

Владимир Иванович Васичкин, Ирина Тихомирова

Большая книга массажа и гимнастики для детей. От рождения до трех лет



От редакции

В этой книге мы объединили труды двух авторов, профессионалов в области здоровья, спорта и красоты. Наш первый автор – опытный массажист, профессор, преподаватель детского массажа Владимир Иванович Васичкин. Наш второй автор – молодая мама, в прошлом спортсменка и тренер по оздоровительным видам спорта и фитнесу Ирина Тихомирова.

Собрав воедино две рукописи, мы создали настоящую «Энциклопедию массажа и гимнастики для маленьких детей». Мы искренне надеемся, что она будет интересна и информативна для всех читателей. Книга может стать наглядным пособием для специалистов в области детского массажа и добрым советчиком для молодых, неопытных родителей.

Мы надеемся, что не упустите даже незначительных нюансов в описании такого одновременно сложного, полезного и необходимого занятия, как массаж и гимнастика для наших ненаглядных маленьких созданий, наших любимых детишек.

Читайте нашу «Энциклопедию», получайте необходимые знания и навыки, наконец, проводите оздоровительные занятия со своими крошками, будьте здоровыми, счастливыми, любимыми!

Наша молодая мама Ирина Тихомирова

Наш автор, Ирина Тихомирова, давно сотрудничает с нашим издательством. Ее книги о популярных видах спорта и фитнес-методиках завоевали любовь читателей. Ирина, в прошлом спортсменка и дипломированный тренер по оздоровительным видам спорта и фитнесу, а ныне – корреспондент, литературный редактор и журналист, недавно стала мамой. Это знаменательное событие привело к изменению сферы ее творческих интересов.



Заинтересовавшись детьми и их развитием, она, основываясь на собственном опыте мамы и профессиональных знаниях тренера, написала несколько статей и авторских работ по теме: «Детский массаж, гимнастика, плавание, общее развитие».

В этой книге она поделится с вами, наши дорогие читатели, своими личными родительскими знаниями о физическом воспитании ребенка. Надеемся, что приводимая здесь информация, доступно изложенная и сопровождаемая красочными иллюстрациями и практическими рекомендациями, поможет всем заинтересованным молодым родителям если не в совершенстве, то на достаточном для домашнего применения уровне овладеть методикой проведения массажа и гимнастики у малышей. Желаем вам удачи в освоении такого непростого, но необходимого всем мамам и папам мастерства!

Знакомьтесь, вас консультирует Владимир Васичкин!

Владимир Иванович Васичкин – автор книг, справочников, учебных пособий и новейших методик лечебного массажа при различных патологиях, издаваемых более 20 лет многомиллионными тиражами в России и других странах мира.



Занимаясь научно-практической и исследовательской деятельностью с 1959 года, автор

успешно применяет и активно передает накопленный опыт, постоянно выступая на семинарах, конференциях, конгрессах по методикам массажа и самомассажа в комплексе с рефлексотерапией.

В 1974 году Васичкин вел курсы повышения квалификации средних медицинских кадров при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга, обучая методикам и технике массажа у детей различного возраста. Далее на базе 6-й детской больницы он вел научно-практические занятия по обучению медсестер разновидностям детского массажа и лечебной гимнастике при различной ранней патологии. Под руководством завкафедрой Педиатрической академии Санкт-Петербурга доцента, к. м. н. М. И. Фонарева Васичкин обучал медицинских сестер и врачей методикам массажа у детей раннего возраста.

Несколько лет Васичкин руководил медицинским восстановительно-реабилитационным центром в Санкт-Петербурге по подготовке ведущих спортсменов страны к Олимпийским играм, чемпионатам Европы и мира. Более десяти лет он читал обзорные публичные лекции в Центральной лектории Санкт-Петербурга по методикам точечного, классического, сегментарного, спортивного, детского, оздоровительного и лечебного массажа при различных заболеваниях и для их профилактики. Кроме того, он обучал медицинских работников в училище повышения квалификации при Главном управлении здравоохранения Санкт-Петербурга в качестве старшего преподавателя-методиста, а также организовал обучение слабовидящих абитуриентов на базе 2-го медицинского училища и помогал в качестве педагога.

Владимир Иванович возродил традиционную школу русского массажа, обучая всех желающих и помогая им познать и освоить в совершенстве методику и технику современного массажа. В настоящее время, постоянно выезжая за границу, он читает лекции и ведет семинары по методикам массажа, выступает с докладами на международных конгрессах. В 2001 году решением ученого совета движения «Академия Здоровья и Экологии» за активную научно-практическую деятельность и личный вклад в оздоровление жителей Санкт-Петербурга и России В. И. Васичкин избран профессором академии.

Всегда ваша, редакция популярной литературы издательства «Питер»

Введение. Молодым родителям о детях и массаже

Посвящаю семье Андрея Новика и его детям

Владимир Васичкин

Заботливые родители внимательно следят за развитием своего ребенка, особенно в ранний период его жизни. Любые замеченные отклонения в поэтапном становлении младенца отмечают как специалисты: педиатром, медицинской сестрой и т. д., так и близкими ребенка. В медицине известно три периода возрастных изменений: 1-й период – от рождения до первого месяца жизни; 2-й период – от первого месяца до 12 месяцев жизни; 3-й период – от первого года до 3 лет.

Каждый из данных периодов характеризуется определенными анатомо-физиологическими и нервно-психическими изменениями, происходящими в организме младенца. Ребенок в утробе матери постоянно двигается, что отмечается ею. Весят новорожденные в среднем от 2,5 до 4 кг. Однако вес может колебаться как в меньшую, так и в большую сторону. Известно, что масса новорожденного может вначале уменьшиться на 100–200 граммов, но к 10-му дню от рождения все нормализуется, и вес к 1-му году жизни доходит до 10 кг. Рост, как правило, составляет 48–55 см. В зависимости от возраста, увеличение роста тела у детей происходит тоже по-разному. До 3 месяцев рост увеличивается в среднем на 3 см. От 4 до 6 месяцев – на 2–2,5 см. От 7 до 9 месяцев малыш может вырасти на 1,5–2 см. В возрасте от 10 до 12 месяцев – на 1 см. Со второго года жизни начинается более бурная фаза роста. Рост ребенка может увеличиться на 2–10 см, а на третьем году жизни – на 2–8 см.

Всегда надо помнить о скачкообразном развитии младенца, чему предшествует замедленный, накопительный, индивидуальный период развития, а также о том, что развитие каждого ребенка субъективно, поэтому указанные нормы не являются догмой и не стоит ориентироваться на них слишком педантично.

Что умеет Ваш малыш от рождения до 1 года

1 месяц. На первом месяце жизни ребенок начинает фиксировать взгляд на движущихся игрушках, улыбается, реагирует на яркие цвета и громкие звуки, ищет глазами близких, приподнимает головку без фиксации, плачет без слез.

2 месяца. На втором месяце ребенок длительно находится в положении лежа на животе, сравнительно долго удерживает головку. В хорошем настроении гулит, а в тревожном состоянии громко кричит.

3 месяца. На третьем месяце ребенок проявляет интерес к игрушкам, тянется к ним, удерживает их, ощупывает. Лежа на животе, приподнимается на руках, умеет переворачиваться со спины на живот и на бок. Находясь у взрослых на руках, хорошо держит головку, улыбается окружающим. В этот период он активно двигает ручками и ножками, проявляет общительность.

4 месяца. На четвертом месяце ребенок начинает капризничать, но раздражитель в виде игрушки, бутылочки, соски и т. д. вызывает у него любопытство, заинтересовывает. Он желает больше общаться, выражает удовольствие улыбкой, сам меняет позы, использует много звукосочетаний. Мышцы спины укрепляются, ребенок оживленно реагирует на близких людей активными движениями рук и ног, надолго фиксирует взгляд на игрушках, касаясь их ладонями.

5 месяцев. На пятом месяце у ребенка укрепляются мышцы спины, что позволяет ему самостоятельно переворачиваться с живота на спину и обратно. Опираясь на ладони, он высоко поднимает голову, отыскивает глазами предметы и дотягивается до них. Общение ребенка с близкими людьми становится более активным, он узнает их по голосу, реагирует на свое имя.

6 месяцев. В полгода у ребенка начинают развиваться мышцы нижних конечностей. Ребенок сидит, пытается встать на ноги, при протягивании к нему рук пытается ползти. Он реагирует на новых людей, изучает их, радуется, плачет. Вполне самостоятельно сидит.

7–8 месяцев. В этом возрасте ребенок – настоящий проказник, он активно ползает, добирается до различных предметов, за ним нужен постоянный присмотр.

9 месяцев. В 9 месяцев ребенок что-то лепечет на своем языке, строит рожицы и получает удовольствие от реакции окружающих. Ему уже можно давать задание на отыскание нужного предмета, он увлеченно занимается игрушками. При кормлении сам держит чашку, но если вовремя не подстраховать, может бросить ее на пол. Он требует общения, понимает слова «сядь», «подай», «возьми», «держи крепко», играет в ладушки и т. д.

10 месяцев. В 10 месяцев ребенок пытается ходить без посторонней помощи. Он самостоятельно встает, осознает, что его любят окружающие, ревнует, если другим детям взрослые уделяют больше внимания, четко понимает «да» и «нет».

11–12 месяцев. В возрасте от 11 месяцев до года ребенок самостоятельно стоит, приседает, сидит на корточках, поднимает упавшую игрушку, отдельными пальцами кисти берет мелкие предметы, иногда норовя положить их в рот. Он подражает звукам, жестами выражает свои желания, заменяя ими слова «дай», «возьми на ручки» и т. д. В этот период развития ребенка становится ясно, какая рука у него более развита – правая или левая. Кроме того, он начинает самостоятельно делать первые шаги, и этому необходимо всячески способствовать.

В завершение необходимо отметить, что слух и вкус у детей развиваются и совершенствуются еще в период внутриутробного развития. С 1,5–2 лет у новорожденного устанавливается цветовое зрение, а к 4 годам жизни проявляется максимальная острота зрения. Запахи малыш начинает различать уже в 2–3 месяца, а к 6–7 годам обоняние формируется окончательно. Тактильная чувствительность развивается с 5-6-й недели жизни ребенка, поэтому приемы массажа и самомассажа во время беременности просто необходимы для развития нормального, здорового младенца.

Мы растем и мир меняется!

1 месяц. В состоянии бодрствования новорожденный ребенок находится совсем небольшую часть суток. Однако начиная с 3–4 недель жизни над кроваткой ребенка необходимо подвешивать красочные игрушки, чтобы он мог их рассматривать. На высоте около 70 см над грудью ребенка подвешивается яркий шар, крупная игрушка. Движения глаз у ребенка становятся координированными, он фиксирует взгляд, появляется улыбка. Ребенок пытается удерживать головку, если оказывается в вертикальном положении, например находясь на руках у взрослых. Тактильные раздражители через кожный анализатор вызывают положительные эмоции, двигательные реакции. Но движения еще случайные, беспорядочные. Число дыханий – 40–45 раз, пульс – 130–140 ударов в минуту.

Родителям и специалисту по детскому массажу необходимо помнить, что именно в этот период жизни ребенка двигательные рефлексы у него основаны на безусловных врожденных связях. Основное в этот период – стимулирование активных движений, направленных на мышцы-разгибатели, так как в это время их тонус снижен.

2 месяца. Ребенок, которому пошел второй месяц, отвечает улыбкой на нежный, ласковый разговор, следит за двигающейся игрушкой, может сосредоточить свой взгляд на зрительном раздражителе, фиксировать слуховой источник. У малыша появляются движения выпрямленных рук, он ощупывает понравившиеся игрушки. В связи с этим

необходимо вешать более яркие игрушки на более низком уровне, чтобы ребенок мог их касаться, доставать, захватывать, наталкиваться, изучать, осязать. Если взрослый начинает разговор, ребенок поднимает голову, поворачивает ее в соответствующую сторону, улыбается в ответ на ласковые слова. Лежа на животе, хорошо поднимает голову и удерживает ее в течение 1–1,5 минуты в вертикальном положении. Но пассивных движений делать еще нельзя. В это время происходит закрытие малого родничка, если он был открыт. Ребенок начинает гулить, удерживать в ручках предметы.

3 месяца. В 3 месяца ребенок при общении оживленно двигает ручками и ножками, улыбается, лежит на животе, опираясь на предплечья, высоко поднимает голову, фиксируя ее. Он свободно удерживает голову в вертикальном положении, поворачивает ее в различных направлениях, находя глазами взрослого, прислушивается к его словам, песне, прибауткам, проявляя при этом положительные эмоции, радостное настроение. Исчезает феномен ползания.

4 месяца. У 4-месячного ребенка постепенно исчезает физиологическая гипертония мышц нижних конечностей. Лежа на животе, ребенок уже опирается на ладони, поворачивается со спины на живот, делает «мостик», прогибая позвоночник, удерживает в руках предметы. Громко смеется при общении, узнает мать, смотрит в сторону источника звука, рассматривает и захватывает висячие предметы, сам придерживает бутылочку во время еды. Пытается переворачиваться со спины на бок. Число дыханий – 35–40 раз, пульс – 130–135 ударов в минуту.

5 месяцев. 5-месячный ребенок отлично узнает мать, уверенно хватает предметы и тащит их в рот. Протягивает руки к игрушкам уже сознательно, удерживает их по 20–30 секунд. Хорошо сидит, устойчиво стоит при поддержке под мышки. Переворачивается со спины на живот, на бок, долго лежит на животе. Различает строгую и ласковую интонацию взрослого. В этом возрасте малыш уже может оценить классическую музыку – 5-ю симфонию Бетховена, 2-ю сюиту Баха, концерт Вивальди, однако ритмичная или джазовая мелодия раздражает ребенка. Некоторые дети в этом возрасте начинают хорошо держаться на воде, плавать. Как мы знаем, к 3 месяцам жизни ребенка исчезает физиологическая гипертония мышц на руках, а к 4 месяцам то же происходит и на ногах ребенка.

6 месяцев. Полугодовалый ребенок реагирует на свое имя, начинает лепетать, подолгу занимается любимыми игрушками, свободно переворачивается с живота на спину, ползает, сидит без поддержки, берет предмет одной рукой. Произносит слоги «ба», «ма», «да». Ползание восстанавливается, но уже на условном рефлекс: ребенок сам, отталкиваясь, продвигается вперед по поверхности массажного стола. В этом возрасте у него начинают развиваться молочные зубы, сначала нижние средние резцы. Укрепляются мышцы спины и плечевого пояса. Ребенок понимает просьбы взрослого «сядь», «повернись», «ляг», «дай». В этот период нужно проводить меньше массажных манипуляций на нижних конечностях, а больше внимания уделять области спины и живота.

7 месяцев. 7-месячный ребенок хорошо ползает, выполняет различные манипуляции с предметами, игрушкой. Взглядом находит нужный предмет, выполняет простейшие задания: «брось», «возьми в другую руку», произносит слоги «ма-ма», «ба-ба», много лепечет. Самостоятельно сидит, берет бутылочку с молоком и тянет в ротик, встает на колени, четвереньки. Прорезаются верхние средние резцы, число дыханий – 30–35 раз, пульс – 120–125 ударов в минуту.

8 месяцев. В 8 месяцев ребенок сравнительно хорошо сидит, стоит, длительно и разнообразно занимается с различными игрушками. Выполняет просьбы «поиграем в ладушки», «дай игрушку», «ручку». Находит взглядом, фиксируя, несколько предметов. Его интересует отражение в зеркале, он делает попытки ходить. Выполняет много различных манипуляций, таких как складывание кубиков, пирамиды, садится и ложится без посторонней помощи.

9 месяцев. На девятом месяце ребенок начинает самостоятельно ходить, слегка придерживаясь за руку родителя, знает свое имя, встает на колени, собирает мелкие предметы. Малыш уже усваивает смысл многих слов: «вот мишка», «вот киска», повторяет много слогов, пытается стоять без поддержки и опоры. Есть верхние молочные зубы, и уже выходят резцы.

10 месяцев. Ребенок взрослеет, как говорится, не по дням, а по часам. Он поднимается и стоит без опоры, хорошо сидит на стуле, делает попытки самостоятельно ходить, держась за одну руку. Знает много слов: «сделай так», «подай мяч», «ложи кубики», рассматривает картинки в книжке. В это время родителям необходимо обучать его ходить, удерживая за обе ручки одновременно. Разговор лучше поддержать демонстрацией, например так: «Это корова – му», «Это автомобиль – би-би», «Это собака – ав-ав». Ребенок начинает понимать запрещающие слова: «нельзя», «не трогай», «верни», «отдай» и т. д.

11 месяцев. В 11 месяцев малыш овладевает многими действиями: поднимается из позы сидя, приседает, нагибается, надевает в определенном порядке кольца, ставит кубики, делает первые самостоятельные шаги, выполняет многие просьбы взрослого, приносит требуемую игрушку, мячик, куклу, машинку. При поддержке за одну руку хорошо ходит, самостоятельно стоит. Правая рука в выполняемых манипуляциях начинает преобладать, особенно выделяется второй палец правой кисти. Пытается самостоятельно снимать носки, обувь.

1 год. В год ребенок делает первые шаги без поддержки, знает название многих предметов, показывает части своего тела, произносит отдельные слова, выполняет поручения: «принеси», «дай», «найди». Легко повторяет за взрослыми новые слоги, слова. Использует около 5-10 слов, но произносит их по-своему. Пьет самостоятельно из чашки, кружки. Спит уже около 14–16 часов в сутки. Часто на практике родители, не владея манипуляцией, инстинктивно поглаживают и растирают свое чадо, сопровождая эти действия сопутствующими словами, приговорами:

- Рельсы, рельсы, шпалы, шпалы (поглаживание, пиление).
- Ехал поезд запоздалый (плоскостное поглаживание одной рукой).
- Из последнего вагона сыпался горох (пунктирование кончиками пальцев).
- Пришли куры, поклевали, поклевали (щипцеобразное разминание пальцами).
- Пришли гуси, пощипали, пощипали (разминание).
- Пришел слоненок, потоптал, потоптал (надавливание пальцами).
- Пришла слониха, потоптала, потоптала (разминание).
- Пришел слон, потоптал, потоптал (надавливание пальцами, основанием ладони).
- Пришел дворник, все убрал, все убрал (граблеобразное поглаживание).
- Пришел почтальон Печкин, поставил стол, поставил стул и начал печатать (приемы точечного массажа, выполняемые одним или несколькими пальцами).
- Дорогие жена и дочка, цзинь-точка, цзинь-точка (пунктирование).
- Я купил вам два платочка, цзинь-точка, цзинь-точка (акупрессура локальных точек).

- А для маленькой для дочки я купил еще носочки, цзинь-точка, цзинь-точка (последовательное воздействие на биологически активные точки, релаксация или стимуляция).

В разных семьях свои присказки, которые произносятся с одновременным выполнением приемов массажа.

Физкультура для младенцев

Наука, изучающая особенности детских болезней, методы профилактики и течения заболеваний, особенности физиологии и гигиены детского возраста, называется педиатрией. Благодаря многолетнему труду А. Ф. Тура, К. Д. Губерта, М. И. Фонарева, С. М. Иванова, С. А. Бортфельда, Е. И. Рогачевой, М. С. Лавровой, Е. Л. Мугиновой и других была разработана методика детского массажа, в которой учтены особенности психомоторного развития ребенка в возрасте до одного года. Л. И. Чулицкая пишет, что «ранний возраст представляет собою тот корень, от крепости которого зависит ценность физического состояния всего населения нашего общества». Наблюдения и выводы многих исследователей показывают, что в яслях, детских домах ребенка дети чаще всего оказываются физически неполноценными, малообщительными, они стремятся к уединению, угрюмы, плохо себя чувствуют. В то же время дети, выпестованные мамой и папой, обычно более здоровы, энергичны, подвижны, у них наблюдаются более раннее развитие всех возрастных функций.

Основа системы физического воспитания детей раннего возраста разработана в Санкт-Петербургском педиатрическом медицинском институте. В руководствах В. К. Добровольского (1960), В. Н. Мошкова (1963), С. М. Иванова (1969), М. И. Фонарева (1973) и других все основные рекомендации по применению гимнастики и массажа в раннем возрасте делятся на три группы: активные, пассивные, рефлексорные. Давайте остановимся на каждой группе отдельно.

Активные движения

Активные движения – это произвольно выполняемые ребенком движения. Данные движения могут быть вызваны речевой инструкцией, игрушкой или исходным положением (начальной позой) ребенка. Для более точного исполнения гимнастических упражнений используют палочки, кольца, игрушки или манипуляции рук инструктора, массажиста, родителя.

Применять гимнастику в сочетании с массажем рекомендуется с 1,5-2-месячного возраста. Первые активные движения связаны с реакцией на положение тела. Так, в позе лежа на животе (рис. 1) дети активно поднимают и удерживают головку. Руки ребенка при этом располагаются перед грудной клеткой, головка слегка повернута в сторону.



Рис. 1

Для выполнения активного упражнения «парение» специалист по массажу располагает обе или одну руку (рис. 2) у ребенка под животиком и, приподнимая его, фиксирует в данной позе в течение нескольких секунд. Ребенок при этом отводит головку и плечики назад, прогибает спинку. При выполнении этого упражнения в работе участвуют мышцы-разгибатели спины и мышцы-разгибатели тазобедренного сустава. После 5–6 месяцев жизни упражнения можно усложнить. Например, из исходного положения лежа на спине (рис. 3) ребенка приподнимают за ручки, затем переводят его в позу стоя, усложняя движение колец или предметов, за которые кистями хватается ребенок.



Рис. 2



Рис. 3

В возрасте от 3 до 5 месяцев гимнастические упражнения усложняют за счет поворотов со спины на живот при поддержке ребенка за одну ручку. При этом фиксируют голени обеих ножек ребенка, лежащего на спинке, всегда поддерживая ручку ребенка, противоположную стороне поворота (рис. 4).



Рис. 4

В 6–8 месяцев подключают гимнастические упражнения на стимуляцию ползания по направлению к игрушке или ползание с помощью специалиста по массажу, который выполняет упражнение с малышом, подложив ему ладонь под животик.

После освоения элементов ползания необходимо постепенно перейти к упражнениям, связанным с позой ребенка сидя. Приподнимание головы и плеч из позы лежа на спине необходимо проводить, отводя руки в стороны и одновременно приподнимая их.

Упражнение «парение» в позе ребенка лежа на спине выполняется за счет мышц шеи, груди, брюшного пресса (рис. 5). Гимнастическое упражнение присаживание при хорошем тонусе мышц ребенка может быть выполнено при поддержке как за обе ручки, так и за одну, а также с использованием колец или предметов, которые ребенок может удерживать. Постепенно можно переходить к присаживанию с удержанием за согнутые ручки.



Рис. 5

В конце первого года жизни ребенка для развития мышц брюшного пресса включают самостоятельные присаживания с фиксацией коленных суставов. При нормальном развитии ребенка в этот период жизни осваивают более сложные гимнастические упражнения, такие как переход в позу стоя с помощью рук. Упражнения проделывают с предметами, кольцами, игрушками, усложняя движения сгибанием и разгибанием рук – «бокс».

Постепенно вводят движения для развития верхних конечностей, такие как круговые вращения руками, поднятие рук вверх вместе и поочередно, скрещивание их, усложняя эти движения одновременным захватом предметов, палочек. В этом же возрасте подключаются команды «возьми игрушку» – наклоны туловища ребенка вперед, приседания.

С детьми на 2-3-м году жизни проводят индивидуальные занятия, применяя ходьбу по доске, наклонной поверхности, гимнастической скамейке, используя ребристые поверхности для укрепления мышечного свода стоп.

Пассивные движения

Пассивные гимнастические упражнения проводятся родителями, специалистом по детскому массажу или методистом по ЛФК без сопротивления со стороны ребенка. Закрепление и автоматизация двигательного навыка происходят за счет многочисленных сигналов – зрительного, вестибулярного, суставно-мышечного, тактильного, речевого. Примерные разновидности пассивных гимнастических движений: отведение рук в стороны; скрещивание рук на груди (рис. 6 и 7); сгибание и разгибание рук; сгибание и разгибание ног вместе (рис. 8). Данные движения можно выполнять как попеременно, так и одновременно. Все выполняемые пассивные движения необходимо проводить медленно, с учетом физиологического направления движений, не допускать насильственных действий. Амплитуду, дозировку и повторяемость движений нужно постепенно увеличивать, строго учитывать индивидуальность ребенка и его состояние в настоящее время.



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

Рефлекторные движения

Рефлекторные гимнастические упражнения, в основе которых лежат врожденные двигательные рефлекторные реакции, проводятся первые три-пять месяцев жизни

ребенка, когда еще не утрачены безусловные двигательные рефлексы – «автоматическая походка», ладонно-ротовой рефлекс, хоботковый рефлекс, сохранение равновесия, защитно-оборонительные рефлексы.

Рефлекторные гимнастические упражнения для стоп, в основе которых лежит рефлекс Бабинского, выполняются при легком надавливании на подошву в середине средней линии стопы при сжатии пальцев (точка юн-цунь). Пальцы стопы ребенка при этом сжимаются «в кулачок» (рис. 9). При надавливании на наружный свод стопы по линии наружного края стопы (точка пу-шэнь) вызывается рефлекторное движение пальцев – разведение, разжимание, круговые движения стопы (рис. 10).



Рис. 9



Рис. 10

Гимнастическое упражнение на рефлекторное ползание, в основе которого лежит рефлекс Бауэра, выполняется при раздражении подошв обеих стоп лежащего на животике ребенка. Ребенок, отталкиваясь от подпирающей ладони специалиста по массажу, проползает вперед по плоской, жесткой поверхности стола. Надо заметить, что данный рефлекс угасает у здоровых детей в возрасте 3–4 месяцев, а у недоношенных сохраняется до 5–6 месяцев.

Гимнастическое упражнение на рефлекторное разгибание позвоночника, основанное на рефлексе Галанта, происходит при движении пальцами снизу вверх вдоль паравerteбральной линии, параллельно позвоночнику, от каудального до краниального

отдела позвоночника. Ребенок при этом прогибает спинку назад и отводит головку в том же направлении. Если данное движение выполнять слева, то позвоночник ребенка изгибается вправо, и наоборот. Необходимо заметить, что это рефлекторное гимнастическое упражнение для разгибателей спины используют первые 4 месяца жизни ребенка и позднее, что необходимо для укрепления мышц спины.

В практике выполнения наиболее распространенных рефлекторных гимнастических упражнений используют рефлекс Моро. Он проявляется в том, что при внезапном резком звуке, щелчке или ударе и пассивном поднятии обеих ног рефлекторно разгибаются обе руки и пальцы на них, затем ручки и ножки возвращаются в исходное положение – согнутую позу. Необходимо отметить, что асимметрия рефлекторных движений конечностей указывает на гемипарез или травматическое поражение соответствующей стороны. Рефлекс Моро физиологически сохраняется в течение 6 месяцев, затем утрачивается.

Еще одно из рефлекторных упражнений у детей раннего возраста связано с симметричным хватательным рефлексом, в основе которого лежит рефлекс Робинсона. Если на ладонь новорожденного слегка надавить, возникает ответная реакция – рефлекторное сгибание пальцев кисти и удерживание. Естественно, при нарушении хватательного движения или при его асимметрии можно предположить наличие пареза сгибателей пальца одной руки. Физиологический рефлекс Робинсона убывает с 4-го месяца жизни ребенка, а к году полностью исчезает.

Массаж и гимнастика по возрастам от В. И. Васичкина

В этом разделе книги наш автор Владимир Васичкин расскажет об особенностях детского массажа и гимнастики и перечислит массажные приемы, которые рекомендуется использовать во время оздоровительных занятий с грудными детьми.

«Начать свой рассказ я хочу с общих рекомендаций всем родителям и специалистам по детским занятиям. Проводя массаж и гимнастику с грудными детьми, следует помнить о противопоказаниях к упражнениям, таким как воспаление и раздражение кожи, гиперемия отдельных групп мышц, гипотрофия, пассивность ребенка, отсутствие умения стоять, сидеть и т. д. Представленные далее комплексы упражнений являются примерными, поэтому в плане последовательности и дозировки их следует корректировать в зависимости от индивидуального состояния ребенка и его возможностей. Необходимо дозировать каждое движение вначале 2–5 раз и постепенно увеличивать нагрузку и время проведения процедуры, начиная с 10–15 минут. Специалисту по детскому массажу полезно обучить родителей простейшим приемам массажных манипуляций и гимнастических упражнений. Желательно проводить занятия ежедневно с постепенным увеличением нагрузки и обязательно вызывать положительные ответные эмоции у массируемого ребенка, строго соблюдая режим дня. Обязательно нужно следить за всеми возрастными изменениями, наблюдаемыми у ребенка. Постоянно находиться в контакте с лечащим педиатром, выполняя его рекомендации по воздействию на ребенка».

Из лекции профессора В. И. Васичкина

Родителям о детском массаже

Приемы массажа и гимнастики можно начинать с 1,5 месяца жизни ребенка, а в некоторых случаях, например при явно выраженной патологии, и ранее. Рациональнее проводить массажные манипуляции на специальном массажном или пеленальном столе. Дома можно проводить детский массаж на обычном столе или даже в детской кроватке, но предварительно нужно постелить вдвое сложенное байковое одеяло, сверху положить клеенку или непромокаемую ткань и пеленку. Летом, если есть возможность, можно массировать на открытом воздухе при температуре не ниже 20–24 °С.

Желательно начинать массаж не ранее чем через 40–45 минут после еды. Ребенок должен быть спокоен. При всех видах раздражительности, возбудимости, плаче, отказе от предстоящей процедуры массаж делать не стоит. Специалист по детскому массажу не должен использовать никаких мазей и растираний. Даже детскую присыпку, тальк и масло следует применять по необходимости. Массаж необходимо выполнять осторожно, мягко, чистыми, теплыми руками. Массажный стол должен быть высотой до 75 см, шириной – 80 см, длиной – 110–120 см, хотя некоторые авторы рекомендуют другие размеры – 70×70×90 см.

Перед массажем ребенка раздевают, подмывают, укладывают на массажный стол на спину, ногами к массажисту, затем проводят воздействие, начиная с массажа рук, ног, живота, груди, затем спины, ягодичной области и завершая массажем нижних конечностей, стоп с выполнением гимнастических упражнений.

Массажист должен помнить о физиологических возрастных особенностях развития ребенка, при этом строго индивидуально применять различные манипуляции, руководствуясь ответной реакцией.

Специалисту необходимо соблюдать основные принципы составления оздоровительных комплексов в соответствии с возрастной группой и состоянием ребенка. В первый год жизни ребенок утраивает свой первоначальный вес, его рост увеличивается в среднем на 25 см, а вес мозга – в 2 раза. В связи с этим при выполнении массажа и гимнастики необходимо обеспечить охват всех мышечных групп. На одном занятии следует чередовать упражнения для различных мышечных групп, менять исходное положение согласно возрасту и начинать занятия с простых движений, постепенно переходя к более сложным упражнениям. Точность выполнения всех движений обеспечивать простейшими приспособлениями, игрушками, предметами, часто менять позу ребенка.

Массаж обязательно нужен, если у ребенка:

- врожденная мышечная кривошея;
- врожденный вывих бедра, дисплазия тазобедренного сустава;
- врожденная косолапость;
- пупочная грыжа;
- рахит;
- детский церебральный паралич;
- сколиоз;
- послеоперационный период;
- врожденные дефекты позвоночника;
- гипотрофия, анемия;
- пневмония у новорожденных, бронхиальная астма;
- родовые травмы периферических нервов;

- асфиксия в легкой форме;
- лимфатико-гипопластический диатез раннего возраста;
- хронические бронхиты, плевриты, ателектазы;
- дискинезия и дисфункция желудочно-кишечного тракта;
- болезни щитовидной железы. Массаж направлен также на улучшение физического развития.

Массаж не стоит делать, если у малыша:

- острые лихорадочные состояния;
- заболевания кожи (гнойные и гнойничковые);
- остеомиелит;
- склонность к кровотечениям;
- тяжелые формы недостаточности питания (гипотрофия, атрофия);
- острые воспалительные поражения лимфатических узлов, мышц, костей (экзема, лимфадениты, флегмоны);
- острые артриты, туберкулез костей и суставов;
- врожденные пороки сердца, протекающие с выраженным цианозом и расстройством компенсации;
- диатез (геморрагическая форма), особенно при гемофилии;
- острые формы нефрита;
- острые формы гепатита;
- большие пупочные, бедренные, мошоночные грыжи с явным выпадением органов брюшной полости и склонности ущемления;
- значительные расстройства нервной системы.

Гимнастика и массаж для детей от 1,5 до 3 месяцев

Особенности. У детей этого возраста наблюдается гипертония мышц-сгибателей конечностей, поэтому в занятиях не используют пассивные движения. Активные движения основаны на врожденных рефлексах: защитном, кожно-мышечном. Расслабление сгибателей проводится легким поглаживающим массажем.

- Массаж рук – поглаживание.
- Массаж ног – поглаживание.
- Массаж живота – поглаживание.
- Выкладывание на животик.
- Массаж спины – поглаживание.
- Рефлекторное разгибание спины – на правом, затем на левом боку.
- Массаж живота – поглаживание.
- Выкладывание на животик 2–3 раза по 2–3 минуты.
- Массаж стоп – поглаживание, растирание, рефлекторное воздействие.
- Рефлекторное ползание.

Рекомендации. Необходимо осуществлять содействие уравниванию сгибателей и разгибателей мышц конечностей, особо выделить верхние конечности – ручки и плечики малыша. Проводить «комплекс оживления», положительного эмоционального восприятия действия массажа и гимнастики. Исходное положение ребенка – горизонтальное.

Гимнастика и массаж для детей от 3 до 4 месяцев

Особенности. К этому возрасту исчезает физиологическая гипертония сгибателей рук. Постепенно можно вводить в комплекс упражнений пассивные движения. Укрепляются мышцы шеи. Появляются попытки изменения положения тела, такие как поворот со спины на живот. Исчезает феномен ползания. При оздоровительных занятиях с детьми данного возраста используются следующие массажные приемы на указанных областях тела.

- Массаж рук – поглаживание.
- Пассивные упражнения для рук – скрещивание их на груди.
- Массаж ног – поглаживание, растирание, разминание.
- Упражнения активные и пассивные – поворот со спины на животик вправо.
- Упражнение рефлексорное – «поза пловца».
- Массаж спины – поглаживание, растирание, разминание.
- Массаж животика – поглаживание, разминание.
- Массаж стоп – растирание, похлопывание, рефлексорное воздействие.
- Ребенок находится лицом к специалисту по массажу. При поддержании малыша под мышки выполняется пританцовывание. Наклоняя тело ребенка на себя, массажист вызывает у него шаговую реакцию.
- Упражнение пассивное – сгибание и разгибание рук, «бокс».
- Массаж грудной клетки – поглаживание, легкая вибрация.
- Поворот ребенка со спины на животик влево.

Рекомендации. Во время проведения массажа и гимнастики необходимо содействовать уравниванию сгибателей и разгибателей ног. Поддерживать все манипуляции ласковыми словами, разговорами. Дозировать все движения по 5–6 раз. Помнить, что в этом возрасте появляются первые признаки торсии при повороте со спины на животик.

Гимнастика и массаж для детей от 4 до 6 месяцев

Особенности. Происходит уравнивание сгибателей и разгибателей ног. Это значит, что следует проводить пассивные движения ног. Укрепляются мышцы шеи – нужно вводить комплекс упражнений для поднимания головы, плечевого пояса, например выполнять упражнение «парение» на спине. Двигательные условные рефлексы нужно подтверждать звуковыми сигналами, например счетом «раз, два, три...» и т. д. При проведении оздоровительных занятий родителям и профессионалам рекомендуется использовать следующие приемы.

- Массаж рук – поглаживание, разновидности этого приема.
- Скрещивание рук на груди.
- Массаж ног – поглаживание, растирание, разминание.
- Пассивные движения – «скользящие шаги», велосипедные движения, 6–8 раз.
- Поворот со спины на животик вправо.
- Массаж спины – поглаживание, растирание, разминание, вибрация в виде похлопывания.
- Рефлексорное упражнение «парение» на животе.
- Массаж живота – поглаживание, растирание.

- Упражнение активное – приподнимание головы и туловища с фиксацией ребенка за руки и разведение их в стороны.

- Массаж стоп – растирание, рефлекторное воздействие.

- Сгибание и разгибание рук – «бокс», 6–8 раз.

- Сгибание и разгибание ног как попеременно, так и одновременно, выполняя упражнения пассивно.

- Рефлекторное упражнение «парение» на спине.

- Массаж грудной клетки – поглаживание, растирание, вибрация.

- Поворот ребенка со спины на животик влево.

- Массаж спины и ягодиц.

Рекомендации. Советую применять различные игрушки, например, кольца, погремушки, подготавливать малыша к ползанию. Желательно больше звуковых сигналов, особенно на развитие ритма всех движений. Массаж рук можно дозировать меньше.

Гимнастика и массаж для детей от 6 до 10 месяцев

Особенности. Ребенок выполняет сложные координационные движения. Развиваются статические функции, такие как сидение без опоры, стояние с опорой. Возникновение условных связей с внешней средой. Используются раздражители первой сигнальной системы – слуховые, зрительные, подкрепляемые соответствующими согласованными двигательными движениями. Массаж и гимнастика выполняются по следующему плану.

- Поглаживающий массаж рук и сведение-разведение их в стороны, 8-10 раз.

- Массаж ног – сгибание-разгибание одновременное и попеременное, «скользящие шаги», 6–8 раз.

- Массаж животика – поглаживание, растирание, разминание, легкая вибрация.

- Поворот со спины на животик вправо – движение делает сам ребенок.

- Массаж спины и ягодиц – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Ребенок уже ползает, лежа на животике, усложняйте гимнастику движением «парение» на животе (рис. 11) и на спине.



Рис. 11

- Круговые движения руками.
- Поочередное сгибание и разгибание ног, 8-10 раз.
- Напряженное выгибание на руках массажиста.
- Поворот со спины на животик влево.
- Из позы ребенка лежа на животике приподнимание туловища за руки.
- Упражнение активное – присаживание с поддержкой за руки.
- Массаж грудной клетки – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.
- Массаж и рефлекторные упражнения для стоп.

Рекомендации. Укрепляя мышцы спины и ног, родители должны постепенно способствовать переходу ребенка в вертикальное положение. Необходимо также укреплять двигательные рефлексы, улучшать понимание речевой инструкции. В этом возрасте ребенок может стоять и переступать ножками, чему необходимо способствовать. Нужно продолжать выполнение упражнений на развитие торсии позвоночника.

Гимнастика и массаж для детей от 10 месяцев до 1 года 2 месяцев

Особенности. Ребенок может стоять без опоры и самостоятельно ходить, поэтому упражнения делаются с учетом этих поз. Ребенок любит сидеть на корточках, в связи с этим следует использовать больше инструкций, речевых подтверждений по выполнению различных движений с применением всевозможных предметов. У ребенка развивается понимание речи, интонации, и этому надо способствовать. При оздоровительных занятиях с ребенком рекомендуется использовать следующие приемы.

- Обхватывающие движения руками с использованием кольца и поддержкой речевыми

командами.

- Сгибание и разгибание рук и ног, сопровождаемые речевой командой и выполняемые приемами поглаживания, растирания, разминания, а также легкими вибрационными воздействиями с выполнением «скользящих шагов» как одновременно двумя ногами, так и попеременно то правой, то левой ногой.

- Поворот со спины на животик вправо, удерживая малыша за ноги. Сопровождать упражнение речевой инструкцией. Данное движение ребенок должен выполнять и без поддержки.

- Массаж спины – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Присаживание ребенка при поддержке его за обе ручки, с речевой инструкцией.

- Круговые движения руками – упражнение пассивное.

- Поднятие прямых ног с речевой инструкцией – упражнение пассивное.

- Движение по паравертебральным линиям вдоль позвоночника с соответствующим рефлекторным прогибом позвоночника.

- Поворот со спины на животик при поддержке ребенка за руки, с речевой инструкцией, движение выполнять влево.

- Приподнимание ребенка из позы лежа на животике при фиксации рук, с речевой инструкцией.

- Упражнение для сгибания рук на приседание.

- Массаж грудной клетки и животика – поглаживание, растирание, разминание, вибрация.

- Дыхательные упражнения, сдавливание на выдохе по боковым линиям грудной клетки.

Рекомендации. Ребенок лежит, а при некоторых упражнениях сидит. Следует стимулировать ребенка к ползанию, для чего широко использовать соответствующие речевые инструкции: «сядь», «дай», «возьми», «держи крепче», «отдай» и т. д. Нужно стремиться укреплять мышцы для сидения, стояния и воспитывать двигательные условные рефлексы с пониманием речи и координации движений, соблюдать ритмичность выполнения движений. Массаж следует проводить до выполнения гимнастических упражнений.

Гимнастика и массаж для детей от 1 года 2 месяцев до 1 года 6 месяцев

Особенности. Ребенок в этом возрасте требует больше активных упражнений, но при этом нужно помнить как о его быстрой утомляемости, так и о способности быстро восстанавливать силы. Групповые занятия следует чередовать с индивидуальным общением, большее количество упражнений на занятиях проводить в игровой форме. Около половины гимнастических упражнений нужно начинать в исходном положении лежа, разгружая позвоночник, мышцы ног, учитывая особенности нагрузки на стопы. В этом возрасте велик процент детей, страдающих плоскостопием, поэтому следует исключить из упражнений прыгивание с высоты и делать лишь подпрыгивания. Кроме того, требуется давать больше речевых инструкций и подкреплять их соответствующими предметами и действиями. Гимнастика и массаж должны включать следующие упражнения.

