

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ «СУРГУТСКИЙ РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР»

Рассмотрено на Методическом совете
протокол № _____
от _____

Утверждаю:
И.о. директора бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Сургутский
реабилитационный центр»
_____ С.Д. Филоненко
« ____ » _____ 2021 г.

**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ), ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ,
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ МАССАЖНЫМ ПРАКТИКАМ
«ШКОЛА РОДИТЕЛЬСКОГО МАССАЖА»**

Авторы-составители:

Арапова О. А., заведующий социально-
медицинским отделением,
Кулакова О. В., медицинская сестра по массажу,
Аманова С. У., методист отделения
информационно-аналитической работы

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	3
2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2.1. Актуальность программы	5
2.2. Нормативное правовое обеспечение	6
2.3. Целевая группа	7
2.4. Цель и задачи программы	7
2.5. Формы и методы работы	8
3. ЭТАПЫ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4. РЕСУРСЫ	10
4.1. Кадровые ресурсы	10
4.2. Материально-технические ресурсы	10
4.3. Информационные ресурсы	11
4.4. Методические ресурсы	11
4.5. Источники финансирования.....	11
5. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
6. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	13
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	15
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ), ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ, ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА	
Приложение 1. Комплексы массажа и гимнастики для детей от 1 месяца до 12 месяцев	16
Приложение 2. Комплексы массажа и гимнастики для детей- инвалидов от 12 месяцев до 18 лет	21
Приложение 3. Массаж и лечебная гимнастика для детей с хроническими заболеваниями и нарушениями развития.....	24
Приложение 4. Массажные приемы и упражнения, способствующие снижению тонуса мышц голени и бедра и развитию опорных функций стоп	31

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности, адреса и телефона	Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский реабилитационный центр», г. Сургут, ул. Бажова, д. 42
Наименование программы	Программа обучения родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, оздоровительным массажным практикам «Школа родительского массажа»
Направленность программы	Повышение качества жизни детей с ОВЗ посредством проведения оздоровительных массажных практик
Ф.И.О. автора(ов) с указанием должности	О.А. Арапова, заведующий социально-медицинским отделением; О.В. Кулакова, медицинская сестра по массажу социально-медицинского отделения; С.У. Аманова, методист отделения информационно-аналитической работы
Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения	Королева Светлана Вячеславовна, директор БУ «Сургутский реабилитационный центр», 28.06.2021 г.
Практическая значимость	Обучение родителей (законных представителей), воспитывающих детей с ОВЗ, основам оздоровительного массажа (в т.ч. в домашних условиях) дает положительные результаты в коррекции гиперактивности, процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе детей-инвалидов, стимулирует их иммунную активность и помогает улучшить сон
Цель программы	Повышение компетенций родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей посредством обучения техникам оздоровительного массажа и проведения их в домашних условиях
Задачи программы	1. Провести организационные мероприятия для реализации программных мероприятий. 2. Организовать и провести обучающие мероприятия для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, по техникам детского оздоровительного массажа, в том числе проводимых в домашних условиях. 3. Сформировать навыки сотрудничества детей и родителей (законных представителей) для

	<p>установления психологического комфорта в процессе взаимодействия и проведения массажа.</p> <p>4. Разработать методический материал по техникам оздоровительного массажа для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида.</p> <p>5. Провести оценку эффективности программы</p>
Целевая группа	Родители (законные представители), воспитывающие детей-инвалидов
Сроки реализации	1 год
Ожидаемые результаты	<p>1. Повышение компетенций родителей (законных представителей), по проведению оздоровительного массажа детям-инвалидам.</p> <p>2. Сформированность навыков сотрудничества детей и родителей (законных представителей) для установления психологического комфорта в процессе проведения оздоровительного массажа.</p> <p>3. Создание методической базы по техникам оздоровительного массажа для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида.</p> <p>4. Удовлетворенность родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, качеством обучающих мероприятий по оздоровительному массажу</p>

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1. Актуальность программы

В Российской Федерации к семьям, воспитывающим детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), привлечено большое внимание. Государством создана большая система комплексной реабилитации детей-инвалидов, направленная на создание благоприятных условий для развития таких детей. В реабилитации ребенка-инвалида большая роль принадлежит такому методу оздоровления, как массаж, который применяется практически при многих нарушениях здоровья и с раннего возраста. Исследования также показывают, что взрослые менее агрессивны и жестоки, более склонны к сотрудничеству и сочувствию, когда между ними и их маленькими детьми имеется тесный физический контакт, имеющий место при прикосновениях, объятиях, кормлении грудью, проведении массажа.

Ребенок раннего возраста, в отличие от взрослого, ежедневно меняется физически и психически, особенно на первом году жизни, так как его организм очень податлив. На раннем периоде жизни родителю легче улавливать эти изменения, что позволяет своевременно корректировать различные отклонения и при правильном воздействии добиться положительных результатов. Поэтому массаж в раннем возрасте является одним из действенных методов, влияющих на улучшение физического и психического самочувствия ребенка с ОВЗ.

Изучение основных техник массажной терапии дает общие понятия об основах работы тела, мышц, сухожилий, органов. Полученные знания необходимы для оздоровительной зарядки и массажа, особенно если у малыша есть какие-либо осложнения, ограничения, особенности развития.

Более того, появление в семье ребенка-инвалида всегда сопряжено с психологической напряженностью. Такая семья, в первую очередь, нуждается в выстраивании сотрудничества со своим ребенком, а также в социально-психологической помощи и поддержке окружающих и специалистов, в сохранении и расширении социальных контактов, в постоянном общении с другими семьями, имеющими детей-инвалидов.

В БУ «Сургутский реабилитационный центр» (далее – учреждение) более 15 лет ведется большая работа по реабилитации и адаптации детей с ОВЗ и детей-инвалидов, оказания психолого-педагогической помощи их родителям. Изучив потребность родителей (законных представителей) в дополнительном обучении и просвещении по вопросам оздоровительного массажа для детей-инвалидов, в 2021 году в учреждении разработана

программа обучения родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, оздоровительным массажным практикам «Школа родительского массажа» с целью повышения качества жизни детей-инвалидов и совершенствования компетенций родителей по уходу за такими детьми.

Для реализации программных мероприятий родителям (законным представителям) прежде всего необходимо наладить контакты с ребенком, понимать его потребности и желания, изучить основные оздоровительные техники массажа и затем грамотно применять эти навыки в домашних условиях (самостоятельно или под присмотром специалистов).

Реализация программы, в том числе финансовое обеспечение, подготовка методических материалов, планируется в рамках основной деятельности бюджетного учреждения БУ «Сургутский реабилитационный центр».

2.2. НОРМАТИВНОЕ ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация программы «Школа родительского массаж» осуществляется в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 года № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

3. ГОСТ Р 54738-2011 Реабилитация инвалидов. Услуги по социальной реабилитации инвалидов.

4. Постановление Правительства Ханты-Мансийского АО – Югры от 9 февраля 2013 года № 37-п «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Повышение эффективности и качества услуг в сфере социального обслуживания населения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры (2013-2018 годы)».

5. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 2 октября 2015 года № 338-п «О плане мероприятий («дорожной карте») по повышению значений показателей доступности для инвалидов объектов и услуг в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 1 июня 2021 года № 852 «О лицензировании медицинской деятельности (за исключением указанной деятельности, осуществляемой медицинскими организациями и другими организациями, входящими в частную систему здравоохранения, на территории инновационного центра «Сколково») и признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 26 ноября 2018 года № 744н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинскому массажу».

8. Профессиональный стандарт «Специалист по медицинскому массажу», утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 26 ноября 2018 года № 744н (в редакции, введенной в действие с 2 февраля 2019 года приказом Минтруда России от 26 декабря 2018 года № 849н.).

9. Должностная инструкция медицинской сестры (медицинского брата) по массажу социально-медицинского отделения (СМК – ДИ-04-05-2021).

2.3. Целевая группа

Родители (законные представители), воспитывающие детей-инвалидов.

2.4. Цель и задачи программы

Цель программы: повышение компетенций родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей посредством обучения техникам оздоровительного массажа и проведения их в домашних условиях.

Задачи программы:

1. Провести организационные мероприятия для реализации программных мероприятий.

2. Организовать и провести обучающие мероприятия для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, по техникам детского оздоровительного массажа, в том числе проводимых в домашних условиях.

3. Сформировать навыки сотрудничества детей и родителей (законных представителей) для установления психологического комфорта в процессе взаимодействия и проведения массажа.

