



здорово^е и красота

ДЕТСКИЙ МАССАЖ

*массажные комплексы
для детей
разных возрастов*



Анна Вячеславовна Мельник

*Детский массаж. Массажные
комpleксы для детей разных
возрастов*

Аннотация

Важнейшее значение в формировании организма любого ребенка имеет массаж. Он помогает полноценно развиваться, он влияет и на становление нервной системы, ускоряет процесс познания окружающего мира, стимулирует творческие возможности ребенка.

Значение массажа и его влияние на развитие и формирование детского организма

Влияние массажа на организм ребенка очень велико. В организме ребенка в процессе его роста постоянно происходят сложные физиологические процессы. Он формируется и развивается. В ходе развития изменяются и усложняются многие системы и органы: нервная и сердечно-сосудистая, эндокринная и пищеварительная и так далее. Происходят изменения в кожном и волосяном покрове, костно-мышечных тканях и суставах.

Немаловажную роль в формировании детского организма играет и внешняя среда. На молодую и несформированную психику ребенка постоянно влияют окружающие его люди, быт, условия проживания и питания и тому подобное. Все это отражается на нервной системе ребенка. И к большому сожалению, это влияние не всегда положительное. Регулярные занятия гимнастикой и ежедневный массаж помогут ребенку правильно развиваться и легче справляться с физическими и эмоциональными перегрузками.

В настоящее время существует большое количество массажных кабинетов, где массаж производит специалист, который четко знает все тонкости этой процедуры и который, проводя массаж, учитывает физиологические и возрастные особенности массажируемого, состояние его здоровья. Однако не всегда мы можем прибегнуть к помощи массажиста, так как это требует дополнительных материальных расходов, специальных условий и времени. Поэтому знание основных требований, предъявляемых к массажу, позволит нам с пользой для дела осуществлять массаж своему ребенку или другим детям, помогая молодому организму правильно расти и развиваться. Ведь главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша и помогает ребенку легче справиться с нервыми срывами и возбудимостью, снять общую усталость после трудового дня или, напротив, помочь организму, который вынужден длительное время находиться в неподвижности (новорожденные дети,

тяжелобольные), всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Кожный покров человека

Прежде чем перейти к детскому массажу как таковому, необходимо поговорить о строении нашей кожи, ее функциях и возрастных изменениях. Это поможет нам понять влияние массажа на детский организм, увидеть все за и против.

Итак, кожа покрывает все наше тело. Толщина кожного покрова зависит от возраста, а ее площадь – от возраста и веса и может составлять от одного до двух квадратных метров. В среднем толщина кожи варьируется в пределах одного-пяти миллиметров. Причем местами кожа толще (на стопах и пятках ног), а на отдельных участках тела – таких, как подмышечные и подколенные впадины – кожный покров более тонкий и нежный.

В строении кожи различают три слоя: эпидермис, дерму и подкожную жировую клетчатку.

Эпидермис

Верхний слой кожи называется эпидермисом, который, в свою очередь, подразделяется на подслои: базальный, шиповатый, зернистый, блестящий и роговой. Каждый из них имеет свое предназначение и выполняет свои специфические функции.

Так, базальный слой служит местом деления клеток кожи, поэтому за счет него происходит образование новых слоев эпидермиса.

Шиповатый слой – это жидкий подслой верхнего слоя кожи. Он состоит из межклеточной жидкости, которая питает эпидермис.

Зернистый и блестящий слои эпидермиса – это подслои кожи, в которых образуется роговое вещество кожи – кератин.

И наконец, роговой слой, состоящий из ороговевших клеток, служит защитным слоем эпидермиса, так как он предохраняет кожу от

проникновения в нее различных инфекций. При его нарушении может развиться такое заболевание, как лишай.

Дерма

Второй слой кожи – это дерма, или собственно кожа. Ее составляет волокнистая соединительная ткань, внутри которой проходят мельчайшие кровеносные сосуды и нервные окончания. Кроме того, в дерме расположены сальные и потовые железы, а также волосяные луковицы и корни ногтей.

Это очень важный слой нашей кожи по тем причинам, что у каждого конкретного человека рисунок, который создают кровеносные сосуды, потовые и сальные железы и другое, чисто индивидуален. Знание этих особенностей строения кожи используется в дактилоскопии и служит условием установления личности человека по отпечаткам пальцев. А по рисунку на ладонях и стопах ног распознаются ряд наследственных особенностей и заболеваний человека (так называемая дерматоглифика).

Потовые железы кожи выполняют свою функцию, вынося из организма вместе с потом вредные вещества. Потовые железы у человека находятся практически на всех органах, за исключением губ и головки полового члена. Потоотделение – это жизненно важный процесс организма, способствующий поддержанию в нем нормальной температуры тела. Нарушение потоотделения приводит к развитию различных заболеваний.

Сальные поры, или железы, представляют собой мелкие отверстия, расположенные на различных участках нашего тела. Их протоки открываются около корней волос. Кожное сало и пот образуют сложное вещество на поверхности тела в виде кислой среды, которая и защищает наш организм от микробов.

Сальные железы главным образом расположены на лице, груди и спине. Они постоянно выделяют кожное сало, которое, как и пот,

защищает тело от перепадов температуры и предохраняет организм от ряда заболеваний.

Количество кожного сала, выделяемого сальными железами, у людей различно. В зависимости от этого кто-то имеет слишком сухую, а кто-то слишком жирную кожу. Если сальные поры у человека крупные, из них выделяется большее количество сала, кожа более маслянистая. Такая кожа требует постоянного ухода и выполнения санитарно-гигиенических процедур, которые позволяют устраниить избытки подкожного сала и тем самым избежать скопления на поверхности тела болезнетворных бактерий и грязи. Регулярный уход за кожей позволит избежать появления или сократить количество угрей и сыпи.

Если же у человека уменьшено выделение сала, то кожа его более суха. В данном случае необходимо принимать иные профилактические меры, с тем чтобы частично обогатить поверхность кожи жиром, так как сухая кожа приводит к гиповитаминозу и способствует развитию заболеваний нервной и эндокринной систем. Несоблюдение правил ухода за сухой кожей влечет за собой ее высыхание и появление многочисленных морщин. Кожа быстро стареет, дрябнет, шелушится или краснеет.

Кровеносные сосуды, расположенные внутри дермы, позволяют доставлять вместе с кровью к поверхности нашего тела питательные вещества и забирать продукты обмена.

Нервные окончания, лимфатические сосуды обеспечивают чувствительность кожи. Именно они способствуют тому, что наша кожа ощущает перепады атмосферного давления, температуру окружающего нас воздуха, а также механическое воздействие на организм и боль. Особенно чувствительны участки кожи на носу, на кончиках пальцев, а также по средней линии спины, то есть в области позвоночника.

Подкожная клетчатка

Третий слой кожи – подкожная жировая клетчатка. Она представляет собой рыхлую соединительную ткань. Толщина клетчатки у

разных людей различна. Она зависит от возрастных и физиологических особенностей, причем в разных участках тела она также различна. Например, в области глазного века она полностью отсутствует, а в области живота и ягодиц ее большое количество. У людей, страдающих ожирением, она может достигать более десяти сантиметров.

Причем в то время, когда человек набирает вес и у него, следовательно, увеличивается этот слой, в нем дополнительно появляются кровеносные сосуды. В результате увеличения размеров кровеносной системы происходит дополнительная нагрузка на сердце, что может привести к сбоям в его работе и развитию различных сердечно-сосудистых заболеваний – таких, как ишемия, гипертония и другие. В момент потери веса эти кровеносные сосуды исчезают. Знание данных закономерностей нашего организма и, в частности, строения кожи поможет избежать развития различного рода заболеваний или обуздать уже приобретенные болезни.

Цвет кожи напрямую зависит от состояния кровеносной системы организма, а также от толщины эпидермиса и наличия пигmenta меланина. Следовательно, на цвет и здоровье нашей кожи влияют различные заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем, а также загар, то есть ультрафиолетовое облучение.

Особенности строения и функционирования детской кожи

Теперь подробнее остановимся на особенностях кожного покрова детей. Дело в том, что в процессе жизни кожа человека изменяется. У новорожденного ребенка она представляет собой очень тонкий и нежный слой, который можно легко ранить. Роговой слой практически отсутствует, а эпидермис втрое тоньше, чем у взрослого человека, тогда как жировая клетчатка гораздо толще. Кожа малыша значительно лучше снабжена кровеносными сосудами, и они очень расширены. Именно поэтому его кожа легко повреждается и на ней часто возникают различные пузыри и отеки.