- Сгибание и разгибание рук с кольцами и предметами в позе стоя.

- Самостоятельное присаживание ребенка с фиксацией его коленей в позе лежа на спине

с возвращением в исходное положение.

- Напряженный прогиб позвоночника ребенка в позе лежа на животике.
- Приседание с кольцами в позе стоя на полу.
- Подъем выпрямленных ног до предмета: гимнастической палки, рук массажиста, при этом ребенок лежит на спине.
- Напряженное выгибание, можно стоя на коленях массажиста.
- Присаживание в позе лежа на спине.
- Наклон туловища и выпрямление, стоя на полу или столе.
- Ходьба по неровной поверхности – по ребристой доске, резиновому коврику, специально оборудованному месту.
- Лазание под гимнастической скамейкой в позе лежа на животе.

Рекомендации. Необходимо следить за дозировкой, поскольку дети быстро утомляются, коллективные упражнения чередовать с индивидуальными движениями, во время которых дети отдыхают.

Начинать упражнения нужно с двумя детьми, затем постепенно образовать группу из 4–6 детей. Во время индивидуальных упражнений остальные дети должны быть заняты. Точность и правильность гимнастических упражнений следует корректировать руками и гимнастическими приспособлениями, а также с помощью простейших аппаратов. Периоды отдыха между упражнениями не должны быть слишком длительными во избежание утраты работоспособности.

Часть 1

Массаж и гимнастика для грудничков от рождения до 1 года

В этой и следующей частях книги наш молодой автор, Ирина Тихомирова, поделится своим личным материнским опытом в проведении оздоровительных занятий: массажа и гимнастики с маленькими детьми. Очень надеемся, что он окажется полезным для всех «начинающих» родителей!

Массаж и гимнастика от рождения до 3 месяцев

Ваш малыш совсем недавно родился. Большую часть времени он спит, от 20 до 22 часов в сутки, и ест, 6–7 раз. Совсем небольшую часть дня он проводит в состоянии бодрствования. Пусть этот короткий период будет временем активных движений. Не пеленайте малыша, оставляйте свободными его ручки и ножки. Хотя многие мамы не пеленают своих детишек, а сразу одевают их в удобную одежду: все зависит от темперамента ребенка, если он спокоен, его можно одеть, а если он чувствует себя лучше в плотных пеленках, то его стоит запеленать.

Движения малыша случайные и беспорядочные, он не может пока держать голову в вертикальном положении. Руки и ноги согнуты во всех суставах и прижаты к телу, кулачки сжаты. Это объясняется физиологической гипертонией мышц-сгибателей рук и

ног. Насколько быстро движения малыша станут осмысленными, зависит в том числе и от вас. Необходимо делать ребенку расслабляющий массаж и проводить с ним простейшую гимнастику.

В первые месяцы жизни эти занятия связаны с разгибанием зажатых ручек и ножек и использованием с этой целью врожденных рефлексов. На этом принципе основаны все активные упражнения, то есть когда ребенок совершает движения самостоятельно. Что касается пассивных упражнений, то есть выполняемых с помощью взрослого, то в младенческом возрасте, от 0 до 3 месяцев, они не могут иметь места, так как вызывают резкое сопротивление и могут совершаться лишь насильно.

Самое первое совместное упражнения – сжимание кулачков. Всякий раз, когда ладони малыша раскрыты и их касается рука матери или какой-то предмет, младенец сжимает кулачки. Это срабатывает хватательный рефлекс. Чем чаще вы будете класть в ладошку малыша свой палец, тем быстрее ребенок будет развиваться. Каждый раз при кормлении массируйте младенцу ладошки, разглаживая каждый пальчик. Следите за тем, чтобы малыш не зажимал большой палец в ладошке, а располагал его сверху других пальчиков.

Другой способ расслабить кроху – помочь ему расположить ручки за головой во время сна. Известно, что свободное расположение ног зависит от положения рук. Часто младенцы спят, свернувшись калачиком – лежат на боку с прижатыми к груди руками и притянутыми ногами. Такая поза недостаточно расслабляет мышцы и в дальнейшем приводит к нарушению осанки. Поэтому перед сном помогите малышу лечь на спину и положить руки за голову. В этом случае ноги тоже вытянутся.

Во время бодрствования чаще выкладывайте малыша на животик. Это положение позволит ему раньше поднимать и удерживать голову. Чтобы облегчить ему задачу, подкладывайте ему под грудь свернутую в несколько раз пеленку.

У малыша с момента рождения имеется ряд рефлексов. Например, если вы погладите его вдоль позвоночника, он изогнется дугой. Если малыш коснется стопами опоры, то начнет делать шаговые движения, а если приложите руки к его подошвам, то он станет отталкиваться и ползти. Эти врожденные рефлексы сохраняются недолго, до 3–4 месяцев, и также могут быть использованы при проведении гимнастики и массажа.

Уже к концу первого месяца жизни малыш останавливает взгляд на маме, у него появляется первая улыбка. В течение второго месяца малыш уже лежит на животе, поднимает и поворачивает в разные стороны голову, наблюдает за движущимися крупными предметами, улыбается склоняющемуся над ним взрослому. В течение третьего месяца жизни он уже может поворачиваться со спины на бок, иногда, случайно закинув одну ногу на другую, может перевернуться на живот. В этот период нельзя оставлять его одного без присмотра. Все это прекрасно, однако вернемся к гимнастике и массажу и для удобства далее разложим развитие крохи по месяцам.

Итак, гимнастика для новорожденных от рождения до 3 месяцев предполагает ласковое общение с ребенком, которое стимулирует «комплекс оживления», отсутствие тугого пеленания, частое выкладывание малыша на животик. Кроме того, применяют ежедневные теплые ванны и плавание, легкий поглаживающий массаж всего тела, а главное – стимулирование активных движений ребенка, связанных с работой мышц-разгибателей, для чего используются врожденные рефлексы.

Гимнастика и массаж длятся примерно 15 минут. Однако не обязательно выполнять предложенные комплексы за один раз. Если малыш устал или у него плохое настроение, ограничьтесь массажем и выполните 1–2 упражнения. Остальные упражнения сделайте в

течение дня. Старайтесь придерживаться предложенной последовательности при выполнении массажа и гимнастики. Делайте все движения мягко и неспешно.

Заниматься с малышом следует за полчаса или час до кормления или через 40–45 минут после него. Ваши руки должны быть чистыми и теплыми, ногти следует подстричь, снять браслеты и кольца. Массажное масло или тальк имеет смысл использовать только в том случае, если ваши руки слишком сухие или, наоборот, чересчур влажные.

Удобнее всего заниматься с малышом на широком столе при хорошем освещении. Постелите на стол шерстяное одеяло, на него – клеенку или гигиеническую подстилку, на клеенку – чистую пеленку. Перед занятием погрейте пеленку, на которой будет лежать малыш, предварительно положив на нее теплую грелку или прогладив горячим утюгом. Если в комнате прохладно, полностью оголять малыша не стоит. Прикройте его теплой пеленкой и открывайте лишь те части тела, которые подвергаются массажу.

И еще, купите малышу яркий большой надувной мяч. Эта замечательная игрушка послужит вашему ребенку первым гимнастическим снарядом. Покачивания на таком мяче очень нравятся малышам и прекрасно тренируют их вестибулярный аппарат. Носите ребенка по дому, рассказывайте ему, где он находится. Всегда останавливайте занятия прежде, чем он этого захочет сам. Тогда он будет ждать следующего занятия с радостью!

1 месяц

Гимнастика младенца состоит из поглаживающего массажа, цель которого – снизить повышенный тонус мышц-сгибателей, и упражнений, основанных на врожденных рефлексах. Гимнастику рекомендуется проводить по предложенному далее плану. Однако эти упражнения и массажные приемы не обязательно выполнять за один раз. Делайте их частями в то время, когда малыш бодрствует.

1. Поглаживающий массаж ручек, 6–8 движений по каждой руке. Положите малыша на спинку, ногами к себе. Вложите большой палец своей левой руки в левую кисть ребенка. Делайте нежные поглаживания от кисти к плечу сначала с внутренней стороны руки малыша (рис. 12). Затем с внешней стороны руки (рис. 13).



Рис. 12



Рис. 13

2. Поглаживающий массаж ножек, 6–8 движений по каждой ножке. Малыш лежит на спине, ногами к маме. Левую ножку ребенка удерживайте левой рукой. Гладьте малыша по ножке сзади от стопы к бедру, обходя колено и не задевая передней части голени. В конце движения направляйте руку кпереди к паховой складке (рис. 14).



Рис. 14

3. Массаж стоп. В том же исходном положении возьмите ножку малыша одной рукой. Поддерживайте стопу младенца одной рукой, а круговыми движениями большого пальца другой руки энергично поглаживайте подошву или рисуйте на ней «восьмерки». Поменяйте руки и сделайте то же с другой стопой малыша.



Рис. 15



Рис. 16

4. Рефлекторное сгибание и разгибание стоп. В том же положении удерживайте стопу малыша одной рукой. Кончиком большого пальца другой руки быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. В ответ на это раздражение ребенок согнет стопу.

Затем этим же пальцем проведите с нажимом по наружному краю стопы от мизинца к пятке. Малыш рефлекторно разогнет пальцы. Каждое упражнение повторите 3–4 раза. 5. Поглаживающий массаж животика, 5–6 повторений. Ребенок лежит на спине. Сделайте круговые поглаживания живота ладонью правой руки по ходу часовой стрелки, не надавливая на область печени, правое подреберье (рис. 15). Затем выполните встречные поглаживания. Положите ладонь правой руки на левую половину живота сверху, а ладонь левой руки тыльной стороной – внизу правой половины живота ребенка. Одновременно поглаживайте ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев – вверх (рис. 16). Затем выполните поглаживания по косым мышцам живота ребенка. Положите ладони обеих рук ему под поясницу. Затем обхватывающими движениями руки направляются навстречу друг другу, сверху вниз и вперед, и соединяются над пупком (рис. 17). Завершите массаж живота круговыми поглаживаниями, повторите 2–3 раза. 6. Поглаживающий массаж грудки, 5–6 раз. Двумя руками одновременно погладьте грудку от середины вверх и в стороны к подмышкам (рис. 18), затем – вниз, в стороны и к подмышкам (рис. 19), после этого обхватите грудь ребенка и быстро, но очень нежно надавливайте на грудную клетку (рис. 20). Это упражнение стимулирует более глубокий вдох. 7. Рефлекторное разгибание спинки на правом и левом боку по 2–3 раза в каждую сторону. Положите малыша на бок. Одной рукой придерживайте ножки ребенка, а пальцами другой руки, большим и указательным, проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это малыш прогнет спинку. Сделайте упражнение с другого бока.



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

8. Выкладывание на животик, 15–20 секунд. Положите малыша на живот, голова приподнята, руки опираются на предплечья, ножки разведены в стороны. Это упражнение развивает спину и шею. Начните с 5-10 секунд, постепенно увеличивая время выкладывания.

9. Поглаживающий массаж спинки, 4–5 движений. Ребенок лежит на животе ногами к маме, руки под грудью. Поглаживайте спинку малыша от попки к голове тыльной стороной кисти, а в обратном направлении, от головы к попке, – ладонью (рис. 21). До 1,5–2 месяцев, когда малыш не может сохранять устойчивое положение на животе, поглаживание спины делается одной рукой, правой, а другой рукой необходимо поддерживать ребенка за ножки. В дальнейшем поглаживание выполняется двумя руками одновременно.



Рис. 21

10. Рефлекторное ползание, 2–3 раза. Малыш лежит на животе, колени согнуты. Разведите его колени в стороны, пятки соедините. Осторожно, не прикасаясь к подошвам, подведите четыре пальца обеих рук под тыльную поверхность стоп ребенка (рис. 22). Такое положение пальцев необходимо в целях безопасности, чтобы ребенок не соскользнул со стола при резком отталкивании, которое произойдет, если вы прикоснетесь большими пальцами одновременно к обеим подошвам малыша. В ответ на это малыш энергично оттолкнется, разгибая ноги и продвигаясь вперед. Важно, чтобы ваши руки были плотно прижаты к столу, создавая опору. Иначе ребенок оттолкнет руки, а сам останется лежать на месте.



Рис. 22

11. Поглаживающий массаж ручек.

12. Поглаживающий массаж ножек.

13. Покачивание в позе «эмбриона». Ребенок лежит на спине. Руки малыша скрещивают на груди, сгибают ноги, колени приводят к животу, пригибают голову вперед. Позу взрослый фиксирует руками. В этой позе можно покачивать ребенка к себе и от себя и с одного бока на другой 5-10 раз. Движения делают плавно, ритмично (рис. 23).



Рис. 23

14. Покачивание на мяче. Положите ребенка животом на мяч. Разведите его колени широко в стороны. Придерживая малыша в области спины, покачивайте мяч в различных направлениях: вперед-назад, в стороны, по кругу. Размах движений должен быть небольшим, чтобы ребенок не соскользнул. Это упражнение способствует хорошему расслаблению и тренирует вестибулярный аппарат.

2 месяца

Массаж и гимнастика для двухмесячного малыша проводятся по изложенному далее плану, если вы решили выполнить все приемы и упражнения за один раз. Подробнее остановимся на новых упражнениях и массажных приемах.

1. Поглаживающий массаж ручек, 6–8 движений по каждой руке.

2. «Кучерские» движения. Малыш лежит на спине. Вложите большие пальцы рук в ладони ребенка, остальными слегка придерживайте его кисти. Разведите руки малыша в стороны (рис. 24), затем сведите их до перекреста на груди (рис. 25) и обратно. При перекрещивании сверху должна ложиться то правая, то левая рука попеременно. Темп движения медленный, избегайте резких толчков. Выполните 5–6 раз.



Рис. 24



Рис. 25

3. Поглаживающий массаж ножек, 6–8 движений по каждой ножке.

4. «Скользящие шаги». Малыш лежит на спине. Обхватите голени ребенка так, чтобы большие пальцы рук были расположены на передней поверхности голени, а остальные – на задней. Затем выпрямите ногу ребенка и, скользя по поверхности стопы, согните ее. Повторите движение другой ногой.

Это упражнение напоминает езду на велосипеде. Оно хорошо укрепляет мышцы ног и развивает опорную реакцию. Если пассивное разгибание ног дается с трудом по причине повышенного тонуса мышц-сгибателей, отложите выполнение этого упражнения до более старшего возраста, а пока можно просто потопать стопами по поверхности стола.

Повторите 5–6 раз.

5. Рефлекторные сгибания и разгибания пальцев стоп, 3–4 раза.

6. Поглаживающий массаж животика по часовой стрелке, 5–6 раз.

7. «Лодочка». Малыш лежит на спине. Вложите указательный палец правой руки в левую ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть.левой рукой удерживайте обе ноги в области голеней «вилочкой» и, слегка выпрямив их, поверните таз ребенка влево от себя. Сразу же вслед за этим малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Задержите малыша на боку, пусть он потренирует мышцы шеи, удерживая голову (рис. 26). Затем выведите левую ручку малыша чуть вперед – и он уже лежит на животе. Поправьте руки у него под грудью, расправив кисти. Выполните поворот в другую сторону, соответственно поменяв руки. Следите, чтобы малыш при повороте не прогибался позвоночником вверх, опираясь на голову и ягодицы. Выполняя это упражнение, малыш тренирует мышцы всего тела и развивает вестибулярный аппарат. Сделайте 2–3 раза в каждую сторону.



Рис. 26

8. Выкладывание на животик, 15–20 секунд.

9. Массаж спинки и ягодиц, 4–5 движений. Положите малыша на живот. Погладьте всю спину и ягодицы. Если малыш уже лежит на животе устойчиво, погладьте его двумя руками. Сделайте круговое растирание. При этом пальцы правой руки смещают кожу по часовой стрелке, а пальцы левой руки – против часовой стрелки (рис. 27). Важно, чтобы руки двигались попеременно, иначе кожа малыша будет растягиваться. Растирать ягодицы следует попеременно (рис. 28). Завершите массаж поглаживанием.



Рис. 27



10. Рефлекторное ползание, 2–3 раза.
11. Рефлекторное разгибание спинки на правом и левом боку, по 2–3 раза в каждую сторону.
12. Массаж ручек.
13. Массаж ножек.
14. Покачивание в позе «эмбриона», 2–3 раза в каждую сторону.
15. Покачивание на мяче.

Гимнастика и массаж в 3–4 месяца

Что нового появилось в поведении вашего ребенка? Во-первых, увеличилось время бодрствования до 2–3 и даже до 4 часов в сутки. Вы уже знаете, в какое время дня, утром, днем или вечером, лучше заниматься с ребенком, чтобы он не плакал и выполнял упражнения с удовольствием.

В 3–4 месяца малыш становится более общительным, тянется к игрушкам. К трем месяцам исчезает повышенный тонус мышц-сгибателей рук, а к четырем месяцам – и ног, движения становятся более точными и свободными. А это означает, что в гимнастику можно включать пассивные упражнения, то есть выполняемые с помощью взрослого. Занятия становятся более продолжительными, упражнения усложняются, массаж теперь может быть более интенсивным. Цель ваших занятий с малышом теперь такова: нормализовать тонус ног, развить умелость рук, воспитать первые навыки в изменении положения тела, имея в виду поворот со спинки на животик. Что для этого нужно делать? Часто общаться с малышом, вкладывать в руки удобные для захвата игрушки. Развитию малыша будут способствовать плавание и теплые ванны, более энергичный массаж, активные упражнения на основе врожденных рефлексов и пассивные упражнения с вибрацией, то есть с легким встряхиванием перед выполнением основного движения.

3 месяца

На четвертом месяце жизни чаще выкладывайте малыша на животик. При этом он уже должен пытаться приподнять туловище, опираясь на предплечья или ладони полусогнутых рук. Дайте ребенку простор для игры. С этой целью купите манеж или постелите на пол одеяло и опустите малыша вниз. Во время, когда ребенок находится на полу, избегайте сквозняков. Занятия массажем и гимнастикой могут проходить по предложенному плану.

1. Массаж рук.
2. «Бокс». Малыш лежит на спине. Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными пальцами слегка придерживайте его кисти. Попеременно сгибайте и разгибайте руки малыша: одна ручка согнута, другая – выпрямлена и наоборот (рис. 29), избегайте рывков. При разгибании следует двигать ручку вперед и к центру, слегка

приподнимая плечо. Таким образом, имитируя движения боксера, слегка поворачивая малыша с боку на бок. При выполнении упражнения укрепляются руки и плечи малыша.



Рис. 29

Сделайте упражнение 5–6 раз для каждой руки.

3. Массаж ног.

4. Переступание в положении лежа на спинке, 4–5 повторов. Малыш лежит на спине. Возьмите его за щиколотки, согните в коленях и прижмите его стопы к поверхности стола, на котором он лежит: «Стойте, ножки!» (рис. 30). Повторите упражнение несколько раз, затем слегка встряхните ножки малыша. Следующее упражнение – «шаги». Из положения «Стойте, ножки» – малыш лежит на спинке, а вы удерживаете его щиколотки – сгибайте и разгибайте ножки малыша, как будто он ходит стопами по столу (рис. 31). Повторите движение несколько раз и закончите упражнением «Стойте, ножки!».



Рис. 30



Рис. 31

5. Сгибание и разгибание ножек поочередно и вместе в положении на спинке, 4–5 раз. Малыш лежит на спине. Обхватите голени малыша руками так, чтобы большие пальцы находились сверху, а все остальные – снизу голеней. Согните одновременно обе ноги, разведя колени, с легким нажимом на живот (рис. 32). Медленно разогните.



Рис. 32

Если малыш не хочет разгибать ножки, слегка их встряхните. Сделайте одновременное ритмичное сгибание двух ножек и поочередное то правой, то левой ножкой.

6. «Кучерские» движения, 6–8 раз.

7. Массаж животика по часовой стрелке.

8. «Угол», 3–5 раз. Малыш лежит на спине.левой рукой обхватите ноги малыша в области коленей, а правой рукой – голени снизу. Аккуратно поднимайте выпрямленные ножки ребенка до вертикального положения и медленно опускайте (рис. 33). Если ему не удастся выпрямить ножки, слегка их встряхните перед выполнением подъема. Упражнение укрепляет мышцы живота.

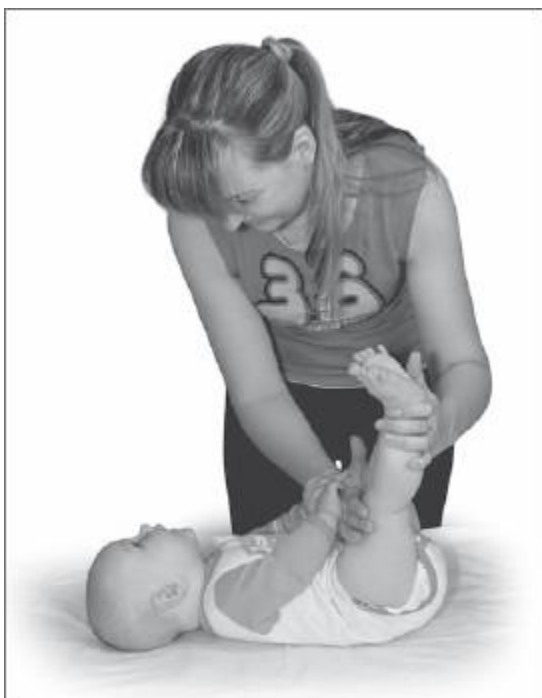


Рис. 33

9. Поворот со спинки на животик с помощью взрослого, 2–3 раза в каждую сторону. Малыш лежит на спине. Вложите указательный палец правой руки в левую ладонь ребенка, остальными пальцами обхватите его кисть.левой рукой слегка согните левую ножку малыша и поверните таз ребенка вправо. Сразу же вслед за этим малыш самостоятельно поворачивает голову и верхнюю часть туловища в ту же сторону. Задержите малыша в положении на боку, пусть он потренирует мышцы шеи, удерживая голову (рис. 34).

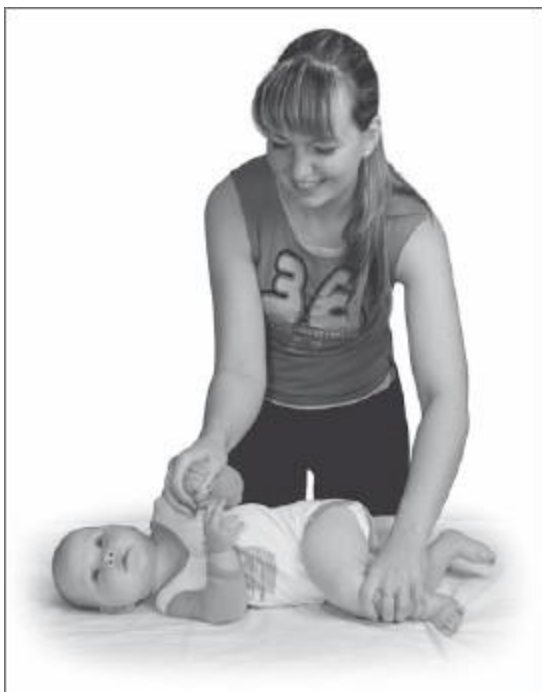


Рис. 34

Затем выведите левую ручку малыша чуть вперед – и он уже лежит на животе. Поправьте руки у него под грудью, расправив кисти. Выполните поворот в другую

сторону, соответственно поменяв руки: через правый бок – влево, через левый бок – вправо.

10. Массаж спины и ягодиц.

11. Стимулирование рефлекторного ползания.

1 2. «Пловец», 1 раз. Малыш лежит на животе. Обхватите левой рукой голени малыша, затем приподнимите ноги ребенка, подложите ладонь правой руки под живот, создавая малышу опору, и приподнимите малыша над столом (рис. 35). Малыш при этом лежит горизонтально на ладони, как на площадке, его голова и плечи приподняты. Упражнение делается один раз и длится несколько секунд, развивает мышцы задней поверхности тела.



Рис. 35

13. Массаж рук и туловища.

14. Качание на мяче с опорой на стопы.

15. Покачивание на мяче на спине.

В вашем привычном плане занятий появились новые упражнения, и это естественно. Малыш растет, становится сильнее, а значит, должна меняться и нагрузка. Однако, если вы видите, что ребенок пока не готов к выполнению тех или иных движений, отложите их до «лучших времен». Очень скоро ваш малыш подрастет еще, и тогда наверняка у него все получится.

4 месяца

Несколько раз в день выкладывайте малыша на твердую поверхность: на пол, на фанеру, в манеж. Это важно, потому что на животе с приподнятой грудкой значительно увеличивается обзор, а наблюдение за окружающим миром благотворно сказывается на развитии ребенка. На пятом месяце малыши обычно более уверенно опираются на ладони выпрямленных рук, лежа на животе. Они могут переворачиваться со спины сначала на бочок, потом на животик.

Четырехмесячные малыши хорошо опираются на ножки при поддержке под мышки,

начинают подпрыгивать. Им, как правило, нравится так ходить, поэтому практикуйте подобную ходьбу чаще. Они обычно прибывают в хорошем настроении, длительно певуче гуляют.

Массаж и гимнастику проводите по следующему плану.

1. Массаж ручек.

2. «Кучерские» движения руками, 4–6 раз.

3. Массаж ножек.

4. «Велосипед» ногами, 6–8 раз.

5. «Бокс» руками, 8-10 раз.

6. Разведение и сведение согнутых в бедрах и коленях ног. Малыш лежит на спине. Удерживайте его согнутые ножки руками за голени. Разводите их в стороны и сводите вместе (рис. 36). Повторите 4–6 раз.



Рис. 36

7. Массаж животика.

8. Присаживание за ручки. Малыш продолжает лежать на спине. Позвольте ему обхватить ваши большие пальцы, остальными придерживайте его кисти. Затем выпрямите руки малыша и слегка потяните его вверх, побуждая приподнять голову и плечи (рис. 37). Не доводя до сидячего положения, мягко опустите малыша обратно на стол, но не на спину, а на бок, чтобы не ударить затылок. Это упражнение полезно для шеи и пресса. Повторите его 2–4 раза с укладыванием на правый и левый бок.



Рис. 37

9. Поворот со спинки на животик за игрушкой с помощью взрослого, 2–3 раза.
10. Массаж спинки и попки.
11. «Пловец», 1 раз.
12. Ползание на животице за игрушкой.

Положите малыша на живот. Обхватите стопы ребенка сверху, сгибайте и разгибайте его ножки, воспроизводя плавательные движения лягушки. После нескольких таких движений оставьте ножки малыша в согнутом положении с разведенными в стороны коленями и дайте ему возможность самостоятельно оттолкнуться (рис. 38). В результате ребенок передвигается вперед. Затем снова согните ножки малыша, стимулируя отталкивание яркой игрушкой.



Рис. 38

13. Поворот со спины на живот с помощью взрослого, 2–3 раза.
14. «Круги» руками. Малыш лежит на спине и держится за большие пальцы ваших рук. Медленно и плавно отведите руки ребенка в стороны, поднимите через стороны к голове, затем опустите вперед и вниз (рис. 39). Повторите упражнение 2–3 раза под ритмичный счет. После этого выполните движения руками в обратном направлении: вперед, вверх к голове, в стороны, вниз. Повторите 2–3 раза. Это упражнение самое сложное для

мускулатуры рук и плеч. Делайте его, только если малыш усвоил более простые упражнения: «кучерские» движения и «бокс».



Рис. 39

15. Сгибание и разгибание ножек вместе и попеременно в положении на спине.

Гимнастика и массаж в 4–6 месяцев

Ваш малыш становится все более активным, он живо интересуется окружающим миром. Самое лучшее, что вы можете для него сделать в этот период, – удовлетворить его любопытство. С этой целью чаще носите малыша по дому, пусть он знакомится с жизнью взрослых.

В то же время у малыша должна быть возможность для самостоятельных занятий с игрушками. Игрушки можно повесить перед малышом на расстоянии руки или вкладывать ему в ладошки. Хотя в этом возрасте лучшие игрушки – собственные ручки и ножки, которые малыш так и норовит засунуть себе в ротик.

Что касается движений ребенка, то к 4–5 месяцам повышенный тонус мышц-сгибателей полностью исчезает. Теперь ребенок размахивает руками и ногами свободно и целенаправленно.

Что еще хочется отметить? Не спешите сажать ребенка! Все родители знают, что примерно в полгода малыш должен сесть. Однако сделать это он должен сам. Не сажайте его насильно, обкладывая подушками, лучше обеспечьте ему жесткую опору для спины в положении полулежачего.

Ваши ежедневные занятия с малышом, массаж и гимнастика, теперь длятся все дольше и дольше, до 30 минут. Выполнение ритмичных упражнений, таких как «бокс», «кучерские» движения, «велосипед», могут сопровождаться такой же ритмичной музыкой. Теперь цели ваших «тренировок» должны быть следующими: окончательно нормализовать тонус мышц ног, воспитать опорную реакцию стоп, научить малыша удерживать предметы, развить ритмичность движений. Для этого больше общайтесь с малышом, используйте

активные и пассивные упражнения, плавайте, задействуйте игрушки, соответствующие его возрасту, делайте интенсивный массаж. Массаж детей этого возраста становится еще более продолжительным и сложным. Можно посоветовать родителям пройти курс детского массажа у профессионального массажиста именно в этом возрасте. Опытный детский массажист покажет вам новые приемы массажа и обучит основным упражнениям, которые укрепят вашего малыша, и в результате он быстрее научится садиться самостоятельно.

Очень многие родители считают, что нормальное развитие малыша происходит самопроизвольно, то есть без активного вмешательства взрослых. Это ошибочное мнение. Если даже полноценного ребенка лишить ежедневного купания в ванне, правильного массажа и гимнастики, постоянного общения со взрослыми, он начнет отставать в своем физическом и психическом развитии от сверстников, поэтому занимайтесь с малышом чаще и активнее, не пренебрегайте советами профессионалов: опытных детских врачей и массажистов!

5 месяцев

На занятиях выполняйте уже известные упражнения, добавляя новые движения и приемы. Выполняя массаж живота и ягодиц, наряду с поглаживанием имеет смысл использовать пощипывание. Во время массажа живота делайте легкие пощипывания пальцами вокруг пупка для укрепления пупочного кольца и профилактики грыжи и пощипывания ягодиц с целью их укрепления, выполняя массаж задней части тела. Избегайте использовать этот прием в области поясницы. Заканчивайте массаж в любом случае поглаживаниями.

1. Массаж ручек.
2. «Бокс», 6–8 раз.
3. Массаж ножек.
4. «Круги» ногами, 3–5 раз. Медленно и аккуратно вращайте согнутые в коленях и бедрах ножки ребенка поочередно и вместе по часовой стрелке (рис. 40). Если почувствуете сопротивление, встряхните ножки, ласково пообщайтесь с малышом, попробуйте выполнить упражнение снова.



Рис. 40

5. Массаж стоп.
6. «Велосипед» – попеременное сгибание ножек, 6–8 раз.
7. Массаж спинки и попки.
8. Массаж животика.
9. «Угол», 4–6 раз.
10. Поворот с животика на спинку и обратно, 4–6 раз.
11. Ползание за игрушкой.
12. Присаживание за ручки, 3–4 раза.
13. «Круги» руками, 6–8 раз.

6 месяцев

В течение дня делайте малышу массаж и выполняйте с ним старые и новые упражнения по предложенному плану.

1. Массаж ручек.
2. «Бокс», 6–8 раз.
3. Массаж ножек и стоп.
4. «Скользящие шаги», 6–8 раз.
5. Активное потягивание ручек вверх за игрушкой, 4–6 раз. Подвесьте в кроватке малыша яркие красивые игрушки на расстоянии чуть дальше вытянутой ручки ребенка. Пусть он тянется к игрушкам ручками и достает их, но только при условии предварительного потягивания.
6. Сгибание и разгибание ножек поочередно и вместе, 6–8 раз.
7. «Круги» ногами, 4–6 раз.
8. «Ласточка» на животе, 2–3 раза. Банальные «самолетики» и «кружение» на руках мамы разовьют вестибулярный аппарат малыша и будут хорошей тренировкой для мышц всей задней поверхности тела. Любой «полет» с поддержкой под грудку будет полезен малышу. Один из вариантов «парения» такой: положите малыша на стол на живот ножками к себе, ручки в стороны. Подложите свою руку под животик ребенка так, чтобы большой палец располагался сверху, а все остальные – снизу чуть ниже ребер малыша. Приподнимите ребенка вертикально, чтобы ножками он упирался вам в живот (рис. 41). Задержитесь в этом положении несколько секунд и «приземлитесь» на стол.



Рис. 41

9. Массаж животика.

10. Поворот с животика на спинку и обратно, 3–4 раза.

11. Массаж спинки и попки.

12. Присаживание за отведенные ручки, 3–4 раза. Малыш лежит на спине. Пусть он обхватит ваши большие пальцы. Остальными пальцами придерживайте кисти ребенка. Затем выпрямите руки малыша, разводя их в стороны. Легким потягиванием за руки и словами «садимся» побуждайте ребенка приподнять голову и плечи, поднимите его до положения сидя. Ножками при этом он может упираться вам в живот. Другой вариант – вы сами придерживаете ножки малыша локтями. Перехватите обе руки малыша одной рукой, соединив их перед грудкой, а пальцами другой руки, большим и указательным, проведите вдоль позвоночника снизу вверх. Ребенок при этом рефлекторно разогнет спину. Выполните упражнение 1–2 раза, после чего опустите малыша на стол, придерживая его голову свободной рукой. Это упражнение – хорошая подготовка к самостоятельному сидению.

13. Ползание на четвереньках за игрушкой.

14. «Кучерские» движения, 6–8 раз.

15. «Круги» руками.

Гимнастика и массаж в 6–9 месяцев

Ребенок в возрасте 6–9 месяцев уже многое умеет, он уже неплохо понимает «взрослый язык», поэтому при проведении гимнастики можно сопровождать выполнение упражнений счетом и словесными командами: «Давай, малыш, сядем!» или «Поработаем ручками!».

Цели ваших совместных занятий тоже меняются. Теперь вашей задачей является

научить ребенка ползать на четвереньках, сформировать в нем координацию и ритмичность, развить понимание речи. Для этого необходимо часто ласково общаться с малышом, использовать краткие речевые инструкции во время занятий, дать ребенку возможность передвигаться по дому свободно, а значит, чаще выкладывать его из кровати или из манежа на пол, вводить более сложные по координации упражнения.

Что касается массажа, то во втором полугодии можно уже не массировать руки и ноги ребенка. Массаж же спины, живота и груди становится более энергичным и разнообразным, используются все известные приемы: поглаживание, растирание, разминание, вибрация и др.

7 месяцев

Ваши совместные занятия с малышом включают, помимо известных вам упражнений, новые. Это связано с тем, что ребенок уже окреп и стремится освоить неизвестное ему ранее положение тела – сидя. Ваша задача – помочь ему в этом!

1. «Бокс» , 6–8 раз.
2. Активное потягивание ручек вверх за игрушкой, 4–6 раз.
3. Сгибание и разгибание ножек поочередно и вместе, 8-10 раз.
4. «Круги» ногами, 6–8 раз.
5. «Мостик» с поддержкой взрослого, 2–3 раза.
6. Массаж животика.
7. Поворот с животика на спинку и обратно, 4–6 раз. Поворот со спины на живот после 6 месяцев выполняется без поддержки за руки. Можно помочь ребенку легким поворотом его таза и показом игрушки с той стороны, куда он должен повернуться.
8. Присаживание за одну ручку, 2 раза в каждую сторону. Положите малыша на спинку на стол перед собой. Мягко поднимайте его за одну ручку вверх, расположив свой большой палец у него в ладонке, а остальными пальцами придерживая его ладонь сверху. Другой рукой придерживайте колени малыша. Поднимите ребенка в положение полусидя (рис. 42). Ваша задача – спровоцировать его помогать себе свободной рукой: локтем он должен опираться на стол, помогая себе подняться. На мгновение задержите малыша в положении полусидя с опорой на одну ягодицу и медленно опустите его на бок на стол. Повторите 2 раза. Сделайте упражнение с другой стороны.



Рис. 42

9. Массаж спинки и попки.
10. «Круги» руками в положении сидя, 2–4 раза.
11. Ползание за игрушкой.
12. «Парение» на животе на руках у взрослого.

8 месяцев

С возрастом необходимость ежедневного массажа отпадает. Теперь вам требуется массировать лишь живот, спинку и ягодицы малыша с целью их расслабления, применяя поглаживание, и укрепления, используя пощипывание, разминание, растирание и похлопывание. Помимо старых упражнений, выполняйте и новые движения. Действуйте в соответствии с планом.

1. «Бокс» , 8-10 раз.
2. Сгибание и разгибание ножек вместе, 8-10 раз.
3. «Кучерские» движения в положении сидя, 8-10 раз.
4. Наклоны согнутых в коленях ножек в стороны вместе с поворотом таза в положении лежа, 4–6 раз. Малыш лежит на спине. Согните его ножки и соедините колени. Ритмично наклоняйте колени, вместе с ними будет поворачиваться и таз, то вправо, то влево (рис. 43). Это упражнение укрепляет косые мышцы живота малыша и стимулирует его к самостоятельным поворотам со спины на живот и обратно.



Рис. 43

5. Массаж животика.

6. Массаж спинки и попки.

7. «Ласточка», 2–3 минуты.

8. Ползание на четвереньках за игрушкой.

9. Повороты туловища за мячом в положении сидя, 4–6 раз.

10. «Тачка». Это упражнение можно делать в конце занятия или отдельно, в качестве игровой гимнастики. Малыш лежит на животе. Приподнимите его над столом или полом так, чтобы он опирался на выпрямленные руки, ноги удобно захватите «вилочкой». Другой рукой поддерживайте малыша под животом. В этом положении ребенок поднимает голову и идет на руках (рис. 44).



Рис. 44

11. «Велосипед» ногами, 8-10 раз.

Гимнастика и массаж в 9-12 месяцев

Малыш быстро растет и развивается. В 9 месяцев он самостоятельно садится из вертикального положения, ползает на четвереньках, встает с опорой и даже ходит.

Первые шаги, безусловно, сопровождаются частыми падениями. Однако делать из падения трагедию не стоит. Ваш страх может передаться ребенку, и тогда он будет бояться ходить. Лучше уберите из комнаты все, что может помешать малышу передвигаться, и закройте одеялом опасные углы.

Подбирайте ему разнообразные игрушки из различных материалов. У ребенка должны быть и резиновые игрушки, и тряпочные, и деревянные, и бумажные. Малышам очень нравится все рвать, разбрасывать, ломать. Имейте это в виду и дайте возможность малышу делать все, что он захочет, ведь только так он разовьет свой интеллект и творческие задатки. Однако все же уберите подальше красочные книжки, оставив ему на растерзание лишь старые журналы, покупайте не слишком дорогие игрушки, которые не жалко сломать и выбросить.

Ваши занятия гимнастикой должны быть по-прежнему регулярными. Массаж постепенно отходит на второй план. Очень скоро ваш малыш вообще откажется от массажа, и тогда массаж придется проводить курсами 1–2 раза в год: после определенного возраста малыши не могут долго лежать в одной позе и массаж становится для них непереносимым занятием, поэтому постарайтесь пообщаться с профессиональным массажистом до года. После года делать массаж детям очень сложно.

Основной задачей занятий с ребенком в возрасте 9-12 месяцев является максимальное разнообразие движений и развитие самостоятельности ребенка. С этой целью используйте разнообразные упражнения, массаж и плавание.

9 месяцев

После 9 месяцев ребенок спит меньше и реже. Общая продолжительность дневного сна уменьшается до 14 часов. Продолжительность периодов бодрствования увеличивается до 2,5–3,5 часа и более. Теперь малыш спит уже 2 раза в день, днем и вечером. В периоды бодрствования продолжайте с ним совместные занятия.

1. «Бокс», 8-10 раз.
2. Сгибание и разгибание ножек вместе, разведение их в стороны, 8-10 раз.
3. «Кучерские» движения, 8-10 раз.
4. Наклоны согнутых в коленях ножек в стороны вместе с поворотом таза в положении лежа, 6–8 раз.
5. Массаж животика.
6. Переходы из положения лежа в положение сидя, затем – стоя, держась за руки взрослого, 4–6 раз.
7. Массаж спинки и попки.
8. Ползание на четвереньках за игрушкой.

9. Наклон туловища вперед при фиксированных коленях, 4–5 раз. Ребенок стоит спиной к взрослому. Прижмите его к себе. Ладонью левой руки придерживайте его колени, предупреждая сгибания ног. Ладонь правой руки положите на живот для поддержки туловища. Положите на стол перед малышом любимую игрушку и попросите его наклониться и взять ее. Проследите, чтобы малыш не приседал, а наклонился за ней (рис. 45). Это упражнение укрепляет мышцы спины. Выполнять его следует 2–3 раза.



Рис. 45

10. «Тачка», 2–3 минуты.

11. «Парение» на животике на правом и левом боку на руках взрослого, 2–3 минуты.

12. Прокатывание мяча обеими руками, 4–5 раз.

13. Ходьба с поддержкой за одну ручку.

10 месяцев

Массаж и гимнастику проводите в указанной далее последовательности или делайте по 2–3 упражнения за один раз в течение дня.

1. «Мостик». Подъем и прогиб туловища в положении лежа с помощью взрослого, 2–3 раза.

2. Массаж спинки и попки.

3. «Тачка», 2–3 минуты.

4. «Рыбка». Приподнять лежащего на животе малыша за ручки с прогибом туловища, 2–3 раза.

5. Переход в положение сидя из положения лежа при фиксированных ножках, 2–3 раза.