4. Разработать методический материал по техникам оздоровительного массажа для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида.

5. Провести оценку эффективности программы.

2.5. Формы и методы работы

Формы работы: групповая, индивидуальная (в том числе с применением дистанционных форм работы).

Методы работы: анкетирование, тестирование, консультации, наблюдение, анализ, беседа.

3. ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации программы: 1 год.

Этапы реализации программы.

Программные мероприятия проводятся в соответствии с поставленными целью и задачами в три этапа:

подготовительный этап;

практический этап;

аналитический этап.

В таблице 1 представлен план мероприятий по реализации программы «Школа родительского массажа».

Таблица 1

План мероприятий по реализации программы

№	Задачи	Основные мероприятия	Ответственный
Подготовительный этап (1 месяц)			
1.	Провести организационные мероприятия для реализации программных мероприятий	Подготовка плана работы междисциплинарной команды с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы	Заместитель директора, заведующий социально-медицинским отделением
		Подготовка оценочного инструментария и инструментария для работы с родителями (законными представителями): индикаторы для оценки программы, анкеты, диагностический материал для родителей и др.	Методист, психолог
		Формирование целевой группы для участия в реализации программных	Методист, психолог

		мероприятий	
		Подготовка ресурсов для реализации программы (кадровых, информационно-методических, материально-технических)	Методист, врач-специалист
		Создание банка эффективных отечественных и зарубежных практик оздоровительного массажа для детей-инвалидов	Методист, врач-специалист, медицинская сестра по массажу
		Контроль и координация деятельности	Заместитель директора, заведующий социально-медицинским отделением
Практический этап (10 месяцев)			
2.	Организовать и провести обучающие мероприятия для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, по техникам детского оздоровительного массажа, в том числе проводимых домашних условиях	Подготовка тематического плана обучающих мероприятий для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов	Методист, врач-специалист, медицинская сестра по массажу
		Разработка конспектов лекций для родителей (законных представителей) в соответствии с возрастными особенностями детей-инвалидов	Методист, врач-специалист, медицинская сестра по массажу
		Организация и проведение занятий родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, согласно тематическому плану (посредством конференцсвязи)	Методист, врач-специалист, медицинская сестра по массажу
3.	Сформировать навыки сотрудничества детей и родителей (законных представителей) для установления психологического комфорта в процессе взаимодействия и проведения массажа	Проведение психологических тренингов, занятий с родителями (законными представителями), воспитывающими детей-инвалидов, направленных на организацию сотрудничества с детьми-инвалидами в процессе проведения массажа, в том числе в домашних условиях (согласно плану)	Психолог
4.	Разработать методический материал по техникам оздоровительного массажа для	Разработка памяток, буклетов, наглядных материалов, лекционных занятий для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом	Методист

	родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов	особенностей развития ребенка-инвалида и нозологий Контроль и координация деятельности	Заместитель директора, заведующий социально-медицинским отделением
Аналитический (1 месяц)			
5.	Провести оценку эффективности программы	Проведение анализа результативности программных мероприятий	Методист
		Проведение корректировки программных мероприятий (при необходимости) на основе анализа результативности программы	Методист
		Контроль и координация деятельности	Заместитель директора, заведующий социально-медицинским отделением

4. РЕСУРСЫ

4.1. Кадровые ресурсы

Специалисты, ответственные за реализацию программы, и их функции представлены в таблице 2.

Таблица 2

Функции специалистов, реализующих программу

№ п/п	Должность	Функции
1.	Заместитель директора	Общее руководство за реализацией программы
2.	Заведующий социально-медицинским отделением	Руководство программой, координация и контроль по медицинскому направлению
3.	Методист	Методическое сопровождение программы; содействие в разработке показателей для оценки эффективности программы и подготовки методических материалов
4.	Психолог	Содействие в разработке программы, консультирование, подготовка психологического инструментария для улучшения взаимодействия родителей и детей-инвалидов в процессе проведения массажа
5.	Врач-специалист	Содействие в реализации программы по медицинскому направлению подготовки инструментария для проведения занятий (техник, методик, форм, методов), контроль за

		организацией работы медицинской сестры по массажу
6.	Медицинская сестра по массажу	Подготовка, проведение организационных и обучающих мероприятий по работе с родителями (законными представителями) по обучению техникам оздоровительного массажа; выполнение практических мероприятий программы
9.	Иные специалисты	По запросу

4.2. Материально-технические ресурсы

Материально-технические ресурсы включают:
кабинет массажа и техническое оборудование;
кабинет психолога;
программное обеспечение (для ведения баз данных, сбора и систематизации информации, дистанционного взаимодействия, коммуникаций);
канцелярские товары.

4.3. Информационные ресурсы

Информационные ресурсы включают:
интернет-ресурсы;
официальный сайт учреждения;
социальные сети.

4.4. Методические ресурсы

При разработке программы использованы:
библиотечные фонды с методической литературой по организации реабилитационного процесса консультативного сопровождения семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ОВЗ;
утвержденные методики, диагностики, разработки по указанному направлению;
прикладные методические материалы;
памятки, информационные листы;
конспекты занятий;
банк эффективных отечественных и зарубежных практик оздоровительного массажа для детей-инвалидов.

4.5. Источники финансирования

Программа финансируется за счет средств бюджета, выделенного в рамках государственного задания БУ «Сургутский реабилитационный центр».

5. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Механизм реализации программы основывается на комплексности, системности, этапности выполнения программных мероприятий.

Родители (законные представители), воспитывающие детей-инвалидов – участники курса обучения навыкам детского массажа – теоретически и практически овладевают новыми навыками. По окончании курса реализации программы родители (законные представители) могут активно применять приобретенные знания в домашних условиях.

Курс обучения родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, техникам детского оздоровительного массажа включает 3 блока, в каждом из которых – по 4 занятия.

Тематический план обучающих занятий составлен для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов раннего возраста и, при согласовании с медицинским врачом, может применяться для детей более старшего возраста (Таблица 3).

Таблица 3

Тематический план обучающих занятий для родителей
(законных представителей)

№ п/п	Блок	Возраст детей	Кол-во занятий	Темы занятий
1.	Массаж для детей раннего возраста	1,5 – 14 мес.	4	Особенности проведения массажа в возрасте 1,5-14 месяцев
				Основные приёмы массажа для детей от 1,5 – 14 месяцев
				Способы снятия нервного напряжения и установления психологического комфорта для матери и ребенка
				Практическое занятие по отработке основных приёмов массажа на куклах
2.	Массаж для детей раннего возраста	14 мес. – 3 лет	4	Особенности проведения массажа в возрасте 14 мес. - 3 лет
				Основные приёмы массажа
				Способы снятия нервного напряжения и установления психологического комфорта для матери и ребенка
				Практическое занятие по отработке основных приёмов массажа на куклах
3.	Массаж для детей с хроническими заболеваниями и нарушениями развития	до 18 лет	4	Особенности проведения общего массажа для детей с хроническими заболеваниями и нарушениями развития
				Основные виды лечебного массажа
				Способы снятия нервного напряжения и

				установления психологического комфорта для матери и ребенка
				Практическое занятие по отработке основных приёмов лечебного массажа на куклах

6. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оценка эффективности программы направлена на получение результативности программных мероприятий. Эффективность программных мероприятий оценивается на каждом этапе реализации (подготовительном, практическом и аналитическом).

В таблице 4 представлены критерии оценки программы и ожидаемый результат.