Потоотделение у грудных и малолетних детей развито слабо. Поэтому дети быстро переохлаждаются и болеют. Особенно часто перегреваются или переохлаждаются они в том случае, если не получают надлежащего ухода и если не проводится своевременное закаливание детского организма. В результате нарушения терморегуляции у них часто появляется потница или опрелости. Несоблюдение правил гигиены приводит к развитию гнойничковых заболеваний.

Уже к школьному возрасту, то есть к семи-восьми годам, кожа ребенка имеет строение, аналогичное строению кожи взрослого человека. К этому времени она выполняет все надлежащие функции.

В пожилом возрасте наравне с общим старением организма стареет и кожа человека. Постепенно она увядает, теряет защитные функции, а затем идет постепенное ее атрофирование. Кожа покрывается морщинами, легко раздражается и травмируется. В этом возрасте при незначительных повреждениях кожи начинаются сильные кровоизлияния, а раны заживают очень медленно.

Для более длительного сохранения кожи, способной защищать организм от различных внешних воздействий, и для поддержания работоспособности организма необходимо с раннего возраста регулярно осуществлять надлежащий уход за кожей и проводить оздоровительный массаж.

Детский массаж. Его отличительные особенности

Детский массаж – это местное механическое воздействие на отдельные участки или все тело ребенка.

Прежде всего массаж влияет на кожный покров тела, кровеносную и нервную системы. От вида массажа (местный или полный), от места и силы воздействия на органы тела зависит воздействие на нервные окончания. Эти сигналы передаются в кору головного мозга, в результате чего происходит снижение или повышение нервной возбудимости у массажируемого.

При массаже кровь активнее осуществляется биологические и обменные процессы в органах и тканях тела. Кровеносная система укрепляется, сосуды становятся более подвижными и эластичными, что способствует лучшему кровообращению. В результате кровь обогащается кислородом и разносит его по всем органам и тканям организма, захватывая и выводя из них продукты переработки. Кровь быстрее циркулирует по кровеносным сосудам.

Кроме того, массаж качественно влияет на кожу, растягивая и смещая ее, тренируя мышцы, увеличивая их подвижность и эластичность. При этом усиливается кровоток, устраняется застой в кожных тканях, качественнее протекают обменные процессы и улучшается дыхание организма как через дыхательную систему, так и через поверхность кожи. При проведении систематических массажных процедур кожа становится более упругой, а суставы более подвижными. Массаж позволяет избежать застоя крови в эпидермисе кожи, что, в свою очередь, значительно повышает устойчивость кожи и всего организма в целом к влиянию температурных, механических и иных воздействий.

Кроме общего улучшения состояния организма после проведения массажа качественно изменяется и работа отдельных внутренних органов. Дело в том, что в организме все взаимосвязано. Следовательно, массаж оказывает профилактическое и лечебное воздействие не только на кожу, мышцы, нервные окончания, кровеносную систему, но и на внутренние органы ребенка.

Тест на определение типа кожи проводится так. Нужно взять лист бумаги и приложить его плотно ко лбу. Если на бумаге останутся следы жира, значит, кожа жирная. Незначительное количество жира на листе – доказательство того, что кожа в норме. При сухой коже лист бумаги будет сухим.

Подготовка к массажу

Прежде чем приступить к массажу, необходимо определить тип кожи ребенка: жирная кожа, сухая или нормальная.

Если кожа ребенка жирная, то для проведения массажа потребуется детская присыпка или тальк, который необходимо нанести на руки массажиста и поверхность участка кожи ребенка, где будет проводиться массаж. При отсутствии талька или присыпки можно взять сухую пудру. Тальк, пудра или присыпка не дадут рукам соскальзывать с поверхности тела и будут способствовать качественному проведению массажа.

В случае сухой или нормальной кожи на руки и участки тела наносится крем. Лучше всего для этих целей подойдет «Детский» крем. При отсутствии «Детского» крема можно использовать другой крем, предназначенный для сухой и нормальной кожи, или вазелин. Крем будет предохранять нежную детскую кожу от механического воздействия и трения. Это позволит избежать защемлений и повреждений кожи ребенка во время массажа.

Кроме того, для проведения массажа понадобятся чистая простыня и полотенце. Простыней застилается кушетка, на которой будет лежать ребенок. Полотенце используется для протирания участков тела после массажа с целью удаления остатков крема или талька.

В зависимости от вида (местный или общий), массаж можно проводить как в положении лежа, так и в положении сидя. Приступая к массажу, ребенка необходимо удобно расположить на кушетке или удобно усадить на стуле. Мышцы тела малыша при этом должны полностью расслабиться, а думать он должен о чем-нибудь приятном.

Приемы и способы детского массажа

Как уже отмечалось выше, массаж бывает местным и общим. Местный массаж – это массаж рук или ног, головы или спины и так далее. Общий массаж – это массаж, которому подвергается все тело ребенка.

При осуществлении как местного, так и общего массажа необходимо выполнить следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание и вибрацию. Эти приемы должны четко следовать один за

другим в определенной последовательности. Именно тогда массаж пойдет на пользу, а не будет проведен во вред молодому организму.

1-й прием: поглаживание. Именно с него необходимо начинать детский массаж. Этим же приемом и заканчивается каждый последующий прием, а также общий или местный массаж в целом.

Определив тип кожи ребенка и удобно расположив малыша на кушетке или стуле, выбираем место массажа. Участок тела и руки массажиста присыпаем тальком или смазываем кремом. Прием поглаживание выполняется кончиками пальцев или ладонью. При этом необходимо четко рассчитать силу воздействия рук на тело ребенка, с тем чтобы не причинить ему боли или не нанести повреждений на коже. Движения рук должны быть нежными и легкими, так как кожа и мышцы тела еще не подготовлены к массажу, они не разогреты и первоначально будут испытывать боль и дискомфорт при прикосновении к ним рук массажиста.

На туловище или конечностях тела поглаживание необходимо производить вдоль, на спине и ягодицах – зигзагообразно, а на животе и в области суставов – по спирали.

2-й прием: растирание. После поглаживания, когда тело слегка разогрелось и привыкло к воздействию рук массажиста, можно переходить ко второму приему – растиранию. Растирание выполняется более энергично пальцами рук, ладонями, кулаками. При этом необходимо стараться как можно лучше растягивать и смещать участки кожи в разных направлениях – как движениями вдоль тела, так и поперек него. При этом необходимо соблюдать и выполнять одно обязательное требование: движения рук массажиста должны быть медленными и в меру сильными. Этот прием позволит подготовить тело ребенка к следующему этапу массажа, не нанося вреда.

3-й прием: поглаживание. После приема растирание необходимо снова погладить тело ребенка, с тем чтобы после энергичных растираний восстановить нормальное функционирование тканей.

4-й прием: разминание. Это самый сложный прием массажа, так как от него напрямую зависит результат проведенного массажа, он

действует не только на поверхность тела ребенка, но и на органы и мышцы тела, расположенные глубоко под кожей. Этот прием осуществляется с помощью пальцев обеих рук. Суть его заключается в том, чтобы захватить, приподнять или сдавить поверхность тела.

Движения при этом должны быть быстрыми и сильными. Захватывая пальцами рук небольшие участки кожи вместе с мышцами, необходимо оттянуть их как можно дальше, а затем отпустить, возвращая в исходное положение. Разминание можно периодически прерывать, а можно делать без перерыва. То есть промежуток времени между захватами и продолжительность оттягивания может варьироваться и меняться в зависимости от силы рук массажиста, желания и возможностей ребенка.

5-й прием: снова поглаживание.

6-й прием: вибрация. Название приема само говорит за себя. То есть при его выполнении необходимо как можно интенсивнее и чаще производить вибрацию или колебания участков тела. Этот прием можно выполнять как с помощью специальных вибромассажеров, которые в настоящее время широко рекламируются и реализуются различными торговыми и медицинскими учреждениями, так и при помощи рук.

Руками можно провести похлопывания или рубление участков тела ребенка. Здесь могут чередоваться встряхивания и толкания, а также иные вибрирующие движения тела. При выполнении этого приема необходимо первоначальные движения рук производить более нежно и медленно, постепенно усиливая их и увеличивая скорость.

Заканчивается массаж общим поглаживанием участков тела, на которых был произведен массаж. Затем участок тела обтирается сухим полотенцем. При необходимости ребенок переворачивается на другую сторону, например с живота на спину, если массажу будет подвергаться и противоположная сторона тела. На нее снова наносится крем или тальк, в зависимости от типа кожи, и приемы повторяются с начала до конца в той же последовательности.

После окончания процедуры массажа все тело ребенка тщательно обтирается полотенцем. Вставать с кушетки или стула сразу после

массажа не рекомендуется. Лучше всего ребенка укрыть теплым одеялом и дать поспать некоторое время. В результате воздействия на организм массажа и непродолжительного сна эффект будет гораздо большим.