6. Вставание на ножки из положения лежа на животе при поддержке за ручки.

7. Ходьба с поддержкой или самостоятельно, 4–5 минут. Многие мамы учат малышей ходить, поддерживая их за вытянутые вверх ручки. Это неверно. Так малыш не чувствует равновесия, и навык ходьбы у него развивается неправильно. Учить малыша ходить нужно, поддерживая его под ручки сзади или за ручки спереди. Удобно поставить ребенка ножками на свои ноги, спиной к себе, и походить с ним так, поддерживая под мышки,

короткими шагами (рис. 46).



Рис. 46

8. Приседание с поддержкой за ручки, 4–5 раз. Если малыш хорошо стоит без опоры, то возьмите его за руки и предложите присесть на корточки (рис. 47), разводя колени в стороны, а затем встать. Можете сопровождать выполнение упражнения стихотворением или песенкой: «Вот такой вышины, вот такой низины!» Следите, чтобы стопы малыша стояли на полу или на столе полностью. В момент вставания поднимите руки малыша вверх, пусть он поднимется на носки.



Рис. 47

9. «Угол». Ребенок лежит на спине. Держите игрушку на высоте выпрямленных ног малыша. Необходимо, чтобы малыш поднял ножки к игрушке. Если ему это не удастся,

прикоснитесь игрушкой к ступням ребенка, побуждая его зацепиться за нее пальцами и поднять ноги до прямого угла с туловищем (рис. 48). Повторите упражнение 3–4 раза.

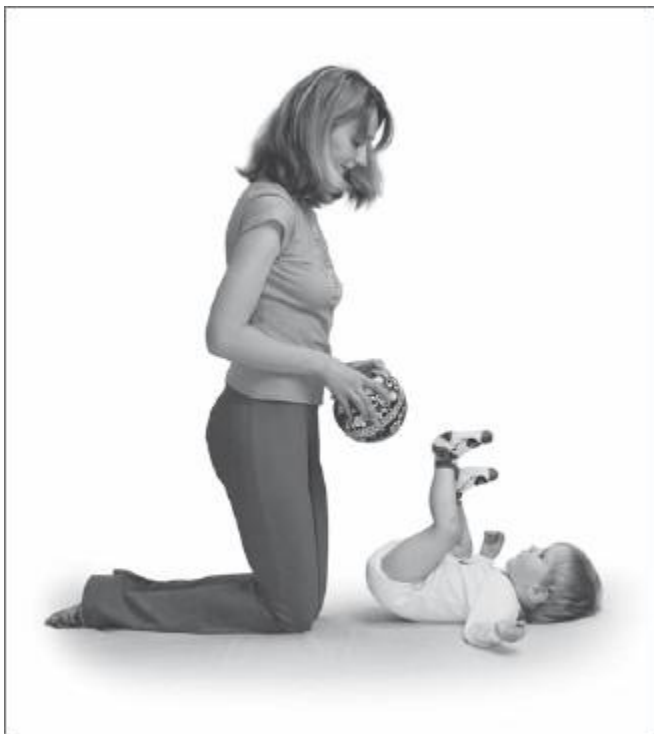


Рис. 48

10. Повороты туловища за мячом в положении сидя с фиксированными коленями (рис. 49), 4–6 раз.



Рис. 49

- 11. Бросание и прокатывание мяча, 5–6 раз.
- 12. «Круги» руками сидя, 6–8 раз.
- 13. «Парение» на животе, спинке, боках на руках взрослого.
- 14. «Бокс» , 8-10 раз.
- 15. «Кучерские» движения, 8-10 раз.

11 месяцев

Все указанные далее упражнения вам уже знакомы. Ваша главная задача – продолжать заниматься, чтобы малыш рос сильным, красивым и здоровым. Если у вас нет времени на длительные занятия гимнастикой, делайте упражнения в течение дня по 2–3 за один раз.

1. «Бокс» , 8-10 раз.
2. «Велосипед» ногами, 8-10 раз.
3. Ползание на четвереньках.
4. «Тачка» .
5. «Мостик», 3–4 раза.
6. Самостоятельный переход в положение сидя из положения лежа при фиксированных ножках.
7. Подъем на ножки при поддержке за отведенные ручки из положения лежа на животе, 2–3 раза.
8. Переход из положения стоя в положение лежа на спине при поддержке за отведенные ручки, 2–3 раза.
9. Бросание или прокатывание мяча, 6–8 раз.
10. Приседание при поддержке за ручки, 4–6 раз.
11. Лазание по лестнице или влезание на диван.
12. «Тачка» , 3–4 минуты.
13. «Парение» на животике, спинке и боках, 2–3 минуты.
14. Ходьба с легкой поддержкой за руку или без поддержки.

Вы, вероятно, заметили, что раньше ваши занятия с ребенком включали как массаж, так и гимнастику. Теперь физические занятия будут включать исключительно развивающие упражнения.

Массаж детям после года делается, как правило, отдельно курсом из 10–15 сеансов по мере необходимости. Теперь он уже похож на взрослый массаж, в котором применяются различные приемы, а не только нежные поглаживания и легкие пощипывания. Ваш ребенок вырос, а значит, должен измениться и уход за ним.

Фитбол для грудничков

Начинать заниматься с малышом на мяче можно еще тогда, когда он не родился. Будучи беременной, выполняйте самые простые упражнения на мяче – перекаты, а также вращения бедрами, скручивания, ходьбу – таким образом вы снимете напряжение со спины и укрепите мышцы ног и ягодиц.

Когда карапуз родился, не прекращайте занятия, но на этот раз держите кроху на руках. Так вы разовьете малышу вестибулярный аппарат. Свыше полувека назад русский нейропсихолог Борис Класовский продемонстрировал, что развитие мозга котят и щенят в первые десять – двадцать дней жизни резко ускоряется, если их подвергнуть мягкой вестибулярной стимуляции. Такая стимуляция, проводимая очень бережно, весьма приятна новорожденным. Если вы возьмете малыша на руки, сядете на мяч и начнете слегка качаться вверх-вниз, то это непременно успокоит малыша. Можно, например, укачивать ребенка не стоя, а сидя на мяче и слегка качаясь на нем. Во-первых, так разгружается спина – не нужно держать ребенка все время на весу на руках, его можно

положить на большую подушку, разместив ее на коленях. Во-вторых, сидеть и качаться на мягком мяче можно очень долго, более получаса, в отличие от укачивания малыша в положении стоя, да еще при этом можно читать книжку или листать журнал. Кроме того, ребенку это очень нравится, так как качания вверх-вниз более привычны, чем раскачивания из стороны в сторону – малыш 9 месяцев находился в животике мамы, поэтому привык качаться именно вверх и вниз при ее ходьбе.

Выполнять упражнения на мяче малышу можно уже с самого рождения, и для этого совсем не обязательно покупать маленький мяч. Делайте с ним гимнастику прямо на большом мяче, но, конечно, с поддержкой взрослого, а фитбол меньшего размера, для детей, вам понадобится только тогда, когда ребенок подрастет и научится сидеть и ходить.

Если малыш уже умеет сидеть, лучше приобрести для него не мяч, а детскую надувную резиновую лошадку «Роди», напоминающую фитбол, но со специальными ушками для того, чтобы держаться руками, и вогнутым углублением на спине, чтобы было удобно сидеть, не сваливаясь на бок. Придерживая малыша под ручки, раскачивайте его на мягкой эластичной лошадке вверх-вниз и рассказывайте подходящий стишок, например такой:

Еду на лошадке
К деду и к бабке
В красной шапке,
В рубахе навыпуск
По горам, по кочкам,
По зелененьким листочкам,
Вдруг в ямку – бух!

Рассказывая этот стишок, можно заодно научить малыша цокать язычком, как будто лошадка бьет копытцами о землю, и говорить «Но!..». Когда же малыш станет совсем взрослым и ему исполнится 2–3 года, приобретите детский мяч с ручками. Всем малышам нравится прыгать, поэтому прыжки на мяче ему точно придутся по вкусу. Однако выполнять гимнастику на детском мячике с ручками неудобно, так как они мешают вращению мяча, поэтому для упражнений используйте большой мяч без ручек.

В этой книге я предлагаю два комплекса упражнений. Первый – для грудничков, с рождения до года или полутора лет, а второй (его вы найдете далее) – для детей постарше, от полутора лет до трех лет. Вообще, мячи, как большие, так и маленькие, – это прекрасный тренажер для малышей, поэтому на практике, занимаясь с ребенком дома, комплексы на большом мяче дополняйте играми с надувным или маленьким мячиком.

Качаемся на мяче, лежа на животике

Положите ребенка животом на мяч. Обычно при этом ему под живот подкладывается теплая простынка или на ребенка надевается футболка или боди. Разведите колени малыша широко в стороны. Придерживая его в области спины, покачивайте мяч в различных направлениях: вперед-назад, в стороны, по кругу (рис. 50).



Рис. 50

Размах движений должен быть небольшим, чтобы ребенок не соскользнул. Это упражнение можно делать в любое время дня спустя полчаса после еды. Оно способствует хорошему расслаблению и тренирует вестибулярный аппарат.

Качаемся на мяче с опорой на стопы

Положите малыша животом на мяч, широко разведите его ноги в стороны. Покачивайте малыша, при движении вперед-назад следите, чтобы он, опускаясь вниз, вставал стопами, лучше полной стопой, а не только носочками, на пол, и побуждайте его самостоятельно отталкиваться от пола (рис. 51). Это упражнение тренирует стопы для будущей ходьбы. Вы можете надуть детский пляжный мяч яркой расцветки – эту одну из многих полезных и любимых игрушек грудничков – и положить его в ноги в кроватку младенца. Пусть малыш пинает и бьет его, тренируя таким образом ножки и стопы.

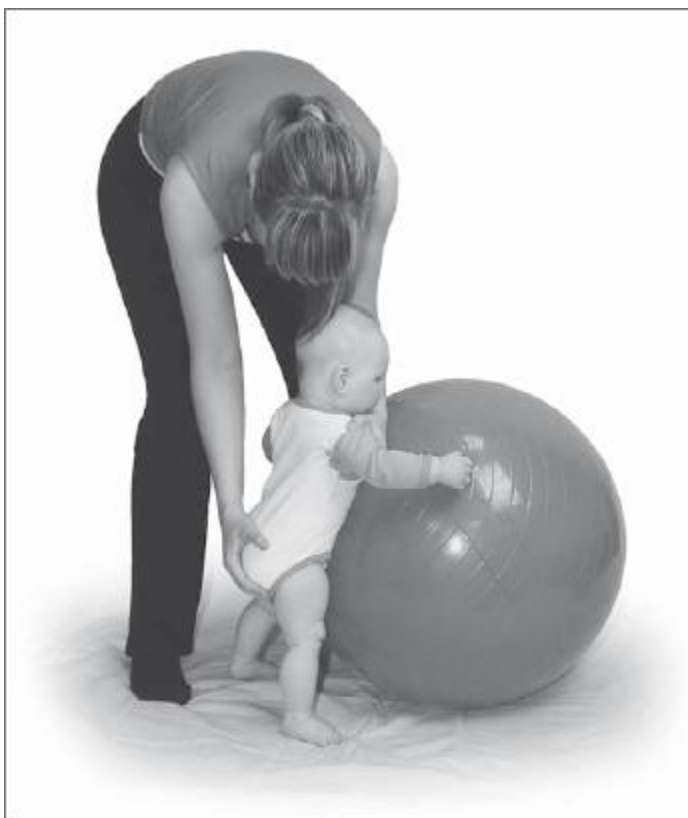


Рис. 51

Кацаемся на мяче с опорой на руки

Как и в предыдущем упражнении, положите малыша на середину мяча на животик. Плавнo раскачивайте младенца вперед-назад и следите, чтобы при движении вперед он опирался раскрытыми ладонями об пол (рис. 52).



Рис. 52

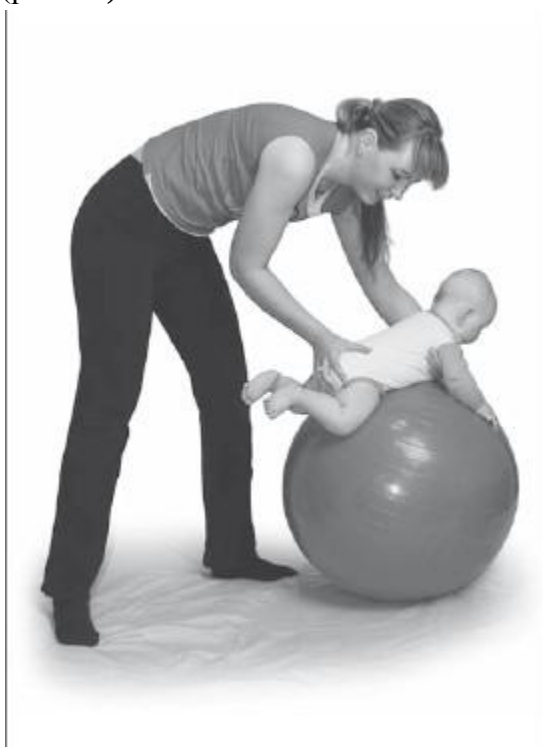
Для лучшего раскрытия кистей похлопайте ладошками ребенка о мяч и не забывайте сопровождать гимнастику малыша песнями и стихами, например стихотворением С.

Маршака «Мяч», так будет веселее и вам и ему:

Мой веселый, звонкий мяч,
Ты куда умчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!
Я тебя ладонью хлопал.
Ты скакал и звонко топал.
Ты пятнадцать раз подряд
Прыгал в угол и назад.
А потом ты покатился
И назад не воротился.
Покатился в огород,
Докатился до ворот,
Подкатился под ворота,
Добежал до поворота.
Там попал под колесо.
Лопнул, хлопнул – вот и все!

Прыгаем на мяче, лежа на животике

Это упражнение укрепляет животик малыша. Положите ребенка на животик на середину мяча, разведя ручки и ножки по сторонам. Поддерживая младенца за спинку, покачайте на мягком эластичном мяче вверх-вниз, как будто он прыгает на мяче животиком вниз (рис. 53).



Бежим по мячику

Поднимите малыша. Возьмите его мягко под ручки и опустите стопы на мяч. Стопы младенца при этом должны быть голенькими. Пусть малыш попинает мяч сначала двумя ножками, потом одной и другой. Ваша задача – стимулировать малыша ударить мячик ногой. Или другой вариант. Поднимайте и опускайте малыша так, чтобы он касался мяча стопами, как будто прыгает на нем (рис. 54). Следующий вариант. Поднимите малыша под мышки и дайте прикоснуться к поверхности мяча. Это раздражение вызывает рефлекторные шаги. Врожденный рефлекс ходьбы сохраняется у детей до 4 месяцев. Пусть он идет по мячу и катит его вперед. При выполнении этого упражнения соблюдайте три условия: держите ребенка на весу, старайтесь не сдавливать грудную клетку, следите, чтобы ребенок ставил стопы на мяч полностью, а не ходил на цыпочках. Практика показывает, что рефлекторная «ходьба» – самое любимое упражнение грудничков, поэтому «ходите» чаще!

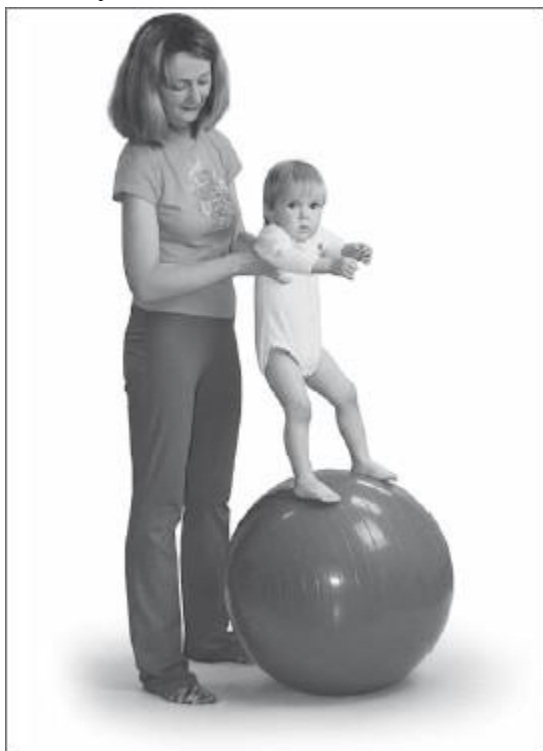


Рис. 54

Прыгаем на мяче вместе с мамой

Возьмите малыша на руки и сядьте на мяч. Удобно поставьте ноги, выпрямите спину для лучшего удержания равновесия. Прыгайте на мяче вверх-вниз вместе с малышом (рис. 55). Если ребенок умеет сидеть, посадите его к себе на колени или между ногами на мяч. Прыгайте и качайтесь на мяче вместе с ним, при этом можете рассказывать веселый стишок: «По кочкам, по кочкам, по маленьким листочкам, в ямку – бух!» Детям эта игра очень нравится даже в более старшем возрасте, в 2–3 года.

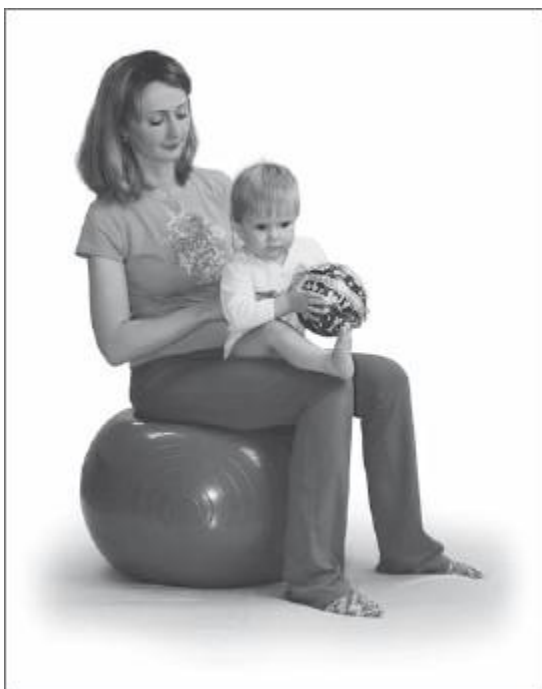


Рис. 55

Кацаемся на мяче, лежа на спинке

Переверните карапуза на спинку. Положите его на середину мяча. Поддерживая малыша в области груди, покачайте его в разных направлениях: вперед-назад, из стороны в сторону, по кругу по часовой стрелке, по кругу против часовой стрелки (рис. 56). Это упражнение укрепляет спину, развивает вестибулярный аппарат и отлично расслабляет шею, плечи и поясницу крохи. Этим упражнением можно закончить гимнастику на мяче.

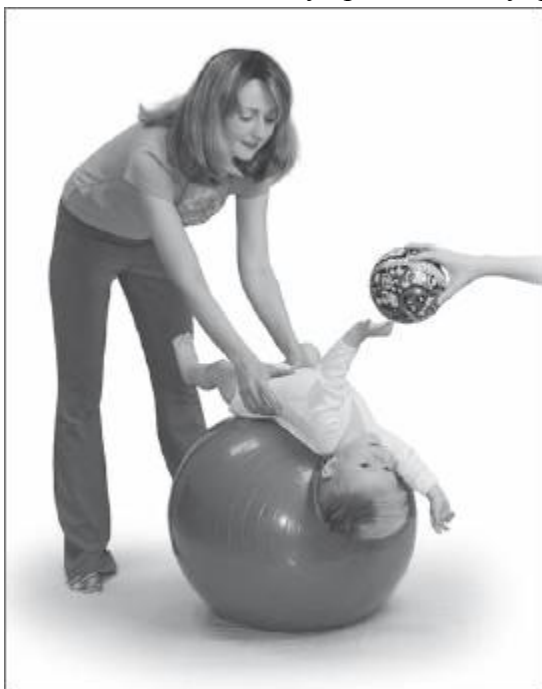


Рис. 56

Часть II

Массаж и гимнастика для малышей от 1 года до 3 лет

С рождения до 3 лет закладывается фундамент здоровья на всю будущую жизнь человека. Это значит, что малышу в этот период солнце, воздух и вода требуются в максимальном количестве. Закаляйте малыша, не кутайте его, больше гуляйте, двигайтесь, купайтесь, играйте. Спросите, как это делать? С чего начинать? Ответим так: «Исходите из возможностей вашего ребенка».

На втором году жизни дети еще плохо ходят, им тяжело удерживать равновесие. Они широко расставляют ноги, раскачиваются из стороны в сторону, с трудом поднимают ноги от пола. Только к 3 годам у малышей вырабатывается индивидуальная походка, которая почти всегда остается у них на всю жизнь. Дети 2–3 лет охотнее бегают, чем ходят, причем движения при беге у них согласованы лучше, чем при ходьбе. Они бегают мелкими, семенящими шагами, отталкиваясь всей ступней, неритмично и тяжело, часто теряют равновесие и падают. Это не мешает им быстро вставать и продолжать бег. Существуют специальные несложные упражнения, которые развивают чувство равновесия. Выполняйте их с малышом начиная с года до 3 лет, каждый раз, когда выходите на прогулку.

Другой способ передвижения – лазанье. Лазать не только весело, но и полезно. При этом способе передвижения разгружается спина. Однако удерживать равновесие при лазанье малышу тоже не просто, лазать детей также нужно учить.

С 2 лет малыши постепенно учатся бросать. Вначале они отталкивают предмет кистями рук, затем формируется правильный навык замаха с поворотом туловища в сторону бросающей руки, постепенно развивается толчок определенной силы.

В ясельном возрасте дети умеют захватывать мелкие предметы пальцами, например брать не весь кусок хлеба, а подбирать хлебные крошки большим и указательным пальцем. Однако и эти движения нужно тренировать. Развитие точных движений важно для умственного развития ребенка. Можно дать малышу две коробочки или два мешочка: один, наполненный мелкими предметами, а другой пустой – и предложить ему переложить мелочи из полного мешочка в пустой.

Кроме того, малышу необходимо учиться пользоваться одновременно двумя руками, при этом одна рука должна быть главной. Научите малыша доставать из банки орехи или переливать воду из одного стакана в другой. Все эти игры нравятся малышам, а вы сможете легко определить, кто ваш малыш – левша или правша.

Однако дети младшего возраста крайне неловки, поэтому основная задача родителей – усовершенствовать общие движения, развить чувство равновесия, координацию, ловкость. Для этого нужно играть с детьми в специальные развивающие игры. На 2–3 году жизни дети обычно сами могут играть довольно долго. Если малыш капризничает, часто просится на руки, это говорит о том, что у него не получается играть самостоятельно. В этом случае ваша цель – научить его играть, показать возможные варианты игры, развить воображение ребенка. Игра – самое важное занятие в жизни малыша, которое воспитывает его характер и формирует его личность.

Игры для детей от года до 3 лет включают ходьбу, лазанье, преодоление препятствий, бросание мяча. Для начала это могут быть простые игры: подойди и посмотри, что спрятано за дверью, в коробке, у меня в руке, под подушкой. Дети, отыскивая любимую игрушку, будут вынуждены ползти, забираться на диван, поднимать покрывало. Постепенно игры становятся сложнее. Однако игры не заменяют гимнастику. Ежедневная гимнастика включает точные упражнения. Их должно быть не много – 5–6 движений выполняется за один раз.

Массаж и гимнастика от 1 года до 3 лет

Когда ваш малыш был маленьким, ваша ежедневная гимнастика с ним включала как упражнения, так и массаж, который являлся хорошей разминкой одних мышц и отдыхом для других. Конечно, очень хорошо перед выполнением упражнения сначала разогреть мускулы, которые будут принимать активное участие в движении. Однако начиная с года малыши не дают делать массаж и убегают. В этом случае следует разделить время проведения массажа и гимнастики. Утром, когда ребенок наиболее активен, выполняйте гимнастику, а вечером, когда малыш наигрался, набегался и нуждается в материнской ласке, сделайте ему легкий массаж.

Ваш массаж должен включать все известные приемы: поглаживание, разминание, растирание, пощипывание, похлопывание. Если у вас нет навыка в выполнении детского массажа, доверьте это дело профессионалу, а вы можете ограничиться нежными поглаживаниями и разминаниями спинки, ручек, ножек, грудки, животика ребенка в конце дня. Настойчиво рекомендую каждой маме ежедневно, даже несколько раз в день, делать массаж кистей ребенку, разминая каждый пальчик малыша в отдельности. Известно, что существует тесная связь между развитием тонких движений пальцев и умственным развитием, особенно речью, поэтому, массируя пальцы, вы развиваете малыша. Полезно также играть мелкими предметами, считать на счетах, собирать мозаики, играть на пианино и т. д.

Ваши занятия гимнастикой должны включать, как уже указывалось, 5–6 упражнений. Важно, чтобы упражнения были доступны малышу, поэтому начинайте занятия с уже знакомых движений. В каждом занятии должны быть упражнения для всех мышечных групп: для рук и плеч, для ног и стоп, для укрепления живота и спины. Одни упражнения следует проводить стоя, другие – лежа, то есть исходные положения должны меняться – так ребенок будет меньше уставать и напрягаться. С этой же целью избегайте однообразия в занятиях. Можно объединить 2–3 упражнения в сюжетную игру. Каждые одну или две недели меняйте набор выполняемых упражнений.

Физическая нагрузка не должна быть ни слишком легкой, ни слишком тяжелой. Не следует заниматься гимнастикой натошак или, наоборот, на полный желудок. Проводить занятия следует ежедневно или через день по 10–15 минут без учета отдыха. Каждое упражнение выполняется по 3–5 раз. Во время гимнастики малыш не должен задерживать дыхание.

Не забывайте о занятиях на свежем воздухе и о закаливании. Закаливание включает воздушные ванны в трусиках и майке во время гимнастики и умывания по 25–30 минут в день водой температурой 19–20 °С. Затем купание в ванне в воде температурой 36–37 °С,

обливание после ванны из ковша водой температурой 32–33 °С, мытье ног после прогулки или перед сном водой температурой 32–33 °С. После года малыша выводить на прогулки следует в одежде по сезону, не в коляске, а пешком. Коляску рекомендуется использовать только для сна на прогулке.

Ваш план занятий для ребенка может выглядеть следующим образом. Одни упражнения вы можете выполнять на улице во время прогулки, другие – дома на коврике.

Гимнастика от 1 года до 1 года 3 месяцев

1. Самостоятельная ходьба.
2. Приседание с поддержкой за обруч или палку.
3. Ползание сквозь обруч.
4. Ползание под препятствием 30–35 см, после чего нужно встать и достать игрушку с высоты 40–50 см.
5. Наклоны туловища при фиксированных коленях.
6. Ходьба по приподнятой поверхности.
7. Залезть на диван или стул, затем слезть.
8. Приседание за игрушкой.
9. Бросание мяча в цель обеими руками.
10. Подъем ног до прямого угла в положении лежа.
11. «Велосипед» ногами.
12. Из положения лежа переход в положение сидя и обратно.
13. Ходьба по дорожке шириной 30 см.
14. Бросание мяча двумя руками.
15. Поочередный подъем рук вверх, затем упражнение «бокс».
16. Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Гимнастика от 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев

1. Ходьба по дорожке шириной 30 см.
2. Перешагивание через препятствия, лежащие на расстоянии 25–30 см, чередующимся шагом.
3. Подползти под веревку, протянутую на высоте 25–30 см, потом встать.
4. Наклон вперед за игрушкой.
5. Наклоны в сторону, кистями достать пол.
6. Приседания.
7. Подбрасывание мяча вперед и вверх обеими руками.
8. Перелезть через препятствие, например через скамейку.
9. Ходьба по наклонной плоскости вверх и вниз, край доски поднят на 15 см.
10. Лазание по стремянке приставным шагом на высоту 1 м.
11. Бросание мячика каждой рукой поочередно.
12. Руки вверх, потягивание, «деревья большие-большие».
13. Игра «Догоню-догоню» – взрослый пытается догнать малыша.

14. Ходьба на месте.

Гимнастика от 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев

1. Ходьба по дорожке шириной 25-30 см.
2. Ходьба по наклонной плоскости, край которой поднят на 15–20 см.
3. Повороты за мячом в стороны в положении сидя.
4. Ползание на четвереньках.
5. Движение руками вверх и вниз, руки разведены в стороны – «птичка машет крыльями».
6. «Велосипед» – поочередное сгибание ног в положении лежа на спине.
7. Лазанье по стремянке на высоту 1–1,5 м.
8. Наклоны туловища вперед при фиксированных коленях – «достань мяч».
9. Бросание мяча в цель – корзину или обруч.
10. Приседания.
11. Подлезть под скамейку, потом встать.
12. Игра в «лошадку» – «возжи» закрепляются на плечах малыша и взрослый побуждает малыша бежать.
13. Перелезть через препятствие.
14. Прыжки с последующим переходом на спокойную ходьбу.

Гимнастика от 1 года 9 месяцев до 2 лет

1. Ходьба по дорожке шириной 25 см.
2. Ходьба по наклонной плоскости, край доски поднят на 20–25 см.
3. Перекладывание кубиков в положении сидя с поворотом туловища с одной стороны на другую.
4. Ползание на четвереньках.
5. Круговые движения руками, «мельница».
6. Поочередный подъем ног до палки в положении лежа – «угол».
7. Лазанье по стремянке на высоту 1,5 м.
8. Наклоны туловища вперед при фиксированных коленях – «достань мяч».
9. Бросание мяча в цель, в корзину или круг.
10. Приседание.
11. Подлезть под скамейку, потом встать.
12. Игра в «лошадку».
13. Перелезть через препятствие.
14. Ходьба на месте.

Гимнастика от 2 лет до 2 лет 6 месяцев

1. Самостоятельная ходьба.
2. Бег вдогонку за взрослым или к взрослому в разном темпе.

3. Руки вверх, потянуться – «деревья большие-большие», развести руки в стороны.
4. Ходьба по доске, приподнятой над полом на 15–20 см.
5. Приседания.
6. Подъем туловища с опорой на ладони в положении лежа на животе.
7. Хлопки ладонями перед грудью и над головой.
8. Сесть из положения лежа на спине с выпрямленными ногами и фиксированными коленями – «Ванька-встанька».
9. Круговые движения руками перед грудью – «наматывание ниток».
10. Лазанье на стремянку на высоту 1,5 м приставным шагом.
11. «Велосипед» ногами.
12. Бросание мяча в цель поочередно обеими руками.
13. Наклоны туловища вперед и в стороны, колени фиксированы, кисти достают пола.
14. Ходьба за руку с высоким подниманием коленей, затем обычным шагом.

Гимнастика от 2 лет 6 месяцев до 3 лет

1. Ходьба на носках, руки вперед, в стороны, вниз.
2. Бег на носках с разведенными в стороны руками – «самолет».
3. Ходьба по бревну или бруску, сохраняя равновесие.
4. Поочередный подъем ног до палочки в положении лежа на спине с вытягиванием носочков.
5. Ходьба с попеременным скрещиванием рук на груди и разведением их в стороны – «обними себя крепко-крепко».
6. Наклоны туловища в стороны с отведенными руками.
7. Сидя на скамейке верхом наклоны туловища вперед с вытягиванием рук.
8. Бросание и ловля мяча на расстоянии 1–1,5 м.
9. Бег по комнате со взрослым в разном темпе.
10. «Мельница» руками.
11. Лазание по стремянке на высоту 1,5 м приставным шагом.
12. Приседания.
13. Прыжки на месте.
14. Ходьба на месте с высоким подниманием – ем коленей, затем обычным шагом.

Ползаем, лазаем, ходим

Правильно ходим

Обязательным элементом гимнастики должна быть правильная ходьба: стопы расставлены нешироко и двигаются параллельно. Малышам до 3 лет нельзя разрешать прыгать даже с небольшой высоты, так как это является чрезмерной нагрузкой для неокрепших стоп. Допустимы только подпрыгивания. Этот раздел книги включает

упражнения для воспитания правильной ходьбы. Выполняйте их каждый раз на прогулке или дома, в последнем случае делайте их босиком.

1. Ходьба по «тропинке». На полу обозначьте мелом, веревками, палками, лентами дорожку шириной 30 см. С возрастом дорожку следует постепенно сужать до 20–10 см. Предложите малышу самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие. Особое внимание уделяйте положению стоп: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

2. Ходьба по гимнастической скамейке. Хорошо, если у вас есть возможность установить дома гимнастическую скамью. Если такой возможности нет, то выполняйте это упражнение на прогулке, используя бревно на детской площадке. Для начала помогите малышу идти по скамейке, поддерживая его за руку. Однако не стоит слишком опекать ребенка. Дети в этом возрасте стремятся к самостоятельности.

3. Ходьба боком. Ходить боком, мелкими приставными шагами, можно по «тропинке» или по бревну. Научите малыша одинаково хорошо передвигаться и в правую и в левую сторону (рис. 57).



Рис. 57

4. Ходьба с предметами. Если ребенок хорошо освоил ходьбу по бревну, предложите ему пройти по нему, удерживая в руках какой-либо предмет: мяч, игрушку, кегли.

5. Ходьба в различном темпе. Подготовьте малыша к заданию. Посадите его перед собой и попросите показать свои ножки. Когда ребенок поднимет ноги, скажите ему, что ножки у него маленькие, но бегают быстро, и у котика, и у собачки ножки маленькие, но быстрые:

Маленькие ножки
Бежали по дорожке.

А у медведя или слона ноги большие, а ходят они медленно:

Большие ноги

Шли по дороге.

Создав образы легкого и быстрого, медленного и тяжелого движения, предложите малышу поиграть, побегать, как котик, и походить, как медведь.

6. Перешагивание через препятствие.

Научите малыша ходить и высоко поднимать колени, как цапля. Сопровождайте упражнение стихотворением, так будет веселее:

До чего трава высока.
То крапива, то осока.
Поднимай повыше ноги,
Коль идешь не по дороге.

Начертите на асфальте мелом две параллельные линии на расстоянии 10–20 см или положите две ленточки. Предложите малышу перешагнуть через них несколько раз (рис. 58). На улице предложите малышу перешагнуть через лужу, через камень. Если вы поднимаетесь с ребенком по лестнице, не торопите его и не тяните за руку. Пусть малыш поднимется сам, сначала приставными шагами, а когда подрастет – переменными.



Рис. 58

7. Игра «По ровненькой дорожке». Читайте малышу стишок, пусть он сопровождает слова действиями:

По ровненькой дорожке
Бежали наши ножки.
По камешкам, по камешкам
И в ямку за товарищем.
Вставали мы на ножки
На ровненькой дорожке.
Но вот наш дом,

В нем мы живем.

При словах «по ровненькой дорожке» малыш идет обычным шагом, при словах «по камешкам» перешагивает через воображаемые камешки, при словах «в ямку за товарищем» приседает. Затем встает и снова идет.

Держим равновесие

Детям младшего возраста еще нелегко удерживать равновесие в вертикальном положении, поэтому все перечисленные упражнения не только учат малыша ходить правильно, но и тренируют его вестибулярный аппарат. Кроме этого, для развития чувства равновесия полезны другие упражнения.

1. Ходьба по наклонной скамейке. Укрепите гимнастическую скамейку или доску, приподняв ее конец на высоту 20–25 см. Предложите ребенку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.

2. Игра «мяч с горки». Малыш поднимается по горке и поворачивается. Затем скатывает мяч вниз и бежит его догонять. Научите ребенка заходить на невысокую, 10–20 см, скамеечку или ящик и сходить вниз, сохраняя равновесие. На прогулке поощряйте стремление ребенка подняться по склону холма, покачаться на качелях, покружиться на каруселях.

Лазаем

Ваш малыш, вероятно, уже научился залезать на диван или на кресло, если нет, то предложите ему поиграть с игрушками, используя лазанье. Например, спрячьте знакомую ребенку игрушку на кресле или на диване под одеяло или подушку так, чтобы она была слегка заметна с пола. Спросите малыша: «Где киска?» Малыш, заметив игрушку, залезет на диван, возьмет ее и спустится, чтобы показать вам.

Если есть возможность, установите дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Побуждайте ребенка забираться на нее. Обращайте внимание на положение рук малыша. Он должен захватывать рейку, противопоставляя большой палец остальным пальцам руки.

На улице, на детской площадке, где установлена вертикальная лестница, можно предложить малышу пролезть между второй и третьей ступеньками. Если лестница установлена вертикально, пусть ребенок пролезает между перекладинами.

Полезно научить малыша правильно влезать по наклонной лесенке на четвереньках и перелезть через препятствие, например через невысокую скамейку. Пусть ребенок встанет боком к скамейке и, опираясь на нее руками, перелезет через нее. Повторите упражнение несколько раз в обе стороны. Можно перелезть через скамейку и другим способом: вскочить на скамейку двумя ногами в положении на четвереньках и соскочить с другой стороны, при этом опираться на скамью руками.

Ползаем

Если ваш ребенок не ползал на четвереньках в младенчестве, еще не поздно научить его этому. Ползание прекрасно укрепляет все мышцы туловища, рук, ног, развивает координацию.

1. «Собачка». Ребенок ходит на четвереньках по комнате, подражая собаке.

2. «Бычок». Малыш ходит на четвереньках, покачивая головой вправо и влево. При ходьбе произносит «Мууу...» и бодается головой. Можно сопровождать игру стихотворением «Идет бычок, качается.».

3. «Зайка». Малыш встает на четвереньки, переставляет одновременно руки вперед и подтягивает ноги прыжком.

4. Ползаем по скамейке. Полезно также ходить на четвереньках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие.

5. «Пролезь через ворота». На середину комнаты поставьте стул или два-три стула подряд на небольшом расстоянии, тогда получатся не ворота, а туннель. Пусть малыш прокатит мячик в ворота, а потом пролезет под стулом сам вслед за мячиком. Вместо мяча можно использовать машинку или кукольную коляску (рис. 59).



Рис. 59

Красивая фигура с самых ранних лет!

Помимо упражнений, развивающих основные навыки, в вашу ежедневную гимнастику с малышом должны быть включены и другие упражнения, цель которых – укрепить пока еще слабую мускулатуру ребенка. Такие упражнения также должны проводиться в игровой форме. Можно, например, делать гимнастику не с мамой, а с любимой игрушкой. Игрушечный серый кот, управляемый руками мамы, демонстрирует ребенку свои упражнения в телевизоре. В качестве телевизора можно использовать детский обруч. Импровизированный детский кукольный театр вы можете устроить и у себя дома. Вряд ли найдется малыш, которому будет скучно делать повороты и наклоны в компании со своей любимой игрушкой. Главное здесь, чтобы у игрушки были подвижные ноги и руки, поэтому лучше использовать мягкую игрушку. Резиновая кукла или пластмассовый

солдатик вряд ли окажутся достаточно мобильными.

В течение дня вы должны выполнить с малышом по 1–2 упражнения для всех частей тела: для рук и плеч, для ног, для туловища, повторяя каждое по 3–5 раз. На каких именно упражнениях вы остановитесь, решать вам. Я предлагаю вам на выбор несколько вариантов упражнений на каждую группу мышц. Однако заикливаться на одних и тех же движениях не рекомендуется. Каждую неделю или через две недели меняйте набор выполняемых упражнений.

Хорошо, если, помимо гимнастики, вы регулярно будете играть с малышом в мяч: в футбол, ударяя по мячу поочередно то левой, то правой ногой, с 2 лет, когда малыши уже умеют бросать мяч, в баскетбол, бросая мяч в кольцо или в цель, в волейбол, перебрасывая мяч друг другу.

Упражнения для рук и плеч

1. «Бокс». Ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Сгибает руки на уровне груди и делает поочередные движения руками вперед и к середине, имитируя движения боксера.

2. «Бабочка». Ребенок стоит, руки опущены вдоль туловища. Поднимает руки в стороны и слегка помахивает кистями, как будто бабочка машет крыльями. Сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам – теперь бабочка сложила крылья. Ходит по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны, теперь бабочка снова полетела (рис. 60).



Рис. 60

3. «Покажи ладошки». Малыш стоит прямо. Попросите показать его ладошки. Для этого надо вытянуть руки вперед или над головой ладошками вверх – «Покажи ладошки!».

Затем малыш прячет руки за спину – «Спрячь ладошки!».

4. «Забей гвоздь». Малышу нужно встать прямо, слегка расставив ноги. Руки согнуть перед грудью, сжав пальцы в кулаки. Постукивать правым кулаком по левому, затем левым по правому, как забивают гвоздь.

5. «Намотай нитку». Стоя прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок (рис. 61).



Рис. 61

6. «Поймай комара». Малыш стоит или бежит и хлопает в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой, стараясь убить воображаемого комара.

7. «Самолет». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Поднимает руки в стороны, и наклоняясь из стороны в сторону, делает большие махи руками, как будто летит самолет (рис. 62).

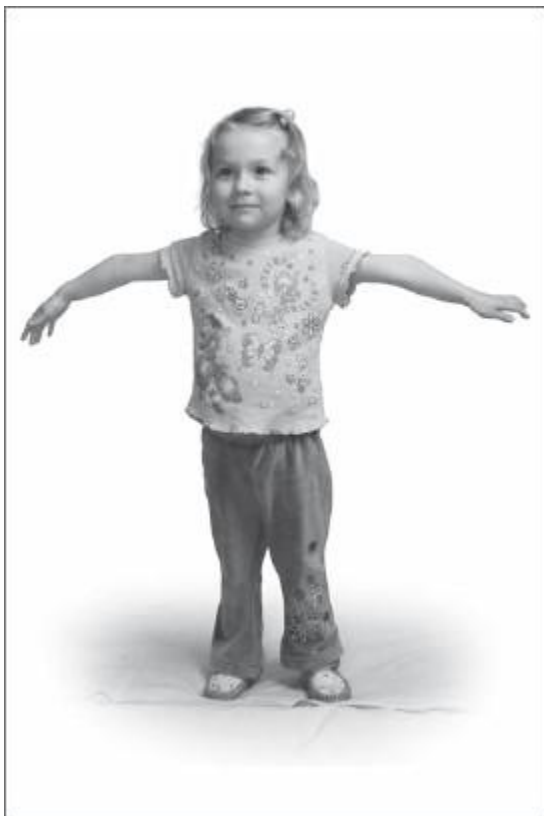


Рис. 62

8. «Расти большим». Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки над головой.

