

ИКБ им. Куваевых
Детская поликлиника № 8
Отделение медицинской реабилитации

Комплексы гимнастики и массажа для детей 4 – 6 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. 8–10 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. 4–6 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. Выполняют 8-10 раз поглаживание, 4—6 раз растирание и 4—6 раз кольцевидное растирание. Затем производят разминание ног. Для этого мышцы захватываются между большими и остальными пальцами обеих рук одновременно и разминаются по наружной и внутренней стороне голени и по наружной стороне бедра в направлении от стопы к тазобедренному суставу. Кроме того, проводят глубокое разминание. Оно выполняется спиралеобразными движениями соединенных вместе 2—3 пальцев в направлении от стопы к паховой области по внешней стороне голени и бедра. Выполнение указанных приемов массажа чередуется поглаживанием.
5. **Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.** Ребенка кладут на спину. Мать обхватывает его голени так, чтобы большие пальцы легли вдоль внешней поверхности нижней части голени, мизинцы — поперек ступни, остальные пальцы — по задней поверхности голени. Осуществляется поочередное сгибание ног и в тазобедренных и коленных суставах. Движения постепенно ускоряют до темпа медленного бега (6—10 раз). Производится также одновременное сгибание обеих ног с небольшим нажимом на живот и по следующее разгибание.
6. **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.

7. **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. Затем производят разминание спиралеобразными движениями соединенных вместе пальцев рук по обеим сторонам позвоночника в направлении от ягодиц к шее. Используется и еще один прием массажа — похлопывание. Оно осуществляется тыльной стороной пальцев рук по ходу мышц спины по обеим сторонам позвоночника. Исключая область почек. Похлопывание производят вначале одним, потом двумя, тремя и, наконец, всеми пальцами обеих рук. По окончании каждого приема массажа осуществляется поглаживание.
8. **Разгибание позвоночника и ног в положении лежа на животе, на весу.** Малыша кладут на живот, мать подкладывает свои ладони под его живот, соединяет мизинцы и поднимает его над столом. В ответ на это у ребенка возникает рефлекторное разгибание ног в тазобедренных суставах и позвоночника с одновременным отклонением головы назад.
9. **Поднимание ребенка на ноги из положения лежа на животе при поддержке под локти.** Мать берет малыша за локти и слегка поднимает его, побуждает встать вначале на колени, а затем и на ноги. 2 раза.
10. **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. Затем слегка согнутыми пальцами обеих рук производят растирание спиралеобразными движениями между ребрами одновременно с обеих сторон (3—4 раза). После растирания делаются вибрация мышц грудной клетки по ее передней поверхности. Мать охватывает руками грудную клетку малыша плотно с обеих сторон и выполняет ритмичные движения вверх-вниз вдоль грудной клетки с легкой вибрацией (8—12 раз). Все приемы массажа грудной клетки завершаются поглаживанием.
11. **Сгибание и разгибание рук ребенка в положении лежа на спине.** Мать дает малышу обхватить ее большие пальцы, затем сгибает и разгибает его руки в локтевых и плечевых суставах попеременно 6—8 раз.
12. **Присаживание за разведенные в стороны выпрямленные руки.** Малыша кладут на спину. Мать дает ему обхватить ее большие пальцы, остальными держит руки ребенка выше кисти, разводит их, выпрямив в стороны, и побуждает малыша сесть, потягивая за руки. 2—3 раза.
13. **Массаж стоп.** Указательным пальцем мать держит стопу малыша, а большим пальцем гладит тыльную сторону стопы в направлении от пальцев к голеностопному суставу. Область сустава массируется так же. 4—6 раз.

14. Переступание при поддержке под мышки. Мать ставит малыша лицом к себе. Поддерживая ребенка под мышки, она побуждает его к переступанию. 1—2 раза.

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.