Гимнастика и массаж для новорожденных и грудных детей

Массаж и уход за кожей новорожденных детей

Говорить о массаже новорожденных детей как таковом нецелесообразно, так как в этом возрасте эта процедура качественно отличается от массажа и представляет собой больше процедуру ухода за кожей.

Даже на ощупь кожа новорожденных детей отличается своей нежностью и бархатистостью. Она имеет нежно-розовый цвет и очень эластична. Чтобы сохранить эти качества, за кожей новорожденных детей необходимо постоянно ухаживать. Регулярные протирания и ежедневные обмывания кожи новорожденного ребенка позволяют избежать появления опрелости, покраснения или образования различных гнойничков или шелушения.

Необходимо помнить, что в этом возрасте у малыша очень тонкая и легко ранимая кожа. Однако жировой подкожный слой у него развит хорошо, особенно на ягодицах. Мышечная же система у новорожденного полностью сформирована, однако движения его тела непроизвольны и бессознательны. Этим навыкам ему еще предстоит научиться в процессе его роста и развития. Мускулатура малыша развита очень слабо. Именно поэтому он не умеет держать головку. Дыхание новорожденного ребенка поверхностно. Сердечно-сосудистая и пищеварительная системы еще полностью не сформированы, а нервная система недоразвита. Поэтому новорожденные дети первые недели своего существования больше спят. Бодрствуют они лишь в тех случаях, когда чувствуют голод или дискомфорт от мокрого белья, холода и так далее.

В этот период уход за ребенком заключается главным образом в том, чтобы правильно его одеть и запеленать, подбирая одежду и

пеленки без грубых швов и рубцов, соблюдать правила гигиены малыша и проводить простейшие закаливающие процедуры. Эти процедуры включают в себя ежедневные прогулки на свежем воздухе и элементы закаливания маленького организма путем принятия воздушных ванн – надо оставлять его на непродолжительное время (2–3 минуты) обнаженным. Именно прогулки и закаливание малыша поможет подготовить его к массажу, элементы которого можно начинать использовать уже в двухмесячном возрасте.

Посещать поликлинику нужно регулярно. Детский врач или медицинская сестра не только произведут замеры веса и роста ребенка, сделают необходимые прививки, но и проконсультируют маму о том, как правильно провести гимнастику и массаж малышу.

Гимнастика и массаж помогут правильно сформировать скелет и мышечную систему малыша, укрепить и закалить детский организм.

Прежде чем приступить к процедурам, необходимо комнату тщательно проветрить. Температура воздуха в комнате должна быть около 20 °С, а влажность в пределах 70 %. В летнее время массаж и гимнастику лучше всего проводить на улице в тени деревьев. При этом температура воздуха должна также быть в пределах 20 °С. Приступая к закаливающим процедурам, необходимо помнить, что с момента кормления должно пройти не менее одного часа.

Ребенка необходимо уложить на твердую поверхность: стол, диван, кушетку, застеленную одеялом или пеленкой, сложенной в несколько слоев. Полностью обнажить малыша. Так как кожа новорожденного очень тонкая и нежная, следует нанести на нее «Детский» крем или вазелин и нежными движениями втереть его в поверхность рук, ног, туловища малыша. Движения рук массажиста при этом должны быть очень нежными, а прикосновения к телу малыша осуществляться лишь подушечками пальцев рук.

Спинку малыша массируют движениями сверху вниз или справа налево. Руки и ноги – зигзагообразными движениями вдоль конечности. Живот – круговыми движениями по часовой стрелке. Двух-трех минут вполне достаточно для массажа тела новорожденного ребенка. После

массажа тело ребенка необходимо обтереть сухим полотенцем и тепло укрыть, так как маленький организм быстро переохлаждается и ребенок может простыть. Кормление малыша после закаливающих процедур можно осуществлять не раньше, чем через тридцать-сорок минут.

Возрастные особенности грудных детей

Грудным возрастом считается возраст ребенка от четырех месяцев до одного года. В это время идет быстрое развитие малыша. Качественно изменяются его дыхательная, пищеварительная, сердечно-сосудистая и нервная система. Очень быстро развивается и двигательная активность малыша.

Кожа ребенка в грудном возрасте очень быстро изменяется. У него нарастает подкожный жировой слой на теле и особенно на лице. Но при этом кожа остается очень нежной и легко ранимой. Она требует нежного с ней обращения и постоянного ухода.

Мышечная система в этот период значительно развивается, и уже к шести месяцам ребенок может самостоятельно сидеть. Он хорошо держит голову. А к восьми месяцам малыш пытается самостоятельно вставать и производит несложные движения тела без посторонней помощи.

Именно в этом возрасте (грудном) и необходимо начинать систематически проводить несложные физические упражнения, помогая ребенку поднимать и опускать конечности в положении лежа, сидя и стоя, делать наклоны и так далее, а также производить некоторые элементы массажа. Эти процедуры помогут правильно развиваться костно-мышечной ткани малыша, укрепят его здоровье. Постоянные физические упражнения и закаливание ребенка помогут правильно сформировать его организм, выработать устойчивый иммунитет к различного рода переохлаждениям и заболеваниям, влиянию внешней среды. В результате ребенок будет расти крепким и здоровым.

В грудном возрасте необходимо продолжать ежедневные прогулки с ребенком на свежем воздухе. По времени эти прогулки могут занимать от получаса до трех часов ежедневно. Очень хорошо, если

послеобеденный сон ребенка будет проходить под открытым небом. В летнее время практически весь световой день ребенок должен находиться на воздухе, принимая воздушные и солнечные ванны. При этом надо следить за тем, чтобы ребенок не получил лишнюю дозу солнечных лучей. Для этого голову ребенка необходимо прикрывать косынкой или шляпкой, а в солнечный день стараться, чтобы ребенок больше находился под тенью деревьев или в тени зданий и иных строений.

Для правильного развития всех систем и органов у малыша, укрепления костно-мышечного аппарата необходимо ежедневно проводить с малышом гимнастику и массаж.

Гимнастика и массаж для детей грудного возраста

Массаж для грудных детей в основном состоит из поглаживающих и растирающих движений.

Приступая к массажу, необходимо прежде всего тщательно вымыть руки, чтобы в процессе его не нанести на нежную кожу малыша различные болезнетворные микробы, бактерии и грязь. Для проведения массажа и гимнастики грудного ребенка необходимо уложить на стол, предварительно покрытый одеялом или пеленкой, сложенной в несколько раз, или на диван или кровать с твердой поверхностью.

Каждое упражнение или прием массажа должны повторяться двадцать раз. Общая продолжительность физкультурных мероприятий первоначально не должна превышать 10 минут. По мере роста ребенка количество упражнений и продолжительность гимнастики и массажа будет постепенно возрастать. Гимнастику и массаж можно чередовать между собой или проводить поочередно в течение дня: утром массаж, вечером гимнастика или наоборот. Лучше всего массаж делать на ночь, так как он действует на организм малыша успокаивающе и способствует здоровому и крепкому сну. При проведении массажа улучшается кровообращение, а кожа и мышцы тела ребенка становятся более

эластичными, гибкими и упругими. После массажа или гимнастики кормление малыша возможно лишь по истечении тридцати-сорока минут.

Теперь ближе познакомимся с тем, какие гимнастические упражнения можно проводить с грудными детьми и каково их влияние на детский организм.

Гимнастика малыша должна включать в себя упражнения по развитию и укреплению мышц спины, мышц рук, ног, мышц туловища и живота.

Упражнение 1

Ребенка положить на правый бок и, придерживая его одной рукой, указательным пальцем другой руки делать скользящие движения по позвоночнику сверху вниз. Это упражнение хорошо развивает и укрепляет мышцы спины.

Упражнение 2

Ребенка уложить на спину. Обеими руками захватить его руки и развести их в разные стороны. Затем свести руки малыша вместе и скрестить их на груди. Это упражнение развивает и укрепляет мышцы рук.

Упражнение 3

Ребенка уложить на живот. Взять его за ноги и приподнять нижнюю часть тела над столом. При этом ребенок должен касаться руками поверхности стола и продвигаться на руках назад и вперед. Это упражнение одновременно укрепляет мышцы рук и спины. Его можно проводить с детьми, которые к этому времени способны делать упор на руки.

Упражнение 4

Уложить ребенка на спину. Захватить руками его ноги в области щиколоток. Затем поочередно сгибать ноги в коленях, касаясь ими его живота. Это упражнение способствует укреплению мышц ног.

Упражнение 5

Уложить ребенка на живот. Захватить его за нижнюю часть туловища, прижимая к своей груди его попу. Ребенок при этом поднимается на руках и выполняет движения по захватыванию или перемещению игрушек, лежащих на столе. Это упражнение укрепляет мышцы туловища. Его может выполнить лишь тот ребенок, который уже научился брать игрушки и другие предметы.