9. Подметаем пол. Ребенок ходит, слегка наклонившись вперед, и делает руками движения, имитирующие подметание пола. Это упражнение можно выполнять и с настоящей шваброй или детской игрушечной метелкой.

10. «Зарядка». Малыш выполняет движения под стихотворение «Зарядка» автора С. Лагздынь:

Ручками похлопали – хлоп, хлоп, хлоп!

Ножками потопали – топ, топ, топ!

Сели, встали, снова сели!

А потом всю кашку съели!

Упражнения для ног

1. Прятки. Ребенок приседает, прячется за стул, держась за его спинку, потом встает и показывается.

2. «Собираем цветочки». Малыш ходит по комнате и приседает, как будто срывает цветочки и собирает ягодки.

3. «Покачай ногой». Ребенок стоит, держась одной рукой за спинку стула, и покачивает дальней от стула ногой вперед-назад. Поворачивается и делает упражнение другой ногой (рис. 63).



Рис. 63

4. «Догоню, догоню». Малыш бежит по комнате, а мама бежит за ним и делает вид, что его догоняет.

5. «Лошадка». Ребенок вприпрыжку бежит по комнате, изображая лошадку.

6. Сидим по-турецки. Малыш стоит прямо, ноги скрещены. Помогите ему сесть по-турецки, а затем встать со скрещенными ногами. При вставании опора должны быть на наружные края стоп.

7. «Жучок». Малыш лежит на спине и делает движения руками и ногами, подражая жуку, перевернутому на спинку.

8. «Кто как ходит?». Ребенок ходит по комнате, подражая различным животным: Кошка ходит тихо, на носочках. Мишка косолапый ходит на наружных краях стоп.

Зайка прыгает на двух ногах, прижав согнутые руки к плечам ладонями вперед.

Цапля ходит, высоко поднимая колени.

Лошадка бежит вприпрыжку. Лягушка подпрыгивает на корточках.

9. «Подпрыгни до ладошки». Предложите малышу подпрыгнуть и достать головой до ладони, которую вы держите на небольшом расстоянии от его головы. Варианты игры: подпрыгнуть и достать рукой, сначала одной, потом другой, колокольчик, яркую игрушку, ленточку.

10. «Зайчик и лиса». Малыш изображает зайчика и сидит на корточках:

Зайчик в норке сидит.

Крепко, крепко он спит.

Затем прыгает по комнате, прижав согнутые руки к плечам ладошками вперед:

Зайчик прыг, зайчик скок,
прыг-скок, прыг-скок!

Выбегает лиса и ловит зайчика:

Вот лисичка бежит,
Зайку съесть норовит.
Зайчик в лес, под кусток,
От лисы наутек.

Упражнения для туловища

1. «Деревья качаются». Встать прямо, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклоняться вправо и влево, руки мягко качаются из стороны в сторону.
2. «Самолет». Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вниз:

Расправил крылья самолет:
Приготовился в полет.

Поворачивается в стороны, не опуская рук.

Я направо погляжу:
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.
Я налево погляжу:
Жу-жу-жу, жу-жу-жу.

3. «Насос». Исходное положение такое же. Скользя руками вдоль туловища, ребенок наклоняется поочередно то вправо, то влево:

Это очень просто —
Покачай насос ты.
Направо, налево
Руками скользя,
Назад и вперед
Наклоняться нельзя.
Это очень просто —
Покачай насос ты.

4. «Посмотри назад». Встать прямо, расставить ноги шире плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками.
5. Наклоны с фиксированными коленями. Поставьте малыша спиной перед собой, например, на стол. Придерживайте его колени руками, не давая им сгибаться. Ребенок наклоняется вперед за игрушкой, затем выпрямляется. Позже малыш сможет наклоняться

вниз сам, не сгибая коленей, а потом вставать.

6. «Угол». Ребенок лежит на спине и самостоятельно поднимает ноги и старается достать ступнями до игрушки (рис. 64).

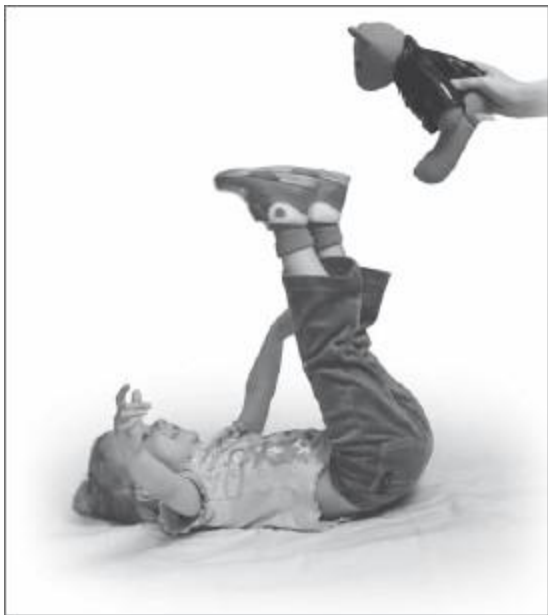


Рис. 64

7. «Велосипед». Малыш лежит на спине, слегка согнув колени. Поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде.

8. Присаживание. Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребенка сесть. Для начала можно помогать ему, придерживая то за одну, то за другую ручку (рис. 65).



Рис. 65

9. Выгибание. Сядьте на стул. Рядом с собой на пол сбоку положите привлекательную игрушку. Посадите ребенка себе на колени животом вниз так, чтобы плечи и грудь были на весу. Поддерживая ребенка за ноги, предложите ему наклониться вниз и взять игрушку, затем вернуться в исходное положение (рис. 66). Другой вариант упражнения: положите малыша вниз спиной и попросите наклониться назад, взять игрушку и сесть (рис. 67). Это упражнение довольно трудное, особенно для нетренированных детей, поэтому выполнять его нужно, начиная с 1–2 повторов в каждую сторону.

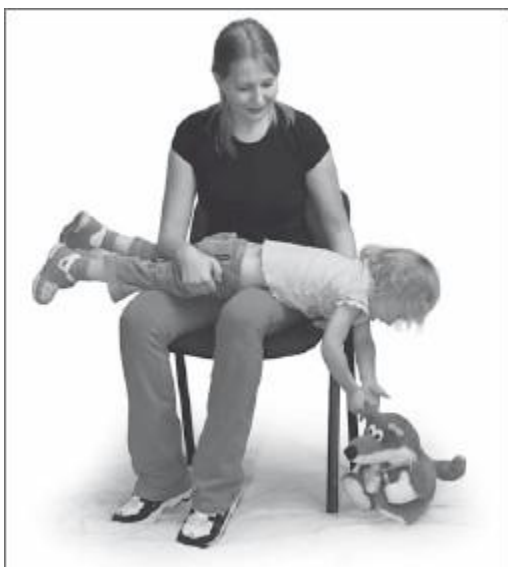


Рис. 66



Рис. 67

10. «Рыбка». Ребенок лежит на полу на животе, руки согнуты и располагаются под грудью. Малыш прогибается в спине, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь (рис. 68).



Рис. 68

11. «Кошечка». Ребенок стоит на четвереньках. Опуская голову, выгибает спину вверх, как кошка, когда она сердится (рис. 69). Затем поднимает голову и прогибает спину вниз, потягиваясь (рис. 70).



Рис. 69



Рис. 70

12. «Колобок». Ребенок ложится на спину, сжимается в комочек, притягивая руками колени к груди и стараясь коснуться лбом коленей. В таком положении нужно покачаться вперед-назад, как будто колобок катится (рис. 71).



Рис. 71

13. «Бревнышко». Лечь на спину, руки вытянуть вверх за голову. Перевернуться на бок, не сгибая ни туловища, ни рук, ни ног, потом на живот. Покататься «бревнышком» по полу. Если малыш никогда раньше не выполнял это упражнение, взрослый может помочь ему перекатиться со спины на бок, потом на живот, подталкивая его тело руками (рис. 72 и 73).



Рис. 72



Рис. 73

14. «Тачка». Ходьба на руках отлично развивает мышцы всего тела. Предложите ребенку пройти на руках до какой-либо цели: до двери, до стула, до дивана, раз от раза немного увеличивая расстояние (рис. 74).



Рис. 74

Фитбол для малышей

Ваш ребенок растет, и набор выполняемых упражнений на мяче должен меняться. Детям постарше можно делать гимнастику на мяче для грудничков, комплекс упражнений для самых маленьких вы найдете в первой части книги, дополнив его новыми движениями. Годовалому ребенку, несомненно, понравится, если мама посадит его на мячик и будет

качать вверх-вниз. Назовем это упражнение «Прыг-скок на мячике».

Прыг-скок на мячике

Возьмите малыша под ручки, усадите попой на середину мяча, сами сядьте на стул рядышком. Удобнее, если малыш будет сидеть к вам спиной. Качайте малыша вверх-вниз, как будто он прыгает на мячике (рис. 75). Потом покачайте его из стороны в сторону, по кругу. Обычно ребенок может прыгать так на мячике часами.



Рис. 75

Катаем и бросаем мяч

Как правило, детям, которые уже научились ходить более или менее самостоятельно, нравится катать большой мяч перед собой. Не мешайте ребенку делать это. Пусть он катает мячик столько, сколько ему захочется. Тем более что мяч является дополнительной опорой для малыша.

Следите только за тем, чтобы кисти малыша при ударе о мяч были полностью раскрыты. Научите его бить по мячику раскрытой ладонью: «Бух-бух!» – или ударять огромный мяч ножкой. Такие игры особенно нравятся мальчикам. А еще мальчикам нравится поднимать и бросать большой, но легкий мяч, наверное, в этот момент они чувствуют себя силачами. Очевидно, что невысоко поднимать мяч, а потом бросать полезно как мальчикам, так и девочкам, так как это упражнение развивает и плечи, и руки, и грудь.

Качалка на мяче

Это упражнение укрепляет спину, ноги и ягодицы, улучшает осанку. Помогите малышу лечь на середину мяча. Обхватите ребенку голени и предложите подниматься вверх-вниз. Чтобы упражнение превратилось в игру, положите на пол перед мячом какую-нибудь

игрушку, например пирамидку, и попросите ребенка снимать кольца по одному и давать их вам. Сначала через правую сторону, потом через левую. Это и последующие упражнения комплекса рекомендуется выполнять с детьми от полутора лет.

Паучок под шишкой

Пусть малыш ляжет на спину, поднимет руки и ноги, а вы положите ему сверху мяч. Нужно, работая руками и ногами, отбросить мяч от себя в сторону. Сначала сами покажите малышу, как выполнять это упражнение. Вы превратите это движение в игру, если придумаете какую-нибудь историю про паучка, который упал с ветки или с цветка на спину и не может перевернуться обратно на ножки. Это упражнение укрепит живот, ручки и ножки малыша.

Мостик на мяче

Помогите ребенку лечь на середину мяча на спину (рис. 76), сами удерживайте его за руки. Удобнее будет, если вы сядете перед ребенком на стул. Предварительно поставьте перед ним какую-нибудь игрушку, например пирамидку, и попросите снимать с нее кольца и давать их вам.



Рис. 76

Для этого ребенок должен будет сначала прогнуться в спине, потом снять кольцо с пирамиды и поднять вверх, чтобы дать кольцо вам. При этом он будет вынужден попеременно то напрягать мышцы живота, то растягивать их и расслаблять.

«Ласточка» на мяче

Помогите ребенку лечь на середину мяча животом, а сами сядьте на стул за ним и придерживайте его ноги руками. Попросите его подниматься вверх, прогибаясь в спине, и при этом разводить руки в стороны, как летает самолет или бабочка. Можно предложить ему прогнуться и помахать ручками, как птичка крылышками (рис. 77). Поощряйте действия ребенка, прочитайте ему подходящий стишок или спойте песенку: «А бабочка крылышками бяк, бяк, бяк, бяк. А за ней воробышек прыг, прыг, прыг, прыг! Он ее,

голубушку, шмяк, шмяк, шмяк, шмяк, ням, ням, ням, ням да и шмыг, шмыг, шмыг, шмыг!..» Будьте изобретательны во время занятий, иначе ребенку будет просто скучно, а значит, и тяжело.



Рис. 77

«Рыбка» на мяче

Пусть ребенок ляжет на мяч животом. Помогите ему сделать это. Придерживайте его ноги руками. Малыш должен согнуть руки и расположить кисти под грудью. Затем предложите ему прогнуться в спине, выпрямить руки, поднять голову и грудь, выгнуться, как рыбка (рис. 78). Можете предварительно продемонстрировать малышу это упражнение сами.

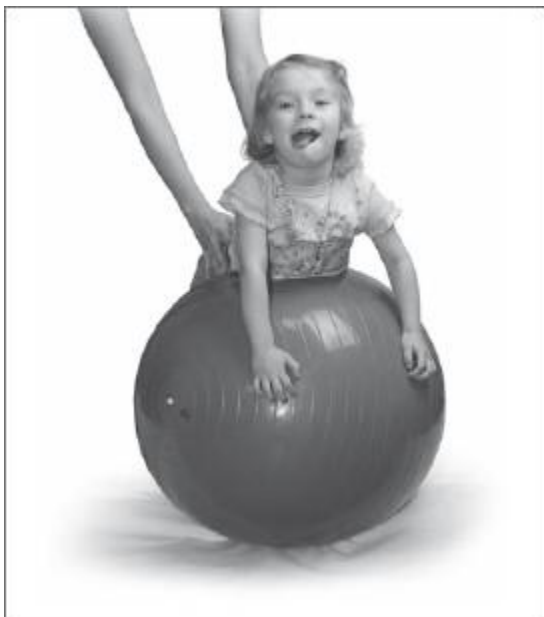


Рис. 78

Ходим на руках, как в цирке

Пусть малыш ляжет на мяч животом, а руки поставит на пол. Вы должны при этом придерживать его ноги. Предложите ему пройти на руках вперед, потом назад, и так несколько раз (рис. 79). Ходьба на руках прекрасно развивает все тело. Между «заходами»

можно немножко отдохнуть, вытянувшись на мяче, расслабив руки, ноги и спину.



Рис. 79

Колобок, колобок...

Помогите малышу лечь на середину мяча на живот. Пусть он обхватит мяч руками и ногами, а вы, слегка придерживая ребенка за спину, покачайте его вперед-назад, вправо-влево (рис. 80). Выполняя упражнение, рассказывайте ему сказку о колобке, который и от бабушки ушел, и от дедушки ушел, и от зайца, и от волка, а вот лиса его съела.



Рис. 80

Кошечка заснула

Закончите гимнастику на фитболе упражнением «Кошечка заснула». Пусть малыш ляжет на мяч животом, потянется ручками вперед, ножками назад, расслабится, опустит голову на мяч, как ему удобно, например на бочок, закроет глазки и «уснет». Покачайте малыша на мяче вперед-назад, как будто он и вправду заснул. А потом киска проснется, еще раз потянется и будет снова играть.

Мама и папа, научите меня плавать!

Речь в этом разделе пойдет о том, как помочь малышу, возраст которого – от года до 3 лет, освоиться в воде: не бояться заходить в воду, правильно дышать и держаться на воде. Спросите, зачем это нужно? Все очень просто – плавая и играя, ребенок развивает свою моторную сферу, упрочивает веру в свои силы, закаляется и укрепляется физически. Не к этому ли, к здоровью и активности, стремятся молодые родители, ежедневно занимаясь со своим маленьким?

С чего начать?

На 2-м году жизни у детей угасают врожденные рефлексы, в том числе защитный дыхательный рефлекс, который в свое время мог помочь младенцам довольно легко научиться нырять. Многие педиатры считают, что если регулярно посещать бассейн с самого рождения, не менее раза в неделю, то защитный дыхательный рефлекс может сохраняться у детей очень долго. Однако сейчас мы предположим, что у малыша утерян этот рефлекс, и наша задача – научить его не бояться воды и стимулировать кроху задерживать дыхание произвольно.

Первое упражнение, с которого следует начать освоение водной среды, можно делать в ванне дома, главное – повторять его регулярно, каждый раз при купании. Для его выполнения вам понадобится обычная пластмассовая детская лейка. Дайте ребенку лейку сначала поиграть самостоятельно, затем полейте ему из лейки на плечики, спину, грудку, в конце полейте малыша на голову. Вероятнее всего, сначала ребенок испугается. Ваша задача – постепенно научить ребенка не бояться поливать голову из лейки, а чтобы вода не попадала в рот, в глаза и нос, можно научить ребенка сначала зажимать их ручкой, а потом закрывать глаза и задерживать дыхание, набирая воздух в щеки.

Второй шаг, который вам следует сделать, – это научить малыша не бояться поливать голову из душевой лейки более сильной струей. С этой же целью можно принимать с малышом душ вместе. Многие дети терпеть не могут душ. Чтобы избавиться от страха перед душем, можно дать ребенку в руки шланг с душем и предложить помыть голову кукле.

Еще одно игровое упражнение, которое поможет малышу освоиться в водной среде и которое можно выполнять в домашних условиях, называется «пузыри». Здесь вам понадобится соломинка. Некоторые дети пытаются пить через нее воду, а вам надо научить ребенка не вдыхать, а выдыхать воздух из соломинки так, чтобы на поверхности воды появлялись пузырьки.

Другое упражнение поможет научить ребенка не бояться воды. Положите на дно ванны игрушки, которые не всплывают, и предложите ему достать их. Можно постараться научить малыша нырять, зажимая нос и рот рукой, но с открытыми глазами. Если нырять малыш пока не готов, не расстраивайтесь, чуть позже он обязательно сделает то, чему вы его учили в детстве.

Игры в воде

В этом разделе книги речь идет об играх и развлечениях в бассейнах и открытых водоемах, в той водной среде, где вы можете взять ребенка на руки и зайти с ним на глубину.

Многие дети боятся открытых водоемов. Чтобы успокоить малыша и не волноваться самой, наденьте ребенку на руки нарукавники или надувной пояс. Если вы находитесь в бассейне, пусть малыш посидит немного на бортике и пошлепает ногами по воде. Если вы купаетесь в озере или в море, оставьте малыша на некоторое время поиграть на берегу у самой кромки воды. Потом предложите малышу зайти на небольшую глубину. Сначала до пояса, потом до груди. Детям очень полезно просто ходить по воде, преодолевая сопротивление. Можно побегать по воде вместе с мамой или таская за собой кораблик.

Возьмите ребенка на руки, зайдите с ним на среднюю глубину. Попрыгайте с ним и поплавайте, удерживая малыша на своей спине или на животе. Если ребенок захнычет, вернитесь к берегу и поиграйте с ним на небольшой глубине.

Давайте теперь познакомимся с развлечениями и играми, которые помогут ребенку не бояться воды, нырять и скользить по воде. Игры представлены по мере усложнения. Каждый раз на занятии осваивайте по 5–7 новых упражнений. Чаще играйте с малышом в воде в мяч, активно используйте дополнительные плавательные средства – доски, круги, палки для водной аэробики, надувные матрасы, регулярно меняйте набор игрушек, с помощью которых вы обучаете малыша плавать.

Но сначала для тех родителей, которые не владеют методикой обучения малышей плаванию, представим примерный план занятий.

Знакомимся с водной средой

Игры этой группы помогут детям быстрее освоиться в воде, избавиться от чувства страха перед непривычной средой, познакомиться с новыми температурными условиями, а также с плотностью, вязкостью и сопротивлением воды, научиться опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими движениями – ладонями, предплечьями, стопами, голеньями, – что необходимо для дальнейшего обучения плаванию. Все упражнения, направленные на адаптацию малыша к воде, проводятся на глубине по пояс или по грудь ребенку.

1. «Здравствуйте, ножки!». Любое занятие с маленьким ребенком в бассейне можно начинать с приветствия, но не руками, а ногами. Пусть малыш зайдет в воду по грудь и посмотрит вниз на свои ножки. Вы можете потрогать ножки малыша под водой своими пальцами ног. В ответ малыш должен прикоснуться своими ногами к вашим ступням.

2. «Подними игрушку со дна». Наполните лейку водой до верха и позвольте ей пойти ко дну. Попросите ребенка достать лейку со дна. Уровень воды при этом должен быть малышу по пояс. Ребенок присядет, повернет голову на бок, касаясь поверхности воды щекой, вытянет шею и достанет рукой затонувшую лейку. Пусть малыш принесет лейку вам, а вы опять бросьте ее в воду и попросите ребенка принести вам ее снова.

3. «Зацепись за бортик». Пусть малыш научится держаться за бортик в том месте бассейна, где он уже не достает до дна. Цель этого упражнения – объяснить малышу, что бортик – это надежная опора, которая всегда поможет, если вдруг стало страшно.

4. «Пройди под мостом». Возьмите в бассейн обруч. Поставьте его вертикально перед

малышом на дно. Пусть ребенок проходит или перепрыгивает через обруч, как будто под мостом проплывает кораблик. Постепенно заходите с малышом все глубже и глубже. Начните игру с глубины по пояс, закончите на глубине по грудь.

5. «Рыбка в пруду». Положите обруч на воду, придерживая его рукой. Предложите малышу запрыгнуть в обруч и поиграть там, как рыбка в пруду. Уровень воды во время игры должен быть ребенку по пояс.

6. «Море волнуется». Малыш заходит в воду и на счет «раз, два, три» замирает, изображая какую-нибудь фигуру. После того как мама отгадала, что изображает малыш, игра повторяется вновь.

7. «Кто выше?». Малыш прыгает в воде, а мама держит его за ручки. Каждый раз нужно стараться подпрыгнуть выше.

8. «Полоскание белья». Ребенок стоит в воде по пояс, ноги на ширине плеч, и делает одновременные движения руками из стороны в сторону, как будто полощет белье. Можно выполнять это упражнение, удерживая руки под водой или над самой поверхностью воды, то поднимая руки над водой, то опуская их под воду.

9. «Волны и море». Ребенок стоит на глубине по пояс, ноги расставлены на ширине плеч, и руками нагоняет волны, то сильные, то слабые. Чтобы импровизированные волны были большими, необходимо держать руки жестко под самой поверхностью воды.

10. «Футбол». Цель мамы – научить малыша ударять ногами под водой и чуть над водой по импровизированному мячу или легкой тонущей игрушке на глубине по пояс или чуть выше. Если малыш в нарукавниках, то можно предложить ему ножками «покататься на велосипеде» на глубине по грудь.

11. «Переправа». Игра проводится на глубине ребенку по грудь. Бросьте в воду мяч и попросите малыша принести вам его. Ребенок должен идти по воде, помогая себе гребками рук. Гребки выполняются в стороне от корпуса согнутыми в локтях руками одновременно или поочередно.

12. «Лодочки». Цель мамы – научить малыша передвигаться в воде на глубине по грудь лицом, спиной и боком, помогая себе гребками рук, в быстром и медленном темпе. С этой целью можно использовать резиновые игрушки и мяч, бегать наперегонки за игрушкой.

13. «Поймай воду». Цель упражнения – приучить детей держать пальцы вместе при контакте рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой при плавании. Ребенок стоит в воде по пояс. Нужно зачерпнуть воду ладошками, соединив кисти, поднять руки над водой и принести маме, можно выливать ее в ведро, пока оно не наполнится до краев.

14. «Карусель». Мама и малыш, держась за руки, по очереди приседают в воду и выпрыгивают из воды, изображая катание на карусели. Цель упражнения – научить ребенка отталкиваться от дна бассейна двумя ногами.

15. «Рыбка и сеть». Малыш бежит по воде или передвигается в воде, помогая себе гребками рук и активно отталкиваясь от дна ногами, а мама ловит его расставленными в сторону руками, как будто рыбак ловит рыбку сетью.

16. «Волейбол». Мама и малыш стоят на дне, мама при этом может находиться на коленях, и бросают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

17. Салки с мячом. Малыш старается попасть в маму мячом и с этой целью бежит в воде за мамой, бросая в нее мяч, мама убегает.

18. «Гонки мячей». Мама и малыш гонят мячи, кто быстрее, нагнетая волны, не касаясь

мяча руками.

Погружаемся в воду с головой

Цель предлагаемых далее упражнений – научить ребенка открывать глаза в воде, задерживать дыхание, погружаться в воду с головой.

1. «Умывание». Научите малыша умываться водой, зачерпнув ее ладонями, можно брызгать воду на лицо ребенку. Когда вода стекает по лицу, ни в коем случае не надо закрывать глаза. Пусть ребенок смотрит на маму.

2. «Волны». Бросайте мяч друг другу так, чтобы на ребенка летело как можно больше брызг. Технику «волны» можно использовать, играя с любыми игрушками.

3. Соскальзывание с бортика. Посадите ребенка на бортик бассейна, по возможности надевая на него нарукавники. Сами при этом стойте в бассейне. Пока малыш оглядывается по сторонам, намочите ему ножки, покажите игрушку и попробуйте заманить в воду. Делайте это до тех пор, пока он не протянет к вам руки. Упражнение осваивайте постепенно. Сначала крепко держите ребенка за предплечья и дайте ему соскользнуть в воду – малыши делают это с удовольствием. Через 3–5 попыток малыш перестанет бояться воды. Он будет соскальзывать с бортика сам и падать к вам на руки сначала без погружения с головой. Постепенно усложните задачу, увеличивая расстояние между собой и ребенком. Сделайте шаг назад от бортика, на котором сидит малыш. Позовите ребенка. В результате после соскальзывания он на мгновение уйдет под воду перед тем, как вы возьмете его на руки. Чтобы малыш не испугался, вначале освоения упражнения следите, чтобы вода не попадала ему на лицо.

4. Прыжок с бортика. Ребенок стоит на бортике бассейна, мама протягивает к нему руки и побуждает ребенка спрыгнуть к ней на руки.

5. «Баба сеяла горох». Наденьте малышу нарукавники. Зайдите на глубину и слегка подпрыгивая, подбрасывайте ребенка вверх и ловите, читая ему стишок: «Баба сеяла горох...» Каждый раз подхватывайте малыша все ниже в воде, а при словах «Ох!» окуните ребенка в воду с головой. Если ваш ребенок боится воды, окунитесь в воду сами, продемонстрировав безопасность погружения на собственном примере. На освоение этого упражнения, как правило, уходит много времени, особенно если ребенок не обучался плаванию в младенчестве.

6. «Выдыхание в воду». Покажите ребенку, как нужно выдыхать в воду. Мало кому из детей это удастся сделать сразу же, однако это упражнение покажется интересным тем ребятам, которые любят баловаться и издавать под водой и над водой звуки, например бульканье.

7. «Пускаем пузыри». Это упражнение довольно трудное, однако некоторые дети могут его выполнить, если родители правильно объяснят, что нужно делать. Малыш делает глубокий вдох, надувая щеки, погружается под воду и выполняет продолжительный выдох через рот, пуская пузыри.

Плаваем

В начале обучения плаванию используйте нарукавники, а в середине занятия снимайте их, иначе малыш привыкнет находиться в воде только с ними, а вам нужно научить его держаться на воде самостоятельно, без дополнительных плавательных средств. В этом разделе книги представлены упражнения, которые проводятся как с нарукавниками на глубине выше роста ребенка, так и без них на глубине ребенку по пояс.

1. «Достань игрушку». Ребенок должен дотянуться до плавающей игрушки. При этом он лежит на животике, а мама поддерживает его за подбородок.

2. «Плавание на спине». Наденьте на ребенка нарукавники, затем мягко обхватите его за грудь и слегка расставьте пальцы. После этого начните пятиться и совершать волнообразные движения, имитируя плавание на спине. Если малыш не боится лежать на воде, поддерживайте его под голову. Создать атмосферу игры можно, изображая звук мотора. Плавать на спине ребенку можно также в надувном круге, зацепившись за него руками перед грудью.

3. «Утенок». Наденьте на малыша нарукавники. Подтягивайте и легонько отталкивайте ребенка, стараясь его не топить. Потом возьмите ребенка за ножки и согните их в коленях по-лягушачьи. Малыш тут же попытается выпрямить их. Повторите несколько раз. Затем возьмите ребенка за ножки и слегка оттолкните от себя, ребенок при этом должен находиться на спине. Позовите малыша – чтобы вернуться к маме, ребенку нужно будет самостоятельно развернуться.

4. Игры с мячом. Малыш находится в воде в нарукавниках. Бросьте мяч в воду, но не слишком далеко. Попросите ребенка сплавать за мячом и принести его вам. Можно также поиграть в «футбол в воде» – пусть малыш ляжет на воду на спину и бьет ногами по мячу, поднимая волны.

5. «Парусник». Это упражнение направлено на тренировку правильного дыхания, без которого невозможно научиться плавать верно. Оно проводится на глубине ребенку по пояс. Положите на воду перед ребенком надувную игрушку, пусть он дует на нее, заставляя плыть.

6. «Дерево падает». Постарайтесь упасть на воду плашмя, растянувшись во всю длину, как подрубленное дерево, и попросите ребенка последовать вашему примеру.

7. «Медуза». Ребенок делает глубокий вдох, задерживает дыхание и ложится на воду на спину – руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад. Маме можно слегка придерживать малыша под голову и под спину. Упражнение рекомендуется выполнять без нарукавников, однако можно использовать круг или водную палку. В последнем случае круг должен находиться поверх живота, а ребенку следует удерживать его руками.

8. «Поплавок». Ребенок делает глубокий вдох и, задержав дыхание, приседает, обхватывает колени руками, всплывает на поверхность. Нужно стараться продержаться на воде подольше. Перед выполнением упражнения полезно сделать вдох и задержать дыхание на выдохе. Сначала можно продемонстрировать малышу, как это делать. Упражнение выполняется без нарукавников.

9. «Стрела». Научите ребенка напрягать мышцы тела и тянуться вперед, принимая обтекаемое положение. Скольжение выполняется как на груди, так и на спине. Маленькие дети охотнее выполняют это упражнение, держась руками за доску. Маме следует помочь ребенку вытянуться в струнку, удерживая его ножки руками и вытягивая назад.

10. «Проплыви через туннель». Необходимо поставить обруч вертикально перед ребенком и предложить ему пронырнуть или перешагнуть через него под водой.

Предварительно требуется объяснить или показать малышу, что нужно сделать глубокий вдох и задержать дыхание. Это помогает почувствовать подъемную силу воды.

План занятий

Обучение детей от года до 3 лет плаванию, как правило, проходит в три этапа. На первом этапе ребенок должен адаптироваться к воде, избавиться от страха перед глубиной, неизвестной средой. Намного проще дети привыкают к бассейну, где есть бортики, вода теплая и прозрачная. Чуть сложнее дети адаптируются к открытым водоемам с темной и прохладной водой, безграничными просторами, волнами. На втором этапе родителям следует научить детей погружаться в воду с головой и задерживать дыхание. Третий этап предполагает обучение детей самостоятельному плаванию, которое включает правильный вдох и выдох в воду, обучение скольжению и плаванию с дополнительными плавательными средствами. Очевидно, что маленького ребенка до 3 лет довольно сложно научить верной технике плавания, поэтому упражнения и игры по этой теме в данный раздел не включены.

Обучать малыша плаванию удобнее, регулярно посещая бассейн. Начните обучение с адаптационных упражнений. Когда ребенок не будет бояться воды, начните учить его нырять, затем плавать без нарукавников, используя плавательную доску или круг. Не следует на первых же занятиях учить малыша погружаться в воду с головой. Ребенок может испугаться и отказаться посещать бассейн. Можно посоветовать выполнять только адаптационные упражнения в течение 3–5 недель при условии посещения бассейна 1–2 раза в неделю, а дома практиковать обливание с головой из лейки и умывание с открытыми глазами.

На освоение второго этапа – погружения в воду с головой – при регулярных занятиях у вас уйдет, скорее всего, 5–7 недель. Начните с самых простых упражнений: соскальзывание с бортика, «Волны», «Баба сеяла горох». Постарайтесь объяснить ребенку, что необходимо задерживать дыхание при погружении в воду, можно попросить малыша закрывать нос и рот рукой, надуть щеки. В начале обучения ребенок, временами заглатывая воду, будет кашлять, нервничать, плакать. Вам нужно каждый раз успокаивать его, объяснять, что необходимо задерживать дыхание, но ни в коем случае не следует покидать бассейн. Оставайтесь в воде, но перейдите к более легким играм, чтобы малыш отвлекся.

Третий этап предполагает игры с погружением под воду, обучение отталкиванию от дна бассейна и бортика, скольжение с помощью доски, выполнение простых плавательных упражнений, таких как скользящие шаги ногами, держась за доску или бортик, движения ногами брассом, плавание на спине при поддержке под голову или с использованием круга, самостоятельное лежание на воде. Продолжительность третьего этапа – от 8 недель.

Когда ваш ребенок подрастет, можно отдать его заниматься плаванием в группу. Обычно в группы оздоровительного плавания принимают детей от 4 лет. Хорошо, если к этому моменту ваш малыш уже будет владеть основными навыками плавания.

Часть III

Решаем проблемы с профессором В. И. Васичкиным

Зачастую многих проблем с развитием и здоровьем ребенка можно избежать только благодаря своевременно и грамотно проведенному курсу массажа. Освоить необходимые массажные комплексы вам поможет наш автор – опытный практик, блестящий теоретик, человек, возродивший школу русского массажа, профессор Владимир Иванович Васичкин. В этой части книги подробно и доступно описаны методики массажа и гимнастики при различных патологиях развития. Большое количество иллюстраций и доступность изложения позволят родителям всему научиться самостоятельно и стать лучшими массажистами для своих детей.

«Когда в семье появляется долгожданный младенец, родственники и друзья спешат узнать, какой у него вес, рост, однако хорошие физические показатели, к сожалению, не всегда означают, что роды прошли благополучно и ребенок здоров. Иногда после 10–15 дней жизни младенца его поведение начинает настораживать: малыш отказывается лежать и брать грудь во время кормления, беспокойно спит, у него постоянно пучит животик, при движениях ручек наблюдается асимметричность, одна из ручек или ножек запаздывает. Наблюдаются дополнительные складки, вздутия, уплотнения, нарушаются естественные врожденные рефлексы. При составлении различных комплексов стремитесь распределить гимнастические комплексы и методику массажа по увеличению степени нагрузки, а также по возрастным особенностям развития ребенка. В этой части книги приведены методики массажа при различной патологии детей раннего возраста с учетом отставания в развитии и физиологических особенностей роста».

Профессор Владимир Иванович Васичкин

Проблема: гипотрофия

Дистрофию или хронические расстройства питания в педиатрии можно подразделить на три вида:

- дистрофия с недостаточной массой тела ребенка (гипотрофия);
- дистрофия с массой тела, соответствующей росту ребенка (паратрофия);
- дистрофия, но с мышечной массой тела выше нормы (ожирение).

Патофизиологическая реакция ребенка раннего возраста вызвана значительным снижением утилизации пищевых продуктов в органах и тканях его организма. Основными причинами возникновения гипотрофии являются:

- внутриутробное нарушение (инфекции, токсикозы и другие заболевания матери);
- искусственное или смешанное вскармливание (аллергия на коровье молоко);
- нарушение режима (прогулок, массажа, гимнастики, купания и т. д.);
- хронические заболевания (рахит, анемия, наследственные аномалии).

Отклонение от нормы со стороны желудочно-кишечного тракта, центральной нервной системы, обмена веществ определяет тяжесть гипотрофии. Прогрессирует функциональная недостаточность желез внутренней секреции: надпочечников, щитовидной железы, вилочковой железы, гипофиза. По тяжести патологии различают три

степени гипотрофии.

При гипотрофии I степени наблюдается наибольшее уменьшение подкожного жирового слоя в области живота. Характерны бледность кожных покровов, снижение упругости и эластичности кожи, тургора тканей и тонуса мышц. Масса тела на 11–20 % ниже нормы. Нервно-психическое развитие соответствует возрасту.

Гипотрофия II степени характеризуется отсутствием жирового слоя на животе, груди, конечностях. Кожа сухая, свисает складками на внутренней поверхности бедер. Масса тела на 21–30 % ниже нормы. Нервно-психическое развитие и двигательные умения и навыки по сравнению со сверстниками значительно снижены.

Гипотрофия III степени чаще наблюдается у детей первого полугодия жизни. У ребенка скелетообразный вид, подкожный жировой слой отсутствует везде, эластичности кожи нет, лоб морщинистый. Масса тела на 30 % и более ниже нормы. Если состояние ухудшается, то ребенок умирает.

Лечение гипотрофии может быть только комплексным, при этом учитываются все изменения, наблюдаемые у ребенка. Назначаются диетотерапия, ферментотерапия, витамины, а также гимнастика, массаж и другие методы, но с учетом ответной реакции ребенка. При гипотрофии I степени основная задача комплексной терапии – нормализация нервных процессов, восстановление нормальной возбудимости центра пищеварительного тракта, чтобы повысить усвояемость организмом ребенка пищевых продуктов. Главное – преодолеть дефицит в весе, а также добиться восстановления полного объема движений, психомоторного развития, соответствующего его возрасту.

Гимнастика и массаж при гипотрофии I степени у ребенка от 1 до 4 месяцев

1. Массаж туловища и конечностей – приемы поглаживания.
2. Выкладывание ребенка на животик на жестком покрытии.
3. Выполнение рефлекторных упражнений, таких как ползание, разгибание спины в различных положениях ребенка, на правом и левом боку.

Гимнастика и массаж при гипотрофии I степени у ребенка от 4 до 6 месяцев

1. Массаж рук – поглаживание.
2. Разведение рук и скрещивание их на груди.
3. Массаж живота – поглаживание.
4. Массаж ног – поглаживание.

При отсутствии гипертонии мышц нижних конечностей нужно применять упражнения на сгибание и разгибание ног, делая их вместе, одновременно и попеременно.

Гимнастика и массаж при гипотрофии I степени у ребенка от 6 до 12 месяцев

1. Массаж рук – поглаживание.
2. Охватывающие движения руками, скрещивание их на груди.
3. Массаж живота – поглаживание.

4. Массаж ног – поглаживание.
5. При уменьшении гипертонии мышц ног проводить сгибание и разгибание ног попеременно и вместе.
6. С помощью и без нее поворот со спины на животик.
7. При наличии рефлекса применять рефлекторное ползание.
8. Массаж спины.
9. На правом боку рефлекторное разгибание позвоночника.
10. «Бокс» руками, то есть сгибание и разгибание рук.
11. Скользящие движения ногами.
12. На левом боку рефлекторное разгибание позвоночника.
13. Рефлекторное упражнение для стоп и их массаж.
14. Выкладывание на животик. Предложенный комплекс необходимо применять в конкретных условиях лечения больного гипотрофией ребенка и полностью учитывать клинические проявления и степень психомоторного развития ребенка, вести контроль над эффективностью применяемого метода лечения измерением веса, учетом общего состояния и динамики биохимических и клинических анализов. Длительность занятий при III степени гипотрофии – 5–8 минут, при II степени – 10–12 минут, при I степени – 12–15 минут.

Проблема: рахит

В основе данного заболевания лежит нарушение обмена кальция и фосфора в скелете растущего ребенка. Причиной рахита обычно является недостаточное образование и поступление витамина D в коже ребенка. Имеются данные, что при рахите нарушены функции коры надпочечников, поджелудочной железы, гипо-физарно-таламической области. При рахите происходит расстройство обменных процессов, нарушается функция коры головного мозга. Так, новые условно-рефлекторные связи формируются с большим трудом, а старые ослабевают.

В возрасте 1–2 месяцев у ребенка появляются первые симптомы заболевания рахитом. У детей нарушается сон, они часто вздрагивают, раздражительны, капризны. На коже появляется красный дермографизм, потливость в зоне лица, волосистой части головы. Наблюдается облысение затылка, моча приобретает резкий запах аммиака. Изменений со стороны скелета нет – это начальный период. Более отчетливо рахит проявляется в 3–6 месяцев. К сожалению, заболевание незаметно прогрессирует. Наблюдаются мягкость костной ткани головы (родничков, швов), отчетливые изменения со стороны скелета, асимметрия головы: уплощается затылок, выступает лоб. В дальнейшем увеличивается кривизна спины (кифоз) и образуется «куриная» грудь, затем искривляются конечности – О– и Х-образно, часто возникает плоскостопие.

Рахит подразделяется на три степени: I – легкая, II – средняя (есть нарушение костной системы), III – тяжелая (с нарушением внутренних органов). Лечение рахита проводится только комплексно, при этом учитываются тяжесть рахита, период, индивидуальные особенности заболевания и степень развития ребенка, соответствующие его состоянию. Важнейшей задачей лечения является устранение имеющегося дефицита витамина D в

организме ребенка, а также полноценное питание, предполагающее ограничение потребления углеводистой и мучной пищи, обильное питье овощных и фруктовых соков, богатых щелочными элементами, рациональный режим жизни ребенка, гимнастика, массаж с учетом его состояния и ответной реакции, адекватная нагрузка.

