

МАССАЖ

Составила:
Студентка 2 курса ОмГПУ,
факультета НДиСО, 225 группа
Харламова Ксения Юрьевна.

ОСНОВНЫЕ ПРИЁМЫ МАССАЖА.

- **Поглаживание.**
- **Растирание.**
- **Разминание.**
- **Вибрация и поколачивание.**
- **Плотное нажатие.**



Поглаживание – это обязательный приём, с которого начинается каждая процедура.

Его чередуют с другими приёмами и им заканчивают каждый массажный комплекс.

Лёгкое поглаживание готовит мышцы для более сильного воздействия. Мышечный тонус снижается. Устанавливается диафрагмальное дыхание.

Поверхностное поглаживание – самый мягкий, щадящий приём.

Работает вся кисть (ладонь), контакт еле ощутимый. Этот массаж не вызывает покраснений. Выполнять движения надо: медленно (1,2,3 – 4 руки убрали); ритмично (имеет седативный эффект + форма аутогенной тренировки, ритм речи и движений совпадает).

Глубокое, обхватывающее поглаживание. Данный приём оказывает расслабляющее и регулирующее воздействие (лёгкое возбуждение).

Ладони плотно и равномерно прилегают к контуру лица и шеи («обтекают» все контуры). Поглаживание непрерывное, медленное, ритмичное.

Граблеобразное поглаживание. Это дополнительный метод воздействия для общей релаксации.

Пальцы широко разведены, производим поглаживание подушечками пальцев под волосами (по сухожильному шлему) в разных направлениях: от затылка кпереди. Чем больше угол, тем сильнее воздействие.



Растирание.

Этот приём проводится, как правило, на малых, ограниченных участках, в области отдельных мышечных групп.

Разминание.

Этот приём выполняется так же, как и растирание на малых, ограниченных участках, в области отдельных мышечных групп. Разминание максимально активизирует работу мышц.

Вибрация (лёгкая.)

Снижает тонус мышц. Улучшает внутритканевый обмен. Сильная, жёсткая вибрация повышает тонус мышц, а лёгкая, слабая – снижает их тонус.

Поколачивание применяется на лице, особенно в местах выхода нервов, а также там, где мало жировой клетчатки (лоб, скуловые кости, нижняя челюсть).

Плотное нажатие.

Проводится в местах выхода пучков нервных окончаний, БАТ.

Плотное нажатие – это окончание поглаживания.



МАССАЖ

расслабляющий

активизирующий

Выбор приёмов массажа зависит от состояния мышечного тонуса, двигательных возможностей и патологической симптоматики.

- При пониженном тонусе речевой мускулатуры используются следующие приёмы: поглаживание, растирание, разминание, сильная вибрация, поколачивание.
- При повышенном тонусе (спастическом состоянии мышц) используется в основном поглаживание и лёгкая вибрация.



Массаж и гимнастика для ребёнка 1-3 месяцев.

- Этот комплекс поможет нормализовать мышечный тонус и ускорить нервно-психическое развитие, так как в этом возрасте мускулатура конечностей малыша находится в физиологической гипотонии.



ПЛАН МАССАЖА

- 1. Массаж рук.
- II. Гимнастическое упражнение – приподнимание
- III. Массаж ног.
- IV. Гимнастическое упражнение – выкладывание на животик.
- V. Массаж спины.
- VI. Гимнастическое упражнение – разгибание позвоночника.
- VII. Массаж живота.
 - - Круговое поглаживание.
 - - Встречное поглаживание.
 - - Поглаживание косых мышц.
- VIII. Гимнастическое упражнение для укрепления мышц животика.
- IX. Массаж стоп.
 - - Поглаживание стоп.
 - - Сгибание и разгибание стоп.
- X. Гимнастическое упражнение – рефлекторное ползание.
 - - Первый момент.
 - - Второй момент.
- XI. Массаж грудной клетки.
 - - Круговое поглаживание.
 - - Поглаживание боковых поверхностей.
 - -Вибрационный массаж.
- XII. Гимнастическое упражнение – рефлекторная ходьба.
- XIII. Встряхивание ручек.
- XIV. Гимнастическое упражнение – покачивание в позе эмбриона.
- XV. Гимнастическое упражнение – покачивание на мяче.