Таблица 4

Оценка эффективности программы

Ожидаемый результат	Критерии*	
	Количественные показатели	Качественные показатели
Повышение компетенций родителей (законных представителей), по проведению оздоровительного массажа детям-инвалидам (100 %)	Численность родителей (законных представителей), прошедших обучающий курс по проведению оздоровительного массажа детям-инвалидам	Доля родителей (законных представителей), овладевших навыками проведения оздоровительного массажа детям-инвалидам от общего числа родителей (законных представителей), прошедших обучающий курс по проведению оздоровительного массажа детям-инвалидам
	Численность родителей (законных представителей), овладевших навыками проведения оздоровительного массажа детям-инвалидам	
Сформированность навыков сотрудничества детей и родителей (законных представителей) для установления психологического комфорта в процессе проведения оздоровительного массажа (100 %)	Численность родителей (законных представителей), принявших участие в психологическом тренинге для установления контакта с детьми-инвалидами в процессе проведения оздоровительного массажа	Доля родителей (законных представителей), у которых сформированы навыки установления психологического контакта с детьми-инвалидами в процессе проведения оздоровительного массажа от общего числа родителей (законных представителей),

	Численность родителей (законных представителей), у которых сформированы навыки установления психологического контакта с детьми-инвалидами в процессе проведения оздоровительного массажа	принявших участие в психологическом тренинге
Создание методической базы по техникам оздоровительного массажа для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида (не менее 10 разработок по каждой нозологии)	Количество разработанных памяток, буклетов, наглядных материалов, лекционных занятий для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида и нозологий	Доля распространенных памяток, буклетов, наглядных материалов, лекционных занятий для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида и нозологий от общего числа разработанных методических материалов
	Количество распространенных памяток, буклетов, наглядных материалов, лекционных занятий для родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, с учетом особенностей развития ребенка-инвалида и нозологий	
Удовлетворенность родителей (законных представителей), воспитывающих детей-инвалидов, качеством обучающих мероприятий по оздоровительному массажу (100 %)	Численность родителей (законных представителей), удовлетворенных качеством обучающих мероприятий по оздоровительному массажу	Доля родителей (законных представителей), удовлетворенных качеством обучающих мероприятий по оздоровительному массажу, от общего числа родителей (законных представителей), прошедших обучающий курс по проведению оздоровительного массажа детям-инвалидам
<p><i>*Примечание.</i> Критерии эффективности могут быть изменены, добавлены и интерпретированы в соответствии со спецификой работы специалистов учреждений социального обслуживания.</p> <p>В случае недостижения установленных показателей результативности программных мероприятий ответственными лицами проводятся корректирующие мероприятия.</p>		

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие для медицинских работников. - М.: Советский спорт, 2016. - 272 с.
2. Большая энциклопедия массажа - М.: АСТ, 2014. - 965 с
3. Васичкин В. «Энциклопедия массажа» – М.: Феникс, 2019. – Цифровая книга.
4. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2017. - 464 с.
5. Дубровский В.И. Все виды массажа. - М.: Молодая Гвардия, 2016. - 428 с
6. Иллюстрированная энциклопедия массажа. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 352 с.
7. Красикова И. Детский массаж. От рождения до трех лет. - М.: Корона Принт, 2015. - 320 с.
8. Максимова А. Детский массаж. - М.: Феникс, 2015. - 85 с.
9. Парахина Н. Детский массаж. Методика и техника массажа и гимнастики в домашних условиях. - М.: Центрполиграф, 2015. - 192 с.
10. Тянь С.Я. Все о детском массаже. - М.: Центрполиграф, 2012. - 544 с.
11. Хосе Мануэль Санс Менгибар. Детский массаж. - М.: Пеликан, 2011. - 129 с.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ), ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО МАССАЖА

КОМПЛЕКСЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 МЕСЯЦА ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Массаж и гимнастика для ребенка 1–3 месяцев.

Новорожденный малыш большую часть времени спит и ест, и совсем небольшая часть дня остается у него для бодрствования. Необходимо постараться, чтобы это время он проводил, активно двигаясь.

Начинать нужно с медленных движений, постепенно наращивая амплитуду и темп.

Комплекс 1

1. Массаж рук: плавные поглаживания (по 6–8 раз).
2. Приподнимание из положения лежа на спине.
3. Массаж ног: поглаживания (по 6–8 раз).
4. Перекладывание на живот (15–20 секунд).
5. Массаж спины: поглаживания (4–5 раз).
6. Разгибание позвоночника (по 2–3 раза на каждом боку).
7. Массаж живота: – круговые поглаживания (5–6 раз); – встречные поглаживания (5–6 раз); – поглаживания косых мышц живота (5–6 раз); – круговые поглаживания (5–6 раз).
8. Упражнение на укрепление всех мышц живота (2–3 раза).
9. Массаж стоп: поглаживания (по 5–6 раз).
10. Рефлекторное разгибание и сгибание стоп (по 3–4 раза).
11. Рефлекторное упражнение «ползание» (2–3 раза).
12. Круговой массаж груди: вибрация и поглаживание (5–6 раз).
13. Рефлекторное упражнение «ходьба» (2–3 раза).
14. Встряхивание рук.
15. Покачивание в позе «эмбриона» (по 2–3 раза в каждую сторону).
16. Покачивание на мяче.

Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев.

В возрасте 3–4 месяцев ребенок бодрствует уже 4–5 часов в сутки, и вы уже знаете, как он реагирует на упражнения, в какое время суток с ним

можно заниматься гимнастикой и массажем. Важно помнить, что массаж тела должен начинаться с поглаживаний и заканчиваться ими же: это способствует расслаблению мышц и успокоению нервной системы.

Основной целью занятий с малышом 3–4-месячного возраста являются:

1. Стабилизация тонуса ног.
2. Воспитание навыков изменения положения тела.
3. Развитие умелости рук, чему способствуют:
 - общение с малышом;
 - вкладывание в его ладони игрушек с удобными для захвата ручками;
 - плавание и теплые ванны;
 - более энергичные приемы массажа;
 - активные рефлекторные движения;
 - пассивные упражнения с применением вибрации.

Комплекс 2

1. Массаж рук: – поглаживание (5–6 раз); – кольцевые растирания (2–3 раза); – поглаживание (2–3 раза).
2. Скрещивание рук на груди (6–8 раз).
3. Массаж ног: – поглаживание (по 2–3 раза); – кольцевые растирания (5–6 раз); – поглаживание (2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (5–6 раз).
5. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
6. Массаж спины:
 - поглаживание (2–3 раза);
 - растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2–3 раза);
 - поглаживание (2–3 раза).
7. Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку (по 2–3 раза на каждом боку).
8. Положение «пловца».
9. Массаж живота:
 - круговые поглаживания (2–3 раза);
 - встречное поглаживание (2–3 раза);
 - поглаживание косых мышц живота (2–3 раза);
 - растирание всей поверхности живота (2–3 раза);
 - поглаживание (2–3 раза).
10. Подъем туловища и головы из положения лежа на спине (2–4 раза).
11. Массаж стоп:

- поглаживание (по 2–3 раза);
- растирание (по 5–6 раз);
- поколачивание (по 8–10 ударов);
- поглаживание (по 2–3 раза).
- 12. Разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз каждой ногой).
- 13. Рефлекторная «ходьба».
- 14. Массаж груди: – поглаживание (2–3 раза);
- вибрационный массаж (3–4 приема);
- поглаживание (2–3 раза).
- 15. Упражнение «бокс» (5–6 раз).
- 16. Упражнения с мячом.

Массаж и гимнастика для ребенка 4–6 месяцев.

К 4–6 месяцам ребенок становится активнее, он живо интересуется своим окружением и незнакомыми предметами. Постарайтесь удовлетворять его любопытство: прогуливайтесь с ним по дому, чтобы малыш мог наблюдать жизнь взрослых людей и общаться с ними. Ежедневная гимнастика и массаж теперь продолжают несколько дольше – до 30 минут.

Комплекс 3

1. Массаж рук:
 - поглаживание (по 3–4 раза);
 - кольцевые растирания (по 3–4 раза);
 - поглаживание (по 2–3 раза).
2. Скрещивание рук (6–8 раз).
3. Массаж ног:
 - поглаживание (по 2–3 раза);
 - кольцевые растирания (по 3–4 раза);
 - продольное разминание или валяние (по 2–3 раза);
 - поглаживание (по 2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (по 5–6 раз).
5. Разгибание и сгибание ног (5–6 раз).
6. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
7. Массаж ягодиц и спины:
 - поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - растирание или пиление по всей поверхности (2–3 раза);
 - поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - разминание длинных мышц спины (5–6 раз);

- разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);
 - пощипывание или поколачивание ягодичных мышц;
 - поглаживание (2–3 раза).
8. «Парение» на животе (1 раз в течение нескольких секунд).
9. Массаж живота:
- поглаживания (встречное, круговое и косых мышц живота – по 2–3 раза);
 - растирание кончиками пальцев по всей поверхности (2–3 раза);
 - пиление прямых мышц живота (2–3 раза);
 - пощипывание пупочной области; – все приемы поглаживания (по 2–3 раза).
10. Приседание с прогибом позвоночника (1 раз).
11. Рефлекторные упражнения и массаж стоп:
- поглаживание (по 2–3 раза);
 - растирание (по 5–6 раз); – поколачивание;
 - поглаживание (по 2–3 раза);
 - разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз).
12. Подтанцовывание.
13. Массаж груди: – поглаживание (2–3 раза);
- вибрационный массаж (3–4 раза);
 - поглаживание (2–3 раза).
14. «Парение» на спине.
15. Круговые движения руками или упражнение «бокс» (5–6 раз).
16. Ползание.