Гимнастика и массаж для детей от 3 до 6 месяцев

1. Массаж рук – поглаживание.
 2. Пассивное движение или с помощью специалиста по массажу отведение и сведение рук на груди.
 3. Массаж ног – поглаживание, растирание.
 4. «Скользящие шаги».
 5. Массаж живота.
 6. Активное движение, с помощью специалиста по массажу поворот на живот со спины.
 7. Массаж спины – все приемы.
 8. Рефлекторное упражнение для стимуляции ползания.
 9. Массаж ягодиц – все приемы.
 10. В позе ребенка на животе приподнимание ног, ребенок в опоре на предплечья с прогибом спины.
 11. Движения руками – круговые.
 12. Движения ногами – сгибание и разгибание попеременно.
 13. Поворот ребенка со спины на животик.
 14. Выкладывание на живот на жесткой опоре и «парение» на животе.
- Все упражнения повторять, дозируя индивидуально, исходя из состояния ребенка. Общая продолжительность занятий – 12–15 минут. Желательно заниматься ежедневно, массаж проводить избирательно. Все упражнения и массаж направляются на ликвидацию специфических рахитических деформаций, уменьшение рахитического кифоза и т. д.

Гимнастика и массаж для детей от 6 месяцев до 1 года 2 месяцев

1. Массаж рук – все приемы.
 2. Скрещивание рук на груди – упражнение пассивное.
 3. Массаж ног – все приемы.
 4. Сгибание и разгибание ног попеременно – упражнение пассивное.
5. Массаж живота – все приемы.
6. Поворот со спины на живот, движение вправо.
7. Массаж спины – все приемы.
8. «Бокс» руками – сгибание и разгибание рук.
9. Сгибание и разгибание ног.
10. Поворот со спины на животик влево.
11. Массаж стоп, упражнение для стоп.
12. Подъем выпрямленных ног.
13. Массаж грудной клетки – все массажные манипуляции.

В этом возрасте у детей наблюдается нарушение тургора, мышечного тонуса, главным образом в сторону гипотонии, заторможенность, вялость, пониженная рефлекторная возбудимость, нарушение статических функций. Вследствие перечисленных отклонений необходимо составлять комплекс с применением всех приемов массажа, если нет гипертонии, проводить пассивные движения, упражнения выполнять из позы ребенка в горизонтальном положении.

Обычно, если комплекс выполняется верно, изменения в костном и нервно-мышечном аппаратах исчезают через 2–3 недели. В это время необходимо переходить на один из рекомендуемых согласно возрасту физиологических комплексов для здоровых детей. Однако следует помнить, что, хотя гимнастика и массаж благоприятно воздействуют на имеющиеся метеоризм, плоскостопие и другие нарушения, все же нельзя перегружать ребенка упражнениями по причине его быстрой утомляемости.

Проблема: пневмония

Наиболее частым заболеванием, особенно у недоношенных детей, является пневмония. В отличие от всех заболеваний органов дыхания, пневмония связана с анатомо-физиологическими особенностями органов дыхания, а также с иммунологической реактивностью детей раннего возраста. Основной причиной развития пневмонии является смешанная инфекция, вирусно-микробная. Многие хронические заболевания, такие как тонзиллит, аденоиды, синусит, грипп, как и охлаждение тела, ведут к снижению защитных сил детей и к пневмонии.

На первом году жизни пневмония встречается чаще у детей, внутриутробная жизнь которых протекала неблагоприятно из-за патологии матери, у детей, болеющих рахитом, анемией, гипотрофией, а также у детей, роды которых проходили с осложнениями (асфиксия и т. д.).

При подозрении на пневмонию у детей раннего возраста прослушивается более жесткое дыхание под углами лопаток, хрипы, кожная складка над участком нарушения легкого чаще утолщена, наблюдаются вялость, мышечная гипотония, бледность кожных покровов, при акте дыхания – напряжение крыльев носа, втягивание межреберий и надгрудной ямки.

Мелкоочаговая пневмония начинается с катара верхних дыхательных путей, в то же время при крупозной пневмонии на стороне поражения наблюдается румянец щеки, надключичная ямка глубже, плечо на этой стороне смещено вперед и вовнутрь, визуально укорочено, одышка до 60–80 дыханий в минуту, высокая температура.

При пневмонии показано только комплексное лечение с разрешением терапевтических задач, в которые входят восстановление нормального ритма дыхания, устранение разрастания соединительной ткани, ликвидация застойных явлений, предупреждение осложнений, а главное – стимуляция сил ребенка. Массаж и гимнастика в комплексной терапии мелкоочаговой пневмонии решают общие задачи. При начальном периоде острой пневмонии у детей 1,5–4 месяцев наиболее рационально выполнять комплекс от 3 до 8 минут по М. И. Фонареву (1973). Он выглядит так.

1. Общий поглаживающий массаж конечностей.
2. Поглаживание живота.

3. Рефлекторные упражнения на разгибание спины в позе ребенка лежа на правом и левом боку.

4. Массаж живота и конечностей – поглаживание.

Гимнастика и массаж для детей от 4 до 9 месяцев

1. Массаж рук – поглаживание.

2. Пассивные упражнения для рук – скрещивание их на груди и разведение.

3. Массаж живота – поглаживание.

4. Массаж нижних конечностей – поглаживание.

5. Упражнения для ног – сгибание и разгибание попеременно.

6. Поворот со спины на правый бок.

7. Массаж живота.

8. Поворот со спины на левый бок.

9. Упражнение для рук – круговые движения.

10. Упражнения для ног – сгибание и разгибание ног вместе.

Гимнастика и массаж для детей от 9 месяцев до 1 года 2 месяцев

1. Массаж рук – поглаживание.

2. Упражнение для рук – круговые движения.

3. Массаж ног – поглаживание.

4. Упражнение для ног – сгибание и разгибание ног вместе.

5. Массаж живота.

6. Поворот на правый бок.

7. Поглаживание спины, при этом ребенок сидит на руках у специалиста по массажу.

8. Массаж рук.

9. Упражнение для рук – отведение и сведение рук на груди.

10. Поворот со спины на левый бок.

Применять активные гимнастические упражнения при массаже у детей с данным заболеванием следует ограниченно, учитывая индивидуальное и клиническое состояние.

Выполняя пассивные движения для верхних и нижних конечностей, необходимо включать рефлекторные упражнения. При клинических проявлениях пневмонии нужно чаще проводить смену исходных положений ребенка, делать щадящий массаж, в основном используя поглаживание. В период обратного развития патологического процесса при пневмонии перед комплексной терапией стоят следующие основные задачи:

- восстановление нормального механизма дыхательного акта;
- предупреждение хронической формы пневмонии, рассасывание патологического очага;
- восстановление психомоторного развития ребенка, нормализация функций органов и систем.

Гимнастика и массаж для детей от 4 до 6 месяцев в период рассасывания пневмонии

1. Массаж рук – поглаживание.
2. Упражнение для рук – сведение и отведение их на груди.
3. Массаж ног – поглаживание.
4. Упражнение на сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
5. Массаж грудной клетки – поглаживание, растирание.
6. Массаж живота.
7. Поворот со спины на живот.
8. Массаж грудной клетки – поглаживание, растирание, разминание.
9. Рефлекторные упражнения для ног – ползание.
10. Упражнение для рук – круговые движения.
11. «Скользящие шаги».

Гимнастика и массаж для детей от 6 до 9 месяцев в период восстановления

1. Отведение и сведение рук на груди.
2. Массаж грудной клетки – можно выполнять все приемы.
3. «Скользящие шаги».
4. Поворот со спины на живот.
5. Массаж грудной клетки – все приемы.
6. Круговые движения руками.
7. Сгибание и разгибание ног.
8. Массаж живота.
9. Поворот со спины на живот.
10. Рефлекторные упражнения – ползание.
11. Присаживание ребенка за отведенные в сторону руки.
12. Массаж живота.
13. Упражнения для рук – «бокс».

Гимнастика и массаж для детей от 9 месяцев до 1 года 2 месяцев в период восстановления

1. Массаж грудной клетки.
2. Активное упражнение для рук – отведение и сведение их на груди.
3. Активное упражнение для ног – сгибание и разгибание их по речевой инструкции.
4. Активное упражнение – поворот со спины на живот за игрушкой вправо.
5. Массаж грудной клетки – все приемы.
6. Приподнимание из положения лежа на животе в положение стоя при поддержке за плечи.
7. Активное упражнение – круговые движения руками.
8. Активное упражнение – сгибание ног вместе.
9. Массаж живота.
10. Присаживание при поддержке за руки или самостоятельно.
11. В позе сидя повороты вправо и влево за игрушкой.

12. Активное упражнение для рук – сгибание и разгибание, «бокс».

Гимнастика и массаж для детей от 1 года 2 месяцев до 2 лет в период восстановления

1. Ребенок лежит на спине – сгибание и разгибание рук попеременно, «бокс».
2. Упражнение для ног – сгибание и разгибание ног попеременно.
3. Массаж грудной клетки – все приемы.
4. Присаживание фиксируя ноги.
5. Повороты туловища вправо и влево в позе сидя.
6. Активное упражнение – поднимание рук вверх за игрушкой.
7. Ребенок, удерживая колечки или палочку, переходит в положение стоя.
8. По речевой инструкции достать игрушку приседая, отдать игрушку с последующим выпрямлением и подниманием рук.
9. Поворот со спины на живот.
10. Массаж грудной клетки – все приемы.
11. Круговые движения руками из исходного положения лежа на спине.
12. «Скользящие шаги».
13. Активное упражнение для рук – отведение и сведение их на груди.
14. Подъем выпрямленных ног до палочки, игрушки (Фонарев М. И., 1973). Активные упражнения влияют на восстановление дыхания, но необходимо следить, чтобы у ребенка не было задержки дыхания при их выполнении. Все движения выполняются 4–6 раз. Эффект действия массажа грудной клетки усиливается, если после него выполнять гимнастические упражнения с акцентом на дыхательные мышцы. При отсутствии противопоказаний в комплексе с массажем и гимнастикой следует проводить лечение для ускорения кровотока, перераспределения кровоснабжения организма ребенка, используя банки, горчичники, делая растирания, обертывания. По мере улучшения состояния ребенка рекомендуется применять вибрационный массаж.

Проблема: детский церебральный паралич

Данное заболевание у детей связано с нарушением головного мозга, которое может возникнуть в период внутриутробного развития в результате химического, лекарственного, механического воздействия на эмбрион, а также при наличии инфекции в перинатальный период. Причиной может стать и гипоксия, то есть кислородное голодание мозга ребенка, или ограничение поступления кислорода при родах, что может привести к соответствующим степеням нарушения.

- До 5 минут – легкая степень; отрицательные клинические симптомы проявляются до 2–3 недель жизни ребенка, затем состояние постепенно нормализуется.
- От 7 до 15 минут – средняя степень; клинические проявления удерживаются до 1–2 месяцев жизни ребенка, наблюдается отставание детей от нормы во всех основных движениях и соответствующих возрасту рефлексам (поворачивать голову, сидеть, ходить), восстановление значительно позже нормального развития ребенка.

- Более 15 минут – тяжелая степень; процесс восстановления и реабилитации идет медленно и полностью не завершается. Все степени нарушения связаны с повреждением опорно-двигательного аппарата и носят рефлекторный характер, к сожалению, иногда не управляемый самим ребенком. Наличие патологического тонуса связано с недостаточным развитием коры головного мозга, в связи с чем необходима длительная система обучения, восстановление и владение своими произвольными движениями как статического, так и динамического характера.

Все безусловно-рефлекторные движения возникают в ответ на интро- и экстероцентивные раздражения. У новорожденного сосательный рефлекс возникает спонтанно, но можно проведением штриха по его губам вызвать открывание рта. Если коснуться уголка рта ребенка и провести по щеке пальцем, то он поворачивает голову в сторону раздражения и открывает ротик. В то же время при двустороннем или одностороннем параличе лицевых нервов при ДЦП сосательный рефлекс и поисковые рефлексы отсутствуют. При лечении нужно использовать массажные манипуляции от угла губ и по щеке, при этом одновременно пассивно оттягивать уголок рта с поворотом головы в соответствующую сторону по 2–3 раза в день, дозируя 1–2 минуты. Данная методика в сочетании с периодом грудного кормления способствует восстановлению функции паретичной нижней ветви лицевого нерва.

Рефлекторное разгибание рук и пальцев кисти из согнутых поз, а затем сгибание предплечий, прижатие руки к грудной клетке наблюдается у здоровых детей до 6 месяцев при резком внезапном звуке или пассивном поднятии ног. При ДЦП у ребенка с нарушением мозгового кровообращения данный рефлекс ослаблен или наблюдается асимметрия движений конечностями. При лечении, используя рефлекс Моро, можно способствовать значительному уменьшению пареза конечности, делая по 2 раза в день 5–6 движений.

У детей раннего возраста до 3 месяцев преобладает тонус мышц конечностей. Так, здоровый ребенок лежит на спине с согнутыми предплечьями и пальцами, сжатыми в кулачок. Ноги его согнуты и разведены в стороны. У больного же ребенка мы наблюдаем асимметричное состояние тонуса мышц, спастичность в разгибательных группах мышц.

Наиболее эффективно лечение ДЦП «позой», то есть следует пассивно придавать конечностям нормальное положение с помощью мягких фиксирующих укладываний. Проводить процедуру следует по 15–20 минут 1–2 раза в день, постепенно увеличивая время удержания нужного положения. Принцип постепенности особенно актуален в раннем возрасте (2–2,5 месяца).

Физиологический хватательный рефлекс у здоровых детей симметричен и исчезает к 6–10 месяцам. В то же время отсутствие данного рефлекса до 3 месяцев жизни ребенка говорит о парезе сгибателей пальцев кистей обеих рук. Лечение необходимо проводить приемом точечного массажа в середине ладони (точка лао-гун) или давать в кисть продолговатый предмет и сгибать пальчики ребенка, что значительно способствует восстановлению утраченной двигательной реакции, по 2–3 раза в день до 10–15 дней.

Здоровый ребенок до 4 месяцев начинает ползать, если его положить на животик и слегка надавить на подошвы ног. У больного же данный рефлекс отсутствует (нижний парапарез). В лечении этого недуга следует уделить внимание рефлекторному массажу стоп.

При поддержке под мышки у ребенка первых месяцев жизни мы наблюдаем ритмичные шаговые движения с хорошей опорой стоп. Данная ходьба у больных детей вообще

отсутствует, или они ступают, перекрещивая ноги, опираясь на пальчики. При вертикальном удерживании у нормально развивающегося ребенка, взятого под мышки, сначала разгибаются ножки, затем выпрямляется туловище, приподнимается голова. У больного наблюдается подошвенное сгибание больших пальцев ног, голеней и перекрещивание нижних конечностей.

В целях лечения необходимо в вертикальном положении ребенка сгибать ноги во всех суставах, придерживая за наружные своды стопы без опоры на них или ставить на опору одновременно, разгибая голени и туловище, следя за устранением перекрещивания ног и сгибанием стоп и пальцев. Задача точечного массажа в этом случае – вызывать рефлекс сгибания пальцев стопы, воздействуя на точку юн-цуань на подошве стопы, затем раздражая (стимулируя) по наружному своду стопы (линия пу-шэнь) разгибание пальцев, что способствует оживлению разгибания стоп и предупреждению порочных поз. Проводить подобную процедуру следует 3–4 раза в день по 1–1,5 минуты.

В норме у новорожденного рефлекторно выгибается позвоночник при паравертебральном воздействии, а явное отсутствие данного рефлекса указывает на паретическое состояние мышц спины. Нежным массажем мышц спины нужно способствовать разгибанию туловища ребенка.

Шейно-тонические рефлексы с самого раннего периода жизни ребенка проявляются в пассивном повороте головы в сторону. Верхняя конечность при этом поворачивается туда, куда повернуто лицо, разгибается, а со стороны затылка сгибается в локтевом суставе. При ДЦП данный рефлекс сохраняется длительный срок, иногда до подросткового периода.

При лечении с целью правильного восстановления симметричности шейно-тонического рефлекса лежащему на спине ребенку необходимо поворачивать голову в сторону и фиксировать до 8–10 секунд с разгибанием верхней конечности в локтевом суставе, а на другой стороне – сгибанием руки.

Здоровый ребенок, удерживаемый в позе лежа на животе за бедра, ноги сгибает и разводит, в то же время больной ДЦП их выпрямляет и сводит. Необходимо проводить занятия по пассивному удерживанию головы в сочетании с фиксацией взгляда на интересующем ребенка предмете, например игрушке. Заниматься нужно по 10–15 минут, помогая захватить предмет и удерживать его некоторое время в руке.

В 10–12 месяцев жизни здоровый ребенок, уложенный на спину, садится, а уложенный на животик – становится на четвереньки. У детей, больных ДЦП, этот рефлекс ослаблен или отсутствует, им трудно сидеть прямо. Кроме того, в 6–7 месяцев здоровый ребенок, положенный на животик на ладони массажиста, поднимает голову, выпрямляя при этом спину и ноги. У больных детей данный рефлекс не наблюдается.

Диагностическое значение имеет рефлекс опоры кистей. Так, здоровый ребенок в 6 месяцев при приближении к опоре сразу протягивает к ней руки, а больной это движение не выполняет.

Лечение детей с явными нарушениями необходимо строго дифференцировать по возрасту, исходя из норм двигательного развития здорового ребенка. Массажист должен совместно с врачом-невропатологом участвовать в проведении всех функциональных проб и оценки подвижности двигательных функций, что очень важно при выборе соответствующей методики массажа у детей, страдающих церебральными параличами.

Массаж: особенности, приемы, рекомендации

Задача массажа при ДЦП – расслабление гипертонии мышц, седативное действие на гиперкинезы отдельных групп мышц; стимулирование, тонизирование функции паретичных мышц; снижение вегетативных и трофических расстройств; улучшение общего состояния ребенка, улучшение работоспособности его мышц.

В настоящее время применяют следующие разновидности лечебного массажа: классический, точечный, проводимый по стимулирующей и седативной методике, сегментарный, линейный массаж и др. В зависимости от формы заболевания специалист по лечебному массажу выбирает наиболее эффективный вид массажа. Так, для расслабления мышц применяют поглаживание, сотрясение, валяние, легкую вибрацию. С целью стимуляции отдельных мышечных групп используют глубокое непрерывное и прерывистое поглаживание пальцами, растирание с отягощением, граблеобразное поглаживание, поколачивание, щипцеобразное разминание, штрихование, строгание. При проведении сегментарного массажа применяют все приемы паравертебрального воздействия. План массажа строится по общему варианту воздействия: спина, воротниковая зона, область лопаток, верхние конечности, нижние конечности. Массаж рук и ног всегда начинают с вышележащих областей: плечо, предплечье, кисть; бедро, голень, стопа.



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

Меридианно-точечный массаж (рис. 81–84) применяется для релаксации групп мышц верхней конечности, его рационально выполнять перед физической нагрузкой. При мышечной гипертонии необходимо воздействовать против хода меридиана, используя нежные, легкие приемы. Это поглаживание, в частности плоскостное, глажение, щипцеобразное. Растирание – прямолинейное, пиление, круговое пальцами. Затем разминание, включая приемы надавливания, щипцеобразное разминание, сдвигание, растягивание. Вибрация – нежная, лабильная, отдельными пальцами, а также сотрясение ладонной поверхностью нескольких пальцев. Кроме того, применяются точечные фиксации с использованием седативной техники – от 1,5 минуты (рис. 85).

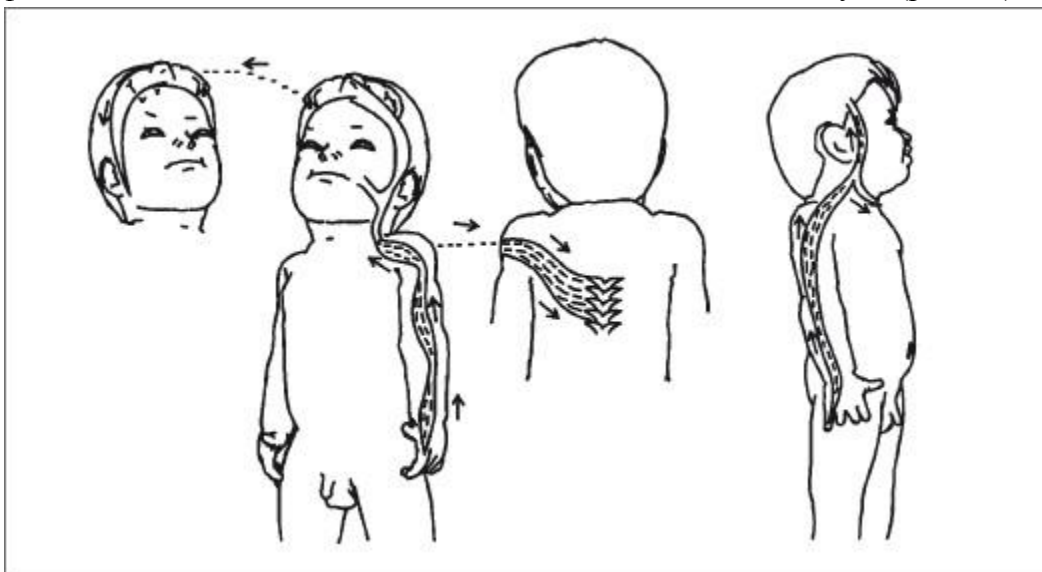


Рис. 85

Главное в проведении массажа – использовать приемы избирательно, с учетом состояния больного. Следует применять все специальные медикаментозные средства и проводить тепловые процедуры до массажа; при всех разновидностях массажа учитывать возможную позу больного.

Курс классического массажа составляет 25–30 процедур, сегментарного массажа – 10–15 процедур, линейного – 10–15 процедур, точечного – 20–25 процедур. Все виды массажа необходимо сочетать со специальными упражнениями в процессе индивидуальных занятий с ребенком.

Проблема: сколиоз

1.

Сколиотическая болезнь – это тяжелая прогрессирующая патология позвоночника, характеризующаяся искривлением позвоночника вправо и влево со скручиванием вокруг вертикальной оси. Сколиоз проявляется различными диспластическими процессами, связанными с нарушением развития позвоночника, его сумочно-связочного аппарата. Деформации позвоночника и грудной клетки при сколиозе сочетаются с анатомо-функциональной недостаточностью органов сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В результате обменные нарушения в межпозвоночных дисках дают начало биомеханическим изменениям на соответствующем уровне в нервно-мышечной системе. Изменяется конфигурация отростков тела позвонков, появляются вогнутости и выпуклости на различных уровнях позвоночного столба с винтообразным скручиванием – торсией.

Сколиозы делятся на три группы: дискогенные (студенистое ядро межпозвоночного диска смещено); гравитационные (нарушение симметрии тела ребенка, как при кривошее, ишиасе); миомические (дисфункции мышц).

По тяжести деформации позвоночника при сколиозной болезни различают 4 степени, для определения используют визуальный, пальпационный методы, индивидуальный опрос и заключение рентгенолога, ортопеда.

1-я степень – в позе стоя определяется дуга искривления до 5°, при наклоне вперед она не исчезает. Осанка вялая, голова опущена, плечи сведены, сутулость, на стороне грудного сколиоза плечо значительно выше, угол лопатки находится дальше от средней линии. Наблюдается асимметрия треугольников талии. На рентгеновском снимке заметно искривление. Как правило, оно сочетается с небольшой торсией позвоночника.

2-я степень – выраженная асимметрия головы и линии плеч, уровней углов обеих лопаток, четко выявляется неравномерность треугольников талии. Таз на стороне сколиоза в поясничном отделе опущен, при наклоне вперед наблюдается мышечный валик, спереди – реберное выпячивание в грудном отделе. На рентгеновском снимке отклонение от первичной дуги – до 25°. В позе лежа у ребенка компенсаторная дуга (искривление выше или ниже первичной дуги) сохраняется.

3-я степень – четко фиксированная форма. При значительной торсии – реберный горб и западение ребер. На стороне грудного сколиоза значительное сокращение,

напряжение большой грудной мышцы, что выводит плечо вперед. Мышечный валик в поясничном отделе увеличен, на вогнутой стороне значительное сближение реберной дуги и гребни подвздошной кости – треугольник талии практически отсутствует на стороне поясничного сколиоза. На рентгеновских снимках угол искривления – до 45° .

4-я степень – мышечная и костная деформация с явными изменениями. Боковое отклонение позвоночника и скручивание по оси с изменениями конфигурации ребер, тела позвонков. Грудная клетка смещена в сторону сколиоза, спереди – реберное выпячивание. В поясничном отделе со стороны сколиоза таз значительно опущен. Выраженная скованность движений, рентгенологически определяется угол до 90° основного искривления (рис. 86). (Чаклин В. Д., 1957; Рейзман А. М., Багров Ф. И., 1960; Ловейко И. Д., Фонарев М. И., 1988).

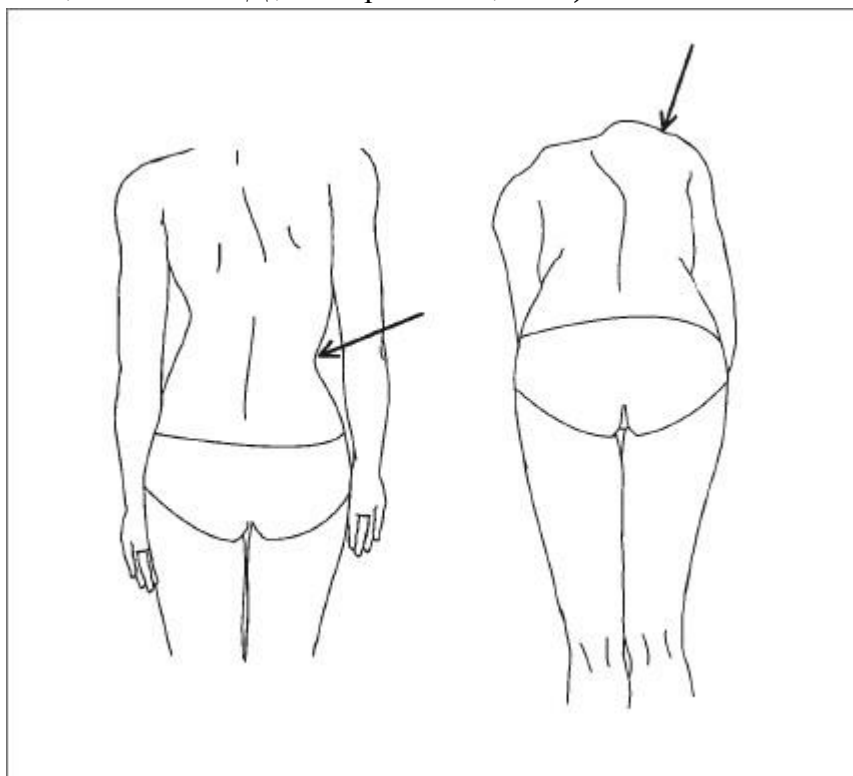


Рис. 86

Массаж: особенности, приемы, рекомендации

Цель массажа при лечении сколиоза – повышение общего тонуса организма, нормализация функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища, выработка мышечного корсета (рис. 87).

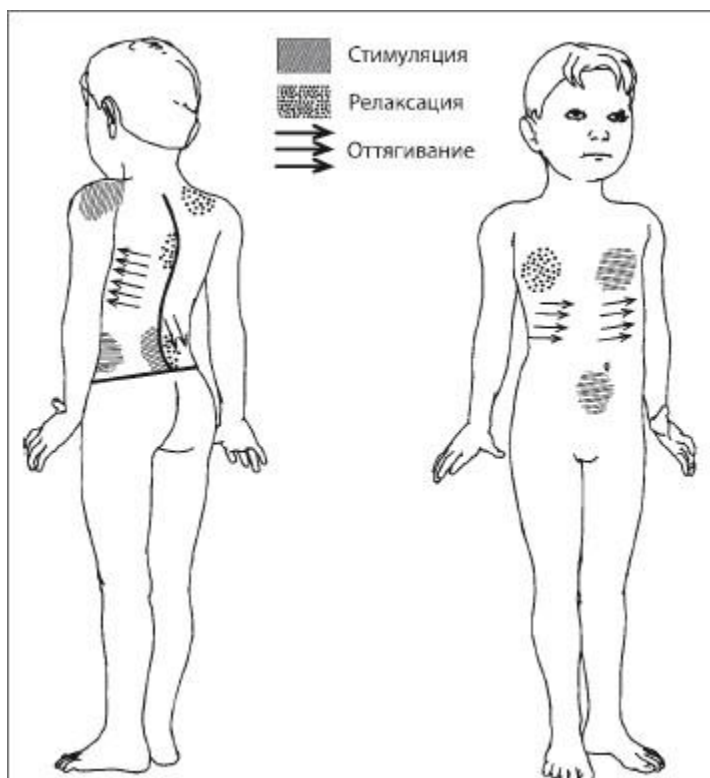


Рис. 87

Если больной лежит на животе, массажист стоит справа; если больной лежит на спине, массажист стоит слева; больной лежит на стороне, противоположной грудному сколиозу, массажист находится за спиной – сзади. При двойном искривлении позвоночника в разных отделах методику условно делят на 4 части, в каждом конкретном случае подходя дифференцированно. Техника выполнения массажа при сколиозе следующая.

Больной лежит на животе, массажист стоит со стороны грудного сколиоза. Вначале делают общее поглаживание всей поверхности спины, используя такие приемы, как плоскостное, обхватывающее, граблеобразное поглаживания, глажение. Затем осуществляют седативное, расслабляющее воздействие на верхнюю часть трапецевидной мышцы, применяя поглаживание, круговое растирание пальцами, лабильную непрерывистую вибрацию. Проводят растирание, поколачивание, рубление, разминание, вибрацию на возвышении в области грудного сколиоза (гребнеобразное растирание, поколачивание, рубление, разминание щипцеобразное по длинным мышцам спины). Все приемы с целью тонизирования, стимуляции проводят локально.

После этого массируют область поясничной вогнутости, используя все приемы на расслабление и растягивание. Воздействуют на нужную область седативно, используя поглаживание, растирание, вибрацию применяют только лабильную, а не прерывистую.

Больной поворачивается на левый бок. В этом положении производят приемы оттягивания за правый подвздошный гребень. После этого больной ложится на живот. Продолжают массаж области сколиоза в поясничном отделе, в области выпуклости, используя все приемы стимуляции, тонизирования – разминание, прерывистую вибрацию, все разновидности для укрепления мышечного валика.

Затем производят расслабление и растягивание подлопаточной области левой лопатки. При этом обращают внимание на область между ребрами, где выполняют граблеобразное поглаживание, растирание, лабильную вибрацию, оттягивание левого угла лопатки от

вогнутости позвоночника. Выполняют стимуляцию и тонизирование плеч, мышц над левой лопаткой, верхней части трапецевидной мышцы, где делают растирание, разминание, прерывистую вибрацию, а также выполняют ударные приемы.

Ребенка переворачивают на спину. В этом положении производят массаж передней поверхности грудной клетки. В подключичной и надключичной области, а также в области грудных мышц слева все приемы проводятся с целью стимуляции и укрепления мышечного корсета. Под выражением «все приемы» имеются в виду растирание, разминание, прерывистая вибрация, ударные приемы.

В области переднего реберного горба проводятся приемы с надавливанием на эту область с движениями кзади, выравниваниями: массажные манипуляции с целью стимуляции, тонизирования. На передней брюшной стенке, брюшном прессе проводятся все приемы стимулирования, тонизирования, такие как гребнеобразное растирание, разминание, прерывистая и ударная вибрация.

В верхнем отделе грудных мышц, с правой стороны, проводят все приемы на расслабление и оттягивание плеча назад, выравнивание плоскости уровня плеч, завершают массаж общим поглаживанием всей спины, плеч.

Методические указания относительно проведения массажа при сколиозе могут быть такими. В области запавших ребер и мышц не применять жесткого надавливания. Стремиться в методике к созданию симметрии тела. Проводить приемы пассивной коррекции. При практическом навыке специалист по массажу может одновременно массировать отдельные области, применяя приемы стимуляции и расслабления. Данный вид массажа является важным корригирующим методом и дополнительным методом в комплексе с другими видами лечения. Время процедуры – 20–30 минут. Курс лечения – 20–25 процедур.

Проблема: пупочная грыжа

Пупочная грыжа – это патологическое состояние, в котором через несколько расширенное пупочное кольцо происходит выпячивание брюшины, сальника и даже кишечника. Причина заболевания следующая: вследствие дефекта передней брюшной стенки и пупочного кольца проявляется округлое или овальное выпячивание. Чаще факторами, провоцирующими повышение внутрибрюшного давления, являются кашель, запоры или истерический плач, а также заболевания, способствующие ослаблению тонуса мышц брюшной стенки – гипотрофия, рахит, – а также недоношенность.

При небольших пупочных грыжах применяют консервативное лечение – массаж, гимнастические упражнения, повязки из липкого пластыря или периодически выкладывают ребенка на животик, используя так называемое лечение позой. При больших пупочных грыжах прибегают к хирургическому вмешательству.

Лечение массажем следует начинать с 2–3 недель жизни ребенка при заживленной пупочной раневой поверхности. При массаже живота необходимо мягко, нежно вправить грыжу. Все движения выполнять по часовой стрелке. Особое внимание уделять косым, прямым мышцам живота. С полуторамесячного возраста подключить более энергичные приемы массажа – растирание, надавливание, точечный массаж стимулирующего характера. Эти приемы нужно сочетать с выкладыванием ребенка на животик и

рефлекторными упражнениями: поза «пловца», поворот со спины на живот, «парение» на спине. Можно использовать лейкопластырную фиксацию, элементы лечебной физкультуры. Увеличивать нагрузку следует постепенно.

Проблема: врожденная мышечная кривошея

Данное заболевание возникает при врожденном недоразвитии грудино-ключично-сосцевидной мышцы или изменениях во время родового акта, а также после него. Чаще всего это заболевание новорожденных детей, частота встречаемости – около 5 %. Причина заболевания – недоразвитие грудино-ключично-сосцевидных мышц, а также повреждения мышц с кровоизлиянием во влагалище. Часто к концу второй недели жизни ребенка появляется припухлость умеренно плотной, тестоватой консистенции. Основания – инфекция, механическое обвивание пуповиной, травматизм щипцами.

Патологические изменения в этой мышце, а также ее фиброзное перерождение ведут к отставанию в росте от здоровой мышечной группы, что приводит к наклону головы ребенка в больную сторону и повороту подбородка и всего лица в противоположную, здоровую сторону. Наблюдается асимметрия лица, черепа, а плечо, лопатка и ключица на больной стороне расположены выше.

На основе порочных положений головы развиваются вторичные изменения в позвоночном столбе. А на 9-10-й день жизни ребенка фиксируется утолщение и уплотнение в нарушенной мышце. Одновременно наблюдается отставание в росте пораженной мышцы. Лечение тем успешнее, чем раньше диагностировано заболевание.

Массаж: особенности, приемы, рекомендации

Каким образом проводится массаж? Ребенок лежит на спине, массажист фиксирует голову, слегка оттянув ее на себя и поворачивая в пораженную сторону, растягивает мышцы боковой стороны шеи. Затем следует наклонить голову в сторону, противоположную пораженной стороне, и повернуть подбородок вверх (рис. 88). Упражнение не следует проводить, если ребенку это неприятно. После этого ребенка укладывают на бок, на сторону кривошеи, и, удерживая головку, быстро убирают руку, поддерживающую ее снизу, тем самым создавая условия для самостоятельного удерживания головы. Это упражнение направлено на укрепление мышц шеи на противоположной стороне. Указанные упражнения повторяют от 5 до 20 раз. Массаж проводят после гимнастических упражнений, при этом ребенок лежит на спине, а массажист стоит со стороны поражения.



Рис. 88

Цели массажа при данном заболевании – улучшить кровообращение и лимфоток в грудино-ключично-сосцевидной мышце, способствовать ее расслаблению и стимулировать, тонизировать мышцу с противоположной стороны.

Вначале производят общее поглаживание и растирание, нежную вибрацию области грудной клетки с акцентом на больших грудных мышцах. Затем выполняют массаж живота, используя приемы поглаживания и растирания. После массируют здоровую сторону шеи, применяя поглаживание, растирание, разминание, надавливание. Пораженную сторону шеи следует массировать очень нежно, применяя поглаживание, лабильную вибрацию. Массируют щеку на стороне кривошеи, используя поглаживание, щипцеобразное растирание, нежную вибрацию. После этого производят массаж спины. Ребенок лежит на животе. Массируя спину, все приемы, такие как растирание, разминание, вибрация с «пальцевым душем», следует проводить более энергично. Осуществляют воздействие по паравертебральным линиям для рефлекторного разгибания позвоночника. Завершают массаж поглаживанием ручек, ножек, животика.

Продолжительность процедуры – 10–15 минут. Курс лечения – 15–20 процедур. При хирургическом лечении (пересекают или проводят резекции мышечной ткани, затем 6–8 дней выполняют коррекцию положением) массаж можно назначать вместе с физиотерапевтическими процедурами. Желательно проводить его ежедневно.

С первых дней обнаружения кривошеи ребенка следует укладывать здоровым боком к стене, кроме того, использовать приемы коррекции. Необходимо сшить и надеть «ошейник», который удерживал бы головку прямо (на стороне кривошеи «ошейник» должен быть выше, завязка выполняется на здоровой части шеи), или подобрать специальный воротник Шанце. Родителям непременно следует обучиться приемам массажа.

Проблема: плоскостопие

Когда ребенок начинает ходить, его первые шаги могут быть омрачены плоскостопием. К сожалению, если эта болезнь наследственная, то волнения вполне обоснованны. И здесь без посещения детского врача-ортопеда не обойтись. Его рекомендации относятся к

укреплению подошвенного свода стопы вашего ребенка.

Костная структура стопы ребенка развивается несколько лет. При определенной методике и гимнастике в течение недолгого времени формируется подошвенная дуга, восстанавливается рессорная функция и стопа начинает соответствовать конституционным особенностям развития ребенка.

Цель массажа при плоскостопии у ребенка – способствовать укреплению мышц свода стопы, снять имеющееся утомление в отдельных мышечных группах, стремиться уменьшить болевой синдром, восстановить функцию стопы, ее рессорное свойство.

Массаж проводится в положении больного лежа на животе, затем – лежа на спине. Начинают массаж с области бедра, далее массируют голень и голеностопный сустав. Применяют поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Особое внимание следует уделять передней и задней поверхностям мышц голени, затем непосредственно сводам стопы. Используют растирание, надавливание, сдвигание. Массаж необходимо сочетать с корригирующей гимнастикой и специальными упражнениями на развитие, например с ездой на велосипеде, педаль которого имеет конусообразный валик, предназначенный для формирования свода стопы.

Полезны также плавание, ходьба по песку, гальке, лазанье по канату, специальные упражнения – сжимание пальцев стопы в «кулачок», хлопки подошвами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов, сжимание стопой резиновой груши, подъемы обычного и медицинского мячей, различные виды ходьбы с акцентом на установку стоп. В конце массажа следует проводить пассивные и активные движения. Продолжительность процедур – 10–15 минут. Курс лечения – 12–15 сеансов; процедуры желательно проводить через день.

Необходимо помнить, что плоскостопие будет прогрессировать, если не принимать никаких мер, но этого можно избежать и даже в запущенных случаях добиться полного излечения. У детей плоскостопие обычно развивается медленно, и они не особенно жалуются на боли в стопах. Поэтому с целью предупреждения развития более тяжелой деформации необходимо периодически осматривать стопы детей и при обнаружении признаков плоскостопия обращаться к врачу.

Проблема: врожденный вывих бедра

Данное заболевание связано с нарушением формирования и развития тазобедренного сустава, следствием чего чаще является его вывих. Врожденный вывих бедра, или дисплазию, то есть деформацию тазобедренного сустава, можно выявить по следующим признакам.

Ограничение пассивного отведения бедра. Необходимо положить ребенка на спину, согнуть ножки в коленных и тазобедренных суставах и слегка развести бедра в стороны. На нарушенной стороне специалист по массажу почувствует явное затруднение движения. Возможен другой вариант: ребенок лежит на животе, и если согнуть ножки ребенка как для ползания, то со стороны вывиха почувствуется затрудненность движения. Асимметрия подъягодичных и бедренных складок. Эту асимметрию можно определить визуально. Возможно, одна нога окажется короче другой. Заболевание подтверждается детским врачом-ортопедом. Методы лечения данного заболевания следующие: лечение

положением; массаж; лечебная физкультура. При лечении положением используют широкое пеленание до 3-4-месячного возраста при положении ребенка в позе «лягушки». Кроме того, мать держит ребенка животом к себе, и он обхватывает ее разведенными ножками.

Массаж и гимнастика

В положении ребенка лежа на животе массируют задненаружные поверхности ног, используя такие приемы, как поглаживание и растирание. Затем отводят согнутые ноги ребенка в стороны с фиксацией таза.

В положении ребенка лежа на спине массируют передненаружные поверхности ножек, используя поглаживание и растирание. Затем выполняют сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, при этом мягко разводят бедра.

Хороший эффект дает седативный точечно-локальный массаж. Для этого при отведении ноги в сторону необходимо воздействовать расслабляющим образом на точку хуань-тяо, при этом встряхивая ножку.

В комплексе с лечебной физкультурой нужно выполнять движения в ванне или бассейне, а также делать упражнение с мячом и другими предметами. Комплекс для детей с врожденным вывихом бедра может выглядеть следующим образом.

1. Массаж рук и ног – поглаживание, растирание.
2. Поглаживание животика – поглаживание, растирание.
3. Выкладывание на животик с разведенными ногами.
4. Поглаживание спины – все приемы.
5. Массаж поясничной области.
6. Массаж ягодиц и области тазобедренного сустава.
7. Массаж задненаружной поверхности бедер.
8. Отведение согнутых ног в стороны.
9. «Парение».
10. Массаж передненаружной поверхности ног.
11. Разведение согнутых ног.
12. Вращение бедра внутрь.
13. Массаж стоп – рефлекторное воздействие.
14. Рефлекторные упражнения для стоп.
15. Упражнение на мяче.
16. Массаж грудной клетки.

