



Медицина для вас



**ОСНОВЫ
МАССАЖА
И РЕАБИЛИТАЦИИ
В ПЕДИАТРИИ**

ФЕНИКС

Оглавление

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| I. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА | 10 |
| II. ТЕХНИКА МАССАЖА | 31 |
| III. ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА | 64 |
| IV. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ..... | 85 |
| V. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ | 173 |
| VI. МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ | 226 |

Панаев М. С.
Шб Основы массажа и реабилитации в детской педиатрии/
Серия «Медицина для вас». - Ростов н/Д: «Феникс»,
2003. - 320 с.

Что такое массаж? Как его делать детям и заниматься с ними оздоровительной гимнастикой. На эти и другие вопросы вы найдете ответы в этой книге. Но главное ее достоинство - в рисунках, которые помогут вам подспорьем в занятиях с детьми.

Рекомендуется для медицинских работников, преподавателей физической культуры.

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь... Это самое ценное, что у нас есть. В этом мире все течет, все меняется, почти у всех вещей есть начало и конец. Наша жизнь также не бесконечна, пожалуй, даже коротка. Особенно для тех, кто хочет прожить ее достойно, красиво, уверенным в своих силах. Эта уверенность во многом зависит от здоровья нашего тела, и мы в ответе за чистоту «сосуда жизни». Однако зачастую мы задумываемся над этим, будучи уже изрядно измученными болезнями, неправильным образом жизни. Порой уже в 40, 50, да что там говорить, и в 20 лет мы обнаруживаем в себе результаты необратимых процессов, изменивших наше здоровье, а это настроение, счастье нас и наших близких. По статистике 97% населения страдает остеохондрозом и другими заболеваниями позвоночника. Предупредить эти проблемы лучше в детстве. В последние годы зачастую дети появляются на свет уже с различными нарушениями. Это и результаты сложных родов, и неблагоприятное внутриутробное развитие, и много других проблем, которые испытывает будущая мать во время беременности, а ребенок в первые годы жизни.

Наряду со многими реабилитирующими процедурами одно из важных мест занимает массаж.

Где и когда появилась эта чудесная лечебно-профилактическая методика, и кто ее изобрел? На этот

вопрос нельзя ответить точно, ведь корни этого средства уходят далеко в глубь веков. Археологи до сих пор находят в самых разных уголках нашей Земли медицинские записи древних врачей с упоминаниями или подробными изложениями техник массажа и других физиотерапевтических процедур. Это и Древний Рим, где патриции ежедневно начинали свой день с массажа, и Греция, где славился культ здорового тела. В такой мощнейшей цивилизации, как Древний Египет, также уделяли большое внимание втиранию разных масел и массажу, а знаменитые турецкие бани, где после мягкого, приятного, проникающего сквозь все тело тепла посетителю «вправляли кости», исцеляя его от мучительных болей в спине. Нельзя не вспомнить и дальневосточные методики массажа и рефлексотерапии, по которым до сих пор практикуют современные медики всего мира. Как люди могли открыть такое чудо?! Остается только догадываться и благодарить наших предков за такое богатое наследие.

К сожалению, в нашей стране большинство населения как-то незаслуженно забыло это древнее, проверенное веками мощное лечебно-профилактическое средство и считало массаж «привилегией буржуазии» или средством для лечения остеохондроза у пожилых людей, в то время как во всем мире массаж назначают при самых различных заболеваниях у всех возрастных групп. А детям начиная с 1,5-месячного возраста массаж обязателен в силу физиологических особенностей организма.

В чем же польза массажа для недавно появившегося на свет малыша? В первую очередь массаж благотворно влияет на энерго- и информационный обмен между матерью и ребенком. Я считаю, что если ребен-

нок здоров и не требует вмешательства детских специалистов, то массаж должны делать непосредственно родители. Ведь 5-10 минут нежных материнских прикосновений дадут малышу намного больше тепла и положительных эмоций. Механизм действия массажа включает в себя такие факторы, как: а) механический; б) гуморальный, в) нервно-рефлекторный.

