тренировка мышц брюшного пресса, выполняется 2 раза, причём второй раз надо придерживать колени правой рукой, а левой поддерживать ребёнка за левую руку и укладывать его на правый бок |
| 8. Круговые движения руками 4-6 раз. | Круговые движения руками выполняйте медленно, под ритмичный счёт, так как это сложное по координации упражнение, повторите 4-6 раз. |
| 9. Массаж стоп. | Поглаживание, 1-2 раза.  Растирание, 2-3 раза (граблеобразное, поперечное). Если есть время и желание – хорошо промассировать каждый пальчик. Затем следует еще раз погладить и растереть внутрен-нюю и наружную лодыжки. Заканчивайте массаж ноги общим поглаживанием.  Для профилактики плоскостопия можно сразу после массажа стоп дать ребенку задание: удерживать стопами мячик или какую-нибудь округлую игрушку. |
| 10. Поднимание выпрямленных ног 6-8 раз. | Ребёнок лежит на спине - большими и указательными пальцами рук, обращённых ладонями к ребёнку, обхватите его голени снизу, остальные пальцы наложите на коленные чашечки, поднимите выпрямленные ноги до вертикального положения и медленно опустите их, затем поднимайте ноги попеременно, упражнение повторите 6-8 раз. |
| 11. Поднимание из положения на животе 1-2 раза. | Ребёнок лежит на животе - дайте ребёнку обхватить ваши большие пальцы, поддерживая его кисти остальными, отведите выпрямленные руки ребёнка в стороны (во избежание сгибания упритесь своими ладонями в локти), далее поднимите прямые руки к голове на уровень ушей, малыш поднимает голову назад-вверх и упирается стопами в ваш живот, продолжайте поднимать его до положения стоя на коленях, после восьми месяцев это упражнение выполняется с кольцами, причём ребёнок может подняться до положения стоя. Приподнимание туловища - движение активное, интенсивно работают мышцы рук, спины и ног, упражнение делается 1-2 раза, помните, что руки ребёнка надо держать на уровне ушей, это предотвращает повреждение в плечевых суставах. |
| 12. Массаж груди: поглаживание 2-3 раза, вибрационный массаж 2-3 раза, поглаживание 2-3 раза. | Выполняется по следующему плану: поглаживание верхней части груди 2-3 раза, поглаживание по межреберьям 2-3 раза, вибрационный массаж 2-3 раза. |
| 13. Присаживание за согнутые руки 1-2 раза. | Ребёнок лежит на спине - дайте ему обхватить ваши указательные пальцы так, чтобы ладони ребёнка были обращены к нему, разведите руки всего лишь на ширину плеч, затем просьбой: «сядь», и лёгким потягиванием за ручки побуждайте ребёнка сесть и так 1-2 раза. Если малыш способен на такое напряжение, то он поднимает голову и туловище и подтягивается, сгибая руки, если же руки ребёнка остаются выпрямленными, то упражнение надо считать преждевременным, в дальнейшем можно вкладывать в кисти ребёнка кольца. |
| 14. бокс 5-6 раз каждой рукой. | Упражнение после восьми месяцев можно делать в положении сидя. |
| 15. тачка. | Приподнимите ребёнка горизонтально над столом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки, ноги удобнее захватить вилочкой, другой рукой можно поддерживать под животом, в этом положении ребёнок поднимает голову и идёт на руках вперёд. |

**Массаж и гимнастика здорового ребёнка девяти-двенадцати месяцев**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Методические рекомендации |
| 1. бокс 5-6 раз каждой рукой. | Вложите ребенку в кисти кольца или другие удобные для захвата игрушки, во время выполнения этого упражнения малыш сидит или стоит. |
| 2. Сгибание и разгибание ног попеременно 5-6 раз каждой ногой. | Попеременно делаются в различном темпе, имитируя ходьбу и бег, ребёнок выполняет эти упражнения самостоятельно или с помощью взрослого. |
| 3. Поворот со спины на живот по разу в каждую сторону. | Ребёнок поворачивается самостоятельно по просьбе взрослого: «повернись на живот» и в ту сторону, где лежит интересующая его игрушка. |
| 4. Массаж спины и ягодиц. | Поглаживание по всей спине ребёнка 2-3 раза, растирание подушечками пальцев и пиление по всей спине и ягодицам (до лёгкого порозовения кожи), поглаживание 2-3 раза, разминание длинных мышц спины (вдоль позвоночника). |
| 5. Поднимание туловища из положения на животе 1-2 раза. | Отведите руки ребёнка в стороны и вверх к голове на уровень ушей, ребёнок поднимает голову, затем встаёт на колени, а потом, опираясь на одну согнутую ногу, встаёт во весь рост. |
| 6. Массаж живота. | Круговое, встречное, по косым мышцам живота по 2-3 раза каждый приём, растирание подушечками пальцев, стимулирующее пощипывание вокруг пупка, поглаживание: все приёмы по 2-3 раза каждый. |
| 7. Поднимание выпрямленных ног до палочки 3-4 раза. | Ребёнок лежит на спине - держите палочку (или игрушку) на высоте выпрямленных ног ребёнка и предложите ему дотянуться до палочки ногами, говоря: «подними ноги», вначале выполнение этого упражнения несовершенно: ноги ребёнка согнуты в коленях, стопа распластана, живот не втянут. |