При всех упражнениях и массажных манипуляциях исходное положение ребенка – горизонтальное.

Проблема: косолапость

Косолапость – это врожденное заболевание. Оно характеризуется искривлением и неправильным сращением сустава стопы с деформацией опорно-двигательного аппарата и патологическими изменениями в мышцах ног. Визуально наблюдается повернутость

внутри подошвы стопы с одновременным подниманием внутреннего свода стопы и опусканием ее наружного края. Также присутствует ограниченность движения сустава. Для лечения применяют гимнастику с ортопедическими приспособлениями. Лечебный массаж проводят по избирательной методике. Для этого по наружной поверхности голени и стопы выполняют тонизирующий массаж, а по внутренней поверхности – седативный, расслабляющий. Все массажные манипуляции выполняют снизу вверх. В гимнастике используют движения для выравнивания стопы и повороты в сторону, противоположную деформации.

Проблема: ожоги, ушибы, травмы

Немного повзрослев, ребенок начинает интересоваться источниками огня, что чревато ожогом. При незначительном ожоге необходимо поврежденный участок тела поместить под холодную проточную воду, а затем обработать антиожоговым аэрозолем. В период выздоровления применяют массаж, который способствует улучшению лимфо- и кровотока. В результате уменьшаются рубцовые деформации, снимается болезненность, отечность, улучшается регенерация тканей.

На практике дети постоянно падают, получая различные травмы. Цель массажа в этом случае – усилить крово- и лимфообращение, а также обменные процессы в зоне повреждения; уменьшить болезненные ощущения, чувство скованности; способствовать рассасыванию кровоизлияний, гематом, гемартрозов; восстановить функции, утраченные в данном суставе или области тела.

Первые 2–3 дня выполняют отсасывающий массаж. Начинают все приемы выше места повреждения с целью усиления оттока лимфы от области ушиба. Осуществляют поглаживание в направлении ближайшего крупного лимфатического узла, растирание, очень легкое разминание по ходу тока лимфы, лабильную непрерывную вибрацию. С 4-5-й процедуры назначают массаж непосредственно места ушиба, а интенсивность его дозируют в зависимости от состояния и ответной реакции больного. Применяют плоскостное круговое поглаживание, обхватывающее, по ходу лимфатических сосудов, растирание подушечками пальцев, нежное разминание, непрерывную лабильную вибрацию. Ударные приемы противопоказаны.

Длительность процедуры – 15–20 минут, курс – 5-10 сеансов, которые желательно проводить ежедневно. Начиная с 3-4-й процедуры, включают физические упражнения. При незначительных ушибах рациональнее сразу же делать активные движения в области травмы.

Профилактика заболеваний у детей

Гимнастика, массаж, закаливание должны быть обязательно введены в повседневный режим ребенка. Закаливание – это мероприятия, повышающие резервные силы и выносливость организма ребенка в различных погодных условиях. Механизм закаливания подразумевает раздражение кожных рецепторов, вызывающее кратковременное сужение сосудов, а затем их расширение, учащение пульса и незначительное кратковременное повышение артериального давления. Естественно меняется частота и глубина дыхания,

улучшается обмен веществ в организме. Закаливающие процедуры необходимо проводить на фоне положительного эмоционального настроя. Средством закаливания должны быть солнце, воздух и вода.

Комнатные воздушные ванны проводят в хорошо проветриваемых помещениях при температуре 20–22 °С; для детей от 6 месяцев до года температуру понижают до 16–17 °С. Грудным детям воздушные ванны желательно принимать через 30 минут после приема пищи.

Световоздушные ванны дети до 1 года принимают в теплую безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 22 °С; ребенка раздевают постепенно.

Водные процедуры разделяют на умывание, обтирание, обливание, душ и ванну. С 6–7 месяцев можно по утрам умывать лицо и руки ребенка водой от 28 °С, снижая температуру до 18 °С. Влажное обтирание обычно начинают с 2–3-месячного возраста; лучше это делать утром, после пробуждения. Душ обычно начинают с 1,5–2 месяцев. Процедуру выполняют в следующем порядке: ноги, спина, живот, грудь, руки, голова, после чего обтирают ребенка махровым полотенцем.

Прекрасные результаты закаливания получают от применения рефлекторной терапии. Ухо, как известно, напоминает человеческий зародыш, перевернутый головой вниз. Естественно, массировать ушные раковины абсолютно безвредно. Необходимо начинать массаж наружной части уха по направлению к мочке, при этом захватывая внутреннюю поверхность ушной раковины. Можно легко загнуть ушные раковины, затем отпустить. Именно увеличение гибкости ушных раковин способствует улучшению общего состояния ребенка. Особое внимание необходимо уделять мочке уха, слегка оттягивая ее вниз и отпуская. Это упражнение способствует профилактике ОРЗ. Все манипуляции выполнять в течение 20–30 секунд.

Помимо воздействия на ушные раковины, не забывайте о массаже кистей и пальцев рук ребенка. Из истории медицины известно, что кисти связаны с отдельными внутренними органами, такими как сердце, легкие и т. д. (рис. 89). Именно манипуляции на кистях улучшают состояние функций кишечника, желудка, коры головного мозга, артериальное давление. Необходимо в самом раннем возрасте стимулировать все манипуляции, выполняемые ребенком, такие как перебирание игрушек, катание мячика и другие движения, – это способствует повышению функциональной защиты всего организма.



Рис. 89

Удивительные ответные реакции вызывают уникальные методики воздействия на стопы

ребенка. Давно известно о сильнейшей рефлекторной зоне – стопах. На коже стоп несколько тысяч нервных окончаний, раздражение которых вызывает положительные сдвиги в различных органах и тонизирование организма в целом.

Детям полезно ходить босиком по траве, песку, ковру, а также по деревянному полу. Таким образом организм ребенка избавляется от накопившихся электрических зарядов и, как следствие, от усталости, проявляющихся неврозов и других недугов.

Родителям начиная с 2-3-недельного возраста ребенка желательно максимально активизировать манипуляции на его голеностопных суставах и стопах. Можно применять разные приспособления – щеточки, деревянные дощечки, шерстяные салфетки и т. д.

Часть IV

Советы опытной мамы

Домашняя школа плавания для младенцев от рождения до 1 года

1.

Хотите научить малыша плавать с самого рождения? Тогда не ленитесь. Пройдите с ним домашний трехмесячный курс обучения плаванию и наслаждайтесь плодами своего труда: ваш малыш не боится воды, он ныряет, плавает, играет в ванне один, даже без присмотра мамы, а главное – растет здоровым, бодрым, активным. Он развивается быстрее, чем ровесники, он много и крепко спит, хорошо кушает, совсем не хнычет и почти никогда не болеет! Итак, с чего начнем? Давайте с самого начала, с того, как подготовить малыша к купанию в большой ванне.

Проводите занятия с малышом плаванием в хорошем настроении. Вы должны быть положительно настроены и приветливы. Малыш должен быть сыт и спокоен. Начинать заниматься с ребенком плаванием в ванне лучше все же через пару недель после рождения, когда и вы будете чувствовать себя хорошо, и у малыша заживет пупочная ранка. Если у вас нет опыта проведения подобных занятий, можете посетить поликлинику, где практикуется плавание с младенцами. Во многих городских детских поликлиниках проводятся занятия по обучению младенцев плаванию с рождения. Узнайте о проведении подобных занятий заранее, до появления малыша на свет. Обычно в детский бассейн идут в годик, когда ванна становится для малыша безнадежно маленькой, однако многие мамы начинают посещать подобные занятия гораздо раньше – с 2–3 месяцев.

Другой очень важный вопрос: в какое время малышу лучше плавать? Теоретически лучше плавать перед последним кормлением, то есть с 23 до 24 часов. Считается, что после плавания малыш должен чуть устать, подмерзнуть, проголодаться, с аппетитом поесть, а затем долго и мирно спать. Однако на практике некоторые дети бывают после ванны возбужденными и не хотят спать. В этом случае малыша купают утром или днем, тогда к вечеру малыш успевает успокоиться и крепко спит. Другой причиной активности ребенка после купания может быть слишком теплая вода в ванне. В такой воде ребенок отдыхает, расслабляется, и, естественно, после отдыха

его «тянет на подвиги». Однако даже при снижении температуры воды в ванне дети после купания иногда все равно активизируются.

Что вам понадобится для купания младенца в ванне? Резиновый коврик на пол, который обеспечит взрослому надежную опору: вам запрещено поскользнуться или падать, когда вы занимаетесь с малышом. Детский плавающий термометр для воды. Затем несколько сухих, чистых пеленок: после купания малыша следует не вытирать, а промокать. Для этих целей пеленка подходит лучше, чем махровое или вафельное полотенце. Первое плохо впитывает воду, а второе раздражает нежную кожу малыша. Также вам понадобится чистая одежда, которая не будет сковывать движения малыша, распашонка, чепчик. Пригодятся ватные тампоны и ватные палочки. Ватными палочками следует удалить из ушей остатки воды, а тампонами, смоченными в детском масле, удобно смазывать складочки кожи малыша, особенно паховые. Что касается складочек, то все их после купания следует обработать. Если кожа влажная и раздражена, используйте присыпку, в остальных случаях обработайте складочки обычным подсолнечным маслом, которое предварительно следует прокипятить на водяной бане и остудить. Однако не используйте вату, чтобы протереть глаза младенца: мелкая ворсинка может попасть на роговицу или под веко, а удалить ее оттуда будет крайне сложно. Для глаз больше подойдет бинт или марля. После выхода из ванной вам также пригодятся пипетка, перекись водорода и зеленка. Когда кожа малыша подсохнет, капните на пупочную ранку капельку перекиси водорода, а затем каплю зеленки, подождите, пока они высохнут. Захватите с собой в ванную часы, чтобы контролировать время купания малыша, игрушки, о которых мы поговорим позже, и стопор для двери в ванной. Вообще, во время купания малыша дверь в ванную лучше держать открытой во избежание перепадов влажности воздуха, от которых у малыша может заложить уши, когда вы понесете его из ванной в комнату, и с целью закаливания.

Если ваш выбор для купания малыша – большая, взрослая ванна, ее следует подготовить к плаванию. Первый раз очистите ее обычной пищевой содой, ополосните сначала кипятком, потом горячей водой. В дальнейшем активно чистить ванну достаточно один раз в неделю, в остальные же дни можно просто обтереть ее тряпочкой, смоченной содовым раствором, и ополоснуть. Можно также перед каждым купанием промывать ванну хозяйственным мылом.

Еще один вопрос, который может вас мучить: какую воду наливать в ванну? Специально кипятить воду для плавания малыша не нужно, зачем осложнять себе жизнь? Воду набирайте из крана. Естественно, она должна быть чистой. Добавлять в воду дезинфицирующие средства тоже не стоит, ведь ваш малыш будет заниматься в воде: учиться дышать, плавать, двигаться, а средство может попасть ему в глаза или в рот. Марганцовка может привести к ожогу, а настои трав – к аллергии. Но все же иногда можно добавлять в воду настой череды или бишофит – морскую соль для детей. То и другое можно купить в любом детском магазине или аптеке. Череда заваривается так: в литровую банку засыпается стакан травы, потом заливается крутым кипятком. Банка закрывается крышкой, и через 3–4 часа настой готов. Процедите его через марлю и добавьте в ванну стакан такого настоя. Вместо череды можно взять ромашку или чистотел.

Оптимальная температура воды для купания младенцев – 36–37 °С. Если ребенок пассивен и не желает двигаться, значит, вода для него горячая. Если малыш при

погружении плачет и не желает успокаиваться в течение 3 минут, скорее всего, вода для него холодная. Температура воды устраивает малыша, если он, погрузившись и немного поплавав, начинает активно шевелить ручками и ножками, чтобы согреться, но при этом не капризничает.

Считается, что температура воды выше 35 °С слабо стимулирует двигательную активность ребенка. Поэтому, если ваша цель – закаливание и оздоровление малыша, постепенно снижайте температуру воды в ванне: на полградуса в неделю с 37 до 35 °С. Задержитесь на 35 °С пару недель. Занимайтесь в такой воде от 5 до 15 минут, увеличивая время постепенно. Помните, что температура воды 34–35 °С не закаливает ребенка, а заставляет его активизироваться, способствует пробуждению аппетита, стимулирует крепкий и здоровый сон. Настоящее закаливание происходит, если температура воды в ванне составляет 33 °С. Обычно этой температуры при регулярных занятиях родители достигают через 3 месяца после начала. Далее снижение температуры должно происходить строго индивидуально. Интересующимся родителям можно посоветовать ознакомиться с трудами автора, авторитетного в области детского плавания З. П. Фирсова. Согласно его методике, температура воды на первых занятиях может быть 37 °С, на 5-м – 36,5, на 9-м – 36; на 14-м – 35,5, на 20-м – 35, на 24-м – 34 °С. Далее вода снижается до температуры обычного бассейна – 28 °С.

Этап 1. Адаптация к воде

Начиная с этого раздела книги, вы узнаете, как в три этапа проводить занятия по плаванию в большой ванне с грудничками до года. Перед тем как отправиться в ванную плавать, рекомендуется подготовить малыша. Сделайте ему легкий массаж и проведите небольшую гимнастику. Разминка на суше займет 10–15 минут или даже меньше, 3–7 минут, если ваш ребенок еще очень мал. Делайте ее на столе, постелив на него одеяло и чистую пеленку. Перед массажем подготовьте ванну для купания. Наполните ее водой на 1–2 °С выше рекомендуемой нормы, за время массажа вода остынет до нужной цифры. Начните разминку с массажа, потом выполните гимнастику, в конце сделайте с малышом специальные подготавливающие упражнения для плавания.

Разминка на суше

Погрейте руки, сполоснув их теплой водой. Аккуратно, без нажима погладьте тело малыша в такой последовательности. Положите малыша на спинку. Погладьте сначала ноги – от стопы к бедру. Потом руки – от кисти к плечу. Переверните карапуза на животик, погладьте попку, потом спинку. Снова переверните на спинку, погладьте животик, грудку, шею и очень нежно погладьте голову. Животик нужно массировать следующим образом. Поставьте основание кисти на лобок и круговыми движениями четырех пальцев правой руки по часовой стрелке поглаживайте животик.

После поглаживания переходите к разминке. Сделайте все в той же последовательности, но при этом разминайте малыша как тесто, только мягче и нежнее. Первыми разомните ноги, от стоп постепенно переходя к бедрам, потом руки – от кистей до плеч, потом

попку, спину и шею. Животик разминать не надо. Вся процедура массажа займет у вас минут 3–5 или чуть больше. Если малыш готов, после массажа переходите к гимнастике.

Гимнастика

Мышца младенца вы уже размяли, теперь переходите к разминке суставов. Начните с голеностопных суставов. Положите малыша на спинку. Одной рукой возьмите ножку в области лодыжки, другой рукой – за большой палец ребенка. Аккуратно сгибайте и разгибайте стопу малыша в направлении вниз и вверх. Повторите упражнение для другой ноги. Потом нежно сгибайте и разгибайте коленные суставы, придерживая ножки в области бедер, сначала одну, потом другую. Крутить и вертеть колени не надо. Затем возьмите малыша за голени и «поездите» с ним «на велосипеде». Так вы разомнете тазобедренные суставы. После ножек разомните суставы рук. Возьмите кисти малыша и похлопайте с ним в ладоши. Потом «погребите на лодочке»: вытяните ручки малыша к себе, затем прижмите к груди ребенка. Поднимите прямые ручки малыша и заведите ему за голову, опустите к животу. Выполните вращения руками. Начните с круговых движений ручками младенца в разные стороны, потом выполните круги в одну сторону. Делайте все упражнения мягко.

Общая гимнастика будет продолжаться 3–5 минут.

Если ребенок освоил общую гимнастику, переходите к специальным упражнениям, подготавливающим малыша непосредственно к плаванию. Положите ребенка на спинку. Первым выполняется упражнение «Стойте, ножки!» (см. рис. 30). Повторите упражнение несколько раз, затем слегка встряхните ножки малыша. Следующее упражнение – «шаги» (см. рис. 31). Это упражнение также повторите несколько раз и закончите упражнением «Стойте, ножки!».

Затем выполните упражнение «плавание на спине». Возьмите щиколотки малыша и выполните упражнение «ножницы», производя попеременное движение вверх-вниз двумя ногами. Проследите, чтобы ноги были расслаблены и выпрямлены (рис. 90). Сделайте упражнение 6-10 раз и закончите его, когда почувствуете, что малыш пытается согнуть ножки. После возьмите правую руку малыша за кисть и выпрямите ее над головой, сделайте круговое движение ручкой к бедру и верните ее в первоначальное положение над головой. Повторите 3–4 раза одной и другой рукой. Затем сделайте 5–6 синхронных круговых движений обеими руками.

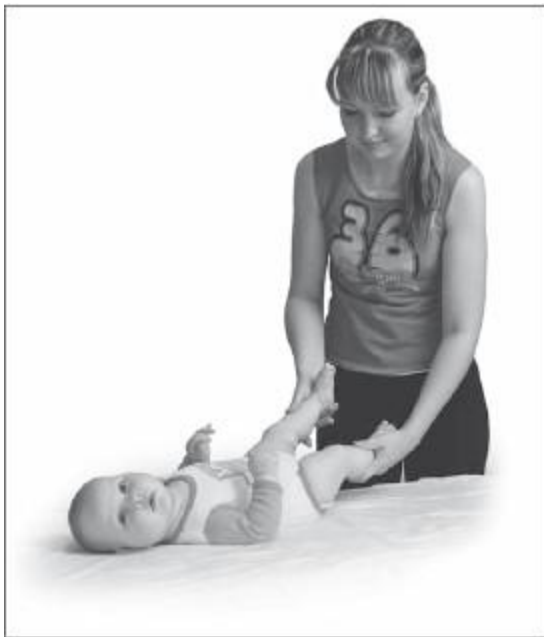


Рис. 90

Следующее упражнение – плавание на животе. Переверните малыша на животик и сделайте движение как при плавании брассом или по-лягушачьи, сначала отдельно двумя ногами, потом только руками (рис. 91).



Рис. 91

Закончите подготовку малыша к плаванию динамическими упражнениями. Возьмите малыша за обе руки в области запястий и раскачайте из стороны в сторону (рис. 92). Повторите 3–4 раза. Затем возьмите малыша за левую руку и ногу и раскачайте. Повторите 3–4 раза. Сделайте то же с другой стороны. Возьмите малыша за щиколотки, поднимите вниз головой и раскачайте 3–4 раза (рис. 93). А теперь пора идти плавать в ванную комнату!



Рис. 92

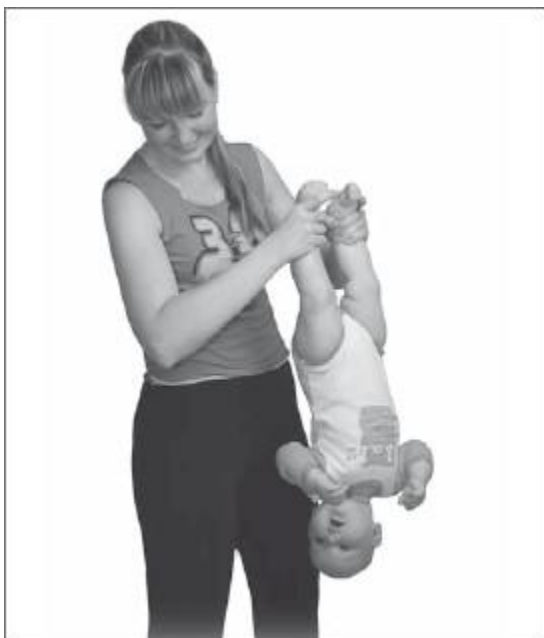


Рис. 93

Плавание в ванне

Если вы действительно хотите научить малыша плавать, то относитесь к занятиям серьезно. Проводите их регулярно, не задерживайтесь на указанных этапах, не давайте малышу поблажек, иначе ваши занятия превратятся в забаву для малыша и в барахтанье в воде вместо плавания. Будьте мягки с малышом, но требовательны, больше общайтесь с ним и чаще используйте игровые приемы, для этого проводите занятия, находясь в хорошем настроении и тогда, когда малыш готов к общению и не плачет.

На первом этапе обучения необходимо, чтобы малыш привык к воде, а вы научились поддерживать ребенка и манипулировать его телом в ванне. Первый этап займет 3–4 недели. В течение этого периода постепенно снижайте температуру воды в ванне с 37 до

33–34 °С, чтобы стимулировать двигательную активность ребенка.

На втором этапе вам нужно научить малыша нырять с головой. На это уйдет 4–6 недель. На третьем этапе необходимо научить малыша самостоятельно держаться на воде, чтобы подготовить его к плаванию в бассейне. Как вы уже знаете, температура воды в бассейне примерно 28 °С, значит, снижайте температуру воды в ванне постепенно до этого уровня. Хотя если вы будете посещать детский бассейн для грудничков с мамами, температура воды в нем несколько выше, поэтому переходить к занятиям в большом бассейне можно будет уже на втором этапе.

Погружение в воду

Итак, с чего начать занятия в ванне? С погружения. Погружайте малыша в воду медленно, обязательно удерживая его в вертикальном положении. Сначала обмокните в воду стопы, потом щиколотки, попку, спинку. Делайте все медленно, спокойно, уверенно, чтобы не напугать малыша. Держите ребенка крепко, но не слишком сжимайте ему ребра. Разговаривайте с ним больше, спокойным и ровным голосом. Если малыш все же боится купаться один, залезайте в ванну вместе с ним и купайтесь с вдвоем. Когда страх пройдет, купайте малыша одного.

Поддержки малыша в воде

После того как вы погрузили малыша в воду, положите его горизонтально на животик или спинку и отработайте поддержки. Поддерживайте кроху крепко, но не больно, не бойтесь сами, что малыш выскользнет из рук, – он не утонет, так как у детей до 2 месяцев сохраняется рефлекс задержки дыхания во время пребывания под водой; не волнуйтесь, выполняйте поддержки медленно, но верно, не спешите.

Самая легкая – поддержка под подмышки, однако она подходит тем малышам, которые уже научились держать голову. Поэтому начинать плавание ребенка лучше с поддержки ладонью под голову. Одну руку расположите под головой малыша, который лежит на поверхности воды на спине, а другой, если необходимо, поддерживайте его снизу под спинку.

Тело маленького купальщика при этом должно полностью находиться в воде. Не слишком поднимайте голову малыша из воды рукой, так ему будет менее удобно, придерживайте голову слегка, не нарушая горизонтального положения ребенка.

Другой вариант поддержки ребенка – под подбородок, когда он лежит на животе. Переверните малыша на грудь и поддерживайте ему голову под подбородок. Вам нужно подвести ладонь под подбородок малыша так, чтобы он опирался на среднюю фалангу вашего безымянного пальца. Мизинец не должен касаться горла ребенка, отведите его под безымянный, помогая ему поддерживать подбородок малыша. Указательный и средний пальцы держите перед лицом ребенка. Они должны быть раздвинуты и слегка согнуты (рис. 94). Лицо ребенка при этом смотрит вперед, голова не должна быть запрокинута, удерживайте ее ровно, без наклонов, подбородок должен находиться над водой. Скользя по поверхности воды, контролируйте указательным и средним пальцем положение головы ребенка, особенно если он еще не умеет держать голову. Свободной рукой обнимите

малыша за дальний от вас бок, подведя четыре пальца под грудь, придавая телу горизонтальное положение.



Рис. 94

Большой палец следует оставить сверху для страховки.

Следующий вариант поддержки – двумя руками под грудь. Положите малыша грудью на ладонь так, чтобы большой палец охватывал дальнее от вас плечо ребенка сверху, а четыре остальных пальца охватывали дальний бок. Голова ребенка при этом удобно лежит на вашем предплечье. Опустите малыша в воду так, чтобы над водой осталась лишь его голова и верхняя часть спины. Вашу свободную руку положите под животик малышу (рис. 95). Со временем, когда ребенок будет чувствовать себя в воде более уверенно, вы сможете использовать свободную руку для игры с малышом, например купать перед его глазами уточку, брызгать ему в личико водичкой.



Рис. 95

Упражнения в воде

Освоив поддержки в воде, переходите к упражнениям. Начните с самых простых. Чтобы увлечь малыша плаванием, включите воду. Пусть она бежит из крана тоненькой струйкой. Малышам очень нравится смотреть, как это происходит. А еще им нравится смотреть на брызги. Поэтому кидайте перед малышом погремушки или маленькие детские мячики в воду так, чтобы от них летели брызги. Малыша при этом можно держать под голову, слегка приподняв ее, или лучше под подбородок в положении лежа на животе. Другое очень легкое упражнение – отталкивание от бортика. Погрузите малыша в воду рядом с краем ванны так, чтобы полусогнутые ножки касались бортика. Малыш будет сам отталкиваться от ванны. Дети совершают такие движения рефлекторно, родителям достаточно уловить движение и помочь малышу удержаться на плаву. Сделайте 4–5 отталкиваний, но не с целью укрепить ножки – до этого дело пока не дошло, а чтобы развить рефлекс для будущей ходьбы. Следующее, очень легкое упражнение – «Укачивание». Покачайте ребенка на руках, но погрузив при этом в воду. Вперед – так чтобы грудка чуть показалась из воды, – и назад. Следите, чтобы вода не попала в ротик. Если малыш боится, наклонитесь ниже к нему. Выполняйте это упражнение медленно и нежно, пойте песенку.

Другие упражнения начинайте осваивать, когда более легкие движения станут для малыша скучными. Начните с упражнения плавание «восьмерками» на животе. Подведите малыша к краю ванны так, чтобы полусогнутые ножки упирались в бортик. Старт – малыш оттолкнулся от бортика и поплыл. Ведите его по диагонали. Доведя до бортика, разверните на 180 °С. Разворот сделайте против часовой стрелки, поменяйте скрещиванием руку для поддержки и ведите малыша по диагонали к другому бортику. У противоположного бортика развернитесь по часовой стрелке, так у малыша не закружится

голова. Повторите в обратную сторону, скрещивая руки и меняя ведущую руку при поворотах. Скорость движения установите индивидуально, как понравится малышу. Начните с 3–4 кругов, постепенно доведите их число до 9–10. Для большего интереса положите в воду перед личиком малыша игрушку. Пусть ребенок тянется к ней и плывет. Выполняя это упражнение, следите, чтобы ваш малыш не слишком уставал, иначе впоследствии он может отказаться от занятий.

Еще одно упражнение – плавание на спине. Как и в предыдущем упражнении, малыш плавает «восьмерками» по ванне, но на этот раз на спине при поддержке под голову. Здесь он также отталкивается от бортика ногами и хаотично работает ручками. Постепенно уменьшайте поддержку малыша, стараясь лишь слегка поддерживать его под голову и улавливая движения младенца. Начните с малого – с одного заплыва от одного бортика к другому. Потом увеличьте число кругов до 3, только не сразу, а очень постепенно, доведите число проплываемых кругов до 9–10.

Закончите занятие в воде упражнениями в вертикальном положении. Возьмите малыша под мышки, или пусть он опирается на вашу руку грудкой, в последнем случае другой рукой поддерживайте его сзади в области спины, опустите до соприкосновения ступней малыша с дном ванны. При выполнении этого упражнения удобно использовать специальный резиновый коврик для ванны. Поместите коврик в ванну еще до занятия. Подержите малыша стоя 5–10 секунд, слегка наклоните вперед, и малыш зашагает ножками. Отмечу, что с рождения ребенку присущ рефлекс ходьбы. Иногда рефлекс настолько сильно развит, что стоит слегка наклонить ребенка вперед, как он сам рефлекторно начинает переступать ножками. Достаточно пройти так с малышом туда и обратно, потом дать ему отдохнуть. Вместо ходьбы в конце занятия можно провести закаливание малыша. Включите холодную воду и попрыгайте с малышом в ванне около струи, поддерживая его под мышки. Пару раз вперед животиком, и пару-тройку раз – спинкой.

План занятий

Первый этап, который я назову адаптацией малыша к воде, продолжается 4 недели. В первую неделю ограничьтесь лишь разминкой на суше, то есть делайте только массаж и гимнастику, а в воде можете сделать лишь вертикальные упражнения, когда малыш стоит и ходит, а вы удерживаете его под мышки.

В течение второй недели после разминки на суше переходите в ванную. Выполняйте там самые простые упражнения. Можете добавить отталкивание от бортика и плавание на груди и спине по 3–4 круга с отдыхом между ними – вертикальными упражнениями. Время пребывания в воде – 15–20 минут.

В течение третьей недели откажитесь от легких упражнений в воде и занимайтесь плаванием «восьмерками». Перед водой делайте разминку на суше. Время занятия увеличьте до 20–25 минут. Поплавайте на спине 8–10 кругов, потом на животе столько же. Скорость не должна быть высокой. Затем сделайте перерыв, выполняя с малышом вертикальные упражнения. Потом проплывите «восьмерками» столько же, сколько до перерыва, на спине и животе. Закончите занятие закаливающим упражнением.

В течение четвертой недели доведите время занятий до 30 минут. Имейте в виду, что время занятий варьируется в зависимости от самочувствия малыша, оно может быть

сокращено до 10 минут, если кроха быстро устает. Плавайте «восьмерками» на животе и спине по

9– 10 кругов с перерывами на игру и хождение. В конце проводите закаливающие процедуры.

В заключение хочется отметить следующее. Дорогие родители, не превращайте ваше купание в ответственные тренировки! Ваш малыш может устать от обязательности и вообще отказаться от занятий. Пусть плавание в ванне будет веселой игрой, во время которой мама и малыш общаются и улыбаются друг другу. На помощь вам придут резиновые уточки, кораблики, мячики и погремушки.

Этап 2. Учимся нырять

1. Итак, первый этап обучения ребенка плаванию закончен. Ребенок не боится воды и с вашей помощью плавает в ванне 10– 30 минут. Теперь самое время перейти ко второму этапу – научить малыша нырять. Этот этап будет несколько сложнее, чем первый, но не для ребенка, а для вас. Большинство родителей опасаются окунать ребенка с головой под воду, боясь, что он захлебнется. Но возможно ли плавание без умения нырять? Если ваш ребенок не умеет опускаться под воду с головой и задерживать дыхание, считайте, что он так и не научился плавать. Вы не сможете оставить его в воде одного без присмотра, поскольку при игре в воде возможность захлебнуться для него будет не исключена.

Самое легкое – обучить нырять малыша в возрасте до 1,5–2 месяцев, когда он во время погружения в воду с головой способен задерживать дыхание рефлексивно. Иногда малыши в таком возрасте беззаботно шлепают ручками по воде и не боятся, что брызги попадут им в лицо. Однако таких детей, не испытывающих страха воды, немного. Если ваш малыш не боится, когда вода попадает ему в глаза и на лицо, то можете попробовать быстро окунуть ребенка с головой под воду. Если вы не уверены, что погружение под воду с головой не вызовет у малыша страха, обучайте малыша нырять постепенно.

Каким образом выглядит план занятий второго этапа? Начинайте занятие, как и прежде, с разминки. На это уйдет 5 или чуть больше минут. Продолжайте плавать с малышом «восьмерками» на груди и спине по 8–10 кругов с отдыхом между заплывами в виде вертикальных упражнений. После плавания приступайте к упражнениям на ныряние. В течение первой недели обучения нырянию или пятой с начала плавания в ванне добавляйте к уже известным упражнениям еще одно – «Поливаем личико».

«Поливаем личико». Самое первое и самое простое упражнение – это поливание лица водичкой. Придерживайте малыша под спину, под подбородок или под голову одной рукой, а другой зачерпните немного воды ладонью и спокойно полейте ребенку на личико. Он рефлексивно задержит дыхание. Повторите это упражнение 5–6 раз, но не сразу, а с перерывами, чтобы не напугать ребенка и дать ему отдохнуть. Первые несколько раз следите, чтобы момент, когда вы поливаете ему лицо, совпал с выдохом, позже это делать не обязательно. Если малыш упорно не желает задерживать дыхание, зачерпните в ладонь воду температурой чуть холоднее,

чем в ванне, и повторите упражнение. Перед тем как поливать младенца, следует предупредить его об этом. Скажите, например, так: «Приготовься, будем обливаться!» – или как вам удобнее. Освоив это упражнение, то есть через неделю, в течение второй недели обучения нырянию практикуйте более сложное упражнение – плавание под душем.

«Плаваем под душем». Если малыш привык, что ему поливают личико, переходите к более сложному упражнению. Включите душ, вода должна быть теплой, примерно такой же температуры, как и в ванне. Позвольте малышу полюбоваться струйками воды, а затем предложите проплыть под дождевиком. Поддерживая малыша под подбородок, когда он лежит на груди, проплывите под душем. Дайте малышу отдышаться и повторите упражнение. Постепенно в течение недели можете увеличить время пребывания ребенка под душем с секунды до 3–4. На этом этапе важно не напугать малыша, а заинтересовать его, иначе он откажется от предлагаемых упражнений и очень не скоро согласится их повторить. Освоив это упражнение, переходите к упражнению «Опускаемся глубже в воду» и в течение следующей недели практикуйте его.

«Опускаемся глубже в воду». Если вы освоили два предыдущих упражнения, попробуйте усложнить малышу задачу. Переверните ребенка на спинку, поддерживайте его под голову и спину. Предупредите ребенка, что вы собираетесь нырять, и опустите его глубже в воду. Если раньше на поверхности воды было все личико, то теперь из воды должны торчать лишь носик и ротик. Щечки и лобик должны находиться под водой. Повторите это упражнение 4–5 раз. Практикуйте его в течение недели, постепенно увеличивая количество раз за одно занятие до 10–15.

«Ныряем в воду». Это упражнение выполняется, когда ваш малыш плавает в воде на животике. При плавании «восьмерками» на каждом третьем круге на мгновение опускайте малыша под воду с головой. Предупредите ребенка о нырке заранее, затем погрузите под воду, продолжая поддерживать под живот, а потом поставьте на ножки, еще до того, как он успеет испугаться. В положении стоя малыш снова почувствует опору и не испытает сильного страха. Подождите, когда ребенок отдышится и придет в себя, и продолжите занятие. Делайте 3–4 нырка за занятие. После 3–5 дней занятий чуть увеличьте время пребывания малыша под водой. Если малыш выглядит уставшим и испуганным, отложите ныряние на другой раз или уменьшите время пребывания под водой. К концу недели, если ребенок не испытывает страха при нырянии, после очередного нырка можете не ставить его на ножки, а продолжать плавание «восьмерками».

«Затяжной нырок». Это упражнение можно считать кульминацией всего второго этапа. Оно предполагает, что ваш малыш будет плавать в ванной впервые в жизни самостоятельно. Погрузите ребенка с головой у одного края ванны, проведите по всей длине ванны под водой, вынырните у другого края. Время пребывания малыша под водой составит примерно 3 секунды. Количество таких нырков за занятие не должно превышать четырех. Практикуйте затяжные нырки в течение 5–6 дней, к концу недели попробуйте увеличить время пребывания малыша под водой до 5–6 секунд. Однако количество нырков увеличивать не следует. Достаточно 3–5 раз за занятие. Если ребенок после ныряний выглядит уставшим, это означает, что предложенная нагрузка для него очень велика. Закончите занятие и выходите из воды. Если же ваш малыш освоил ныряние от одного к другому бортику ванны и способен находиться под водой 5–6 секунд, то можете

во время нырка под водой выпустить его из рук на 1–2 секунды. Опустите малыша под воду, проведите до середины ванны, на мгновение отпустите руки, затем снова подхватите малыша и вытащите из воды. Делайте это упражнение не более 2–3 раз за занятие.

Постепенно доведите время пребывания ребенка под водой до 3–4 секунд. Если вы справились с этим заданием, считайте, что вы освоили ныряние и можете переходить к третьему этапу – учить малыша плавать самостоятельно. Лучше всего, если вы при этом начнете посещать детский бассейн, однако можно продолжать заниматься и в ванне.

Теоретически весь курс обучения малыша нырянию должен занять 5–6 недель. Рекомендуется не задерживаться на данном этапе, иначе вы дадите послабление себе и ребенку, в результате так и не научите его нырять под водой, пропустив удобный для этой цели возраст.

Этап 3. Самостоятельно держимся на воде

На третьем этапе необходимо освоить с малышом некоторые приемы плавания. Лучше всего, если вы будете с этой целью посещать детский бассейн, однако можно продолжать занятия и в большой ванне дома. Напоминаю, что пользоваться предложенной методикой обучения детей плаванию следует лишь до определенного возраста – максимум до года. После этого возраста учить детей плавать следует по-другому. А теперь определим, чему вы должны научить ребенка в течение последующего месяца или двух.

На данном этапе вы должны освоить основные приемы плавания, научить малыша нырять без поддержки и держаться на воде самостоятельно. К этому моменту ваш малыш должен уметь задерживать дыхание на 5 секунд, самостоятельно нырять под воду без поддержки родителей, плавать с поддержкой на животе и на спине. Перед занятиями в ванне по-прежнему выполняйте массаж и гимнастику. В течение занятия вам следует плавать «восьмерками» на спине и на животе. В каждом заплыве делайте по 8–10 кругов, между ними отдыхайте, выполняя хождение в воде, ныряние под воду с поддержкой и без нее. Со второй или третьей недели практикуйте плавательные упражнения для рук и ног. В конце четвертой недели обучите малыша нырянию за игрушкой под воду с головой и попробуйте стимулировать его самостоятельно плавать по ванне за игрушкой.

Какие движения в этот период вам необходимо освоить с малышом в ванне? Те, которые вы в течение двух или даже более месяцев практиковали на суше, в виде гимнастики. Это упражнения для рук: «брасс», «кроль», «Плыдем по-собачьи» и упражнения для ног: отталкивание от края в ванной и «Плыдем по-лягушачьи».

Для того чтобы отработать эти движения, погрузите малыша в ванну вниз животом, поддерживайте одной рукой под подбородок, а другой помогайте ребенку совершать движения руками и ногами. Например, чтобы отработать упражнение «Плыдем по-собачьи», положите малыша в воду на живот и попеременно то опускайте, то поднимайте ладонь малыша.

Сделайте упражнение 6–8 раз, отдохните 20 секунд и сделайте еще столько же. Для того чтобы стимулировать малыша к плаванию, используйте мягкие резиновые игрушки для ванны. Предлагайте ему при плавании поймать уточку, догнать кораблик, погоняться за плавающей черепашкой.

Чтобы отработать с малышом ныряние, запаситесь игрушками из литой резины (которые тонут). Игрушки должны быть небольшими, до 15 сантиметров, чтобы не

мешать проведению занятий. Время от времени предлагайте малышу достать игрушку со дна, но не часто, не больше 5 раз за занятие. Все время меняйте игрушки. Это не значит, что у вас должно быть 20 разнообразных игрушек, достаточно 4–6. В один день используйте 3 игрушки, остальные спрячьте. На следующий день поменяйте игровой набор.

В конце третьего этапа занятий начинайте учить малыша правильно делать вдох и выдох при плавании: как известно, при плавании выдох совершается в воду, а вдох делается над водой, дыхание осуществляется ртом. Спросите, для чего малыша учить, правильно дышать при плавании? Во-первых, это помогает держаться на воде правильно, во-вторых, таким образом, снижается нагрузка при движении в воде, а в-третьих, верное дыхание значительно снижает риск хлебнуть воды. Бытует мнение, что научить малыша правильно дышать в 5–6 месяцев невозможно. Однако это заблуждение. Научиться этому не сложно.

Начните с упражнения «пузыри». Это упражнение удобнее отрабатывать в бассейне, однако можно попробовать делать его и дома. Для этого взрослому нужно опустить голову под воду и сделать выдох так, чтобы вода забурлила от пузырьков, потом предложить малышу повторить. Вам следует убедиться, что под водой малыш выдыхает воздух, а для вдоха поднимает голову из воды. Освоив это упражнение, можете усложнить нагрузку и попробовать правильно дышать с продвижением, помогая малышу плыть от одного до другого края ванны.

Вот так, занимаясь с малышом каждый день, вы вскоре научите его нырять и уверенно держаться на воде. Желаю вам успехов! Я же продолжаю свое повествование и поделюсь с вами опытом решения индивидуальных проблем ребенка.

Что делать, если кроха плачет?

У каждого малыша есть свои индивидуальные проблемы, на которые его родители должны обратить особое, повышенное внимание. Первая возможная проблема – плоскостопие, хотя такой диагноз ребенку до 3–4 лет поставить невозможно, так как стопа еще не сформировалась окончательно. Более того, относительная слабость мышц и связок стопы отмечается до 6–7-летнего возраста даже у здоровых детей. Однако, как известно, многое передается по наследству, поэтому наличие этого «недуга» у других членов семьи – очевидный повод для беспокойства.

Другая проблема характерна для всех детишек, рожденных в Северной столице – это недостаток солнышка и, как следствие, рахит, пусть даже в легкой форме. Обычно мамам для профилактики и лечения рахита до года или полутора лет рекомендуют принимать масляный или водный раствор витамина D, а летом больше бывать на солнце. Если принимать этот витамин, ездить на море, а заодно делать гимнастику и массаж, можно справиться и с этой проблемой.

В данном разделе книги описываются упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и рахита, кроме того, рассказывается, как успокоить плачущего ребенка и как подготовить кроху к длительной поездке.