Массаж и гимнастика для ребенка 6–9 месяцев.

К 6 месяцам ваш ребенок значительно повзрослел, он самостоятельно сидит и без труда переворачивается на живот, а если потянуть его за руки, он может подтянуться и встать на ноги.

Комплекс 4

1. Скрещивание рук (6–8 раз).
2. Упражнения для ног:
 - одновременное разгибание и сгибание ног (4–6 раз);
 - попеременное разгибание и сгибание ног (по 4–6 раз каждой ногой).
3. Повороты на живот.
4. Массаж ягодиц и спины.

5. Ползание на четвереньках.
6. Массаж живота.
7. Приседания с прогибанием позвоночника (1–2 раза).
8. Круговые движения руками (4–6 раз).
9. Массаж стоп.
10. Подъем прямых ног (6–8 раз).
11. Подъем из положения лежа на животе (1–2 раза).
12. Массаж груди.
13. Приседание за согнутые руки (1–2 раза).
14. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
15. Упражнение «тачка».

Массаж и гимнастика для ребенка 9–12 месяцев.

Основные задачи при занятиях с ребенком 9–12-месячного возраста можно сформулировать следующим образом: максимально разнообразить движения и способствовать развитию самостоятельности малыша. Для этого используйте комплекс приведенных ниже упражнений, а также плавание и массаж.

Комплекс 5

1. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
2. Попеременное разгибание и сгибание и ног (по 5–6 раз каждой ногой)
3. Поворот на живот (по 1 разу в каждую сторону).
4. Массаж ягодиц и спины.
5. Подъем тела из положения лежа на животе (1–2 раза).
6. Массаж живота.
7. Подъем прямых ног до палочки (3–4 раза).
8. Самостоятельные наклоны.
9. Приседания (4–6 раз).
10. Массаж груди.
11. Приседание самостоятельное или при поддержке за руку (1–2 раза).
12. Круговые движения руками (4–6 раз).
13. Упражнение «тачка».
14. Обучение ходьбе.
15. Обучение лазанию.

КОМПЛЕКСЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ ОТ 12 МЕСЯЦЕВ ДО 18 ЛЕТ

1) Комплексы массажа и гимнастики для детей от 12 месяцев до 3-х лет

Основные задачи:

Общеукрепляющий эффект, повышение защитных сил организма.

Укрепление мышечно-связочного аппарата и суставов.

Улучшение функций органов дыхания, что позволяет снизить заболеваемость респираторными заболеваниями.

Улучшенный тонус всех мышц обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия и деформаций нижних конечностей.

Развитие и улучшение координации движений, ловкости и точности, а также чувства равновесия.

Комплекс

1. Массаж спины и ягодиц.

-поглаживание;

-растирание;

-пиление;

-поглаживание;

-щипцеобразное разминание;

-поглаживание;

-поколачивание;

-пощипывание;

-поглаживание;

Все приёмы повторяют по 3 раза.

2. Массаж живота.

-круговое поглаживание (3 раза);

-поглаживание косых мышц живота;

-растирание;

-пиление;

-пощипывание;

-поглаживание (3 раза).

3. Ходьба между двумя палками, веревками, по краю коврика или начерченной мелом дорожке и т.п. Ширину такой дорожки постепенно сужают, начиная с 30-25 см и до 10-5 см.

4. В лежачем положении на полу носками прямых ног нужно достать обруч или из стоячего положения достать предметы, которые лежат на полу, при этом не сгибать колени.

5. Проползти под обруч, скамейку, стул, палку и т.п., прогибая спину.

6. Вытянуть ручки вверх и, держась за обруч или палочку, присесть, а затем подняться на носочки («какие мы маленькие и большие»).

7. Покатать ногой карандаш, палочку и т.п., сидя на стуле.

8. Перешагнуть через несколько предметов на полу, расстояние между которыми 20-30 см.

2) Комплексы массажа и гимнастики для детей от 3 до 7 лет

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда формируются и совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении.

В возрасте от трёх до 7 лет детям в основном делают общий массаж. Общим называется массаж, при котором массируется всё тело, кроме головы. Длительность сеанса зависит от индивидуальных особенностей, прежде всего от роста и массы тела, и в среднем составляет 30-45 минут, при таком сеансе задняя и передняя поверхности тела массируются по 20 минут. Основные задачи массажа связаны с общеукрепляющим и лечебным эффектом.

Комплекс

В общем массаже применяются все основные приёмы, что касается вспомогательных приёмов, то они выбираются в зависимости от цели массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание, длительность 20 минут)

Гимнастика для детей 3-7 лет

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Прыжки.
4. Ползание.
5. Лазание по гимнастической (шведской) стенке.
6. Бросание и ловля мяча.

3) Комплексы массажа и гимнастики для детей от 7 до 12 лет

Детям от 7 до 12 лет проводят общий и местный массаж. Основные задачи массажа связаны с общеукрепляющим и лечебным эффектом.

Общим называется массаж, при котором массируется всё тело, кроме головы (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание, длительность 20 минут).

Местным называется такой массаж, при котором массируется отдельно какая-то часть тела, например спина, грудная клетка и так далее, сеанс местного массажа длится в среднем от десяти до тридцати минут, в зависимости от того, какая часть тела массируется и какой вид массажа необходим.

Комплекс

1. Общий массаж (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание, длительность 30 минут).

2. Местный массаж (поглаживание, растирание, разминание, вибрация, поглаживание, длительность от 10 минут до 30 минут).

4) Комплексы массажа и гимнастики в возрасте от 12 до 18 лет

Общеукрепляющий и лечебный массаж в возрасте от 12 до 18 лет относится к одним из самых эффективных методов профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата и является частью комплексного лечения уже возникших нарушений.

Профессиональный массаж в сочетании с гимнастикой помогает поддерживать физическое и психическое здоровье школьника и обеспечивает условия для правильного формирования его опорно-двигательного аппарата

Комплекс

1. Общий массаж (все приёмы массажа, длительность 40 минут).

2. Местный массаж (все приёмы массажа, длительность от 10 до 40 минут).

3. Общеукрепляющие упражнения.

МАССАЖ И ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ

Детям с какими-либо хроническими заболеваниями массаж и гимнастика необходимы больше, чем здоровым.

Однако выполнение этих упражнений обязательно должно вестись с учетом уровня психомоторного развития ребенка и состояния его здоровья.

Массаж и лечебная гимнастика для детей с нарушениями функций центральной нервной системы.

Функциональные нарушения центральной нервной системы – довольно частая патология детей раннего возраста. Она проявляется в нарушении мышечного тонуса, поэтому за ребенком после рождения нужно пристально наблюдать, чтобы как можно раньше заметить недостатки двигательных навыков и психических реакций. Чтобы выявить неврологическую патологию, нужно оценить тонус мышц ребенка.

Пассивные упражнения

Приведенные ниже упражнения рассчитаны на малышей младше 1 года и расположены в порядке увеличения степени сложности.

1. Отведение рук, согнутых в локтях. При этом нужно скользить ими по поверхности стола.
2. Подъем согнутой руки из положения лежа на боку.
3. Выведение согнутых рук вперед из положения лежа на животе.
4. Разведение прямых рук в стороны, сочетаемое с поочередным или синхронным потряхиванием.
5. Скрещивание рук с последующим разведением их в стороны.
6. Упражнение «бокс».
7. Попеременное поднятие рук вверх.
8. Одновременный подъем рук вверх.
9. Круговое движение руками.
10. Комбинированное движение: сначала согните руки ребенка в локтях, затем поднимите их вверх, выпрямите, после чего снова согните и опустите вниз ладонями к телу.

11. Вращение предплечий. Руки малыша согните в локтях на уровне грудной клетки так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Затем разверните предплечья так, чтобы ладони были обращены к лицу ребенка. После этого вернитесь в исходное положение и поверните предплечья ладонями вниз.

12. Отведение большого пальца. Прежде чем приступить к выполнению этого упражнения, нужно сделать точечный массаж у его основания. Массаж пальцев.

Большую пользу приносят также похлопывания ладошкой ребенка по различным поверхностям (крупным игрушкам, стене либо столу) или игра в «ладушки». Поглаживание ладошкой.

Для стимуляции опорной функции рук полезно класть ребенка на живот. Если он пока с трудом держит голову, можно положить ему под грудь, сложенную в несколько раз пеленку. При этом важно следить за тем, чтобы малыш полностью раскрывал кисти, ведь в дальнейшем ему придется опираться на прямые руки, чтобы приподнимать все туловище.