Puc.1



Super-Kroha.ru

Puc.2



Super-Kroha.ru

Puc. 3



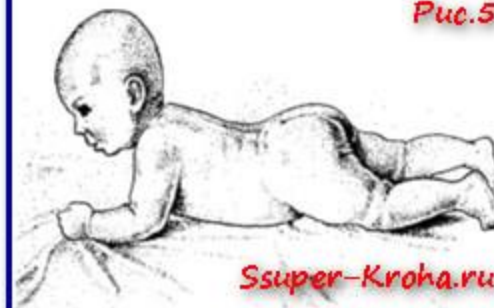
Super-Kroha.ru

Puc. 4



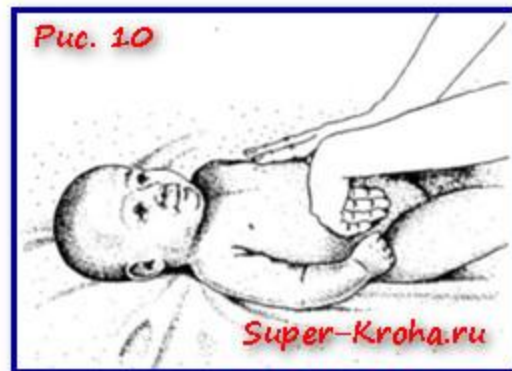
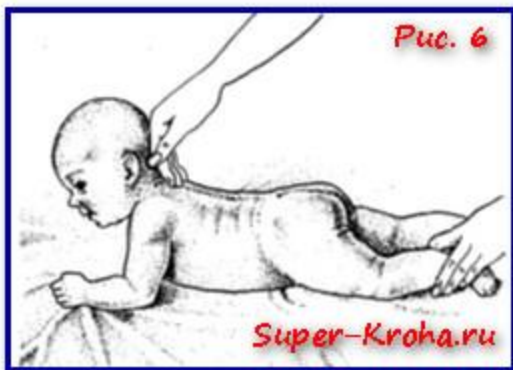
Super-Kroha.ru

Puc.5



Super-Kroha.ru





МАССАЖ И ГИМНАСТИКА РЕБЕНКА 3-6 МЕСЯЦЕВ

Комплекс упражнений и массажа для детей 3-6 месяцев включает:

- скрещивание рук на груди;
- массаж ног (поглаживание, растирание, разминание);
- «скользящие шаги» (пассивные движения ногами типа «велосипед»);
- поворот со спины на живот вправо при поддержке за ноги;
- массаж спины (поглаживание, растирание, разминание; возможно похлопывание собранной «в горстку» ладонью; при этом надо щадить область почек);
- «парение» на руке взрослого в положении на животе;
- массаж живота (поглаживание);
- «парение» на руке взрослого в положении на спине;
- поочередное сгибание и разгибание рук («бокс»);
- сгибание и разгибание ног вместе и по очереди;
- приподнимание туловища из положения лежа на спине при поддержке за отведенные в стороны руки;
- поворот со спины на живот влево при поддержке за ноги;
- вибрационный массаж грудной клетки.



МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ НА 6-9-ЫХ МЕСЯЦАХ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Сведение рук на груди

- И. п.: лежа на спине.
И. п.: лежа на спине.
Вложить большие пальцы в ладошки ребенка и сожмите его кулачки. Разведите руки ребенка в стороны и скрестить их на груди.
Положение рук следует чередовать: сначала сверху должна быть правая рука, а затем — левая.
Делайте движения ритмично, чередуя быстрый и медленный темп. Этот прием можно усложнить - ребенок может держаться не за Ваши руки, а за какую-нибудь круглую игрушку, например, погремушку, колечко для зубов и т. д.
Потянув за круглую игрушку, разведите руки крохи в разные стороны и скрестить их на груди. При скрещении периодически чередуйте руки ребенка.
Повтор 8 раз.

Поочередное и одновременное сгибание ног

- И. п.: лежа на спине.
Упражнение способствует развитию мышц и суставов ног.
Возьмите ребенка за голени и сначала вместе, а затем по очереди согните и разогните их в коленях. А затем обе ноги согните вместе (см. рис.).
Повтор 6 раз.