Мама советует: плоскостопие

Хотя такой диагноз невозможно поставить до 3–4 лет, пока стопа не сформировалась окончательно, многие родители волнуются по этому поводу и правильно делают. Лучше провести профилактику плоскостопия в раннем возрасте, чем потом испытывать неудобства всю жизнь.

Если у вас есть опасения, что свод стопы у малыша может не сформироваться должным образом, примите меры. Прежде всего, следите за тем, какую обувь носит ваш ребенок. Обувь должна быть кожаной, плотной, но дышащей. Подошва по возможности также должна быть кожаной. Обувь должна быть высокой, до щиколотки, с жесткой пяткой и хорошим супинатором, плотно облегать ножку малыша, не болтаться на ней. Обувь должна точно соответствовать размеру стопы стоящего ребенка и быть на 0,5–1 см длиннее его самого длинного пальца. Маленький каблук – обязательная деталь хорошей обуви, он должен быть широким и устойчивым. Детские ботинки «Первый шаг» – отличный выбор, однако обращайте повышенное внимание на расположение супинатора: часто он бывает низкий и плохо вшитый. Детям с деформацией стоп нельзя носить валенки, резиновые сапоги, мягкие тапки, сандалии без задника. Не следует донашивать чужую обувь. Плохо подобранная обувь является наибольшим злом для нежных ножек ребенка.

Что касается ортопедической обуви или стелек, с помощью которых некоторые родители намереваются исправить плоскостопие у малыша в старшем возрасте, то нельзя не отметить, что они не лечат, а предупреждают дальнейшую деформацию стоп. Пользоваться ими нельзя постоянно, так как вскоре развивается атрофия мышц стопы. Поэтому ни стельки, ни специальная обувь не заменят массаж и гимнастику.

Проводя массаж ребенку, уделите особое внимание корригирующим упражнениям. Если выполнять их регулярно, на фоне массажа, то эффективность их возрастет. Для начала эти движения в стопах могут быть пассивными, то есть выполняться с вашей помощью. К таким упражнениям относятся: супинация стопы (поворот стопы подошвой внутрь), тыльное сгибание стопы, подошвенное сгибание стопы, сгибание пальцев, захват и удержание подошвами небольшой округлой игрушки, кегли, мячика, вращение стоп.

Ребенок, начиная ходить, широко расставляет ноги, увеличивая таким образом площадь опоры. Это нормально, но к 2–3 годам должна сформироваться правильная походка, при которой ребенок ставит стопы параллельно на небольшом расстоянии друг от друга. С целью воспитания правильной ходьбы выполняйте следующие упражнения. Делайте лечебную гимнастику несколько раз в день, босиком или в тоненьких носках, по 2–3 упражнения за раз.

Ходьба по «тропинке». В качестве тропинки используйте неширокую доску, 10–15 см, полосу на ковре. Чаще ходите с ребенком по бревну на детской площадке или по поребрику тротуара.

«Мишка косолапый». Это упражнение предполагает ходьбу на наружных краях стоп.

Ходьба по камешкам. Ходьба по различным рельефным поверхностям очень полезна для стоп. Летом малыш может бегать по мягкой земле или по песку, по гальке, камешкам. Дома с этой целью используйте рифленые коврики. Полезны также лазанье по шведской стенке и ходьба по лесенке, лежащей на полу.

Захват мелких предметов пальцами ног развивает мелкие мышцы стопы, увеличивает подвижность и ловкость пальцев ног. Это упражнение выполняется сидя или стоя.

Предложите малышу поднять с пола карандаш или палочку пальцами ноги.

Собирание платочка пальцами ног напоминает предыдущее упражнение, но в этом случае малыш захватывает и собирает ножками ткань (рис. 96).



Рис. 96

Сидим по-турецки. Данное упражнение прекрасно исправляет неправильное положение стоп. Постарайтесь, чтобы эта поза стала у малыша любимой.

Встаем из позы сидя по-турецки. Помогите малышу встать из положения сидя по-турецки, поддерживая его за руки. Когда малыш поднялся, его стопы должны находиться в положении крест-накрест (рис. 97). Иногда требуется придерживать стопы.



Рис. 97

Приседание на полную стопу. Проследите, чтобы стопы ребенка плотно стояли на полу всей поверхностью и параллельно. Поддерживая малыша за руки, предложите ему присесть (рис. 98).



Рис. 98

Подъем на носки. Это упражнение можно превратить в игру. «Стань большим» – малыш поднимается на носки и вытягивает руки вверх. «Стань маленьким» – малыш приседает на полную стопу.

Плавание и игры в воде также полезны для формирования правильных стоп, кроме того, они закаляют и укрепляют весь организм ребенка. Ходьба и прыжки в воде по рифленому коврику, расположенному на дне ванны, стимулируют чувствительные детские стопы. Вода снимает излишнюю нагрузку на ноги, делая упражнения более легкими и приятными для малыша.

Мама советует: рахит

Что такое рахит? Это заболевание всего организма, связанное с нарушением всех видов обмена веществ. Причина рахита – дефицит в организме витамина D, который поддерживает нормальный баланс фосфора и кальция, способствует формированию костей. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечных (ультрафиолетовых) лучей. Легкая форма рахита до сих пор является самым распространенным заболеванием малышей и требует особого внимания родителей. Можно сказать наверняка, что в Санкт-Петербурге практически каждый ребенок болен рахитом в легкой форме.

Начальные признаки рахита трудноуловимы, так как чаще всего это функциональные нарушения нервной системы. Ребенок становится более капризным, раздражительным, у него нарушается сон, появляется чрезмерная потливость, «стираются» волосики на затылке. В дальнейшем, если не начать лечение, происходят изменения костной и мышечной систем, страдают органы дыхания, пищеварения.

Результатом рахита могут стать уплощенный затылок, кривизна ног, плоскостопие, искривление позвоночника, слабость мышц и связок.

Чтобы вылечиться и не допустить развития этого заболевания, необходимо много гулять с ребенком на свежем воздухе. Следите за режимом дня, закаливайте малыша, делайте с ним гимнастику, массаж, старайтесь, чтобы он больше находился на солнце. Особенно важно делать малышу массаж и проводить с ним гимнастику. Прекрасно, если кроха регулярно плавает в ванне или играет в открытой воде. Упражнения активизируют обменные процессы в коже, в результате усиливается образование витамина D.

0–3 месяца

Грудничкам от рождения до 3 месяцев массаж и гимнастику нужно делать по следующей схеме.

1. Начните занятие с дыхательных упражнений. Для этого возьмите малыша вертикально на руки, и поверните лицом к себе. Одной рукой поддерживайте ребенка под попку, а другой выполняйте легкие ритмичные надавливания на спину ребенка, передвигая ладонь от шеи до поясницы (рис. 99). После положите малыша на массажный столик на спинку. Обхватите его грудку руками так, чтобы большие пальцы рук находились посередине груди, а все остальные лежали на ребрах. Совершайте легкие ритмичные надавливания на грудную клетку спереди и по бокам, обходя грудину.

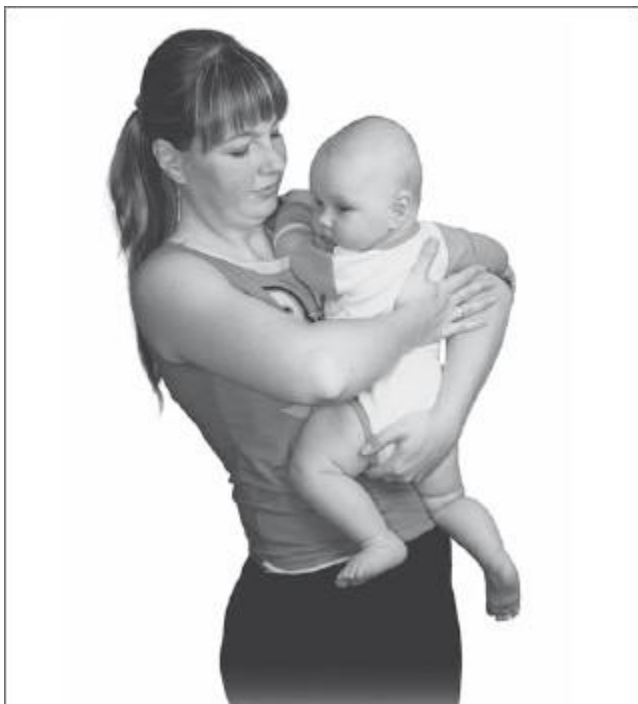


Рис. 99

2. Выполните массаж рук, ног, стоп. Делая массаж, увеличьте количество поглаживаний и исключите ударные приемы. Поглаживания успокаивают нервную систему и улучшают функцию дыхания.

3. Выполните рефлекторные упражнения для стоп. После отработайте рефлекс опоры или рефлекторную «ходьбу».

4. Выложите малыша на животик. Сделайте поглаживающий массаж спины.

Отработайте рефлексорное ползание.

5. Продолжите занятие поглаживающим массажем живота. Покачайте малыша на мяче, погладьте грудку.

6. Закончите занятие дыхательным упражнением.

Если крохе сложно выдержать все упражнения за один раз, разбейте предложенную гимнастику на части и выполняйте в течение дня по 2–3 упражнения. При выполнении пассивных упражнений избегайте чрезмерного разгибания суставов.

3–6 месяцев

Для детей постарше, в возрасте 3–6 месяцев, занятия следует проводить по указанному далее плану.

1. Начните так же, как и раньше, – с дыхательных упражнений.

2. Затем сделайте поглаживающий массаж рук, ног, стоп.

3. Продолжите рефлексорными упражнениями для стоп.

4. Сделайте несколько поворотов со спины на живот.

5. Погладьте спинку малыша, а после отработайте рефлексорное ползание или стимулируйте ползание.

6. Помассируйте грудку, руки.

7. Выполните отведение рук в сторону с последующим скрещиванием их на груди 3–4 раза.

8. Погладьте ноги, затем 3–4 раза сделайте упражнение «скользящие шаги».

9. Закончите поглаживающим массажем живота.

В течение дня чаще выкладывайте малыша на животик, если ему еще сложно держать голову, подкладывайте ему под грудь свернутую несколько раз пеленку.

6–9 месяцев

Когда ребенок подрастет, продолжайте с ним заниматься, однако выполняя массаж, помимо поглаживаний, используйте приемы растирания и разминания, которые нормализуют общий обмен веществ в организме и оказывают сильное воздействие на мышцы, повышая их тонус. Примерный план занятия для ребенка 6–9 месяцев с целью профилактики легкой формы рахита может выглядеть так. 1. Начните с поглаживающего массажа рук.

2. Выполните скрещивание рук на груди.

3. Сделайте массаж ног, затем сгибайте и разгибайте ножки вместе и попеременно.

4. Отработайте переворот со спины на живот вправо и влево.

5. Сделайте массаж спины и ягодиц.

6. Поупражняйтесь в ползании.

7. Выполните массаж живота и укрепляющие упражнения типа «душ» со стимулирующим пощипыванием вокруг пупка.

8. Отработайте упражнение с приподниманием головы и туловища, поддерживая малыша за отведенные в стороны руки.

9. Сделайте упражнение «парение» на животе.

10. Выполните массаж грудной клетки спереди назад.
11. Стимулируйте малыша приподняться из положения лежа на животе, поддерживая его под локти до перехода в положение стоя на коленях.
12. Выполните отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
13. Сделайте «скользящие шаги» и подъем прямых ног до палочки.

9-12 месяцев

Уделите особое внимание профилактике плоскостопия, искривления позвоночника и исправлению деформации костей голени. Регулярно выполняйте укрепляющие упражнения и массаж. План вашего занятия с малышом может выглядеть следующим образом (некоторые упражнения малыш уже может выполнять самостоятельно, начните с них).

1. Самостоятельное отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
2. Самостоятельное сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
3. «Круги» руками вместе и поочередно.
4. Самостоятельные повороты со спины на живот за игрушкой.
5. Массаж спины.
6. Стимулируйте малыша приподняться из положения лежа на животе, поддерживая его под локти до перехода в положение стоя на коленях и стоя.
7. Ползание или ходьба на четвереньках за игрушкой.
8. Ходьба на руках при поддержке за ноги с использованием мяча или без него.
9. Массаж живота.
10. Самостоятельное поднимание и выпрямление ног.
11. «Скользящие шаги».
12. Присаживание за отведенные в стороны руки.
13. Посадите малыша. Из этого положения отработайте с ним повороты туловища вправо и влево за игрушкой, слегка удерживая его колени.
14. Подъем головы и плеч из положения лежа на животе с использованием мяча или без него.
15. Наклоны вниз при фиксированных коленях из исходного положения стоя.
16. Упражнения для стоп.

12–18 месяцев

Надеемся, к году вам удастся устранить легкие проявления рахита. Однако это не означает, что вы не должны заниматься с малышом дополнительно. Продолжайте выполнять с ним гимнастику. Ваше занятие с малышом может выглядеть следующим образом.

1. Самостоятельное отведение рук в стороны и скрещивание их на груди.
2. «Скользящие шаги».
3. «Бокс» – попеременное сгибание и разгибание рук.
4. Переход в положение сидя при фиксированных коленях.
5. Посадите малыша. Из этого положения отработайте с ним повороты туловища вправо

и влево за игрушкой, слегка удерживая его колени.

6. «Достань игрушку» – подъем рук над головой за игрушкой и возвращение в исходное положение.

7. Переход в положение лежа.

8. Подъем прямых ног.

9. Поворот со спины на живот в обе стороны.

10. Предложите малышу проползти под скамьей или стулом. Пусть повторит упражнение несколько раз.

11. «Рыбка» – лежа на животе, нужно поднять голову и плечи.

12. Наклоны вниз при фиксированных коленях из исходного положения стоя за игрушкой и последующий подъем игрушки над головой.

13. Массаж стоп и упражнения для стоп.

14. Ходьба по рифленому коврику.

15. Приседание за игрушкой.

16. Присаживание – переход из положения лежа на спине в положение сидя, малыш удерживается за ручки.

17. «Круги» руками.

Мама советует: малыш плачет

1. Что означает плач младенца? Это сигнал о том, что он проголодался, хочет пить или чувствует дискомфорт: жару или холод, слишком тесное пеленание, мокрые штанишки, складки или узлы на одежде, которые ему мешают. Причиной беспокойства может быть неудобное положение в постельке, сильный шум, недостаточно чистый воздух, состояние беспокойства или нервозности в семье.

Если малыш находится в комфортных условиях и не голоден, то необычное беспокойство, крик, «сучение» ножками в первые месяцы жизни чаще всего связаны с коликами в животике. Если у вашего крохи болит животик из-за скопления газов в кишечнике, ваши действия должны быть следующими.

Самое первое, что вам следует предпринять в этом случае, – нежно и медленно погладить малыша по животу, по часовой стрелке сухой теплой рукой. Делайте поглаживающий массаж в течение 2–3 минут.

Если это не поможет, выложите малыша на животик на 2–3 минуты на свою коленку, покрытую теплой фланелевой пеленкой. При этом аккуратно придерживайте малыша руками за плечи и попку. Фланелевую пеленку можно согреть утюгом или положить на нее теплую грелку на какое-то время. Тепло и опора для брюшного пресса облегчают отхождение газов.

Если эти меры не помогли, используйте газоотводную трубочку. Обычно дело никогда не заходит дальше массажа животика, однако бывают разные случаи и мама должна быть готова к любому повороту событий и точно знать, что делать, если более легкий прием не сработал. Перед использованием трубочку необходимо промыть, прокипятить и остудить. Трубочку всегда нужно держать наготове, желательно в отдельной чистой коробочке, даже если она так никогда и не понадобится. Положите малыша на левый бок и придвиньте ему колени к животу.

Узкий конец трубочки смажьте вазелином или детским кремом и вращательными движениями введите в попку на глубину 4–5 см. Затем, придерживая левой рукой газоотводную трубочку, правой рукой поверните малыша на спинку и делайте поглаживающий массаж животика по часовой стрелке в течение 2–3 минут. Обычно это помогает, если же нет, сделайте очистительную клизму. Если и это не помогло, вызывайте врача.

Как правило, животик часто болит у детей, которые находятся на искусственном вскармливании. Волнение малыша говорит о том, что смесь ему не подходит. Если животик болит у малыша, которого кормят грудью, то это говорит о том, что кормящая мама скушала что-то раздражающее кишечник младенца.

В последнем случае маме следует понять, какой продукт вызвал такую реакцию малыша, и впоследствии следить за своим рационом. Лучше проконсультироваться по этому вопросу с педиатром.

Другой причиной чрезмерного волнения младенца может быть вирусная инфекция или заболевание ушей. Если ваш малыш необычно волнуется, измерьте ему температуру. Обычно инфекция сопровождается насморком или заложенностью носа. Если же болят ушки, то ребенок плохо сосет, с криком бросает соску или грудь. Так как он голоден, то опять просит грудь и снова с криком ее бросает. Если ваш ребенок ведет себя подобным образом или у него высокая температура, вызывайте врача. Высокой считается температура выше 38,5 °C для детей до полугода, от полугода до 3 лет – 39,0 °C, старше 3 лет – 39,5 °C. Незамедлительно вызвать врача также следует при повторяющейся рвоте, необычной сонливости и вялости, при появлении необычной сыпи, при продолжительном поносе.

Но что делать, если у малыша нормальная температура, у него не болит животик, не режутся зубки, а он плачет? Частый сердитый плач малыша на фоне полного благополучия свидетельствует о его повышенной нервной возбудимости. В этом случае лекарства не требуются, успокоить малыша можно с помощью массажа или расслабляющих упражнений.

Прекрасным расслабляющим эффектом обладает массажный прием поглаживания. Недаром его широко используют в детском массаже, скольжение рук взрослого должно быть очень мягким и медленным. Если ребенок взволнован и напряжен, попробуйте нежно погладить его по ручкам, по спинке, по ножкам. Ваши руки при этом должны быть теплыми, перед расслабляющим массажем поддержите их под струей теплой воды.

Эффективна для общего расслабления поза «эмбриона». Ребенок лежит на спине, руки малыша скрещивают на груди, сгибают ноги, колени приводят к животу, пригибают голову вперед. Позу взрослый фиксирует руками. В этой позе можно покачивать ребенка к себе и от себя и с одного бока на другой 5-10 раз. Движения плавные, ритмичные.

Следующее расслабляющее упражнение – покачивание на мяче. Положите малыша животиком и грудкой на большой мягкий мяч. Разложите ножки и ручки по сторонам, как будто малыш обхватил мяч. Придерживайте ребенка на мяче и медленно покачивайте мяч вперед-назад, вправо-влево и по кругу.

Покачивание на весу. Подхватите малыша под ручки и держите его вертикально на весу, слегка покачивая туловище из стороны в сторону (рис. 100). Это упражнение хорошо делать в воде, покачивая малыша в вертикальном или горизонтальном положении.

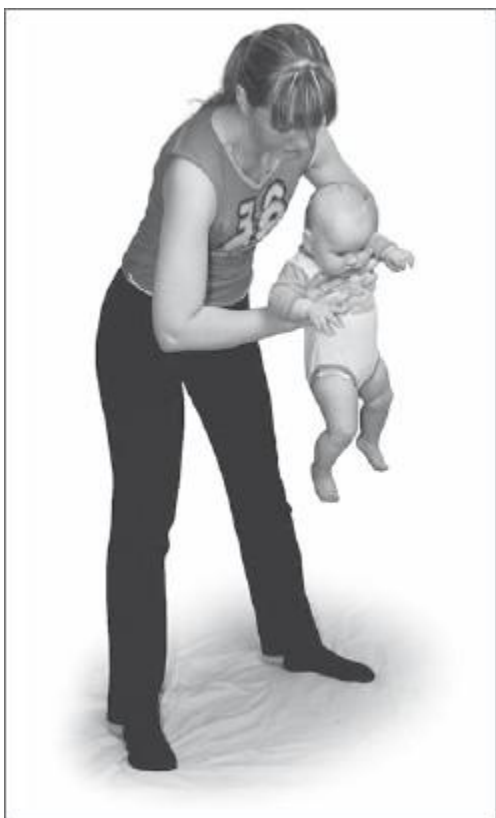


Рис. 100

Плавание оказывает наибольшее расслабляющее действие. Ежедневное купание в теплой, но не горячей воде, плавательные движения в большой ванне или занятия в детском бассейне исключительно полезны для детей.

Мама советует: режутся зубки

Иногда зубки режутся совсем незаметно для окружающих: без температуры, без обильных слюней и поноса. Просто однажды утром во рту у малыша появляется первый зуб. Однако таких беспроblemных детей единицы.

Обычно во время прорезывания зубов у ребенка (которое, как правило, случается на седьмом месяце жизни) наблюдается обильное слюнотечение, он все кусает, трется деснами о твердые предметы, периодически плачет. Поэтому нужно запастись игрушками для кусания. Удобно кусать специальные «зубные» кольца, однако детям они обычно не нравятся. Малышам интересней кусать все, что вредно и запрещено. Попробуйте дать ребенку корочку хлеба, яблоко, но без кожуры. Не давайте ребенку соску или старайтесь давать ее как можно реже, если он к ней приучен. Соски-пустышки нарушают рост зубов и формирование челюстей. Приучайте малыша кушать с ложки.

Прорезывание зубов – это нормальный процесс, не вызывающий, как правило, никаких заболеваний. Однако некоторые дети в этот период становятся раздражительными, беспокойно спят, у них повышается температура до 38 °С. Тем не менее, вероятнее всего, у большинства детей частый жидкий стул и повышенная температура в это время связаны с болезнью, так как прорезывание зубов временно снижает защитные силы организма и малыши более подвержены заболеваниям.

Если у вашего ребенка в период прорезывания зубов наблюдаются высокая температура и понос, лучше вызовите врача для установления диагноза и назначения лечения.

Мама советует: срыгивание и рвота

Срыгивание – это не заболевание. Большинство младенцев часто срыгивают в первые месяцы жизни. Почему это происходит? Одна из причин – перекармливание. Другая причина – заглатывание воздуха при сосании. После кормления не кладите малыша сразу же в кроватку, приподнимите его и подержите в вертикальном положении 8-10 минут, прижав малыша к плечу. Обычно бывает слышно, как малыш отрыгивает воздух, а с ним иногда небольшое количество молока. Если ребенок часто и обильно срыгивает, кладите его в кроватку на бочок, чтобы он не захлебнулся.

Рвота, в отличие от срыгивания, требует более серьезного внимания. Рвет ребенка наподобие фонтана, при этом ребенок давится и натуживается, затем бледнеет и становится вялым. Многие детские заболевания начинаются с рвоты, поэтому, если ребенка вырвало, измерьте ему температуру. Если малыш выглядит здоровым и бодрым, то вам не стоит беспокоиться. Если же ребенок выглядит больным, а рвота повторяется, вызывайте врача.

Причиной рвоты могут стать горькие лекарства, кашель, настойчивое кормление, небольшое повышение температуры, неправильно приготовленная порошковая смесь для кормления, не подходящие по возрасту продукты для кормления, несвежие и грязные продукты. Если ребенка рвет и у него понос, скорее всего, это кишечная инфекция. В этом случае ему следует незамедлительно дать лекарство: активированный уголь, разведенный с водой, или «Смекту» (о дозировке проконсультируйтесь с педиатром) – и вызвать врача. Рвота также возникает при сотрясении мозга. В этом случае наблюдаются вялость и бледность. Надеемся, что с вашим ребенком этого не произойдет, однако знать об этом следует.

Мама советует: температура

Чаще всего повышение температуры у малышей связано с ОРВИ – острыми респираторными вирусными инфекциями. Иногда температура сопровождается насморком и кашлем. Если у вашего малыша сопли и кашель, но нет температуры, ему лучше не гулять на улице во избежание осложнений и заражения других малышей. Температура может сопровождаться вялостью, беспокойством, быстрым утомлением. Если у ребенка температура, посмотрите его горло, возможно, оно воспалено.

Если малыш в возрасте до 2 месяцев тепло закутан в жарком помещении, то у него тоже может повыситься температура в результате перегрева. В этом случае малыша следует раздеть до легкой одежды и минут через 40 снова измерить температуру. Если и после этого температура будет выше 37,5 °С, вызовите врача.

При повышенной температуре ребенка следует активно поить, через каждые полчаса давать несколько чайных ложек теплой, но не горячей жидкости. Детям до 4–5 месяцев дают теплую кипяченую воду. Детей постарше поят настоями, например, сушеной малины, шиповника или морсами: клюквенным, брусничным. Мед в напитки следует

добавлять после 3 лет.

Повышенная температура обычно сопровождается снижением аппетита, поэтому кормите малыша в период болезни по мере возникновения желания. Не следует кормить его насильно. Обеспечьте ему покой, уложите малыша в постель, двигательная активность может привести к повышению температуры, придумайте интересную, но спокойную игру, почитайте малышу книжку. Кутать ребенка с температурой не следует во избежание перегрева, оденьте его легко, лишь стопы должны быть в тепле, поэтому наденьте малышу носки. Чаще проветривайте комнату, в которой отдыхает ребенок. На время проветривания перемещайте ребенка в другое помещение. Избегайте сквозняков.

Умеренное повышение температуры при гриппе и других ОРВИ имеет защитный характер, так как способствует гибели вирусов. Однако если температура превышает 38,5 °С, следует дать ребенку жаропонижающее лекарство в рекомендуемых для его возраста дозах, например детский «Нурофен» или «Парацетамол», дальнейшее лечение следует обсудить с педиатром.

Мама советует: едем на отдых с малышом

Если вы решили ехать отдыхать с малышом в другой город или страну, не забудьте захватить с собой запас памперсов, игрушки, влажные салфетки, бутылочки для питья, одеяла, а также походную аптечку, в которой будут и детские лекарства. Можно рекомендовать следующие средства. Обязательно йод, зеленку, медицинский спирт, перекись водорода. Потом марганцовку, травяной сбор ромашки, шалфея, детские кремы, в том числе от опрелостей, смягчающий, защитный, от солнца, детский «Спасатель», от укусов комаров. Также нужно взять бинт, вату, пластырь, пипетку, термометр. Детские лекарства: жаропонижающее, спрей для больного горла, от насморка, от поноса, от кишечных заболеваний, регидрон (его необходимо разбавлять водой и пить при кишечных отравлениях), капли для глаз типа «Чистая слеза». А еще нужно заранее оплачивать свой мобильный телефон, чтобы при необходимости запросто связаться с педиатром. Хорошо, если у вас есть персональный педиатр, к которому можно обратиться за консультацией в любое время дня и ночи. Если нет, то лучше заранее договориться с педиатром по месту жительства о возможных консультациях по телефону и оплатить его услуги. В итоге это может оказаться дешевле и удобнее, чем искать педиатра в другом городе или тем более в другой стране.

Дуй в свисток и будь здоров!

Кто бы мог подумать, что играть на дудочке или надувать шарик для детишек так же полезно, как бегать и чистить зубы? Дыхательная гимнастика не только способствует развитию речи и формирует верное произношение звуков, она прекрасно укрепляет детский организм. Думали ли вы об этом, когда запрещали своему малышу свистеть в свисток, оберегая от разрыва свои ушные перепонки?

Выполнять дыхательную гимнастику просто необходимо малышам, которые довольно часто болеют простудными заболеваниями. Однако эта гимнастика полезна всем

детишкам, даже абсолютно здоровым, так как развивает несовершенную дыхательную систему ребенка, укрепляет защитные силы организма, а кроме того, помогает ребенку быстрее заговорить. Логопеды используют дыхательные упражнения, чтобы помочь малышу научиться контролировать положение своего язычка, губ, щечек, корректировать дыхание и речь. Если вы используете дыхательную гимнастику в логопедических целях, следите за положением губ малыша во время занятия. Губы должны быть сложены ровной трубочкой, щеки – равномерно надуваться и сдуваться. Очень полезно соединять дыхательные движения ртом с гимнастикой: вдох и выдох соединяются с движением рук и ног. Главное в упражнениях подобного рода – скорректировать движение рук с произношением звука на длинном спокойном выдохе. 1. «Мыльные пузыри». Самым простым и всем знакомым дыхательным упражнением является игра «мыльные пузыри». Эта забава известна всем. Научите малыша пускать мыльные пузыри: вдох – носом, а выдох – через сложенные в трубочку губы, длинный и мягкий, тогда пузырь получится большой и красивый.

2. «Дуй в свисток». Купите ребенку дудочку или свисток с мелодичным звуком. Научите его дудеть или свистеть. Пусть он делает это как можно чаще. Это очень полезное занятие.

3. «Бульк водичка». Поставьте перед малышом стакан с водой, в который опустите трубочку для коктейля. Научите ребенка, как дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье. Набрать в легкие побольше воздуха, выдохнуть через трубочку в воду: «Буль-буль-буль-буль!»

4. «Подуй на одуванчик». Гуляя на улице, предложите малышу подуть на одуванчик. Ребенок стоит или сидит, делает глубокий вдох носом, затем – длинный выдох, сдувая с одуванчика пух.

Подуй на одуванчик,
Как дует этот мальчик.
Подуй, подуй сильнее
И станешь здоровее.

5. «Лети наш шарик». Воздушный шарик или вертушку держите на уровне лица ребенка. Предложите малышу сильно подуть на шар так, чтобы он взлетел, на вертушку – чтобы она закрутилась. Поиграйте вместе с ребенком в игру «кто дальше задует шарик». Вместо воздушных шариков можно использовать два ватных шарика. Положите их на стол перед малышом, и пусть он дует на них как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола. Следите, чтобы вдох делался только носом, а выдох – ртом через сложенные трубочкой губы.

6. «Хомячок». Предложите малышу пройти несколько шагов, надув щечки, как хомячок. Затем легко хлопнуть себя по щекам пальчиками – выпустить воздух изо рта и пройти еще немножко, дыша носом.

7. «Воздушный шарик». Ребенок сидит или стоит. «Надуй шарик» – широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяет ладони перед грудью и выдувает воздух: «ффф...». «Шарик лопнул» – хлопает в ладоши. «Из шарика выходит воздух» – малыш произносит: «шшш.» – складывает губы трубочкой и опускает руки.

8. «Курочка-несушка». Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох. Наклоняется, опуская голову и

свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох.

9. «Ворона». Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Разводит руки в стороны, как крылья. Медленно опускает руки и произносит на выдохе: «кар-р-р», максимально растягивая звук «р».

Упражнения для сладких пальчиков

Известно, что речевой центр и центр, управляющий движениями пальцев, находятся в коре головного мозга рядом друг с другом. Поэтому работа пальцев оказывает стимулирующее воздействие на речевой центр и способствует умственному развитию ребенка. Если вы хотите, чтобы ваш малыш быстрее заговорил, занимайтесь с ним пальчиковой гимнастикой каждый день.

В этом разделе предложены некоторые наиболее простые упражнения для пальцев рук малыша. В любом книжном магазине вы можете приобрести специальную литературу на тему «Пальчиковые игры» и научить ребенка новым, более сложным упражнениям. Играйте с ним как можно чаще, сопровождая работу рук детскими стихами. Чтобы увлечь ребенка пальчиковой гимнастикой, взрослому следует заранее выучить подходящие стихотворения наизусть и разобраться в работе рук так, чтобы впоследствии с легкостью показать и объяснить малышу игру.

Для пальцев рук также полезны различные мозаики, трафаретные настольные игры, игры по типу «вдень шнурок в дырочку» или «собери бусины на веревочку» – подобные игры могут увлечь малыша надолго, а вы в это время можете спокойно отдохнуть или поболтать по телефону. Очень удобно и с пользой для ребенка!

1. «Пальчики здороваются». Малыш сидит или стоит, держит руки перед собой. Сначала соединяет большие пальцы рук: «Здравствуй, правый палец, – привет, левый!» Потом соединяет указательные пальцы: «Привет, правый, – давно не виделись, левый!» Затем средние пальцы, безымянные, и наконец мизинцы. Сопровождайте соединение пальчиков смешным диалогом, так будет веселее!

2. «Идет коза рогатая...» Малыш изображает «козу», вытянув указательный палец и мизинец одной, затем другой руки. Взрослый при этом читает стишок:

Идет коза рогатая
За малыми ребятами.
Ножками топ-топ.

Топаєте ногами вместе с ребенком:

Глазками хлоп-хлоп.

Открываете и закрываете глаза вместе с малышом.

Кто кашки не ел,
Молока не пил,
Забодаю, забодаю...

Бодаете друг друга «козой» в животик.

3. «Очки». Ребенок сводит большой и указательный пальцы правой и левой рук, соединяет их, изображая очки на глазах.

4. «Длинноухий зайчик». Обычно детям очень нравится изображать зайчика. Это просто и весело, однако перед тем, как научить ребенка этой игре, разберитесь в ней сами, тогда и вашему малышу она понравится. Вытяните два пальца правой руки, указательный и средний вверх, изображая зайца. Рукой делайте прыгающие движения к себе, как будто заяк скачет:

Длинноухий заяк в огород пошел.

Большой кочан капусты зайнька нашел.

На этих словах сложите пальцы левой руки в кулачок.

«Попробую капусту!» – зайнька сказал.

Погрыз кочан немножко. При словах «погрыз» соедините большой и безымянный пальцы правой руки, сжимайте и разжимайте их, как будто заяк ест капусту: «ам-ам».

И дальше поскакал.

Уберите импровизированный «ротик» зайки, оставив одни «ушки» на правой руке, и сделайте прыгающее движение рукой от себя, как будто заяк убегает.

5. Прятки. Взрослый читает стишок, а малыш сжимает и разжимает пальчики:

В прятки малыши играли

И головки убирали.

Вот так, вот так.

Так головки убирали.

6. «Сорока-ворона». Этот стишок всем знаком. Сопровождайте его игрой пальчиков, и получится развивающая гимнастика. При произнесении текста ребенок сначала водит указательным пальцем правой руки по ладони левой руки: на словах «этому дала» сгибает поочередно каждый палец руки, кроме мизинца, которому кашки не досталось, потому что он «дров не рубил, воды не носил»:

Сорока-ворона кашу варила,

Деток кормила.

Этому – дала,

Этому – дала,

Этому – дала

И этому – дала,

А этому – не дала:

«Ты дров не рубил,

Воды не носил,

Тебе и нет ничего!»

7. «Мальчик-пальчик». Ребенок соединяет большой палец поочередно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой:

Мальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил.
С этим братцем щи варил.
С этим братцем кашу ел.
С этим братцем песни пел.

8. «Белка». Малыш держит руку ладошкой кверху. Указательным пальцем другой руки водит по ладони, затем поочередно загибает пальцы:

Сидит белка на тележке,
Продает орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому...

9. «Семья». Ребенок поочередно разгибает пальцы, сначала на одной руке, затем – на другой, начиная с большого пальчика:

Этот пальчик – дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
Этот пальчик – я,
Вот и вся моя семья.
А еще у меня есть другая родня:
Вот – сестра,
Вот – братец,
Вот – дядя,
Вот – тетя,
Вот – любимый котик Мотя.

10. «Апельсин». Малыш поочередно разгибает пальцы, сжатые в кулачок, начиная с мизинца, а взрослый читает стихотворение:

Мы делили апельсин,
Много нас, а он – один!
Эта долька для ежа,
Эта долька для стрижа,
Эта долька для чижа,
Эта долька для кота,

Эта долька для бобра.
Ну а волку – кожа.

Волку ничего не досталось. Малыш разводит ручками и недоуменно пожимает плечиками.

11. «Алые цветы». Малыш соединяет обе руки ладонями друг к другу в форме тюльпана. Медленно раскрывает пальцы:

Наши алые цветы
Раскрывают лепестки.

Покачивает кистями рук:

Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет.

Медленно закрывает пальцы:

Наши алые цветы
Закрывают лепестки.

Покачивает сложенными кистями:
Тихо засыпают, головой качают.

12. «Паучки». Это очень веселый стишок. Ваш ребенок наверняка будет смеяться, выполняя это упражнение:

Паучок ползет по ветке.

Поставьте правую руку крабом и карабкайтесь по спинке малыша, передвигая пальцами.

А за ним ползут все детки.

На этих словах поставьте крабом и левую руку и теперь бегите по спинке и головке малыша двумя руками.

Дождик с неба вдруг полил,
Паучков на землю смыл.

Изобразите руками дождик. Кистями обеих рук делайте движения вверх-вниз, поглаживая малыша по грудке или спинке сверху вниз.

Солнце стало пригревать.

Соедините запястья рук вместе и разведите пальцы в стороны.

Паучок ползет опять.

Пальцы правой руки, сложенные крабом, опять поползли по малышу.

А за ним ползут все детки,
Чтобы погулять по ветке.

К правой руке присоединяется левая рука, пальцы которой сложены крабом, и «паучки» в виде пальцев двух рук ползают по животу, спинке и головке маленького.

Сделайте сначала это упражнение сами, а потом научите ребенка. Пусть он сделает то же самое, но сам изображая паучка, правда, вам в этом случае придется изображать дерево.

Дневник молодых родителей

1.

Ваш малыш совсем недавно родился, и вас переполняют эмоции по этому поводу? Тогда запишите свои впечатления в специальный дневник: заведите тетрадь, в которую будете заносить все, что покажется вам интересным и нужным. Потом, когда кроха подрастет, будет что вспомнить. Вот как может выглядеть такой дневник.

ЕГО ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Время

Число

День.....

Месяц

Год ...

Где родился.....(название и № родильного дома)

Как это было

Как звали акушерку, принимавшую роды?

Фамилия малыша.....

Его имя ... Отчество ...

Почему мы решили назвать Его именно так?

Цвет волос.....

Глаза

На кого Он похож?

Первое впечатление о Нем ...

Что сказал папа?

Как отреагировали бабушки и дедушки? ...

Какая была погода в этот Знаменательный день?

Свидетельство о рождении ...

Регистрация ...

Прочие записи ...

ЕГО КРЕСТИНЫ

Крестят детей на 40-й день после рождения, когда мама полностью оправилась после родов. Мужчины приходят в церковь с непокрытой головой, а женщины в платках и в юбках. В критические дни женщинам входить в церковь нельзя, предупредите своих родственниц об этом. Заранее купите ребенку крестик и не забудьте надеть крестики сами. Крестным перед крещением младенца рекомендуется сходить на причастие. Оденьте малыша так, чтобы было удобно раздеть его на помазание. Договоритесь о крещении с батюшкой заблаговременно, есть дни, в которые малышом не крестят, имейте это в виду.

Дата ...

Что это за день по православному календарю? ...

Имя, под которым крестили ребенка

Что мы знаем о святом с таким именем? ...

В каком храме происходило крещение? ...

Таинство крещения совершил

НЕОБХОДИМЫЕ АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ

1. Детская поликлиника №.....Участок №.....

2. Адрес.....

3. Справочная детской поликлиники, тел.....

4. Регистратура, тел.....

5. Вызов педиатра на дом, тел.....

6. ФИО участкового педиатра.....

7. ФИО участковой медсестры.....

8. Расписание приема врача-педиатра: Понедельник

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье ...

9. Детская неотложная помощь, тел.....

10. Скорая помощь, тел. 03.

11. Детский травматологический пункт, тел.....адрес

12. Частный педиатр, тел....., ФИО.....

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША

Период	Дата	Вес	Рост	Окружность груди
В день рождения				
Через неделю после				
1 месяц				
2 месяца				
3 месяца				
4 месяца				
5 месяцев				
6 месяцев				
7 месяцев				
8 месяцев				
9 месяцев				
10 месяцев				
11 месяцев				
1 год				
1 год 3 месяца				
1 год 6 месяцев				
1 год 9 месяцев				
2 года				
2 года 6 месяцев				
3 года				

Что умеет наша кроха?

Отмечайте крестиком те задания, которые ребенок выполняет. Нормальное развитие констатируется, если ребенок выполняет не менее четырех заданий возрастного минимума.

0–6 МЕСЯЦЕВ

Возраст	Тест	Он это может?
1 месяц	1. Плавное следит за движущимся предметом	
	2. Слуховое сосредоточение — прислушивается	

Возраст	Тест	Он это может?
	3. Первая улыбка при общении со взрослым	
	4. Попытка удерживать головку лежа на животе	
	5. При общении издает тихие гортанные звуки	
2 месяца	1. Длительно удерживает предмет в поле зрения	
	2. Ищет источник звука поворотом головы	
	3. Быстро отвечает улыбкой при общении	
	4. Хорошо держит голову лежа на животе	
	5. Гулит	
3 месяца	1. Зрительное сосредоточение на неподвижном предмете	
	2. Комплекс оживление	
	3. Случайно наталкивается рукой на подвешенную игрушку	
	4. Опирается на предплечья, лежа на животе	
	5. Упирается полусогнутыми ногами о твердую опору	
4 месяца	1. Узнает маму, радуется при ее появлении	
	2. Громко смеется при общении со взрослым	
	3. Находит глазами источник звука	
	4. Захватывает, ощупывает, рассматривает игрушку	
	5. При кормлении придерживает грудь мамы, рожок	
5 месяцев	1. Различает близких и чужих, строгий и ласковый тон	
	2. Берет игрушку из рук взрослого	
	3. Опирается на ладони вытянутых рук, лежа на животе	
	4. Ровно стоит при поддержке, поворачивается на живот	
	5. Подолгу певуче гулит	
6 месяцев	1. По-разному реагирует на свое и чужое имя	
	2. Перекладывает в руках, долго рассматривает игрушку	
	3. Подползает, переворачивается с живота на спину	
	4. Начало лепета — произносит отдельные слоги	
	5. Хорошо ест с ложки, начинает пить из чашки	

7-12 МЕСЯЦЕВ

Возраст	Тест	Он это может?
7 месяцев	1. Стучит, размахивает, перекладывает, бросает игрушку	
	2. Хорошо ползает	
	3. Подолгу лепечет	
	4. На вопрос «где?» разыскивает повсюду знакомый предмет	
	5. Хорошо пьет из чашки	
8 месяцев	1. Простое подражание в игре: вынимает, стучит, катает	
	2. Сам садится, ложится, встает, переступает у опоры	
	3. По просьбе выполняет «ладушки», «дай ручку» и т. д.	
	4. Громко и четко произносит различные слоги	
	5. Сам держит сухарик и грызет его	
9 месяцев	1. Подражает в простейших действиях другому ребенку	
	2. Ходит, держится за опору	
	3. На слова «где?», «дай» отыскивает предмет повсюду	
	4. Знает свое имя, поворачивается на зов	
	5. Спокойно относится к высаживанию на горшок	
10 месяцев	1. Хорошо играет в компании с другими детьми	
	2. По просьбе выполняет ранее заученные действия	
	3. Входит и выходит с невысокой лестницы	
	4. По просьбе «дай» находит и дает предмет	
	5. Повторяет за взрослым новые слоги	
11 месяцев	1. Избирательно относится к разным детям	
	2. Складывает кубики, пирамидку	
	3. Самостоятельно стоит, делает первые шаги	
	4. Первые обобщения: куклы, машинки, кубики, мячи	
	5. Первые упрощенные слова: «ав-ав», «бай-бай», «ля-ля»	
12 месяцев	1. Различает предметы по форме: кубики, шарики	
	2. Начало сюжетной игры: водит, кормит, баюкает куклу	
	3. Самостоятельно ходит	
	4. Выполняет простые поручения, понимает запреты	
	5. Произносит 8–10 облегченных слов	

1–2 ГОДА

Отмечайте крестиком те задания, которые ребенок выполняет. Нормальное развитие констатируется, если ребенок выполняет не менее четырех-пяти заданий возрастного минимума.