Упражнение 6

Это упражнение проводится аналогично упражнению 4, с той лишь разницей, что сгибание ног идет одновременно, а не поочередно. Данное упражнение развивает и укрепляет мышцы ног и живота.

Упражнение 7

Уложить ребенка на спину. Взять его за ручки и не спеша помочь ему сесть. Это упражнение развивает и укрепляет мышцы живота. Его может выполнить ребенок, который уже пытается самостоятельно садиться.

Упражнение 8

Положить ребенка на живот. Подвести под него свои руки и приподнять малыша над столом. Причем одна рука должна удерживать ребенка в области груди, а другой рукой необходимо держать его за ноги на уровне щиколоток. При выполнении этого упражнения ребенок будет самостоятельно пытаться удержать голову в горизонтальном

положении, у него будут напрягаться мышцы шеи и туловища. Данное упражнение способствует укреплению этих мышц.

Упражнение 9

Это упражнение производится аналогично упражнению 7, с той лишь разницей, что он самостоятельно держится за предложенную ему палку, а не за руки взрослого человека. Это упражнение поможет развить и укрепить мышцы рук и живота, но его может выполнить ребенок, который умеет самостоятельно сидеть.

Упражнение 10

Уложить ребенка на живот. Взять его за руки. Развести руки ребенка в разные стороны, приподнимая верхнюю часть его туловища над столом. Это упражнение развивает и укрепляет мышцы спины, шеи и рук. Его способен выполнить ребенок, который умеет самостоятельно держать голову.

Как уже отмечалось выше, массаж для детей грудного возраста качественно влияет на развитие всех органов малыша и их укрепление. При регулярном проведении массажа у ребенка правильно формируется скелет и мышечная система. Кроме того, массаж способствует улучшению кровообращения и ускорению обменных процессов, происходящих в детском организме. Мышцы и суставы ребенка становятся более гибкими и эластичными.

Подготовительные мероприятия перед проведением массажа обычные. Прежде чем приступить к массажу ребенка, необходимо тщательно вымыть руки с мылом и насухо вытереть их полотенцем. Затем уложить ребенка на стол или кушетку и обнажить те участки тела, на которых будет проводиться массаж. Как при гимнастике, надо следить за температурным режимом в комнате, предварительно проветрить помещение. После этого на тело ребенка и на руки массажиста

необходимо нанести крем или тальк в зависимости от типа кожи малыша. И можно приступать к массажу.

Поглаживание и растирание поверхности тела ребенка – основные приемы массажа для детей грудного возраста – необходимо проводить медленными и осторожными движениями рук и пальцев. Это позволит избежать повреждений нежной кожи малыша.

Чтобы промассировать руки и ноги малыша, надо слегка их согнуть, расслабив мышцы. Резко сгибать и разгибать конечности малыша не рекомендуется, так как в грудном возрасте у него еще до конца не сформировался скелет и мышечная ткань, а суставы и связки очень гибкие. При резком движении мышцы и связки ребенка могут растянуться, что приведет к резкой боли и нежелательному последствию: нарушится развитие костно-мышечной системы малыша.

Поглаживающие движения ручек малыша необходимо производить от кисти к плечевому суставу. Ноги ребенка массируют снизу вверх, начиная от стопы.

Первоначально массаж, кроме поглаживания и растирания поверхности тела ребенка, должен включать упражнения пассивного характера. Кроме сгибаний и разгибаний конечностей, это могут быть и движения пальцев массажиста по средней линии спины малыша или подталкивание малыша с упором его ножек в руки массажиста. Имея упор под ножками, даже трехмесячный ребенок будет пытаться оттолкнуться от него. При этом он совершает движения всем телом, так как в процессе отталкивания участвуют мышцы ног, рук, и при этом ребенок пытается приподнять голову.

Надо строго следить за тем, чтобы в процессе массажа не причинить боль малышу, иначе он откажется в дальнейшем от этой процедуры. Массаж должен успокаивать и расслаблять малыша, доставлять ему удовольствие.

Когда ребенку исполнится 4–5 месяцев, пассивные движения малыша необходимо постепенно усложнять, вводя активные упражнения, так как к этому времени ребенок уже умеет самостоятельно держать головку, а некоторые сидеть и даже ползать. Малыш способен

брать и двигать предлагаемые ему игрушки и другие предметы. Теперь движения малыша при выполнении гимнастических упражнений и массажа должны быть направлены на развитие и закрепление этих умений и навыков.

Массаж для детей грудного возраста должен включать в себя приемы и способы, укрепляющие и развивающие мышцы, суставы и костную систему спины, рук и ног. Вот некоторые из них.

Массаж рук малыша

Ребенка уложить на спину. Одной рукой захватить его ручку в области кисти, а другой осуществить пять-семь поглаживаний, начиная их от кисти руки ребенка и заканчивая в области плеча.

Массаж ног малыша

Ребенка уложить на спину. Одной рукой захватить его ножку в области щиколотки, а другой произвести поглаживания, направляясь от стопы к области паха.

Массаж спины ребенка

Ребенка уложить на живот. Тыльной стороной обеих рук произвести поглаживание спинки малыша, начиная от ягодиц и заканчивая движение в верхней части спины. Этот прием массажа можно использовать как для малышей-грудничков, так и для ново-рожденных детей. При выполнении этого приема ребенок грудного возраста будет поднимать головку, упираясь ручками в поверхность кушетки. Это будет способствовать укреплению не только его спины, но и скелета и мышц шеи, головы и рук.

Любые физические упражнения пассивного или активного характера, положительно влияют на общее развитие и здоровье малыша. Они способствуют нормальному функционированию всех органов и

систем ребенка, развитию двигательных навыков малыша. Ребенок растет подвижным и здоровым. В новорожденном возрасте, то есть в период до трех-четырех месяцев, физические упражнения носят пассивный характер. Они, главным образом, направлены на безусловные рефлексы малыша.

К трем-четырем месяцам ребенок способен выполнять некоторые простейшие движения. Именно поэтому в этот период роста малыша при проведении физкультурных мероприятий и массажа необходимо к пассивным упражнениям добавлять активные. Это могут быть упражнения по скрещиванию, сгибанию и разгибанию рук и ног малыша, спины, упражнения с элементами ползания и захвата игрушек и другие. Игрушки при этом лучше использовать легкие и яркие, чтобы малыш замечал их на поверхности кушетки и мог легко взять или передвинуть.

Уже к шести-семи месяцам ребенок может самостоятельно ползать. В этот период физические упражнения должны быть более разнообразны и направлены на развитие и укрепление различных групп мышц и суставов, конечностей малыша. В этом возрасте, выполняя гимнастические упражнения с малышом или осуществляя массаж, необходимо разговаривать с ним, так как ребенок уже способен различать речь взрослых и выполнять некоторые указания родителей. Беседа с малышом будет способствовать и развитию его речи. Ребенку можно порекомендовать взять игрушку, сесть или перевернуться на другой бок, со спины на живот и наоборот. Эти движения ребенок шести-восьми месяцев может выполнить самостоятельно или с незначительной помощью взрослого. Совершая потягивания, приседания и переворачивания, ребенок тем самым производит комплексное развитие и укрепление своего организма.

Ближе к году гимнастические упражнения ребенка должны носить более сложный характер. В этом возрасте ребенок, как правило, может самостоятельно сидеть, стоять, ходить, приседать и тому подобное. Именно поэтому гимнастические упражнения должны закреплять эти навыки и умения. Выполняя их (упражнения), ребенок может самостоятельно или с помощью взрослых приседать, поднимать игрушки

с пола или перекладывать их с места на место, поднимать ноги и руки, сгибать под различным углом свое туловоище, опускать или запрокидывать голову и так далее. Гимнастика ребенка в этом возрасте должна включать упражнения по развитию его активности и самостоятельности.

Особенности гимнастики и массажа для детей от одного года до трех лет

В период от одного до трех лет ребенок приобретает двигательную активность и самостоятельность. Его скелет, мышцы, сердечно-сосудистая и нервная системы более развиты и сформированы. Ребенок может думать и говорить. Он хорошо понимает речь взрослых. Поэтому в этом возрасте физические упражнения и массаж ребенка усложняются.

В гимнастику можно включать более сложные упражнения, которые ребенок способен самостоятельно выполнить. Это могут быть ходьба и бег на месте или на расстояние, сгибания и разгибания туловища, рук и ног, приседания и прыжки, потягивания и повороты, лазания по канату и спортивной лестнице и многое-многое другое. Эти упражнения ребенку можно предлагать выполнить, предварительно показав их, а также ребенок способен сам придумывать движения или копировать их с других детей, взрослых людей или даже животных.