Специальные упражнения

1. На стол положить большой мяч. Взять малыша левой рукой под грудь, а правой сверху за ноги («вилочкой») и поднимите над мячом. Слегка подбрасывая ребенка на руках, предоставьте ему возможность дотянуться до мяча. Это вызовет рефлекс опоры, и тогда малыш будет протягивать руки вперед, раскрывая кисти.

2. Поддерживая малыша за ноги снизу и под грудь, приблизьте его к опоре и опять потяните назад. Эти движения должны стимулировать раскрытие кистей и разведение пальцев.

3. Покачивая малыша на мяче в положении лежа на животе, вытяните его руки и, наклоня вперед, побуждайте ребенка опереться на руки.

4. Поддерживая ребенка одной рукой за ноги, а другой – за туловище, осторожно спускайте его с коленей головой вниз. Важно, чтобы при этом малыш вытягивал руки перед собой и в конце упражнения опирался на них. Позже, когда он начнет ползать, этот навык очень ему пригодится. Кроме того, ребенок, у которого он недостаточно развит, при падении не опирается на руки и, как правило, разбивает себе нос.

5. Исходное положение: ребенок лежит на животе с опорой на кисти рук. Медленно отведите его плечи назад с одновременным надавливанием вниз, добиваясь прочной опоры выпрямленных рук.

6. Поставьте малыша на четвереньки. Затем поднимите его голову: при этом должно произойти выпрямление его рук с полным разгибанием пальцев.

7. Упражнение «тачка».

Комплекс лечебной гимнастики для недоношенных детей, разработанные с учетом особенностей их развития.

Комплекс 1

Этот комплекс предназначен для детей 2–3-недельного возраста. Продолжительность занятий составляет не более 6–8 минут, каждое упражнение следует повторить 3–4 раза.

План занятий.

1. Дыхательное упражнение 1.
2. Дыхательное упражнение 2.
3. Дыхательное упражнение 3.
4. Рефлекторные упражнения для стоп.
5. Перекладывание на живот.
6. Упражнение для рук.

Комплекс 2

Возраст малыша – 1–2 месяца. Каждое упражнение данного комплекса нужно повторить 3–4 раза.

План занятий

1. Дыхательное упражнение 1.
2. Дыхательное упражнение 2.
3. Массаж рук.
4. Рефлекторное упражнение для рук.
5. Массаж ног.
6. Массаж стоп.
7. Рефлекторное упражнение для стоп.
8. Массаж живота.
9. Рефлекс опорного выпрямления ног.
10. Рефлекторная «ходьба».
11. Массаж спины.
12. Развитие у ребенка слухового и зрительного восприятия.
13. Покачивания ребенка в так называемой позе эмбриона.
14. Массаж грудной клетки.

Комплекс 3

Возраст малыша – 2–3 месяца. Упражнения следует повторять по 3–4 раза.

План занятий

1. Массаж рук.
2. Дыхательное упражнение.
3. Рефлекторное упражнение для рук.
4. Массаж ног.
5. Массаж стоп.
6. Рефлекторные упражнения для стоп.
7. Рефлекс опорного выпрямления ног.
8. Рефлекторная «ходьба».
9. Массаж живота.
10. Поворот на бок.
11. Массаж спины.
12. Рефлекторное упражнение для спинных мышц ребенка.
13. Перекладывание на живот с опорой.
14. Массаж груди.
15. Покачивания на мяче.

Комплекс 4

Возраст малыша – 3–4 месяца. Упражнения следует повторять 3–5 раз.

План занятий

1. Массаж рук.
2. Дыхательное упражнение.
3. Развитие хватательной функции.
4. Массаж ног.
5. Массаж стоп.
6. Рефлекторное упражнение для стоп.
7. Подтанцовывание и развитие рефлекса опоры.
8. Рефлекторная «ходьба».
9. Массаж живота.
10. Повороты на живот.
11. Массаж спины и ягодиц.
12. Рефлекторное «ползание».
13. Рефлекторное «ползание» на спине.
14. Массаж груди.

15. Выкладывание на мяч на спину и на живот.

Комплекс 5

Возраст малыша – 4–5 месяцев.

План занятий

1. Массаж рук.
2. Дыхательное упражнение.
3. Массаж ног.
4. Одновременное разгибание и сгибание ног.
5. Повороты на живот.
6. Массаж ягодиц и спины.
7. Положение «пловца».
8. Массаж живота.
9. Подготовка к приседанию.
10. Тренировка сопротивления.
11. «Скользящие шаги».
12. Подтанцовывание.
13. Массаж груди.
14. Упражнение «бокс».
15. Покачивания на мяче.

Комплекс 6

Возраст малыша – 5–6 месяцев.

План занятий

1. Массаж рук.
2. Дыхательное упражнение.
3. Массаж ног.
4. Одновременное разгибание и сгибание ног.
5. Попеременное разгибание и сгибание ног.
6. Повороты на живот.
7. Рассматривание и захват игрушки в положении на животе.
8. Массаж ягодиц и спины.
9. Поднятие ребенка до положения стоя.
10. Массаж живота.
11. Приседание с поддержкой за руки.
12. Упражнение «ползание».
13. Массаж груди.

14. Упражнение «бокс».
15. Рефлекторное упражнение для спинных мышц ребенка.

Комплекс 7

Возраст малыша – 6–9 месяцев.

План занятий

1. Массаж рук.
2. Дыхательное упражнение.
3. Массаж ног.
4. Попеременное разгибание и сгибание ног.
5. Повороты ребенка на живот с поддержкой за ноги.
6. Активные повороты.
7. Массаж ягодиц и спины.
8. Ползание на четвереньках.
9. Массаж живота.
10. Подъем прямых ног.
11. Приседания.
12. Подъем на ноги с упором.
13. Подъем из положения лежа на животе.
14. Массаж груди.
15. Упражнение для тренировки ходьбы.

Комплекс 8

Возраст малыша – 9–12 месяцев.

План занятий

1. Круговое движение руками.
2. Упражнение «бокс» с кольцами.
3. «Достань игрушку».
4. Массаж ног
5. Упражнение для ног.
6. Активные повороты.
7. Подъем прямых ног.
8. Массаж ягодиц и спины.
9. Наклон и выпрямление туловища.
10. Приседания на корточки.
11. Массаж живота.
12. Приседания.

13. Упражнение «тачка».
14. Массаж груди.
15. Обучение ходьбе.

Комплекс 9

Возраст малыша – 12–14 месяцев.

План занятий

1. Дыхательное упражнение.
2. Массаж ног.
3. «Встань на ноги».
4. Подъем прямых ног.
5. Массаж ягодиц и спины.
6. Массаж живота.
7. Наклоны.
8. Приседания.
- 9 Упражнение «самолет».
10. Массаж груди.
11. Упражнение «тачка».
12. Обучение ходьбе.
13. Приседание на корточки.
14. Преодоление препятствий.

МАССАЖНЫЕ ПРИЕМЫ И УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ СНИЖЕНИЮ ТОНУСА МЫШЦ ГОЛЕНИ И БЕДРА И РАЗВИТИЮ ОПОРНЫХ ФУНКЦИЙ СТОП

Если тонус приводящих мышц бедра повышен, малыш с трудом разводит ноги в стороны, а если взять его под мышки, он скрещивает ноги. В связи с этим, прежде чем приступить к упражнениям, нужно с помощью массажа расслабить сведенные мышцы. Массаж ног включает поглаживания, в том числе и внутренней поверхности бедер.

При повышенном тонусе мышц ног полезно выполнять приведенные ниже упражнения:

1. Рефлекторное упражнение на опору и выпрямление ног. Поддерживая ребенка вертикально, дайте ему опереться ногами в поверхность стола. При соприкосновении ног с опорой должно произойти рефлекторное разгибание согнутых ног.

2. Рефлекторная «ходьба». Поддерживая малыша в вертикальном положении с наклоном вперед, коснитесь его стопами поверхности стола. При этом малыш должен совершать рефлекторные «шаги».

3. Развитию функции опоры стоп и разгибанию ног способствуют рефлекторное ползание, ползание на спине и в полугоризонтальном положении.

4. При покачивании на большом мяче нужно следить за тем, чтобы стопы малыша каждый раз касались стола, и он мог самостоятельно оттолкнуться. Не допускайте касания поверхности только пальцами. При необходимости малышу нужно помочь. Кроме того, время от времени кладите пляжный мяч ребенку в кроватку: пусть он «топчет» его ногами.