Возраст	Тест	Он это может?
1–1,3 года	1. Быстро расширяет запас понимаемых слов	
	2. Произносит отдельные слова в лепете	
	3. Различает предметы по величине с разницей в 3 см	
	4. Повторяет ранее заученные действия: раздевает, кормит куклу и т. д.	
	5. Длительно ходит, наклоняется, пятится, приседает, поворачивается	
	6. Самостоятельно ест густую пищу ложкой	
1,4–1,6 года	1. Может обобщать предметы по существенным признакам	
	2. Использует облегченные и полные слова при сильной заинтересованности	
	3. Ориентируется в 3–4 контрастных формах: шарик, кубик, кирпич, пирамида	
	4. Отображает в игре часто наблюдаемые действия	
	5. Перешагивает препятствие приставным шагом	
	6. Самостоятельно ест ложкой жидкую кашу	
1,7–1,9 года	1. Понимает несложный рассказ по картинке, отвечает на вопросы	
	2. Обозначает действие словами и двухсловными предложениями	
	3. Ориентируется в трех контрастных величинах с разницей в 3 см	
	4. Выполняет несложные постройку из кубиков: домик, ворота, мостик	
	5. Ходит по невысокому бруску высотой и шириной 15–20 см	
	6. Частично раздевается — чулки, шапка — с небольшой помощью взрослого	
1,1–2 года	1. Понимает простой рассказ взрослого о событиях прошлого	
	2. Употребляет трехсловные предложения с прилагательным и местоимением	
	3. Подбирает по образцу и просьбе три контрастных цвета	
	4. Воспроизводит ряд логически связанных действий — сюжетная игра	
	5. Перешагивает препятствие чередующимся шагом	
	6. Частично одевается — ботинки, носки, шапка	

2–3 ГОДА

Отмечайте крестиком те задания, которые ребенок выполняет. Нормальное развитие констатируется, если ребенок выполняет не менее семи-восьми заданий возрастного минимума.

Возраст	Тест	Он это может?
2–2,6 года	1. Говорит многословными предложениями, более трех слов	
	2. Начинает задавать вопросы «где?», «когда?»	
	3. Подбирает по образцу предметы основных геометрических форм	
	4. Подбирает по образцу и просьбе предметы основных цветов	
	5. Усложняет сюжетные игры с логической последовательностью действий	
	6. Выполняет простые сюжетные постройки, сам называет их	
	7. Начинает овладевать карандашами	
	8. Полностью сам одевается, кроме завязывания шнурков	
	9. Аккуратно ест	
	10. Перешагивает препятствие высотой 20–28 см	
2,7–3 года	1. В речи использует сложные предложения с придаточными	
	2. Часто задает вопросы «почему?», «где?», «когда?»	
	3. Правильно и по назначению использует геометрические фигуры	
	4. Правильно показывает и называет четыре основных цвета	
	5. Появляются элементы ролевой игры	
	6. Появляются более сложные сюжетные постройки	
	7. Элементарные рисунки карандашом, лепит простые фигуры из пластилина	
	8. Полностью одевается сам с небольшой помощью взрослого	
	9. По мере необходимости пользуется салфеткой и носовым платком	
	10. Перешагивает приставным шагом препятствие высотой 25–30 см	

Конечно, для того, чтобы ваш ребенок выполнял необходимый минимум, нужно с ним активно заниматься. Если ваш малыш не ходит в садик, то следует посещать развивающие занятия, которые проводятся в детских центрах для детей до 3 лет вместе с мамой. Если вы все же решили заниматься с малышом самостоятельно дома, то больше читайте ему, регулярно покупайте развивающие игры для нужного возраста и играйте вместе с ним. Вашему крохе наверняка понравятся такие игрушки, как конструктор, детская посуда, домик для кукол или гараж для машинок. Приобретите также мозаику, детское лото, пластилин, краски, кисти, кубики, мяч.

Приложение

Азбука массажа: линии, точки, приемы

Лечебный массаж

Что же такое массаж? Это дозированное механическое и рефлекторно-осознанное раздражение поверхности нашего тела с целью получения удовольствия, оздоровления и излечения недугов. Непосредственное воздействие осуществляется как руками массажиста, так и специальными аппаратами, приспособлениями через воздушную (пневмомассаж), водную (гидромассаж), колебательную (вибромассаж) или другую среду. Массаж может быть общим, когда в определенной последовательности массируют все тело, и местным, то есть локального воздействия. Многие авторы отмечают следующие виды массажа: гигиенический (косметический), лечебный, спортивный, самомассаж и детский массаж. В этом приложении подробно рассказывается о лечебном и детском массаже.

Этот массаж широко используется при лечении предпатологических состояний, а также при хронических и острых патологиях с учетом индивидуального состояния пациента. Лечебный массаж может быть классическим, соединительнотканным, сегментарным, точечным, аппаратным, бесконтактным и др.

Классический массаж применяется без особого учета рефлекторного действия и чаще выполняется непосредственно на месте нарушения и боли или вблизи поврежденного участка.

Соединительнотканый массаж разработан на основе воздействия на соединительную ткань и подкожную клетчатку, патологически нарушенную у больного. Эти нарушения выявляют с учетом изменений, происходящих по линиям Беннингофа (рис. 101), и применяют специальные приемы для их устранения.



Рис. 101

Сегментарный массаж – одна из рефлекторных терапий. Этот массаж улучшает функциональное состояние больного при нарушениях состояния внутренних органов, соответствующих сегментов тела, его покровов и тканей. Специально разработанные целенаправленные приемы помогают достигнуть положительных результатов лечения в

короткий реабилитационный срок (рис. 102).

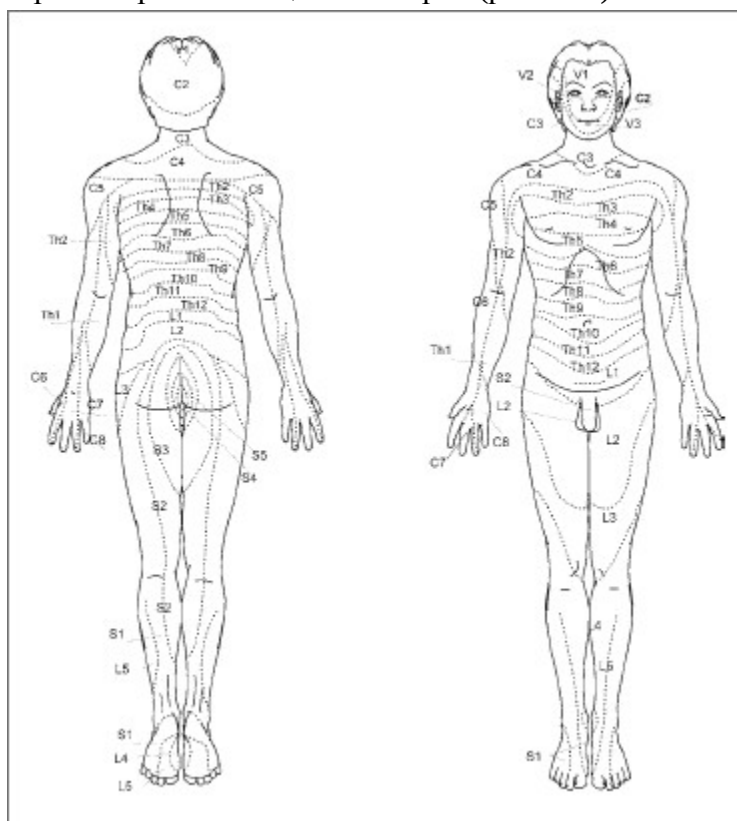


Рис. 102

Точечный массаж подразумевает четкое локальное воздействие на определенные биологически активные точки или зоны (БАТ, БАЗ). Такой массаж тонизирует или расслабляет в зависимости от заболевания. Используются специально разработанные приемы точечного массажа с определенной дозировкой и манипуляциями (рис. 103–108). Точечный массаж при некоторых патологиях выполняют линейно, с учетом состояния по соответствующему меридиану, где также соблюдается направленность действия – седативность или стимуляция.

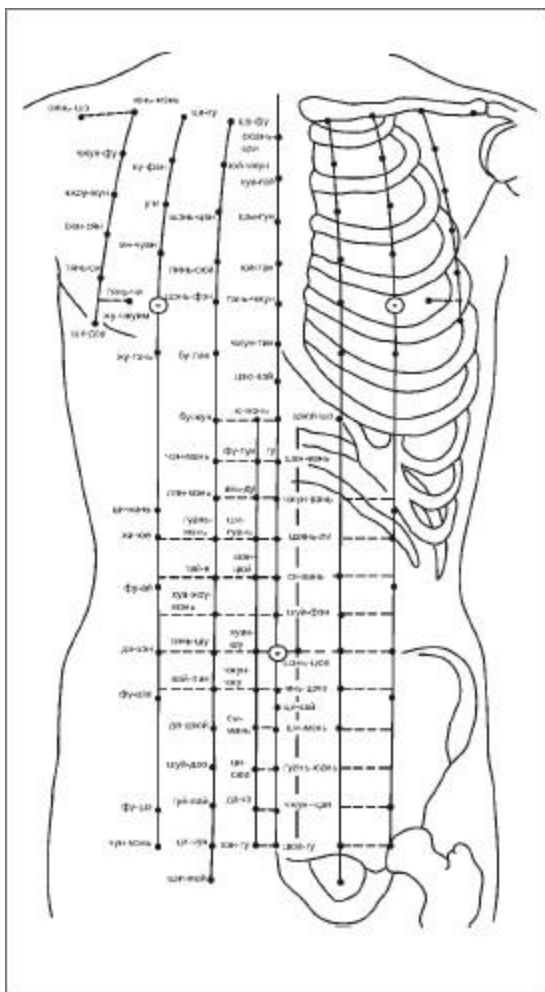


Рис. 103

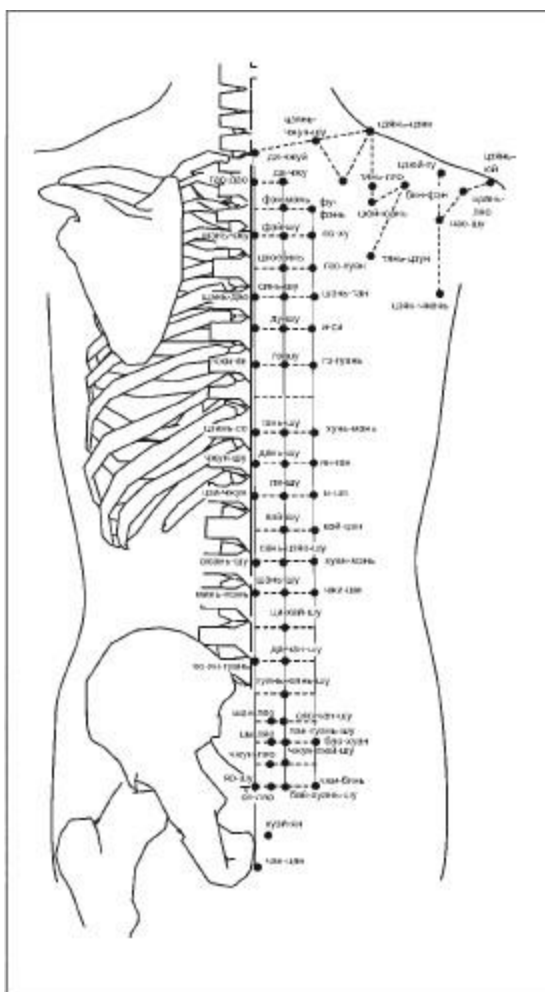


Рис. 104

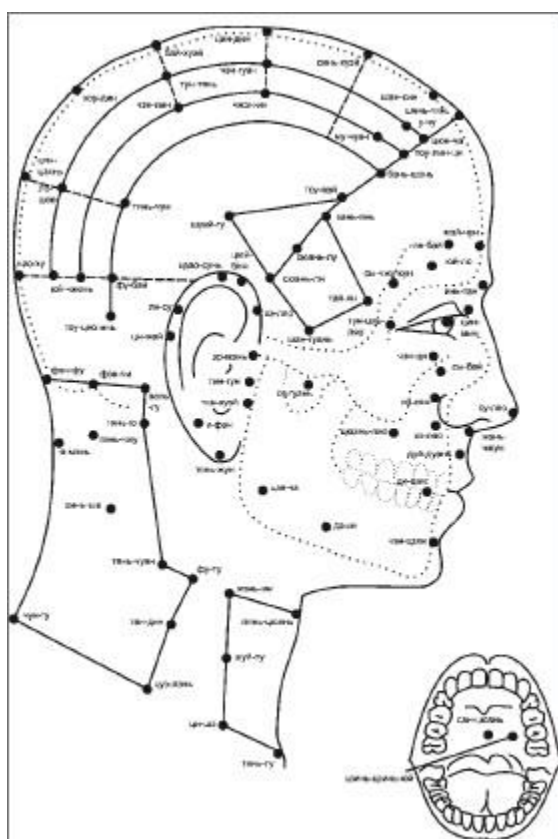


Рис. 105

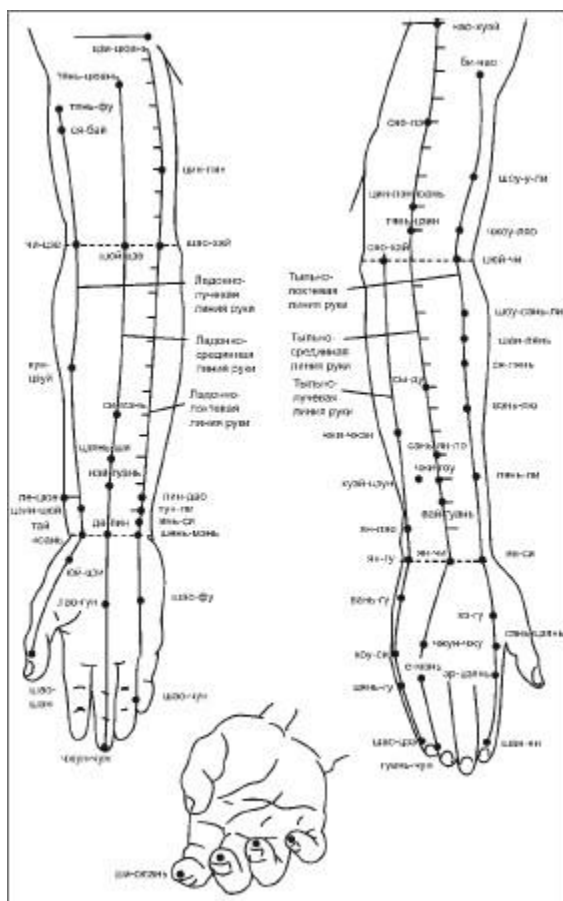


Рис. 106

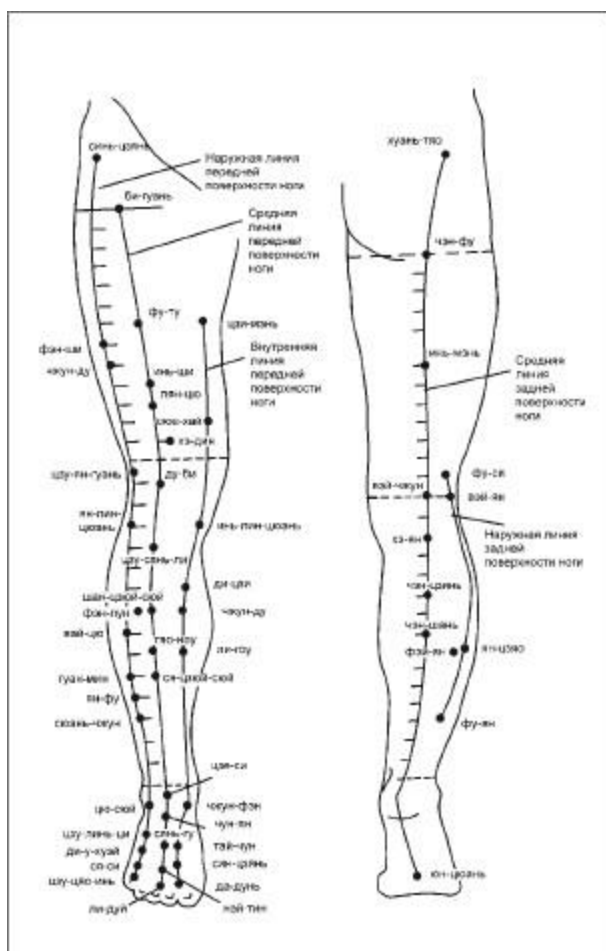


Рис. 107



Рис. 108

Аппаратный массаж проводят для лечения недугов по различным методикам, используя вибрационные, пневмо-вибрационные, вакуумные, ультразвуковые, ионизирующие приборы, а также баро– и электроаппараты. На практике аппараты применяют с целью профилактики травматизма, утомления или расслабления. Широко используют и гидровоздействия, такие как ванны, души, а также аппликаторы, ипликаторы, электропунктуру, ЧЭНС (через кожные электронейростимуляторы), цветопунктуру с разной цветовой гаммой воздействия.

Бесконтактный биоэнергетический массаж основан на определенных манипуляциях при использовании тепла рук массажиста, воздействующего на соответствующем расстоянии от больного. Того же эффекта достигают при лечении ионизирующими приборами (аэроионными).

Самомассаж используется с лечебной целью самим больным по рекомендации лечащего врача, инструктора по лечебной гимнастике, медсестры или специалиста по массажу. Основная задача такого массажа – ускорить процесс реабилитации. Выбираются наиболее эффективные приемы самомассажа при воздействии на конкретную область тела. Естественно, существует значительно большее количество разновидностей лечебного массажа, но мы упоминаем лишь те, которые чаще используются на практике, а также даны в рекомендациях литературных источников.

Приемы детского массажа

Детский массаж подразумевает учет врожденных двигательных рефлексов (например, если поместить руки за голову ребенку, то ноги рефлекторно сгибаются). Родители в общении с детьми используют кожные рефлексы прикосновения: к щечке ребенка – ответная улыбка; к стопам – шаговые движения; к подошве – ползание; вдоль позвоночника – ребенок прогибается назад (рис. 109). В детском массаже выделяют четыре основных приема – поглаживание, растирание, разминание, вибрацию. Давайте рассмотрим подробнее каждый из этих способов.



Рис. 109

Массажный прием: поглаживание

Поглаживание – манипуляция, при которой специалист по массажу, выполняя прием руками, скользит по коже ребенка, не сдвигая ее в складки, с различной степенью надавливания. Необходимо отметить, что прием поглаживания в детской практике чаще связан с состоянием ребенка. Так, при угнетенном, вялом состоянии, снижении уровня нервных процессов общий поглаживающий массаж способствует повышению уровня нервных процессов, выраженному возбуждению, оживлению, но поглаживающие движения также способствуют и снижению возбуждения, успокоению ребенка. Давайте посмотрим, каким образом этот прием выполняется на отдельных участках тела малыша.

Ручки. Рассмотрим поглаживание ручек ребенка, лежащего на спине. Специалист по массажу находится со стороны ножек ребенка, движения выполняются по ходу лимфатических сосудов – от кисти к плечу, к подмышечным лимфатическим узлам. Необходимо отметить, что при массаже правой ручки ребенка кисть удерживается правой рукой специалиста по детскому массажу, при этом ребенок фиксирует большой палец кисти массажиста (рис. 110). А при массаже левой ручки ребенка – все наоборот (рис. 111).



Рис. 110



Рис. 111

Ножки. Ребенок лежит на спине. Ладонью одноименной руки массажист охватывает голеностопный сустав ребенка снизу. Все движения направлены от стопы к паховой области ребенка (рис. 112). В области коленного сустава – минимальное, нежное надавливание.



Рис. 112

Животик. Данное движение выполняется только по ходу часовой стрелки. После круговых поглаживаний всей области живота переходят на поглаживание косых и прямых мышц живота, но при этом не следует забывать о ходе перистальтики кишечника (рис. 113).



Рис. 113

Спинка. Ребенок лежит на животе, руки находятся под грудью, голова слегка повернута набок, массажист находится со стороны ног. Движения производятся от крестца параллельно позвоночнику вверх и в сторону. Массаж проводится ладонной и тыльной поверхностью обеих рук или одной рукой (рис. 114).



Рис. 114

Попка. Здесь прием выполняется круговыми движениями больших пальцев от подъягодичных складок к наружным поверхностям бедер. Ладонями наиболее эффективно выполнять движения по направлению от копчика вверх (рис. 115).



Рис. 115

Массажный прием: растирание

Растирание – манипуляция, при которой рука специалиста по детскому массажу не скользит по массируемому участку кожи ребенка, а, смещая подлежащие ткани,

производит сдвигание, растяжение в различных направлениях. У детей раннего возраста растирание способствует усилению процессов рассасывания, исчезновению рубцов, рассасыванию инфильтратов, значительно усиливает обменные процессы, улучшает подвижность тканей, предшествует применению гимнастических упражнений.

Ножки. Прием растирания выполняется ладонными поверхностями обеих рук массажиста, при этом правая рука массирует наружную поверхность голени и бедра нижней конечности, а левая рука выполняет прием по задней поверхности ноги ребенка. При массаже задней поверхности правой ноги ребенка все наоборот – левая рука массирует наружную поверхность, а правая выполняет прием по задней части нижней конечности. Растирание следует проводить круговыми движениями с легким смещением кожи, надавливая на массируемую поверхность тела. Область коленного сустава нужно обходить. После выполненного приема проводится поглаживание тех же массируемых областей (рис. 116).



Рис. 116

Растирание голени можно выполнять кольцевидно, плотно обхватывая большим и указательным пальцами массируемую поверхность ноги, при этом передвигаться по направлению к коленному суставу. Желательно массируемую ногу ребенка согнуть в колене (рис. 117).



Рис. 117

Животик. Растирание проводится круговыми движениями одной рукой или отдельными пальцами по ходу часовой стрелки без резких надавливаний.

Спинка. Растирание спины малыша выполняется подушечками отдельных пальцев кисти круговыми, спиралевидными движениями по обеим сторонам спины. Прием наиболее эффективен, если есть опора на большие пальцы кисти (рис. 118). Его можно выполнять локтевыми краями кистей, делая массажный прием пиление. На области шеи и затылочной части головы движения нужно проводить легко, нежно, не вызывая

отрицательной реакции ребенка.



Рис. 118

Грудка. Ребенок лежит на спине. Вначале выполняют легкий поглаживающий массаж по направлению к подмышечным лимфатическим узлам концевыми фалангами веерообразно расставленных пальцев (рис. 119). Затем делают избирательное растирание справа, сверху от области сердца, снизу по линии диафрагмы спиралевидными движениями, далее со стороны спины по всей поверхности выполняют круговые манипуляции.



Рис. 119

Попка. Данный прием выполняется возвышением большого пальца или тыльной поверхностью согнутых в кулак пальцев, тыльной поверхностью кулака совершая его круговые движения. Здесь же можно проводить спиралевидное растирание обеими руками по всей массируемой поверхности.

Массажный прием: разминание

Разминание – манипуляция, при которой массирующая рука выполняет две или три фазы.

1. Первая фаза – фиксация, захват массируемой части тела ребенка.
2. Вторая фаза – сдавливание, сжатие, сжимание.
3. Третья фаза – раскатывание, раздавливание, движение всегда от себя, словно мы разминаем тесто на столе, раскатывая его серединой ладони. Прием разминания в детском массаже используется реже по сравнению с предыдущими приемами, так как он более интенсивный по воздействию и проводится энергичнее. Конечно, мышцы после выполненного приема становятся более эластичными, мягкими, в них усиливаются сократительная функция, обменные процессы.

Ножки. Ребенок лежит на спине. Фиксируя левой рукой левую ножку ребенка тремя пальцами: указательным, средним и безымянным, правой рукой массажист проводит щипцеобразное разминание, все движения выполняя в основном по наружной стороне голени и бедра по направлению от стопы к верхней части бедра. Далее он переходит на кольцевые разминания, выполняемые большими и указательными пальцами обеих рук. Желательно при этом дифференцированно дозировать воздействие по 6–8 пассивов каждого движения.

Спинка. Ребенок лежит на животе ногами к специалисту по массажу. Три пальцами (II–III–IV) проводят одновременные круговые манипуляции, разминая длинные мышцы спины по обеим сторонам позвоночника. Все движения выполняются в направлении вверх от крестца к шейному отделу (рис. 120).



Рис. 120

Стопы. Чаще это щипцеобразное разминание пальцами, проводимое по наружной стороне стопы, ее своду.

Грудка. Прием разминания на грудной клетке выполняется по ходу межреберных мышц, чаще только справа. В основном воздействуют на дыхательные мышцы.

Попка. Разминание на ягодичной области проводится в поперечном и продольном направлениях. При этом движение направлено от подъягодичной складки к подвздошной кости.

Массажный прием: вибрация

Вибрация – это манипуляция, при которой специалист по детскому массажу передает массируемому ребенку различные колебательные движения. В детской практике массажист чаще применяет похлопывание, поколачивание, рубление, точечную вибрацию. Физиологически разновидности вибрации улучшают сократительную функцию отдельных групп мышц, воздействуют на состояние кровеносных сосудов, обменные процессы, происходящие в массируемом участке.

Спинка. Прием вибрации в области спины чаще проводится после 4 месяцев жизни ребенка. Исходное положение малыша – лежа на животе, прием выполняется тыльной стороной кисти массажиста. Воздействие направлено в основном на длинные мышцы спины.

Животик. Прием вибрации при массаже живота ребенка выполняется вариантом

лабильной вибрации отдельными пальцами кисти по часовой стрелке, справа налево.

Стопы. Прием вибрации при массаже стоп выполняется после достижения ребенком 3-месячного возраста в форме похлопывания по подошве стопы. При этом движение делается тыльной стороной полусогнутых пальцев кисти массажиста: указательного и среднего. Правая рука массажиста проводит прием на левой стопе ребенка, и наоборот.

Грудка. Вибрация грудной клетки ребенка выполняется в форме похлопывания со стороны спины в области боковых поверхностей дифференцированно, в комплексе с дыханием.

Попка. В области ягодиц вибрационный массаж проводится похлопыванием и легким рублением локтевым краем кисти со слегка согнутыми пальцами.

Рекомендации

Родителям и специалистам по детскому массажу, выполняющим те или иные массажные манипуляции, необходимо учитывать имеющиеся различные тонические рефлексы у детей раннего возраста.

- Сосательный рефлекс – в ответ на штриховое раздражение губ голова ребенка поворачивается в сторону прикосновения. Данный рефлекс нужно объяснить маме, чтобы перед кормлением она производила раздражение, стимулировала повороты головы.
- Ладонно-ротовой рефлекс – при надавливании на середину ладони (точка лао-гун) ребенка появляются двигательные акты – сгибание головы и открывание рта, при этом закрываются глаза. Рефлекс сохраняется до 2 месяцев жизни ребенка.
- Хватательный рефлекс – при штриховом раздражении ладони ребенка происходит сгибательный рефлекс пальцев кисти, захватывающей ваш палец или предмет, которым вы проводите раздражение. Рефлекс сохраняется до 3 месяцев жизни ребенка, затем угасает.
- Шейно-асимметричный тонический рефлекс – ребенок находится в позе лежа на спине, он поворачивает голову в сторону, и рука, к которой обращено лицо ребенка, разгибается. В то же время другая рука, обращенная к затылочной части головы ребенка, сгибается в локтевом суставе. Нижние конечности тоже принимают аналогичное положение, но выражено это значительно меньше. Данный рефлекс сохраняется до 3–4 месяцев. Если же эти движения воспроизводить искусственно и насильственно, то можно наблюдать также рефлексы Моро и Бабинского.
- Шейно-симметричный рефлекс – если наклонять голову ребенка к груди, почти касаясь ее подбородком, увеличивается тонус мышц-сгибателей верхних конечностей. Рефлекс сохраняется до 3–4 месяцев.
- Рефлекс Ландау состоит из двух фаз: первая – разгибание шеи и рук с подниманием головы, вторая – выпрямление ног. Ребенок лежит на животе на весу с опорой под туловище или на коленях у массажиста, ноги без опоры, при его легком продвижении вперед поднимаются прямые ножки. В 5–6 месяцев рефлекс угасает.
- При раздражении подошвы стопы у основания II–III пальцев происходит сгибание и разведение пальцев стопы.
- При раздражении в области головки I плюсневой кости стопы происходят приведение и супинация всей стопы.
- При раздражении в области основания V пальца стопы происходит пронация стопы

вовнутрь.

- При раздражении в центре подошвенной поверхности пятки стопы происходит подошвенное сгибание последней.

- При раздражении в области сухожилий мышц-разгибателей над голеностопным суставом или штриховании на подошве между II–III пальцами происходит тыльное сгибание стопы.

- Цепной рефлекс Пейпера – ребенок удерживается на весу в положении лежа на боку. В норме голова поворачивается к свободному от поддержки плечу, а ноги при этом выпрямляются. Если при воспроизведении рефлекса Пейпера на одном боку все в норме, а на другом, когда ребенок лежит, голова и ноги свисают – реакция отрицательная.

- Цепной шейный асимметричный рефлекс формируется у здорового, нормально развивающегося ребенка с 3-4-го месяца жизни. Так, в позе сидя ребенок при толчке вправо вытягивает правую руку в направлении толчка, а голову при этом поворачивает влево, поднимая левую руку вверх или в сторону.

- Лабиринтный установочный рефлекс развивается у здорового, нормально развивающегося ребенка со 2-го месяца жизни, он начинает удерживать голову при перемене положения тела.

- Рефлекторное сгибание ног во всех суставах и тыльное сгибание больших пальцев ног проявляется при удерживании ребенка на весу под мышки.

- Ребенок 10–12 месяцев при укладывании его на спину тут же пытается сесть, а уложенный на живот становится на четвереньки; у больных детей в этом возрасте указанные рефлексы ослаблены или вообще отсутствуют, что зависит от степени нарушения. О некоторых других рефлексах, в частности рефлексах Галанта, Бабинского, Моро, Робинсона, Бауэра и др., рассказывается в разделе о рефлекторных гимнастических упражнениях (в подразделе «Рефлекторные движения» раздела «Физкультура для младенцев» части I).

В заключение необходимо отметить, что специалист по детскому массажу, знающий возрастные нормы двигательного развития ребенка до 1 года, при достаточном опыте сможет своевременно диагностировать различные симптомы отклонения здоровья подопечного.

Шпаргалка начинающего массажиста

Техника выполнения: поглаживание

1. При обхватывающем поглаживании кисть и пальцы образуют форму желоба. Палец I максимально отведен от остальных пальцев руки, со II по V, находящихся в согнутом состоянии. Таким образом, кисть всей ладонной поверхностью обхватывает массируемую область и при этом двигается как непрерывно, так и прерывисто, в зависимости от задачи конкретного сеанса массажа. Данный прием выполняется одной кистью или двумя одновременно или попеременно и обязательно по направлению к ближайшему лимфатическому узлу. Возможен прием и с

отягощением одной руки другой для более интенсивного воздействия. С обхватывающего поглаживания часто начинается массаж отдельной области тела, в основном на верхних и нижних конечностях, в воротниковой области, на спине, грудной клетке, в области поясницы и таза, на боковых поверхностях тела.

При плоскостном поглаживании выпрямленными пальцами как одной, так и обеих кистей выполняют движение в одной плоскости одновременно обеими руками или попеременно, а также с отягощением, если в этом есть необходимость. Если прием дается легко, то его направление варьируют в зигзагообразном, спиралевидном, кругообразном, поперечном, продольном направлениях. Плоскостное поглаживание с целью оттягивания припухлостей (отсасывания) выполняется только до ближайшего лимфатического узла и с некоторым усилением, надавливанием на область таза, поясницы (рис. 121). Эта разновидность приема широко используется и при массаже головы и лица.



Рис. 121

Глажение выполняется тыльной стороной одной или двух кистей одновременно. Кисти согнуты под прямым углом в пястно-фаланговых суставах пальцев.

Граблеобразное поглаживание проводится при широко расставленных пальцах одной или обеих кистей. Возможен и прием с отягощением. Кисть располагается под углом от 30 до 45° к массируемой поверхности.

Щипцеобразное поглаживание выполняется концевыми фалангами щипцеобразно сложенных пальцев или I–II–III) как одной рукой, так и обеими. Движения проводятся одновременно или попеременно по направлению к ближайшему крупному лимфатическому узлу.

Гребнеобразное поглаживание выполняется костными выступами основных фаланг согнутых в кулак пальцев как одной рукой, так и обеими одновременно или попеременно, иногда и с отягощением, по направлению к ближайшему лимфатическому узлу.

Техника выполнения: растирание

Прямолинейное растирание выполняется концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Движение проводится прямолинейно одной рукой или обеими, иногда с отягощением.

Круговое растирание проводится с помощью круговых движений концевыми фалангами одного или нескольких пальцев. Кисть располагается с опорой на основании ладони, а манипуляции выполняют в сторону мизинца одной рукой или обеими. При этом руки должны работать попеременно, как при плавании кролем. При необходимости выполняют прием с отягощением. Чтобы увеличить интенсивность воздействия, круговое растирание делают тыльной стороной пальцев с обязательной опорой на I палец, что значительно облегчает выполнение этого сложного приема. Участвуют одна или обе руки попеременно.

Спиралевидное растирание выполняется основанием ладони или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. Если в движении участвуют обе руки, то делают это попеременно. В некоторых ситуациях для интенсивности воздействия данный прием используют с отягощением.

Пиление выполняется локтевым краем кисти или попеременно обеими кистями. Ладонные поверхности обеих кистей массажиста находятся на расстоянии 1–3 см друг от друга. С этого приема начинается прием растирания. Таким образом тело согревается, готовясь к наиболее интенсивным воздействиям после поглаживания.

Если данный прием выполняется лучевыми краями кистей, то он называется пересечением и используется в области крупных суставов, боковой поверхности спины, таза, живота, шеи, верхних и нижних конечностей, то есть там, где массируемые поверхности более округлые. Обе руки выполняют движения попеременно, как бы стремясь образовать при массаже между кистями валик. Цель приема – согреть тело и подготовить его к другим видам растирания.

Щипцеобразное растирание выполняется концевыми фалангами или I–III пальцев. При этом направление манипуляции может быть прямолинейное или круговое. Щипцеобразное растирание применяют при массаже мелких мышечных групп, ушной раковины, носа, лица, шеи, при массаже десен.

Штрихование выполняется подушечками концевых фаланг выпрямленных II–III или II–V пальцев, которые, слегка надавливая на массируемые участки, делают смещающие, поступательные движения, при этом они сдвигают подлежащие ткани продольно и поперечно.

Строгание выполняется одной или двумя руками. Кисти устанавливают друг за другом и подушечками пальцев поступательными движениями, напоминающими строгание, массируют нужную область. Такое смещение и растяжение тканей способствует стимуляции обменных процессов, улучшает подвижность суставов.

Техника выполнения: разминание

Продольное разминание выполняется по ходу мышечных волокон, вдоль оси мышц. Выпрямленные пальцы располагаются на массируемой поверхности так, чтобы большие пальцы обеих рук находились на передней поверхности массируемого сегмента, а остальные (II–V) располагались по сторонам массируемой области. Это первая фаза – фиксация. Затем поочередно выполняют вторую и третью фазы, передвигаясь по массируемой области в различных направлениях. Прием позволяет более объемно обхватить массируемую часть тела и подготовить ее для дальнейших вариантов разминания.

Поперечное разминание – массажист устанавливает кисти рук поперек мышечных волокон. При этом I пальцы обеих рук располагаются по одну сторону массируемой области, а остальные – по другую. При массаже двумя руками эффективнее установить их на расстоянии 2–3 см друг от друга и затем одновременно или попеременно выполнять вторую и третью фазы. При разнонаправленном попеременном разминании двумя руками в третьей фазе одна рука движется к себе, а другая – от себя; движения плавные, мягкие, приятные для пациента. Эти приемы для более интенсивного воздействия можно выполнять с отягощением.

Валяние чаще выполняется на верхних и нижних конечностях. Массажист ладонями обеих рук обхватывает массируемую мышечную группу (пальцы выпрямлены) и делает пилящие движения в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области.

Накатывание – зафиксировав одной кистью массируемый участок тела, другой производят накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигаются по массируемому участку. Движения ритмичные, плавные. Накатывающие движения можно производить на кулак, ладонь, даже на один палец. Применяется на животе, спине, груди.

Сдвигание выполняется как концевыми фалангами двух пальцев, так и ладонями обеих рук, зафиксированными на области массажа. Применяется в основном при лечении кожных заболеваний (псориазе), при массаже рубцов. Противоположные движения называются растяжением.

Надавливание выполняется одним пальцем (концевой фалангой), сомкнутыми несколькими пальцами, кулаком или основанием ладони одной или обеих рук, в некоторых случаях с отягощением (рис. 122). Прием дозируется в зависимости от состояния пациента.



Рис. 122

Щипцеобразное разминание выполняется концевыми фалангами I и II пальцев или II–V пальцами (в зависимости от области массажа) одной кисти или обеих. Движения проводятся в противоположных направлениях с перемещением по массируемой области.

Техника выполнения: вибрация

1. Непрерывная вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев. В зависимости от области массажа воздействие проводят одной или обеими руками (рис. 123). Данный прием можно выполнять и всей ладонью, основанием

ладони, ребром (ее локтевым краем), а также тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев или кисти, сжатой в кулак (рис. 124).



Рис. 123



Рис. 124

Прерывистая вибрация заключается в нанесении следующих один за другим прерывистых ударов. Движения проводятся как кончиками полусогнутых пальцев, так и ребром ладони, тыльной стороной кисти. Возможно выполнение приема обеими руками с попеременным нанесением ударов. Данную разновидность вибрации применяют на спине, груди, животе, в области таза, на конечностях; пальцами – на лице, голове.

Сотрясение выполняется I–II пальцами при массаже гортани, отдельных групп мышц. Одной кистью фиксируется область голени, плеча; движения производятся в различных направлениях. Обеими руками фиксируется область таза, грудной клетки. Движения напоминают просеивание муки через сито. Колебательные движения выполняют без рывков, можно с продвижением по массируемой поверхности. Сотрясение применяют при спазмах мышц, а также для релаксации. Воздействуют на все участки тела, где возможна такая манипуляция.

Встряхивание применяется только на верхних и нижних конечностях. Если оно применяется на верхних конечностях, то кисть пациента фиксируют рукопожатием и колебательные движения проводят в горизонтальном направлении, чтобы не нарушить связочный аппарат локтевого сустава. Если встряхивание применяется на нижних конечностях, то пациент лежит на спине, голеностопный сустав фиксируют и движение выполняется в вертикальной плоскости при выпрямленном коленном суставе. Встряхивание следует выполнять, когда мышцы максимально расслаблены.

Рубление осуществляется локтевыми краями кистей. Ладони при этом располагаются на расстоянии 4–5 см между собой. Движения быстрые, ритмичные, попеременные; на конечностях их следует выполнять вдоль мышц. Выполняя

рубление, нужно прикасаться к массируемой области не ребром ладони, а разведенными пальцами.

Похлопывание проводится одной или обеими ладонями. При этом пальцы могут быть сомкнуты или согнуты, что создает воздушную подушку для нанесения более мягкого удара по телу пациента.

Поколачивание проводится локтевым краем одной или обеих кистей попеременно, при этом кисти согнуты в кулак. В некоторых ситуациях прием выполняют тыльной стороной кистей.

Пунктирование выполняется концевыми фалангами пальцев, а иногда II–V пальцев, подобно выбиванию дроби на барабане. Данную разновидность вибрации образно называют «пальцевой душ». Он широко используется в косметическом массаже лица. В области живота пунктирование проводят сомкнутыми пальцами обеих кистей попеременными движениями.

2. **Автор:** Владимир Васичкин, Ирина Тихомирова
3. **Издательство:** Питер
4. **ISBN:** 978-5-49807-077-3
5. **Год:** 2010
6. **Страниц:** 192