Под воздействием механического фактора — раздражения руками, биологически активные вещества ацетилхолин, гистамин переходят в активную форму. Ацетилхолин стимулирует центральную нервную систему, гистамин действует на надпочечники, которые выделяют адреналин. И это только поверхностный взгляд на тот сложный механизм действия, который происходит в крови на биохимическом уровне, влияя на гормональный уровень.

Так же, воздействуя на кожные рецепторы, можно влиять на состояние внутренних органов. Каким образом, спросите вы?

Кожа является огромным рецепторным полем, на которое проецируются почти все внутренние органы. Механически раздражая нужные участки тела, можно воздействовать на определенные внутренние органы. Массаж способствует очищению кожи от отмирающего эпидермиса (верхний слой кожи, который постоянно обновляется за счет отмирания старых и образования новых клеток), усиливая тем самым дыхательную, выделительную функции кожи. При этом улучшается терморегуляция тела и снижается чувствительность Холодовых рецепторов. Массаж воздействует и на эластичные волокна, тонизируя упругость (тургор) кожи, что немаловажно для малыша.

Проверено на практике, что недоношенные младенцы, принимая массаж, быстрее восстанавливают свои функции, прибавляют в весе, лучше развиваются в психоэмоциональном плане.

Массаж воздействует и на мышечную ткань. При поверхностном рассмотрении это выглядит так: мышцы имеют множество сосудов, следовательно, стимулируется кровообращение. В них улучшается питание мышечной ткани, ускоряются процессы метаболизма, т. е. выведения продуктов распада через кожу. Резервные сосуды мышц раскрываются, что обогащает кровоснабжение, повышая работоспособность, выносливость, мышца менее травмируется.

Это положительно влияет и на связочно-суставный аппарат ребенка.

Массаж способствует подвижности сустава, эластичности связочного аппарата, поддерживает сустав в тонусе, улучшает образование хрящевых тканей.

Со стороны сердечно-сосудистой системы нормализуется частота ритма сердца, поддерживается артериальное давление в норме, оказывается благотворное влияние на венозное кровообращение. Рефлекторно стимулируется кровообращение в сердечной мышце. Улучшается периферическое и коронарное кровообращение.

Массаж также увеличивает глубину дыхания, нормализует частоту дыхательных движений, рефлекторно стимулирует кровообращение в легочной ткани, оказывает действие на дыхательную мускулатуру.

Он стабилизирует функции желудочно-кишечного тракта, рефлекторно улучшая перистальтику кишечника. Манипулируя массажными приемами, можно

увеличивать или уменьшать выделение внутренней секреции желудочно-кишечного тракта.

Но имея в виду возраст наших пациентов, наиболее важное значение массаж оказывает на центральную нервную систему. Ребенок недавно появился на свет, у него нарабатывается масса врожденных и приобретенных рефлексов. Ребенок познает этот мир, и здесь массаж и гимнастика оказывают очень важное значение для детей, имеющих различные нарушения. Массажем можно добиться от детского организма наиболее быстрого и лучшего развития со стороны всех органов и систем, кроме того, нормализовать мышечный тонус и другие анатомо-физиологические особенности детского развивающегося организма. Еще И. М. Сеченов, выдающийся русский физиолог, говорил, что гимнастика для тела — есть гимнастика для мозга. Это объясняется тем, что мышцы, грубо говоря, функционально связаны с мозгом, и поэтому, совершая работу над мышцами, мы посылаем импульсы к мозгу ребенка, что благотворно влияет на развитие малыша. Развиваются координация движений, ориентация в пространстве и много других важных для жизни ребенка качеств. Поэтому массаж и гимнастику должен получать каждый ребенок. Перед началом занятий не забывайте, что ребенок еще мал и слаб, так что не проявляйте свою молодецкую удаль, присматривайтесь к реакции ребенка, чтобы не навредить ему.

I. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА

Главными показателями способностей ребенка являются его рост и развитие. Эти два общих процесса имеют некоторые отличия. Под таким понятием, как рост, мы понимаем увеличение роста, массы тела и другие физические показатели, в то время как развитие — это «рост» интеллектуальных, поведенческих, социальных структур мозга.

Все это контролируется множеством факторов как внутри ребенка, так и вокруг него, и важно вовремя заметить возможные нарушения и принять какие-либо меры. Ведь это одно из главных условий обеспечения здоровья ребенка. Как известно, проще предупредить заболевание, чем лечить его.

Квалифицированно определить степень нарушения может врач-педиатр, но, владея некоторыми знаниями детской анатомо-физиологии, можно провести оценку развития своего ребенка и своевременно обратиться к специалисту. Или в некоторых случаях самим устранить факторы, влияющие на неправильный рост и развитие ребенка. Но не всегда выявленные вами отклонения означают нарушение здоровья, так как в развитии ребенка есть много индивидуального. Поэтому при обнаружении отклонений во всех случаях обратитесь к врачу.

Раннее детство включает в себя 3 возрастных периода'

- 1) новорожденность (от рождения до конца 1-го месяца жизни);
- 2) грудной возраст (от 1 до 12 месяцев);
- 3) ранний возраст (от 1 года до 3 лет).

Раннее детство отличается от других периодов детства ряд факторов:

- 1) быстрый темп роста и развития;
- 2) взаимосвязь физического состояния здоровья и нервно-психического развития;
- 3) высокая ориентировочная реакция на окружающий мир;
- 4) огромное значение положительных эмоций;
- 5) особая роль взрослого.

В период раннего детства ребенка происходит очень быстрое увеличение массы тела и роста. В среднем до 1-го года вес увеличивается в 3, а длина в 1,5 раза. Таким же быстрым является и темп развития: из неуклюжего, беспомощного существа к концу 1-го года жизни ребенок превращается в разумного человека, нарабатываются и развиваются многие врожденные и приобретенные рефлексы, в том числе «речь» и прямохождение. Но подобные быстрые темпы развития отличаются скачкообразностью, одному скачку предшествует период медленного накопления информации. Это нормально, и не следует переживать из-за временного торможения в развитии, ребенок просто усваивает, впитывает новую порцию информации и выдает ее очередным скачком нового качества. Так, например, от 1 до 1,3 года отмечено медленное накопление запаса понимаемых слов, зато в этот период он

овладевает ходьбой. Это расширяет его возможности ознакомления с окружающим миром. С одной стороны, это овладение ходьбой как бы замедляет понимание речи, с другой- ходьба помогает общению с окружающими предметами, так как родители словом обозначают предмет, чем помогают ребенку установить связь слова и предмета. Отсюда следует скачок в развитии понимаемой речи.

Скачок: 7-8 месяцев совершается переход в вертикальное положение.

1 год — овладение ходьбой.

2 года — переломный период в развитии речи.

Формирование наглядно-действительного мышления.

3 года — осознает себя как личность.

Эти периоды трудны для ребенка, они могут сопровождаться снижением его активности, ему особенно нужны хороший уход и внимание.

В периоде раннего детства ребенок развивается при постоянном повторении. В основу обучения ребенка этого периода положено развитие определенных способностей:

- подражание, воспроизведение;
- навык смотреть, слушать, сравнивать, обобщать.

Движение — это нормальное состояние ребенка раннего возраста, улучшается его умственное развитие, одним из тяжелых условий для ребенка является отсутствие возможности двигаться.

Длина тела у нормального здорового ребенка приблизительно равна 50-52 см. Темпы роста зависят от факторов при рождении: чем длина при рождении меньше, тем рост больше, и наоборот. Длина тела девочек немного меньше длины тела мальчиков.

