

**ИКБ им. Куваевых**  
**Детская поликлиника № 8**  
**Отделение медицинской реабилитации**

**Комплексы гимнастики и массажа для детей 3 – 4 месяцев**

1. **Массаж рук.** Малыша кладут на спину ногами к массажисту. Мать берет левой рукой правый лучезапястный сустав младенца, вкладывает свой большой палец в его кисть и вытягивает его руку. Поглаживание осуществляется по направлению от кисти к плечу вначале по внутренней, а затем по наружной поверхности руки. 4—6 раз.
2. **Скрещивание рук на груди и разведение их в стороны.** Ребенка кладут на спину ногами к матери. Она вкладывает свои большие пальцы в кисти малыша, он тотчас рефлекторно крепко их охватывает. Руки ребенка осторожно разводят в стороны и скрещивают на груди, попеременно накладывая одну на другую. 6—8 раз.
3. **Массаж живота.** Вначале производят (8—10 раз) круговое поглаживание живота ладонью правой руки по часовой стрелке. Затем приемом растирания массируют живот (6—8 раз). Обе ладони кладут на живот и осуществляют растирающие движения вдоль его средней линии. При этом движения рук должны иметь противоположные направления. Затем выполняют растирание живота (6—8 раз). Направления движения рук от поясничной области к срединной линии, при этом пальцы матери должны соединяться над областью пупка. Завершают процедуру круговым поглаживанием (до 10 раз).
4. **Массаж ног.** Ребенка кладут на спину ногами к матери. Процедуру начинают с поглаживания, затем мелкими движениями ладони производят растирание в направлении от спины к тазобедренному суставу по наружной стороне голени и бедра. После этого большим и указательным пальцами обеих рук производят спиралеобразные растирающие движения по наружной и внутренней стороне голени и по наружной стороне бедра в направлении от стопы к паховой области (кольцевидное растирание). Каждый прием массажа выполняют 8-12 раз. В завершение осуществляется поглаживание (4—6 раз).
5. **Поворот со спины на живот.** Мать берет левой рукой левую кисть малыша, а правой слегка поворачивает его за таз. Поворот в противоположную сторону выполняется с помощью правой руки. Голову ребенок должен поворачивать сам. По 2 раза в ту и другую сторону.
6. **Массаж спины.** Ребенка кладут на живот, процедуру начинают с поглаживания (6—8 раз), затем выполняют растирание (4—6 раз) обеими ладонями от шеи к ягодицам и обратно по обеим сторонам позвоночника по ходу мышц спины.
7. **Плавание.** Поместив правую руку под грудь лежащего на животе ребенка, и взяв его левой рукой за стопы и голени вытянутых ног, мать поднимает его. В ответ на это малыш рефлекторно разгибает спину и откидывает голову назад. 2 раза.
8. **Массаж грудной клетки.** Ребенка кладут на спину. Ладонями обеих рук выполняют поглаживание (4—6 раз) по ходу грудных мышц по направлению к подмышечным

впадинам. Затем, охватив руками грудную клетку, круговыми движениями пальцев сдвигают и незначительно поднимают кожу грудной клетки и спины. Упражнения делают 6—10 раз, заканчивая, как обычно, поглаживанием.

9. **Поднимание на ноги.** Мать берет малыша за локти и слегка поднимает его, побуждает встать вначале на колени, а затем и на ноги. 2 раза.
10. **Массаж стоп.** Вначале производят поглаживание, после чего используют приемы растирания и поколачивания. Растирания пальцев стопы выполняют, поместив их между ладонями матери. Поколачивание осуществляется тыльной стороной среднего и указательного пальцев по подошве стопы малыша.
11. **Притацовывание.** Малыша берут под мышки лицом к себе и пытаются ставить на стол. 6—8 раз.

Продолжительность выполнения — 8—10 мин.

*Материал взят из пособия*

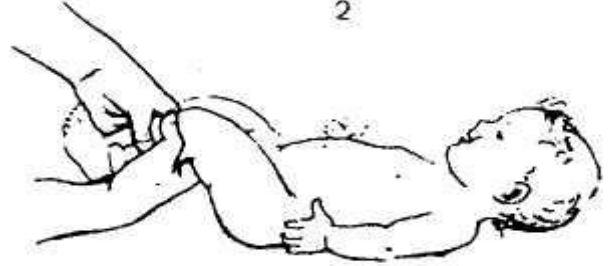
***Профилактическая работа с детьми раннего возраста в поликлинике /***

*Л. А. Жданова, Г. Н. Нуждина, А. В. Шишова, Л.К. Молькова, И. М. Процина, С. И. Мандров, И. Е. Бобошко, М. Н. Салова, О. С. Рунова. — Иваново, 2008. — 328 С.*

2



2



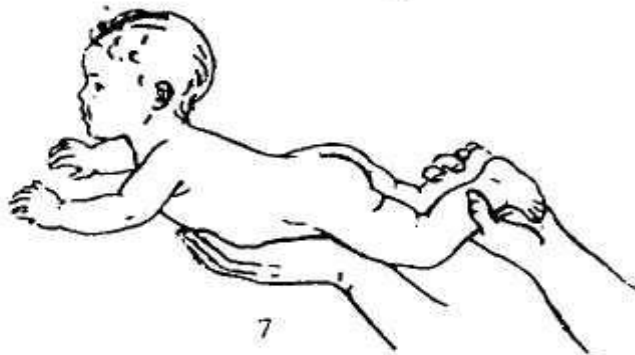
4

3



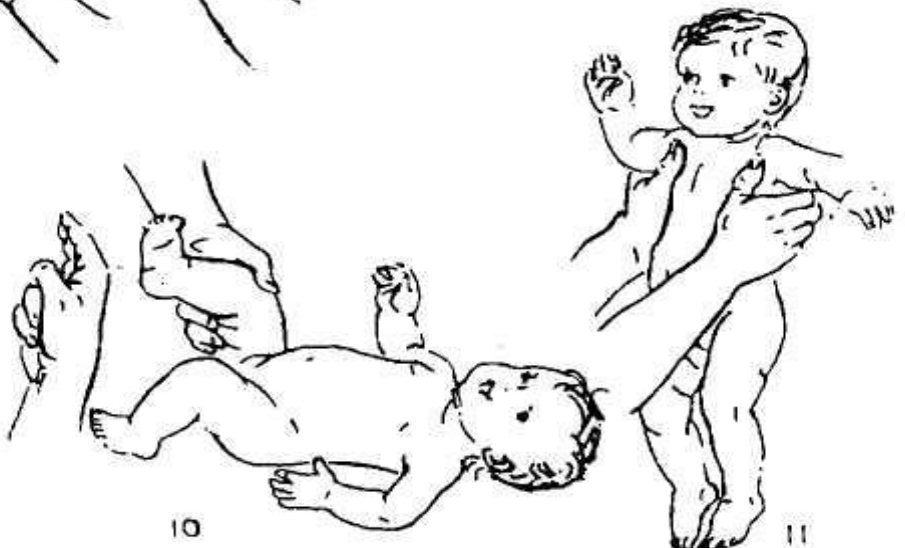
6

5



8

7



9

10

11