5. Упражнение «скользящие шаги» рекомендуется выполнять тем детям, которым уже исполнилось 4 месяца. Ранним вариантом этого упражнения является топанье согнутыми ногами по поверхности стола.

6. Полезны и упражнения в теплой воде, которые проводят во время купания малыша. Ребенка нужно взять обеими руками под грудь и «поставить» на дно ванны.

Упражнения лечебной гимнастики нужно подбирать в соответствии с возрастом ребенка и его физическими возможностями:

1. Частое перекаldывание малыша на живот с рассматриванием игрушек. Если малыш с трудом удерживает голову, ему под грудь нужно подложить свернутую в несколько раз пеленку.

2. Повороты на бок и рефлекторное разгибание позвоночника.
3. Повороты на живот: самостоятельные или при помощи взрослого.
4. Рефлекторное ползание.
5. «Ползание» в полугоризонтальном положении.
6. «Ползание» на спине.
7. Поза «пловца».
8. «Парение» на животе.
9. Удерживание туловища на краю стола. При этом ребенка нужно класть на край стола так, чтобы его грудь и голова были на весу.
10. Удерживание на весу ног: малыш лежит на столе так, чтобы его ноги оставались на весу. При выполнении этого и предыдущего упражнения нужно помогать ребенку, точечным массажем стимулируя напряжение мышц спины и ягодиц.
11. Для детей старшего возраста полезно выполнять наклоны в положении стоя.
12. Упражнение «тачка».
13. Подъем из положения на животе.
14. Ходьба на четвереньках, ползание и лазание очень полезны, так как они способствуют развитию всех групп мышц, особенно мышц ног, шеи и спины.
15. Для укрепления передних мышц тела (например, брюшного пресса), помимо массажа живота, рекомендованного в соответствующих возрасту комплексах, применяют точечный массаж и пощипывания вокруг пупка. В положении лежа на спине полезны любые движения ногами, а с 1,5–2 месяцев нужно делать упражнения, указанные в этой книге, с учетом уровня сложности, которые можно либо включать в комплексы, либо выполнять отдельно – в качестве дополнительных.
16. Переход из положения лежа в полувертикальное. Это упражнение очень удобно проводить, когда малыш лежит на ваших коленях. При этом нужно следить, чтобы голова малыша не запрокидывалась.
17. Покачивание на мяче (на спине).
18. «Парение» на спине или подготовка к упражнению.
19. Приседания за разведенные руки.
20. Приседания за согнутые руки.
21. Наклоны стоя.
22. Подъем прямых ног, сначала при помощи взрослого, а затем и самостоятельно.

23. Повороты в стороны.

24. Присаживание самостоятельное или при помощи взрослого.

Массаж и лечебная гимнастика при таких отклонениях носят специальный характер и проводятся на фоне основных занятий по комплексам, соответствующим возрасту ребенка.

Массаж и лечебная гимнастика при врожденной кривошее
Мышечная кривошея – довольно распространенное заболевание новорожденных, причиной которого чаще всего являются недоразвитие грудино-ключично-сосцевидной мышцы или родовая травма.

Примерный план занятий с ребенком от 2 недель до 3 месяцев при врожденной мышечной кривошее выглядит следующим образом:

1. Общий массаж рук и ног (поглаживание).
2. Массаж груди.
3. Массаж шейных мышц со стороны кривошеи (поглаживания и вибрация).
4. Массаж щечных мышц на здоровой стороне лица (поглаживание, разминание, растирание).
5. Корректирующие упражнения: повороты через здоровый и больной бок (при соотношении 1: 3).
6. Массаж грудино-ключично-сосцевидной мышцы (поглаживания) с обеих сторон.
7. Выкладывание на живот.
8. Общий массаж спины (поглаживания).
9. Рефлекторное ползание.
10. Массаж шеи и спины (поглаживания).
11. Рефлекторное разгибание позвоночника лежа на боку.
12. Массаж живота (поглаживание).
13. Повторение приемов лечебного массажа шеи.
14. Рефлекторные упражнения и массаж стоп.
15. Массаж ног и рук (поглаживания).

Лечение дисплазии начинается с самых первых дней: широкое применение находит так называемый функциональный метод, в который входят специальный массаж, лечебная гимнастика и лечение положением.

Примерный план занятий с ребенком от 2 недель до 3 месяцев, страдающим дисплазией тазобедренного сустава:

1. Общий массаж ног и рук (поглаживания).
2. Поглаживание живота.
3. Выкладывание на живот с разведением ног.
4. Поглаживание спины.
5. Массаж области поясницы.
6. Массаж ягодиц и зоны тазобедренных суставов.
7. Массаж задней и наружной поверхностей ног.
8. Разведение согнутых ног в стороны.
9. «Парение» на спине.
10. Массаж передней и наружной поверхностей ног.
11. Разведение ног, согнутых в суставах.
12. Вращение бедра внутрь.
13. Массаж стоп.
14. Рефлекторное упражнение для стоп.
15. Упражнения с мячом.

Массаж и лечебная гимнастика при врожденной косолапости

Косолапость относится к разряду достаточно тяжелых деформаций опорно-двигательного аппарата.

Приемы массажа и упражнения должны выполняться мягко, чтобы малыш не ощущал боли.

1. Исходное положение: ребенок лежит на животе ногами к вам. Согните ногу малыша в колене, одной рукой придерживая голень, а другой мягко надавив на его стопу так, чтобы она согнулась в тыльную сторону. Это упражнение растягивает ахиллово сухожилие и устраняет сгибание ноги в области подошвы.

2. Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Одной из рук прижмите голень малыша к поверхности стола, зафиксировав ее в области лодыжки. Другой рукой захватите стопу так, чтобы ваша ладонь упиралась в подошву. Нежно сгибайте стопу в сторону колена, надавливая при этом на наружный ее край. Хороший результат дает сгибание стопы с одновременным выполнением приемов точечного массажа в месте слияния стопы и голени (рис. 67). Рис. 67. Сгибание стопы в сторону колена

3. Для того чтобы устранить приведение передней части стопы, нужно выполнить следующее упражнение. Исходное положение: ребенок лежит на

спине ногами к вам. Зафиксировав стопу в голеностопном суставе, мягко проведите выпрямляющие движения, отводя переднюю часть стопы наружу (рис. 68).

4. Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам.

Массаж и лечебная гимнастика при пупочной грыже

Пупочная грыжа – часто встречающееся заболевание детей раннего возраста, которое возникает в результате недоразвития передней брюшной стенки и врожденной слабости пупочного кольца.

Из массажных приемов рекомендуются следующие:

- круговые поглаживания живота;
- встречные поглаживания;
- поглаживание по косым мышцам живота;
- растирание (после того как ребенку исполнится 1 месяц);
- пощипывания вокруг пупка;
- стимулирующие приемы точечного массажа.

Массаж и лечебная гимнастика при гипотрофии

Гипотрофией называется состояние истощения, вызванное постоянным расстройством питания.

Различают несколько степеней гипотрофии: – I степень – легкая, отставание в весе 15–20 %; – II степень – средняя отставание в весе до 30 %; – III степень – тяжелая, нехватка веса более 30 %.

Массаж следует проводить осторожными плавными движениями, не допуская толчков и рывков.

При I степени гипотрофии (самой легкой) массаж и лечебная гимнастика должны быть менее нагрузочными, чем для здорового ребенка, а количество повторов следует уменьшить за счет более частого применения поглаживания.

При II степени гипотрофии занятия с ребенком должны состоять из рефлексорных упражнений и поглаживаний.

Примерный план занятий при гипотрофии II степени с ребенком 5–6 месяцев:

1. Массаж рук – поглаживания (5–6 раз).
2. Скрещивание рук (3–4 раза).

3. Массаж ног (приемы чередовать с поглаживаниями и повторять не более 3–4 раз).

4. Разгибание и сгибание ног (поочередное и одновременное) либо «скользящие шаги» (2–4 раза).

5. Поворот на живот при помощи взрослого (в одну сторону).

6. Массаж спины – поглаживания и растирания (не более 3–4 раз).

7. Поворот на живот при помощи взрослого в противоположную сторону (1 раз).

8. Массаж живота – поглаживания (6–8 раз).

9. Массаж стоп – поглаживания и растирания (6–8 раз).

10. Рефлекторные упражнения для стоп (6–8 раз).

11. Поворот на бок и рефлекторное разгибание позвоночника на левом и правом боку (по 1 разу).

12. Массаж груди – поглаживания и вибрация (3–4 раза).