Массаж для детей этого возраста можно проводить согласно общим требованиям (смотри выше). Главное, чтобы он принес пользу малышу, способствовал расслаблению детского организма после больших физических нагрузок, которым подвергается его организм в течение дня, так как в возрасте двух-трех лет ребенок, как правило, очень активен и подвижен. Поэтому массаж лучше всего проводить в вечернее время, непосредственно перед сном.

При проведении физических упражнений (гимнастики и массажа) родителям необходимо учитывать возрастные и индивидуальные возможности и способности малыша, его здоровье, чтобы не

переусердствовать и тем самым не навредить малышу, а направить эти мероприятия на пользу, развивая и укрепляя детский организм.

Гимнастика и массаж в дошкольном возрасте

Уход за ребенком дошкольного возраста

Дошкольным считается возраст ребенка от трех до семи лет. В этот период организм ребенка продолжает расти и развиваться. Двигательная активность его сильно возрастает, а движения становятся свободными и осознанными. Кожный покров значительно утолщается. Кожа становится более эластичной и устойчивой к различного рода воздействиям: механическим, климатическим, хотя переохлаждается ребенок в этом возрасте гораздо чаще взрослых.

Причина этого заключается в том, что площадь поверхности кожи у ребенка дошкольного возраста гораздо больше площади поверхности взрослого человека в пересчете на один килограмм веса. Соответственно, большая поверхность больше подвержена переохлаждению или, напротив, перегреванию. Именно поэтому дошкольята часто болеют острыми респираторными заболеваниями. В этот период у родителей возникает проблема – как уберечь своего малыша от многочисленных заболеваний, которые подстерегают его в детском саду, на улице и дома.

Именно поэтому ребенка дошкольного возраста необходимо закаливать. В качестве закаливания могут быть использованы водные и воздушные процедуры (обтирания и обливания, ванны и тому подобное) и, конечно же, физические упражнения, спортивные развлечения, утренняя гимнастика и массаж. В сочетании эти процедуры помогут сохранить здоровье ребенка, укрепить и закалить его организм, а следовательно, выработать устойчивый иммунитет перед различного рода заб

Прежде чем перейти к гимнастике и массажу, необходимо остановиться на правильном уходе за детьми и их режиме дня. Ведь

физические упражнения и массаж не могут быть полезными, если ребенок не будет соблюдать санитарно-гигиенические правила в своей комнате, содержать в чистоте свое тело и соблюдать ежедневный режим бодрствования и сна, подвижных игр и занятий умственным трудом и тому подобное. Постоянно соблюдаемый правильный режим дня в сочетании с регулярными двигательными упражнениями и массажем служит залогом здоровья и правильного развития ребенка.

Режим дня дошкольника должен планироваться и устанавливаться родителями и другими взрослыми членами семьи в зависимости от его индивидуальных и возрастных особенностей.

К трехлетнему возрасту у ребенка должны выработаться определенные устойчивые навыки на уровне рефлекса и привычки. К этому времени его организм должен самостоятельно соблюдать привычный ритм жизни, то есть режим дня.

О режиме дня ребенка как таковом родителям стоит задуматься гораздо раньше, чем ребенок достигнет дошкольного возраста, то есть с момента его рождения. Именно тогда уже необходимо приучать ребенка в одно и то же время принимать пищу, спать, бодрствовать и так далее.

Режим дня трехгодовалого ребенка будет качественно отличаться от режима дня ребенка шести-семи лет, так как в период подготовки ребенка к школе он больше времени будет затрачивать на пассивные занятия: чтение книг, рисование и другие. Тогда как в возрасте трехчетырех лет ребенок больше двигается и играет. Именно поэтому в дошкольный период жизни малыша, когда времени на активную жизнь у него становится все меньше, необходимо ежедневно проводить с ним утреннюю гимнастику и вечерний массаж.

В течение дня важно постоянно следить за осанкой ребенка в момент игр и занятий. Необходимо приучать ребенка к правилам ухода за своим телом и элементам личной гигиены. Кроме этого, для правильного роста и формирования малыша нужно регулярно следить за чистотой воздуха в его комнате, санитарно-гигиеническими условиями в ней, поддерживая необходимый тепловой режим и влажность воздуха.

Гимнастика для детей дошкольного возраста

Гимнастические упражнения с детьми дошкольного возраста можно проводить как в комнате, так и под открытым небом. Комнату предварительно необходимо тщательно проветрить. Проводить гимнастику лучше при открытых настежь окнах или раскрытой форточке.

Для гимнастики у ребенка должна быть специальная, лучше всего из натуральных тканей, свободная одежда. Это могут быть шорты и майка, купальный костюм и так далее. В процессе занятий можно использовать различные игрушки или спортивные принадлежности: мячи, флаги, обручи, скакалки и другое. Гимнастические упражнения лучше проводить на коврике.

Комплекс гимнастических упражнений для ребенка может быть составлен индивидуально. Лучше всего брать упражнения, которые копируют движения различных животных, которых ребенок знает. Ребенок с большим удовольствием будет прыгать, как зайчик, ходить, точно гусь, скакать, как лягушонок, и так далее. При составлении комплекса утренней гимнастики нужно включать в него разнообразные движения тела и отдельных его органов. Это позволит укрепляться всему организму ребенка и будет способствовать общему развитию малыша, всех его мышц и суставов.

Гимнастику с ребенком этого возраста лучше всего проводить в игровой форме. Если в семье двое и более детей, можно использовать упражнения соревновательного характера. Это вызовет больший интерес со стороны детей, и они с удовольствием включатся в игру-соревнование. Сложные, требующие большой физической нагрузки упражнения необходимо чередовать с более легким упражнениями или делать между ними небольшие перерывы.

Если занятия гимнастикой проводятся в вечернее время, то их проводят не позднее чем за один час до сна. Прием пищи накануне гимнастики должен быть не менее чем за полтора часа до нее. После выполнения физических упражнений должно пройти не менее сорока

минут, когда можно будет, без ущерба для детского организма, принять пищу.

Плавание, катание на санках и лыжах, коньках, велосипеде также способствуют физическому развитию детского организма и укреплению его здоровья.

Массаж для детей-дошкольят

При проведении массажа детям дошкольного возраста (от трех до семи лет) можно использовать все приемы массажа. Здесь уместен как местный, так и общий массаж тела.

Учитывая тот факт, что кожа ребенка дошкольного возраста очень чувствительна, необходимо при осуществлении массажа следить за тем, чтобы не нанести повреждений поверхности его тела. Движения рук должны быть в меру нежными и умелыми. Массаж должен доставлять ребенку удовольствие и способствовать расслаблению детского организма.

Массаж начинается с поглаживания. Выполняется этот прием концами пальцев рук или ладонью. Руки массажиста должны двигаться при массировании конечностей и туловища ребенка вверх-вниз. Живот гладится круговыми движениями по часовой стрелке.

После поглаживания следует прием растирание. Производятся более энергичные движения рук, которые смещают и растягивают отдельные участки кожи. Растирать тело ребенка можно ладонью, кулаком или пальцами, соблюдая при этом меры предосторожности, так как в процессе выполнения данного приема можно защемить нежную кожу ребенка. Растирание можно проводить в любых направлениях. Сначала растирание проводится медленно, а затем его темп постепенно увеличивается.

Самый сложный прием массажа – это разминание, так он требует энергичных движений рук массажиста. При его выполнении захватываются и приподнимаются отдельные участки кожи и мышц ребенка. Происходит их сдавливание. Этот прием можно выполнять

одной рукой, так как площадь тела малыша невелика. Данная процедура не должна принести неприятных ощущений малышу, поэтому массажисту надо точно рассчитать силу рук и время воздействия на поверхность тела ребенка.

Следующий прием – вибрацию – можно опустить и использовать лишь некоторые его элементы при массаже тела ребенка дошкольного возраста. Вибрация – это прием, который включает в себя быстрые и резкие вибрирующие движения, похлопывания, рубления, встряхивания и тому подобное, которые не все можно использовать для массирования тела ребенка трех-семи лет, так как у него еще очень неустойчивая нервная система, полностью не сформировались костно-мышечная и сердечно-сосудистая системы. Поэтому данный прием нужно использовать очень осторожно.

После каждого приема необходимо проводить поглаживание тела малыша. Этим же приемом должен заканчиваться общий или местный массаж.

Гимнастика и массаж для школьников

Особенности гимнастики для детей школьного возраста

Гимнастика для детей школьного возраста должна включать в себя специально подобранные упражнения, которые способствуют общему развитию и укреплению молодого организма. Проводить занятия рекомендуется систематически. При этом качественно улучшается работа жизненно важных систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной, укрепляется опорно-двигательный аппарат ребенка, качественное происходят обменные процессы между организмом и внешней средой. Гимнастика способствует общему укреплению мускулатуры, отдельных мышц и суставов, формированию правильной осанки ребенка.