| 8. Наклоны 2-3 раза. | Ребёнок стоит спиной к взрослому- прижмите спину ребёнка к себе, ладонью левой руки придерживайте его колени, предупреждая сгибание ног, ладонь правой руки положите на живот для поддержки туловища, положите на стол перед ребёнком любимую игрушку и попросите: «наклонись, достань игрушку», побуждая малыша наклониться за игрушкой, не приседая, затем выпрямиться. Это упражнение повторяется 2-3 раза детьми, которые могут стоять без опоры, и является активной тренировкой для мышц спины ребёнка. |
| 9. Приседания 4-6 раз. | Возьмите ребенка за руки и побуждайте присесть на корточки, разводя колени в стороны, а затем встать, приговаривая: «присядь, встань», следите за тем, чтобы стопы ребёнка полностью стояли на столе. В момент вставания поднимите руки малыша вверх, пусть он приподнимется на носки, повторите 4-6 раз. |
| 10. Массаж груди. | Поглаживание верхней части груди 2-3 раза, по межреберьям 2-3 раза. |
| 11. Присаживание при поддержке за одну руку или самостоятельно 1-2 раза. | Ребёнок легко присаживается с поддержкой за одну руку, после десяти месяцев ребёнок присаживается самостоятельно, зафиксируйте колени ребёнка руками, не давая им сгибаться, попросите малыша: «сядь, возьми игрушку», если ребёнок свободно садится, то упражнение делается один раз, если же малыш помогает себе, опираясь на локоть, то повторите движение с опорой на локоть другой руки. |
| 12. Круговые движения руками 4-6 раз. | Ребёнок сидит - это хорошо знакомое вам упражнение делайте с игрушками в медленном темпе под ритмичный счёт, затем попросите малыша сделать эти движения самостоятельно. |
| 13. тачка (ходьба на руках). | Ребёнок лежит на животе - приподними-те малыша в горизонтальном положении, поддерживая его под бёдра, так чтобы он опирался на ручки, положите впереди игрушку и побуждайте ребёнка переставлять руки, приближаясь к ней, повторите это упражнение 2-3 раза, это упражнение укрепляет почти всю мускулатуру тела, тренирует опорность рук. |
| 14. Обучение ходьбе. | Поставьте ребёнка ножками на свои ноги, спиной к себе, поддерживайте его за плечи или под мышки, скажите: «давай, походим» и пройдите короткое рас-стояние. |
| 15. Обучение подлезанию, лазанию, перелезанию. | Ваш малыш хорошо передвигается на четвереньках, усложните ему задачу, устанавливая на пути различные препятствия, предложите подлезть под невысокий столик, стул и тому подобное, заинтересовывая игрушкой. Поощряйте стремление ребёнка забираться на диван, кресло и так далее, спускаться с них, перелезать через подлокотники, подушки. Обучение ходьбе и лазанию лучше проводить вне занятий, в любое удобное время, это игра, игра весёлая и увлекательная, активно участвуйте в ней. |

**Массаж и гимнастика здорового ребёнка 1-3 года**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Методические рекомендации |
| 1. Массаж спины (особенно тщательно – поясничной области). Поглаживание по всей поверхности, 2-3 раза. | Растирание подушечками пальцев (тыльной поверхностью согнутых пальцев, гашение, по всей поверхности спины. 2-3 раза, отдельно – граблеобразное растирание по межреберным промежуткам, 1-2 раза).  Разминание (преимущественно накатывание и сдвигание), 1-2 раза, ударные приемы (пунктирование или легкие похлопывания) по боковым поверхностям грудной клетки. Поглаживание. |
| 2. Ягодичная область. | Поглаживание (круговое или Х-образное), 2-3 раза.  Растирание (поочередно каждую ягодицу, другая рука удерживает массируемую область), 2-3 раза каждую.  Разминание (двумя руками), 2-3 раза.  Ударные приемы (легкое, похлопывание, пощипывание). Поглаживание. |
| 3. Массаж ног: сначала задняя поверхность одной ноги, затем – другой, после этого – передняя поверхность ног. | Для укрепления коленного сустава проводится поглаживание и растирание (круговое) мыщелков бедра (костных выступов по краям подколенной складки).  Отдельно поглаживается и растирается ахиллово (пяточное) сухожилие.  Внутреннюю и наружную лодыжки следует поглаживать и растирать круговыми движениями.  Подошва поглаживается и растирается гребнеобразным приемом, разминается наружный и внутренний край стопы. Передняя поверхность ног  Исходное положение лежа на спине, под коленями – валик. Поглаживание всей ноги, 1-2 раза. Бедро (передненаружная поверхность)  Поглаживание, 1-2 раза.  Растирание подушечками пальцев и др., 2-3 раза.  Разминание (одной или двумя руками).  Ударные приемы (легкое похлопывание, пунктирование).  Поглаживание.  Голень (передне-наружная поверхность)  Поглаживание, 1-2 раза.  Растирание подушечками пальцев, 1-2 раза.  Разминание (одной рукой, щипцеобразное), 1-2 раза.  Поглаживание, 1-2 раза. |
| 4. Массаж живота. | Поглаживание (круговое, встречное, по косым мышцам), 2-3 раза каждый прием.  Растирание подушечками пальцев (по ходу часовой стрелки), стимулирующий точечный массаж или пощипывание вокруг пупка. Поглаживание (все приемы). |
| 5. Массаж передней поверхности грудной клетки | Поглаживание, 2-3 раза.Растирание по межреберным промежуткам (граблеобразно в направлении от грудины – в стороны). |