

## МАТЕРИНСКИЙ МАССАЖ



Каждая мама хочет вырастить своего ребенка здоровым и счастливым. Неотъемлемой частью режима дня каждого ребенка являются элементы физического воспитания - массаж, гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, закаливание, которые обеспечивают правильное физическое и нервно-психическое развитие ребенка, способствуют укреплению его здоровья и снижению заболеваемости.

Комплексы массажа и гимнастики, виды гимнастических упражнений, подвижных игр определяются возрастом ребенка, особенностями его развития и должны проводиться систематически, лучше в одно и то же время суток, за 30 минут до еды или через 1-1,5 часа после нее, в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Детский массаж и гимнастика являются важными способами общения, которые укрепляют эмоциональную связь между матерью и ребенком, особенно в первые годы жизни малыша. Они приносят удовольствие ребенку и помогают ему гармонично развиваться.

Мы расскажем о том, как мама может самостоятельно сделать развивающий массаж своему малышу.

### **Тактильный (материнский) массаж:**

Массаж можно проводить только абсолютно здоровому ребенку с периода новорожденности при положительном эмоциональном тоне.

Прежде чем приступить к массажу, малыша нужно обнять, прижать к себе, поцеловать. Во время массажа необходимо разговаривать с ним, напевать, поддерживать зрительный контакт.

Если ребенок недоволен, нужно прекратить массаж и успокоить его. Начинать массаж можно с любой части тела. Важно, чтобы движения плавно переходили одно в другое. Продолжительность массажа - до 10 минут.

- **Грудь:**

Положить обе руки на середину груди и, слегка надавливая, развести руки к бокам ребенка, как будто разглаживая страницы книги. Не отрывая рук, движением, траектория которого напоминает по форме сердечко, вернуть руки в исходное положение.

Начиная с нижней части грудины, нежно, но с небольшим усилием, погладить круговыми движениями всю поверхность груди подушечками больших пальцев. Дойдя до верхней части грудины, продолжить движение до области ключицы. В заключении провести руками вниз по ручкам ребенка.

- **Руки:**

Каждую ручку массируют отдельно. Нежно, но крепко удерживают предплечье одной рукой, массируя ручку ребенка выше локтя пальцами другой руки.

Уверенными круговыми движениями большого пальца массируют плечо между локтем и подмышкой с небольшим усилием. Закончив массаж плеча, проводят рукой сначала по груди, а затем вниз по ручкам. Повторить те же движения на предплечьях и ладонках. Пальчики массируют указательным и большим пальцами.

- **Живот:**

Поместить основание ладони чуть выше гениталий, слегка надавив на лобковую кость. Широко развести пальцы, поворачивая ладонь по часовой стрелке. Повторить несколько раз.

Вернувшись в нижний правый угол живота, подушечками двух первых пальцев легко массируют его мелкими круговыми движениями.

Начиная с правой стороны, продвигаются по траектории арки налево. Завершают массаж несколькими широкими движениями разведенных в стороны пальцев по животу, груди, ручкам.

- **Ноги:**

Ножки массируют так же, как ручки. Поддерживая голень, круговыми движениями большого пальца массируют в направлении от колена к тазу и паху. Повторяют те же движения от лодыжки к колену и заканчивают маленькими полукружьями на колене.

- **Стопы:**

Стопы массируют так же, как ладони и пальчики. Закончив массаж одной ноги, делают широкое соединительное движение вниз по бокам, ножкам, лодыжкам. Массаж больших пальцев ног выполняют указательным и большим пальцами рук.

- **Спина:**

Чтобы помассировать спинку, можно взять ребенка на руки, сидя при этом на полу. Каждую ягодицу массируют круговыми движениями пальцев по направлению к позвоночнику и талии. Выполняют соединительное движение широким поглаживанием половины спины до плеча и вниз по ручке до ладошки и пальчиков.

Совершая легкие, но уверенные круговые движения, продвигаются вверх по правой от позвоночника стороне спинки, проводят вниз по плечу и по ручке, выполняя как и раньше соединительные движения.

Помассировав всю поверхность спины, выполняют соединительные движения сверху вниз по ножкам и стопам. Самым маленьким детям необходимо время, чтобы привыкнуть к массажу, так что не нужно спешить массировать всю спину сразу, делают это постепенно, поднимая ребенка, чтобы прижать его к себе, обнять. Может пройти несколько недель, прежде чем ребенок будет получать удовольствие от всей процедуры.



**РАСТИТЕ ЗДОРОВЫМИ!**