В школьную спортивную программу входят элементы общеразвивающей, спортивной и прикладной гимнастики.

Общеразвивающая гимнастика подразделяется, в свою очередь, на гигиеническую, ритмическую, или аэробику, и атлетическую гимнастику. Спортивная гимнастика – это художественная гимнастика и акробатика. К прикладной гимнастике относится производственная, военная и лечебная гимнастика. Все это многообразие видов гимнастики включено в понятие «физическая культура и физическое воспитание школьников».

Гимнастические занятия для детей школьного возраста качественно отличаются от гимнастики для детей дошкольного возраста. Причем гимнастика, предназначенная для детей младшего школьного возраста (от семи до десяти лет), в свою очередь, отличается от гимнастики для детей средних (десять-четырнадцать лет) и старших классов (пятнадцать-семнадцать лет).

Дети младшего школьного возраста имеют еще не сформированную костно-мышечную систему. Их тело очень подвижно и обладает хорошей гибкостью. От вынужденного длительного сидения за партой и дома за уроками школьники часто приобретают искривления позвоночника, нарушается их осанка. Поэтому весь комплекс упражнений гимнастики для детей младшего школьного возраста направлен на поддержание и формирование их осанки и носит большей частью игровой характер: в комплекс включаются различного рода перестроения, упражнения с мячами и обручем, лазания, прыжки, бег, упражнения на равновесие, а также танцевальные и акробатические упражнения. Эти упражнения дети выполняют с большой охотой.

Средний школьный возраст отличается тем, что в этот период у ребенка начинается половое созревание. Его костная система растет быстрыми темпами, а мышечная ткань не успевает за ней. Ребенок постоянно устает даже от незначительных физических нагрузок, в это время у него нарушается координация движений. Поэтому гимнастика для детей среднего школьного возраста должна включать более сложные упражнения. Причем гимнастические упражнения для девочек и мальчиков подбираются различные. Упражнения для девочек этого возраста должны включать в себя элементы на гибкость и подвижность, то есть элементы художественной гимнастики, тогда как упражнения для

мальчиков-подростков – это силовые упражнения с использованием различных спортивных снарядов и оборудования.

В старшем школьном возрасте, когда процесс формирования организма практически завершен, гимнастические упражнения должны носить характер подготовки молодых людей к взрослой жизни и труду. Для девушек-старшеклассниц подбираются упражнения, формирующие женский организм, организм будущей матери, а для юношей – гимнастические упражнения, помогающие им подготовиться к трудовой деятельности и службе в армии.

При подборе комплекса упражнений для гимнастики для детей разного возраста необходимо учитывать и индивидуальные особенности детей, и особенно уровень их здоровья.

Детям с заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной системы необходимо подбирать специальные комплексы. В них должны входить исключительно упражнения, способствующие общему укреплению молодого организма, нормализующие работу сердца и органов кровообращения или дыхания. Эти упражнения должны обеспечивать поддержание детского организма в рабочем состоянии и предупреждение различного рода осложнений. Эти упражнения составляют так называемую лечебную гимнастику.

Выполнять гимнастические упражнения лучше всего в специальной спортивной форме и обуви. После занятий гимнастикой необходимо принять душ или посетить баню или сауну, с тем, чтобы привести в порядок тело, очистить его от пота и иных продуктов выделения.

Массаж для детей школьного возраста

Массаж детям школьного возраста осуществляется с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей и здоровья ребенка. При этом используются основные приемы общего массажа. Движения рук массажиста должны быть более энергичными и сильными при массировании мальчиков и юношей, тогда как массаж девочек и

девушек должен быть более щадящим. Все движения рук массажиста должны идти от периферии к центру массируемого органа.

Массаж детям школьного возраста проводится по общим правилам. В зависимости от типа кожи подбирается крем (при сухой или нормальной) или тальк (при жирной коже).

Начинается массаж с поглаживания поверхности массируемого участка кожи. Поглаживание проводится по общим правилам (смотри выше). Каждый следующий прием и массаж в целом также завершаются поглаживанием.

Растирания производятся пальцами, ладонями, кулаками в зависимости от массажируемого органа и площади его поверхности. Оно чередуется с поглаживанием.

Разминание осуществляется одной или двумя руками и может быть непрерывным или прерываться и чередоваться с поглаживанием.

Для вибрации участков тела можно использовать движения рук, направленные на колебание и дрожание тела. Это могут быть различного рода похлопывания, потряхивания, сотрясения и подталкивания. Для массажа для детей школьного возраста можно использовать массажеры. Начинается вибрация с медленных движений, но скорость и амплитуду колебания участков тела постепенно увеличиваются. Заканчивается массаж поглаживанием.

После массажа тело ребенка тщательно обтирается полотенцем и укрывается теплым одеялом, пледом. Это позволит избежать быстрого охлаждения расслабленного и разгоряченного тела ребенка. За массажем может последовать непродолжительный сон, что будет способствовать общему укреплению и отдыху молодого организма.

Самомассаж

Ребенок школьного возраста способен самостоятельно осуществлять самомассаж рук и ног, а также других частей своего тела. Этому его могут научить медицинские работники или взрослые члены семьи. Самомассаж поможет ему устранить застой крови в

малоподвижных участках тела, нормализовать сердечную деятельность и кровообращение, улучшить дыхание. Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволяют ребенку поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых.

Для проведения самомассажа необходимо занять удобную позу, сидя на стуле или в кресле. Постараться мышцы полностью расслабить. Участки тела, которые будут подвергаться самомассажу, необходимо смазать вазелином, кремом или присыпать тальком (в зависимости от типа кожи).

Самомассаж ног начинают с массирующих движений голени одной ноги. Затем массируют коленный сустав, бедро, ягодицы. После этого переходят к другой ноге, пояснице, участкам спины, до которых можно дотянуться рукой, шее и голове. Грудь и живот массируют предпоследними. Завершают самомассаж массированием рук.

Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием. Периодически можно бедро слегка потряхивать.

Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одну руку обоприте на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенnyй в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю.

При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

Особенности массажа больных детей

Противопоказания

К сожалению, дети часто имеют врожденные или приобретенные заболевания различных систем и органов: заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной и нервной систем, а также различные кожные и инфекционные заболевания, и даже онкологические. В этом случае взрослым необходимо знать особенности этих заболеваний, влияние их на детский организм и очень осторожно относиться к процедуре массажа, так как при некоторых из них, особенно в период обострения заболевания, массаж может быть противопоказан.

О влиянии массажа на дыхательную, сердечную деятельность молодого организма, общее закаливание и устойчивость к различного рода заболеваниям мы говорили выше. Однако родителям необходимо знать и постоянно помнить о том, что существуют противопоказания к массажу. Не каждому ребенку можно провести эту процедуру. Кроме того, эффективность массажа зависит от силы и характера массажа, его продолжительности.

Прежде всего необходимо помнить, что массаж строго противопоказан детям, страдающим заболеваниями крови. Нельзя делать массаж и тем детям, у которых имеются различные кожные повреждения, высыпания или злокачественные нарывы и опухоли. Туберкулез, тромбофлебит, воспалительные процессы в организме

ребенка также служат причиной противопоказаний массажа. Не рекомендуется делать массаж и при острых респираторных заболеваниях. Даже если ваш ребенок не страдает ни одним из перечисленных заболеваний и практически здоров, все же прежде, чем приступить к массажу его тела, необходимо проконсультироваться у участкового детского врача.

Еще одно условие, которое необходимо соблюдать в данном случае – это четко следить за тем, чтобы перед массажем и сразу же после него ребенок не принимал пищу. До момента проведения массажа должно пройти не менее полутора часов после последнего приема пищи. Приступить к еде после массажа можно не ранее чем через час. Лишь тогда массаж даст положительный результат. И, конечно же, при проведении массажа необходимо учитывать возраст ребенка, его индивидуальные особенности, образ жизни и здоровье.

Особенности массажа при заболеваниях сердечно-сосудистой системы

Из сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто встречаются у детей гипертоническая болезнь, то есть повышение артериального давления, и болезни сердца.

Гипертоническая болезнь

Это заболевание часто встречается у детей, особенно в период полового созревания, то есть в двенадцать-пятнадцать лет.

Сердце человека перекачивает большое количество крови, которая по кровеносным сосудам (артериям, венам, капиллярам) разносится по всем органам и тканям, принося им кислород, необходимый для их работы, и забирая из них углекислый газ. Продвигаясь по кровеносным сосудам, кровь создает в них давление, причем это давление тем меньше, чем дальше от сердца находится кровеносный сосуд. По силе

давления в крупных кровеносных сосудах, артериях, и определяется кровяное, или артериальное, давление человека.

Для его измерения используется сфигмоманометр.