При III степени гипотрофии после того как масса тела ребенка начнет увеличиваться, можно приступать к массажу и лечебной гимнастике. Однако нагрузки на организм должны быть минимальными, а массажные приемы – щадящими (поглаживание).

Примерный план занятий при гипотрофии III степени с ребенком 3–6 месяцев:

1. Массаж рук – поглаживания (3–4 раза).

2. Массаж ног – поглаживания (3–4 раза).

3. Массаж стоп (не более 5–6 раз).

4. Рефлекторные упражнения для стоп (5–6 раз).

5. Перекладывание на живот.

6. Массаж спины – поглаживания (3–4 раза).

7. Повороты на бок и рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку (1 раз для каждой стороны).

8. Массаж живота – поглаживания (3–4 раза).

9. Массаж груди – поглаживания (3–4 раза).

Массаж и лечебная гимнастика при рахите

При рахите у ребенка полностью нарушается обмен веществ, однако в наши дни тяжелая форма этой болезни встречается крайне редко благодаря массовой профилактике.

План занятий с 1–3-месячным малышом в начальном периоде рахита:

1. Дыхательное упражнение (2–3 раза).

2. Массаж рук – поглаживания.
3. Массаж ног – поглаживания.
4. Массаж стоп.
5. Рефлекторные упражнения для стоп.
6. Рефлекторная «ходьба».
7. Перекладывание на живот.
8. Массаж спины – поглаживания.
9. Рефлекторное ползание.
10. Массаж живота – поглаживания.
11. Покачивание на мяче или в позе «эмбриона».
12. Массаж груди – поглаживания.
13. Дыхательные упражнения (2–3 раза).

Примерный план занятий с 3–6-месячным малышом в период обострения рахита:

1. Дыхательное упражнение.
2. Поглаживание рук.
3. Поглаживание ног.
4. Рефлекторные упражнения и массаж стоп.
5. Повороты на живот (с поддержкой).
6. Поглаживание спины.
7. Рефлекторное ползание или его стимуляция.
8. Массаж груди.
9. Поглаживание рук.
10. Разведение рук в стороны со скрещиванием их на груди (3–4 раза).
11. Поглаживание ног.
12. Сгибание ног попеременно или вместе либо «скользящие шаги» (3–4 раза).
13. Поглаживание живота.

Примерный план занятий для ребенка 6–9 месяцев в период восстановления:

1. Поглаживание рук.
2. Скрещивание рук.
3. Массаж ног.
4. Разгибание и сгибание ног попеременно и вместе.
5. Повороты на живот вправо.

6. Массаж спины.
7. Массаж ягодиц (все приемы).
8. Ползание.
9. Укрепляющий массаж живота (с пощипываниями вокруг пупка).
10. Подъем головы и туловища с поддержкой за разведенные руки.
11. «Парение» на животе.
12. Массаж груди (спереди назад).
13. Подъем из положения на животе с поддержкой под локти до положения стоя на коленях.
14. Разведение рук в стороны со скрещиванием их на груди.
15. Скользящие шаги.
16. Подъем ног до палочки.

Примерный план занятий для ребенка 9–12 месяцев при остаточных явлениях рахита:

1. Самостоятельное разведение рук в стороны со скрещиванием их на груди.
2. Самостоятельное разгибание и сгибание ног попеременно и вместе.
3. Круговое движение рук.
4. Самостоятельные повороты на живот (с игрушкой).
5. Массаж спины.
6. Подъем туловища из положения лежа на животе с поддержкой за локти до положения стоя на коленях или стопах.
7. Ползание на четвереньках за игрушкой.
8. Упражнение «тачка».
9. Массаж живота.
10. Самостоятельный подъем прямых ног.
11. Скользящие шаги.
12. Приседание за разведенные руки (с кольцами).
13. Повороты туловища из положения сидя.
14. Подъем головы и верхней части туловища из положения на животе.
15. Наклоны туловища из положения стоя с фиксацией коленей.
16. Упражнения для стоп.

Примерный план занятий для ребенка от 12 до 18 месяцев при остаточных явлениях рахита:

1. Лежа на спине: разведение рук в стороны с последующим скрещиванием их на груди.
2. Скользящие шаги.
3. Упражнение «бокс».
4. Переход в положение сидя при фиксированных коленях.
5. Исходное положение: сидя. Выполнение поворотов влево и вправо за игрушкой.
6. Подъем рук над головой.
7. Переход в положение лежа.
8. Подъем прямых ног.
9. Поворот на живот в обе стороны.
10. Ползание под скамеечкой.
11. Подъем головы и плечевого пояса из положения на животе. То же самое вместе с ногами (упражнение «лодочка»).
12. Наклоны за игрушкой из положения стоя с фиксацией колен.
13. Массаж стоп.
14. Ходьба по неровной дорожке.
15. Приседания на корточки за игрушкой.
16. Самостоятельный поворот на спину с живота (в обе стороны).
17. Переход из положения на спине в положение сидя (с кольцами).
18. Круговое движение рук.

Массаж и лечебная гимнастика при респираторных инфекциях и их осложнениях

Массаж при ОРВИ можно делать до 10 раз в день. Чем хуже себя чувствует малыш, тем короче должны быть сеансы (по 2–6 минут), а количество занятий – чаще.

Примерный комплекс для малышей 1–4 месяцев:

1. Поглаживание рук.
2. Поглаживание ног.
3. Поглаживание стоп.
4. Рефлекторные упражнения для стоп.
5. Рефлекторное разгибание спины в положении на боку.
6. Поглаживание грудной клетки.
7. Легкие надавливания на передние и боковые поверхности груди.

8. Поглаживание живота.

Примерный комплекс для малышей 5–9 месяцев:

1. Поглаживание рук.
2. Разведение рук в стороны со скрещиванием их на груди.
3. Поглаживание ног.
4. Поглаживание и легкое растирание стоп.
5. Рефлекторные упражнения для стоп.
6. Одновременное сгибание ног.
7. Повороты на бок и обратно из положения лежа на спине.
8. Массаж живота (все приемы).
9. Поглаживание и поколачивание передней поверхности груди.
10. Легкие надавливания на переднюю и боковые поверхности грудной клетки (на выдохе).

Примерный комплекс для малышей 10–14 месяцев:

1. Поглаживание передней поверхности грудной клетки и вибрационный массаж.
2. Ритмичные надавливания на переднюю и боковые поверхности груди на выдохе.
3. Разведение рук в стороны с последующим скрещиванием их на груди.
4. Поглаживание ног.
5. Одновременное разгибание и сгибание ног.
6. Поворот на бок.
7. Массаж живота (все приемы).
8. Массаж спины в положении сидя на руках (поглаживание, растирание и легкие похлопывания).
9. Поглаживание передней поверхности грудной клетки.
10. Круговые движения руками.

Массаж и лечебная гимнастика при плоско-вальгусной установке стоп и плоскостопии

Плоскостопие относится к заболеваниям опорно-двигательного аппарата, связанным с понижением свода стопы.

Массаж при плоско-вальгусной установке стоп и плоскостопии массаж проводят на фоне общеукрепляющих процедур в соответствии с возрастом ребенка. Особое внимание нужно уделить поясничному отделу позвоночника, откуда идут нервы к мышцам ног и ягодичной области.

1. Массаж спины: сначала выполните поглаживания вдоль позвоночника в направлении от поясничного отдела к шее, а затем по боковым поверхностям спины к подмышечным впадинам. Растирания проводите кончиками пальцев по всей спине, затем мышцы спины разомните, «попилите» гребнями согнутых пальцев и проведите заключительное поглаживание.

2. Массаж пояснично-крестцовой области: поглаживание, растирание и снова поглаживание в направлении от позвоночника в стороны и вниз.

3. Область ягодиц: круговые и Х-образные поглаживания, растирание тыльной стороной пальцев, разминание и ударные приемы (похлопывание, поколачивание и рубление). Массаж завершите поглаживанием.

4. Задние поверхности ног: общее поглаживание, поглаживание бедер от подколенных ямок наружу и вверх, разминание, растирание, ударные приемы (рубление несколькими пальцами, похлопывание) и снова общее поглаживание.

5. Массаж задних поверхностей голеней более дифференцирован, так как при плоско-вальгусной установке стоп состояние мышц может быть самым различным. Начните с поглаживаний в направлении от пятки до подколенной ямочки.

6. При массаже самих стоп ноге нужно придать положение супинации (подошвой внутрь). Подошву сначала погладьте, потом энергично разотрите. Внутренние края стопы также погладьте, разотрите и разомните, применяя щипцеобразный захват. Затем ребенка нужно перевернуть на спину, а валик подложить ему под колени. В этом положении сначала проведите поглаживание всей ноги, после чего перейдите к специальным приемам.