Массаж спины и ягодиц

- И. п.: лежа на животе.
Процедура способствует развитию и укреплению мышц спины и ягодиц.
 - Как всегда, начните массаж с нескольких поглаживаний.
 - После этого нужно приступите к растиранию ладонями мышц спины и их пилению ребрами ладоней.
 - Закончите массаж поглаживаниями.
 - Перейдите к щипцеобразному разминанию. Оно начинается в области длинных мышц спины и продолжается на ягодицах.
 - После разминания следует снова сделать несколько поглаживаний, и лишь затем перейти к поколачиванию и пощипыванию.
 - Напоследок сделайте еще несколько поглаживаний.Все приемы повторите 3 раза.

Ползание

- И. п.: лежа на животе.
Упражнение способствует развитию у ребенка навыка ползания. Большим и средним пальцем возьмите ребенка за пятки. При этом Ваш указательный палец должен находиться между ступнями малыша. Осторожно, но энергично согните ноги ребенка, а через 1-2 секунды — разогните. После выполнения этого движения 3-4 раза, кроха оттолкнется от Ваших рук и самостоятельно поползет (см. рис.). Когда ребенок привыкнет к упражнению, сгибание ног нужно будет проводить не одновременно, а поочередно.



МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ДЕТЯМ 9-12 МЕСЯЦЕВ

Важно знать!

Продолжительность массажа и гимнастики должна составлять около 30 минут.

- Ваши руки должны быть теплыми и чистыми, а ногти на руках подстрижены. Часы, кольца и браслеты нужно снять, так как ими можно травмировать кожу ребенка.
- Во время упражнений пойте, разговаривайте, играйте с ребенком - тем самым вызывая у него положительные эмоции.
- Так как малыш уже может активно реагировать на голос взрослого человека, ему, в ласковой форме, можно подавать команды: ляг на спину, на живот, сядь, перевернись и др.

Приемы массажа и гимнастические упражнения должны постепенно усложняться. Но, обязательно, с учетом индивидуальных и физических особенностей малыша. Кроме поглаживания, растирания, вибрации и поколачивания рекомендуется использовать щипцеобразное разминание, валяние, пощипывание и легкое поколачивание.

- Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.
- Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.
- Гимнастика и массаж должны проводиться не менее чем через полчаса после приема пищи малышом.



Скользящие шаги

- Скользящие шаги (с вибрацией)
И. п. — лежа на спине.
Данное упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка.
Возьмите в руки голень ребенка так, чтобы большой палец Вашей руки находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы — на внутренней.
Выпрямите левую ногу ребенка и слегка ее встряхните. Затем снова ее согните так, чтобы его пятка плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности (см. рис.).
Повторите это и с правой ногой.
Повтор 6 раз каждой ногой.

Вращения руками

- И. п.: лежа на спине.
Упражнение способствует развитию мышц и суставов рук.
Вложите в ладони ребенка большие пальцы рук и осторожно сожмите кулачки так, чтобы он самостоятельно держался за Ваши пальцы.
Осторожно разведите руки ребенка в стороны и плавно поднимите их вверх. Затем вытяните руки вперед и осторожно опустить.
Теперь повторите эти движения в обратной последовательности.
Повтор 6 раз.



Массаж спины

- Исходное положение: лежа на животе.
 - Начните массаж с нескольких поглаживаний.
 - Затем приступите к растиранию. Его следует делать ладонями и кончиками пальцев.
 - Выполнив растирание, вернитесь к поглаживанию.
 - Перейдите к пилению, которое выполняется ребрами ладоней. После нескольких движений кожа ребенка должна слегка покраснеть.
 - Опять погладьте.
 - Пощипайте ягодичы и длинных мышцы спины.
 - И снова погладьте.

Повтор по 3 раза.

Массаж живота

- Исходное положение: лежа на спине.
 - В начале процедуры следует сделать несколько круговых поглаживаний.
 - Затем перейдите к встречным поглаживаниям и лишь после этого к поглаживаниям по косым мышцам живота.
 - Осторожно разотрите животик кончиками пальцев.
 - И снова погладьте.
 - Пощипайте вокруг пупка,
 - Завершите массаж несколькими поглаживающими движениями.
- Повтор по 3 раза.