Артериальное давление зависит от индивидуальных особенностей человека, его возраста, вида деятельности и здоровья. У взрослого здорового человека оно составляет 100–140/70–90 миллиметров ртутного столба. У детей артериальное давление можно вычислить следующим образом: $80 + 2 \text{ a}$, где a – это количество лет ребенка. Сумма этих цифр и дает величину нормального давления крови в том или ином возрасте.

Кровяное давление у детей дошкольного возраста, как правило, держится в пределах нормы. Когда же ребенок начинает посещать школу, на него обрушаются школьные проблемы: он больше время вынужден находиться в помещении, мало двигается, прибавьте к этому нескончаемый поток информации, которую он должен усвоить, и так далее и тому подобное. В результате этих нагрузок часто происходит повышение артериального давления у детей. Причиной повышения давления служат также неправильное питание, нарушение сна, эмоциональные перегрузки и половое созревание ребенка. Постоянное повышение артериального давления у ребенка и приводит к заболеванию.

Именно поэтому, учитывая вышесказанное, прежде чем осуществить массаж ребенку школьного возраста, необходимо предварительно проконсультироваться у врача.

В момент обострения заболевания, то есть в период гипертонического криза, массаж ребенку строго противопоказан. В период же, когда давление у него находится в пределах нормы, массаж просто необходим. Именно массаж позволит молодому организму расслабиться, успокоиться, забыть о проблемах. Под влиянием массажа нормализуется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшится кровообращение, успокоится нервная система.

Однако, приступая к массажу ребенку, у которого часто происходит повышение артериального давления, необходимо помнить, что

процедура массажа для него должна качественно отличаться от массажа для практически здоровых детей.

Массаж конечностей ребенка с заболеваниями сердечно-сосудистой системы выполняется по общим правилам (смотри выше). А вот массаж груди и спины, то есть области расположения сердца, имеет свои особенности.

Начинается массаж спины с поглаживания. Поглаживания производятся вдоль или поперек. Движения рук массажиста должны быть нежными и несильными.

Затем выполняется растирание. Более энергичными движениями ладоней, кулаков, пальцев растирается поверхность спины от центра к периферии и наоборот. Эти движения необходимо делать медленнее и прилагать больше сил, нежели при поглаживании.

За растиранием снова следует поглаживание. Затем можно снова повторить растирание. Причем в первом случае растирание можно провести кулаками, а затем ладонями, пальцами рук. Это будет разнообразить массаж, так как массаж для детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, к которым относится и гипертония, ограничивается лишь этими двумя приемами. Строго противопоказаны в данном случае разминания, вибрация, похлопывания, рубления, сотрясения, встряхивания, подталкивания и иные интенсивные силовые приемы. Это требование относится как к профилактическому, так и к лечебному массажу ребенка с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Массаж сердца

В детском, и особенно в среднем школьном возрасте, то есть в период полового созревания ребенка, часто бывают случаи, когда происходит спазм коронарных сосудов и остановка сердца. Это может случиться у детей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также при воздействии электрического тока или молнии. При этом кожа лица ребенка становится бледной, он теряет сознание, зрачки

расширяются. Часто это приводит к судорогам и частичному или полному исчезновению пульса.

В данном случае необходимо принять срочные меры с целью возобновления работы его сердца. Для оказания своевременной помощи ребенку следует срочно провести массаж сердца.

Детям младшего школьного возраста массаж сердца необходимо делать одной рукой, а грудничкам и новорожденным детям – двумя пальцами руки, с тем чтобы не повредить грудную клетку малыша, так как его костная система очень хрупкая.

Наружный, или непрямой, массаж сердца может выполнить практически любой взрослый человек. Ребенка необходимо уложить на твердую поверхность. Ноги пострадавшего ребенка необходимо чуть приподнять над поверхностью, подложив под них подушку, свернутую верхнюю одежду или иное. Массажисту надо встать рядом с больным и положить одну ладонь на грудь ребенка. Для усиления давления на область сердца вторую руку следует расположить поверх первой. Затем, склонившись над ребенком, всей силой тяжести своего тела произвести резкое надавливание руками на грудь пострадавшего. После этого сразу убрать руки с груди ребенка. Такие движения должны повторяться до тех пор, пока ребенок снова не начнет нормально дышать и не придет в себя.

Лучше, если массаж сердца потерявшему сознание ребенку будут осуществлять двое взрослых. В то время когда один из них будет производить массаж, другой должен осуществлять искусственное дыхание рот в рот. Сочетание этих процедур будет способствовать быстрейшему восстановлению функций систем и органов пострадавшего ребенка. Причем массаж и искусственное дыхание должны чередоваться: одно дыхание на пять сдавливаний груди ребенка.

Непрямой массаж в сочетании с искусственным дыханием – это первая доврачебная помощь пострадавшему. Она помогает спасти жизнь ребенку, и уже через некоторое время после начала выполнения этих несложных процедур у пострадавшего появляется пульс, сужаются зрачки и он начинает дышать.

В любом случае при полной остановке сердца необходимо вызвать «скорую помощь».

Особенности массажа при заболеваниях пищеварительной системы

Существует большое количество заболеваний пищеварительной системы: гастриты, колиты, язвенные болезни, геморрой, диарея, запор и так далее.

При обнаружении этих заболеваний у ребенка необходимо проконсультироваться с лечащим или участковым врачом о влиянии массажа на организм малыша. В каждом конкретном случае массаж должен проводиться по строго определенным правилам.

Ребенок школьного возраста вынужден длительное время находиться в положении сидя. Это и пять-шесть часов школьных уроков, и подготовка домашнего задания. В результате у него постоянно сжаты органы пищеварительной системы. В них происходит застаивание крови, и как результат, у ребенка часто нарушается работа пищеварительной системы. Нарушение кровообращения в желудке и кишечнике приводит к тому, что пища полностью не перерабатывается и «залиживается» в органах пищеварения. По этой причине и по причине нарушения режима питания у ребенка школьного возраста часто появляются запоры, которые сопровождаются резкими болями в области живота, тошнотой и часто рвотой.

Чтобы предотвратить застойные явления в кишечнике, необходимо ежедневно проводить общий массаж. При общем массаже руки массажиста действуют на нервные окончания, расположенные на поверхности кожи ребенка, раздражая их. Нервные окончания подают необходимые сигналы в кору головного мозга, а тот, в свою очередь, передает информацию в различные органы и ткани детского организма. Это влечет за собой нормализацию их деятельности и общее укрепление здоровья малыша.

Кроме общего массажа тела, ребенок самостоятельно может помочь своей пищеварительной системе. Для этого и существует самомассаж живота, о котором было рассказано выше. Простейшие движения рук, которые любой ребенок школьного возраста способен выполнить самостоятельно, не займут много времени, но помогут избежать перегрузки и застоя работы пищеварительной системы. Даже во время урока, сидя за партой, или в перерыве между уроками ребенок может провести сеанс самомассажа живота.

Описание его проведения давалось выше. Двух-пятиминутная процедура самомассажа живота даст незамедлительный результат. При этом произойдет прилив крови к животу и внутренним органам пищеварения. Начнет усиленную работу кишечник, что позволит избежать развития заболеваний органов пищеварения.

Особенности массажа при заболеваниях опорно-двигательной системы

Среди заболеваний опорно-двигательной системы, которым чаще всего подвергаются дети, чаще всего встречаются заболевания суставов и переломы.

В дошкольном и младшем школьном возрасте дети, в силу своих возрастных особенностей, очень подвижны. Они могут находиться в состоянии покоя лишь непродолжительное время – от 10 до 30 минут. Но и этого им вполне достаточно, чтобы при удобном случае сразу же сорваться с места и начать действовать: лазать, прыгать, бегать и так далее. В результате очень часто бывают случаи, когда ребенок падает и его хрупкая костная ткань не выдерживает, в результате происходит перелом отдельных костей. Чаще всего ломаются конечности: руки и ноги.

Первая помощь взрослых в данном случае заключается в том, чтобы, устойчиво закрепив сломанную конечность с помощью шины или бинта, как можно быстрее транспортировать больного ребенка в медицинское учреждение, где ему окажут квалифицированную помощь.

по устраниению отломков кости и фиксации ее в нужном положении путем наложения гипса. Далее будет следовать длительный период срастания молодой кости, который может продолжаться от нескольких недель до нескольких месяцев. После того, как кость срастется и гипс будет снят, наступает, пожалуй, самый сложный период – процесс возвращения работоспособности конечностям, которые длительное время были лишены возможности двигаться и потеряли данную способность. Здесь-то и сыграют важную роль физическая гимнастика и массаж.