7. Переднюю поверхность бедра массируйте, используя все приемы: поглаживание, растирание, нежное разминание, потряхивание и снова поглаживание. Направление движений – наружу и вверх. Переднюю поверхность голени погладьте от стопы до колена, затем разотрите, разомните и снова погладьте.

8. При массаже голеностопного сустава применяйте поглаживание, затем разотрите мышцы вокруг лодыжек, причем внутреннюю поверхность лодыжки – более энергично.

9. Массаж тыльной стороны стопы проводите одной рукой, другой при этом поддерживайте ее в позиции легкой супинации.

Эффективность таких процедур будет выше, если на фоне общеукрепляющего массажа выполнять специальные упражнения.

Массаж и лечебная гимнастика при искривлениях ног

Следует помнить, что характерное для маленьких детей отклонение колен наружу может сохраняться до 3-летнего возраста, после чего переходит в небольшое отклонение внутрь, которое наблюдается до 4–5 лет. Лечебный массаж следует проводить курсами, каждый из которых включает 12–20 процедур с перерывами от 2 до 4 недель.

1. Массаж спины: поглаживание, растирание подушечками пальцев, гребнеобразное пиление, разминание и снова поглаживание. Последнее нужно проводить на массируемой области несколько раз после окончания каждого более динамичного приема. Кроме того, в начале и в конце сеанса проведите общее поглаживание тела.

2. Массаж пояснично-крестцовой области: поглаживание, энергичные растирания и разминания (сдвигания или надавливания), а также поглаживание от середины спины вниз и в стороны.

3. Массаж ягодиц: круговое или Х-образное поглаживание, активное растирание тыльной стороной пальцев, разминание одной или обеими руками и ударные приемы (похлопывание, поколачивание и рубление). Завершить массаж нужно также поглаживанием.

4. Задние поверхности бедер: поглаживание в направлении от подколенной ямки наружу и вверх, энергичное растирание, разминание обеими руками, ударные приемы (рубление, похлопывание несколькими пальцами) и снова поглаживание.

5. Задние поверхности голеней: поглаживание от ахиллова сухожилия до подколенной ямки, дифференцированное растирание (наружную поверхность голени растирайте мягко, внутреннюю – интенсивно), разминание всех мышечных групп одной или обеими руками. На внутренней поверхности голени – ударные приемы, на наружной – вибрационные в сочетании с растягиванием. Заканчивайте массаж также поглаживанием.

6. В области коленного сустава – корригирующие приемы: поглаживание боковой поверхности сустава, растирание и осторожные надавливания на внутренние поверхности. При этом одной рукой нужно надавливать на внутренний мыщелок, а другой удерживать нижнюю треть голени, стараясь подтянуть ее к воображаемой средней линии

7. Ахиллово сухожилие: массаж начните с поглаживания, затем проведите щипцеобразное растирание.

8. Передние поверхности бедер: исходное положение – ребенок лежит на спине, под коленями у него валик. Массаж начните с поглаживания, затем

проведите нежное разминание и снова поглаживание по направлению от колена вверх и наружу.

9. Передние боковые поверхности голеней: поглаживание от стопы до колена, легкие растирания и завершающее поглаживание.

10. Коррекция коленного сустава: круговые поглаживания колена, растирание его боковых поверхностей, надавливания на внутренний мыщелок и приведение голени.

11. Стопы: поглаживания тыльных поверхностей в направлении от пальцев к голеностопным суставам, поперечное или граблеобразное растирание. Вокруг лодыжек – поглаживание и растирание, проводимые более интенсивно по внутренним краям стоп.

Варусная (о-образная) деформация ног

Варусную (О-образную) деформацию ног легко заметить, если поставить ребенка на пол и попросить его плотно прижать одну стопу к другой. Массаж нужно сочетать со специальными упражнениями, направленными на коррекцию неправильного положения стоп. Исходное положение: ребенок лежит на животе, под его голени подложен небольшой мягкий валик.

1. Массаж спины: поглаживание всей поверхности спины вверх от поясницы к шее и в стороны подмышек, растирание подушечками или тыльной стороной согнутых пальцев, пиление, разминание и снова поглаживание.

2. Область поясницы и крестца: поглаживание, стимулирующее растирание разминание и снова поглаживание от середины спины в стороны и вниз.

3. Область ягодиц: круговое или Х-образное поглаживание, растирание костяшками согнутых пальцев, стимулирующее разминание, тонизирующие ударные приемы (похлопывание, поколачивание и рубление) и в конце поглаживание.

4. Задние поверхности бедер: поглаживание, нежное растирание, несильное разминание (валяние) и снова поглаживание. Если при сгибании коленного сустава возникают затруднения, применяйте больше поглаживаний в сочетании с вибрацией и потряхиванием задних мышц голеней и бедер.

5. Задние поверхности голеней: щадящие приемы массажа – поглаживания, мягкое растирание, валяние, потряхивание и снова поглаживание по внутренним частям икроножных мышц. Наружные

поверхности голени массируйте более энергично, не затрагивая при этом область ахиллова сухожилия.

6. Коленный сустав: корректирующие приемы, то есть поглаживания боковой поверхности сустава, растирание и надавливание на наружный мышцелок.

Массаж для улучшения функций дыхания

Массировать нужно грудную клетку как спереди, так и сзади. Желательно массировать и кисти рук (каждый палец отдельно), так как между тонкими движениями пальцев и интеллектуальным развитием существует прямая связь. В особенности это касается развития речи, поэтому массировать ребенку руки можно по нескольку раз в день. Кроме того, малышу полезно будет играть с какими-либо мелкими предметами, однако это должно происходить под строгим контролем взрослого. Массаж ребенка предполагает использование таких приемов, как поглаживание, растирание, разминание и легкие ударные движения. Примерный план массажа:

Исходное положение: ребенок лежит на животе, под его голеними – валик.

1. Массаж спины (поясничную область следует массировать особенно тщательно):

- поглаживания всех поверхности спины (2–3 раза);
- растирание кончиками пальцев или тыльной стороной пальцев, пиление поверхности спины (2–3 раза);
- граблеобразное растирание межреберных промежутков (1–2 раза);
- разминание (сдвигание и накатывание – 1–2 раза);
- ударные приемы: легкое похлопывание, пунктирование боковых поверхностей грудной клетки.

Завершать массаж нужно легким поглаживанием.

2. Область ягодиц:

- Х-образное или круговое поглаживание (2–3 раза);
- растирание ягодиц: одной рукой проводится прием, другой – удерживается массируемое место (по 2–3 раза);
- разминания обеими руками (2–3 раза);
- похлопывание, пощипывание или легкое рубление.

В завершение выполните поглаживание.

3. Массаж ног:

- массаж задней поверхности;
- массаж передней поверхности;

- поглаживание (1–2 раза).
 - 4. Массаж задней наружной поверхности бедра:
 - поглаживание (1–2 раза);
 - растирание кончиками пальцев или тыльной стороной пальцев и пиление (2–3 раза);
 - разминание (2–3 раза);
 - поглаживание (1–2 раза).
 - 5. Массаж голеней:
 - поглаживание (1–2 раза);
 - растирание кольцевое или кончиками пальцев (1–2 раза);
 - разминание (2–3 раза);
 - поглаживание (1–2 раза).
- Массаж передней поверхности ног:
- поглаживание по всей поверхности ноги (1–2 раза).
2. Массаж внутренней поверхности бедра:
 - поглаживание (1–2 раза);
 - растирание кончиками пальцев (2–3 раза);
 - разминание и ударные приемы (пунктирование, похлопывание);
 - поглаживание (1–2 раза).
3. Массаж передненааружной поверхности бедра:
 - поглаживание (1–2 раза);
 - растирание кончиками пальцев (1–2 раза);
 - щипцеобразное разминание одной рукой (1–2 раза);
 - поглаживание (1–2 раза).
4. Массаж стоп:
 - поглаживание (1–2 раза);
 - поперечное и граблеобразное растирание (2–3 раза).
5. Массаж живота:
 - поглаживание (круговое, встречное и косых мышц живота – по 2–3 раза);
 - пощипывания вокруг пупка или точечный массаж;
 - все приемы поглаживания.
6. Массаж передней поверхности грудной клетки:
 - поглаживание (2–3 раза);
 - граблеобразное растирание межреберных промежутков в направлении от центра груди в стороны и поглаживание (1–2 раза).