Обычно при заболеваниях суставов и при переломах массаж назначается детям лечащим врачом и проводится медицинскими работниками до полного выздоровления. Однако родители и взрослые члены семьи могут значительно облегчить и сократить процесс выздоровления ребенка. Приемы массажа в разных случаях будут использоваться разные. Это зависит от возрастных особенностей ребенка, вида перелома и того, как проходит реабилитация. После консультаций с лечащим врачом можно проводить несложные гимнастические упражнения и массаж поврежденной части тела, чаще всего конечности.

Нельзя недооценивать профилактические свойства массажа, предупреждающие перелом молодой кости. При постоянном осуществлении массажа костная и мышечная ткань ребенка значительно укрепляется и меньше травмируется.

При ревматизме массаж проводится по общим правилам с выполнением специальных процедур. В данном случае вместо крема или талька лучше всего использовать крепкий винно-солевой или медово-солевой раствор. Их можно приготовить в домашних условиях. Для этого необходимо растворить крупную поваренную соль в водке или жидким меду. Хранить такую смесь надо в темном прохладном месте. Однако перед нанесением ее на поверхность тела ее необходимо слегка подогреть. Винный или медовый солевой растворы будут способствовать быстрейшему выздоровлению. После массажа больное место необходимо тщательно утеплить.

Особенности массажа при заболеваниях органов дыхания

К заболеваниям органов дыхания относятся бронхит, трахеит, ларингит, плеврит, туберкулез легких, бронхиальная астма и другие. Большинством этих заболеваний дети страдают по причине воздействия, окружающей среды, а также из-за переохлаждения.

Ни с чем не сравнимую роль в профилактике заболеваний органов дыхания и дыхательной системы в целом играет общее закаливание молодого организма. К процедурам закаливания органов дыхания в данном случае относятся воздушные и водные процедуры, а также гимнастика и массаж.

Массаж воздействует на дыхательную и нервную систему, способствуя качественным их изменениям и выработке в организме устойчивости к различного рода факторам, отрицательно влияющим на них. При массаже укрепляется мышечный тонус и дыхательная мускулатура, улучшается кровообращение у ребенка, усиливается теплообмен и вентиляция в легких.

Право выбора массажа при различных заболеваниях органов дыхания и дыхательной системы в целом принадлежит врачу-специалисту, так как при различных заболеваниях поражаются и страдают разные органы. Однако знание общих требований к детской гимнастике и массажу позволит взрослым членам семьи помочь ребенку выздороветь. Профилактика же заболеваний дыхательной системы ребенка, как отмечалось выше, полностью возлагается на родителей и других взрослых членов семьи, а в среднем и старшем школьном возрасте – и на самого ребенка.

Особенности массажа при заболеваниях нервной системы

Нервная система человека – это связующее звено в цепи под названием «организм», так как она регулирует деятельность всех органов и систем в целом, обеспечивает их функционирование и связь с окружающей средой. В свою очередь, другие системы и органы

моментально реагируют на информацию об отклонениях и сбоях в них. Например, нарушение деятельности сердца, пищеварительной системы и других органов влечет за собой и нарушение психики и нервной деятельности в целом. Эта связь и взаимовлияние систем и органов и диктует необходимость постоянного контроля за работоспособностью всех органов и систем детского организма.

Особенно сильное влияние на нервную систему, равно как и на другие системы и органы, ребенок испытывает в школьные годы. Постоянные умственные нагрузки, нарушение питания, малая подвижность приводят к тому, что ребенок становится несдержанным в своих словах и поступках, у него нарушается сон, он теряет аппетит, часто испытывает головные боли, быстро устает. Особенно усугубляется состояние его здоровья, если у ребенка не существует режима дня. В результате происходят сбои в работе сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, страдает нервная система.

В данном случае помочь ребенку может соблюдение режима дня, в котором отведено оптимальное количество времени на трудовую, умственную и игровую деятельность.

Массаж выполняет не только лечебную функцию, восстанавливая нормальную работу всех органов и систем ребенка, но и профилактическую, укрепляя детский организм в целом.

Особенности массажа и противопоказания при кожных заболеваниях: ранах, травмах, ожогах, укусах и так далее

В различные периоды жизни ребенка преследует множество кожных заболеваний. Это определенности в новорожденном и грудном возрасте и потливость в среднем и старшем школьном; гнойничковые и грибковые заболевания кожи; угри и прыщи; бородавки и чесотка; крапивница и экзема; аллергия и ожоги и так далее и тому подобное. Именно поэтому с самого рождения ребенка необходимо большое внимание уделять проблеме ухода за кожей малыша. В дошкольном возрасте надо приучать ребенка самому осуществлять несложные

водные и воздушные процедуры, поддерживающие в чистоте его тело. Кроме водных и воздушных процедур, на состояние здоровья кожного покрова ребенка влияет и питание. Оно должно быть высококалорийным и содержать большое количество витаминов.

Каждый день ребенка должен обязательно начинаться с утренней гимнастики и заканчиваться общим массажем, который позволит уставшему за день молодому организму расслабиться, что, в свою очередь, будет способствовать крепкому сну и здоровому аппетиту.

В деле сохранения здорового цвета лица, упругости кожи немаловажную роль играют физические упражнения, гимнастика и массаж.

Многие из кожных заболеваний не являются противопоказанием для массажа: например, потливость, угри и подобное. В данном случае массаж ребенку проводится по общим правилам с соблюдением санитарных требований, позволяющих избежать заноса на кожу ребенка грязи и иных вредных веществ. При ряде же заболеваний кожных покровов малыша – таких, как гнойничковые и грибковые – массаж пораженных участков кожи противопоказан.

Противопоказания при инфекционных и онкологических заболеваниях

К инфекционным заболеваниям относятся грипп, ангина, ларингит, гайморит, отит, бронхит, воспаление легких и так далее.

Говоря об инфекционных и онкологических заболеваниях у детей, нужно брать во внимание лишь профилактическую сторону массажа, так как при наличии у ребенка этих заболеваний массаж противопоказан. Выработать же устойчивость организма к различным инфекционным заболеваниям помогут массаж и самомассаж. Систематическое осуществление массажа и самомассажа в сочетании с правильным питанием и водными процедурами позволит избежать развития многих инфекционных заболеваний у ребенка или значительно облегчить и ускорить их лечение.

Душ как разновидность массажа

Одной из разновидностей массажа, кроме общего местного и самомассажа, является душ-массаж. Эта водная процедура применяется в профилактических и лечебных целях. Говоря о душе-массаже, мы имеем в виду водную процедуру, которая проводится без мыла при температуре воды около 35°С.

Душ-массаж может заменять местный и общий массаж ребенка. Его можно осуществить в домашних условиях. Этот вид массажа можно использовать, начиная с грудного возраста малыша. После гигиенических водных процедур ребенка помещают под струю теплой воды, падающей из водного распылителя в ванной. Продолжительность этой процедуры строго дозируется и зависит от возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, его здоровья и не должна продолжаться более 7-10 минут. Температура воды также строго индивидуальна.

Находясь под струями падающей воды, тело ребенка массируется. Причем в зависимости от давления воды, направления струи ребенок получает разные ощущения, следовательно, достигается разный эффект.

В зависимости от силы давления струй воды, угла падения и так далее различают несколько видов душа-массажа: веерный, дождевой, игольчатый, циркулярный, восходящий и другие. Каждый из них по своему влияет на молодой организм. Так, дождевой, пылевой и игольчатый виды душа используются для лечения нервной системы, ее расстройств. Веерный душ оказывает лечебное и профилактическое воздействие на организм ребенка при нарушениях обменного процесса, при ожирении. Восходящий душ используется при лечении пищеварительной системы. Различные виды душа-массажа назначаются и при нарушениях и травмах суставов и костной системы детей. Лечебный душ-массаж, как правило, назначается лечащим врачом и проводится под наблюдением медицинского персонала.

Домашний душ положительно влияет на молодой развивающийся организм. Теплый душ-массаж успокаивает нервную систему ребенка,

тогда как холодные потоки воды тонизируют и закаляют. При регулярном использовании холодного душа у ребенка вырабатывается устойчивость к различного рода заболеваниям и переохлаждению. Ребенок реже болеет респираторными и иными заболеваниями. Холодный душ-массаж заменяет непродолжительное нахождение ребенка под летним дождем.

Температуру воды для душа-массажа можно менять, чередуя порции очень теплой воды с холодной. Этот контраст также будет способствовать общему укреплению организма.

Любой из перечисленных видов массажа выполняет профилактическую и общеукрепляющую функцию. При регулярном использовании и проведении массажных процедур организм ребенка лучше растет и развивается. У него вырабатывается устойчивый иммунитет к различного рода заболеваниям. Организм ребенка самостоятельно справляется со стрессами и отрицательным влиянием на него окружающей среды. Все органы и системы работают слаженно и эффективно. У него здоровый аппетит и крепкий сон. Ребенок бодр, здоров и весел. А это ведь, согласитесь, самое главное.