Ежемесячно прибавка тела выглядит примерно так:

| Возраст | Прибавка, см |
|--------------|--------------|
| 0 — 3 мес. | 3,0 |
| 4 — 6 мес. | 2,5 |
| 7 — 9 мес. | 1,5-2,0 |
| 10 — 12 мес. | 1,0 |

На втором году жизни ребенок вырастает на 2-13 см, на третьем году на 1-8 см.

Масса новорожденных детей колеблется от 2500 до 4000 г. Средняя масса мальчиков 3500 г, девочек 3350 г. После рождения через несколько дней масса ребенка может уменьшиться на 150-200 г. Это нормальная физиологическая реакция. Такая потеря массы получается в результате повышения выделения воды через кожу, легкие, отхождения во внутриутробном периоде кала и мочи.

Обычно к 7-12-му дню жизни масса тела нормализуется, а затем резко набирается. Ежедневная прибавка составляет в среднем в 1-й четверти года 25-30 г, во 2-й - 20-25 г, 3-й - 15-20 г, в 4-й - 10-15 г. К первому году вес мальчиков составляет приблизительно 10-11 кг, девочек 9-10 кг, на 2-3-м году ребенок прибавляет в весе приблизительно на 2 кг.

Теперь можно измерить окружность головы и грудной клетки малыша. Для измерения окружности головы можно взять сантиметровую ленту, которая накладывается на голову по наиболее выступающей части затылочной кости, а спереди по надбровным дугам.

Обычно при рождении здорового ребенка окружность головы равна 34-36 см. В первые месяцы жизни окружность головы увеличивается быстрее, до 6

месяцев примерный рост составляет 1,5 см, после полугода 0,5 см. От 1 года и до 3 лет окружность головы увеличивается на 1,5-2 см. Чтобы определить нормальный объем головы, можно провести нехитрый расчет: суммировать величину окружности головы при рождении с ежемесячной прибавкой.

Рассматривая окружность грудной клетки малыша, надо отметить, что ее у ребенка до 3 лет измеряют при спокойном дыхании. Сантиметровую ленту накладывают сзади под нижними углами лопаток, затем переводят ее вперед и накладывают на уровне сосков.

По окружности груди можно судить об изменении поперечных размеров тела. При рождении окружность груди несколько меньше окружности головы и составляет приблизительно 32-34 см. Впоследствии грудь увеличивается быстрее, чем головка малыша, особенно в первом полугодии, ежемесячная прибавка составляет 2 см, после 6 месяцев окружность груди увеличивается медленнее, в среднем на 0,5 см в месяц. В возрасте от 1 года до 3 лет окружность грудной клетки ежегодно увеличивается на 1,5 см. Определить соответствие грудной клетки можно по той же схеме, по которой определяли окружность головы.

Для оценки общего пропорционального сложения ребенка можно пользоваться наиболее простыми и распространенными формулами Чулицкой или Эрисмана.

Индекс Чулицкой выглядит так.

$$x = (ЗОП + ОБ + ОГ) - P,$$

где x = значению индекса, ОП — окружность плеча, ОБ — окружность бедра, ОГ — окружность голени, P — рост.

Окружность плеча и бедра измеряются сантиметровой лентой в местах максимального объема, ОБ — под ежегодичной складкой.

У хорошо упитанных детей до 3 лет x -индекс приблизительно равен 20-25.

Индекс Эрисмана определить еще проще:

$$x = ОГ - 0,5P, \text{ где } ОГ$$

— окружность груди в см, P — рост.

По Эрисману у детей до 1 года в норме $x = +10$ — 13,5, 2-3 лет $x = +6$ — 9.

Всем известен такой тяжелый период для ребенка, как прорезывание зубов. Эта процедура доставляет малышу определенное беспокойство, а иногда протекает с повышением температуры и другими расстройствами. Здесь родителям надо набраться терпения и проявить максимум любви и выдержки при уходе за ребенком. Первые зубы появляются обычно в 6-8 месяцев, а к 1 году ребенок имеет примерно 8 зубов.

Зубы, как правило, прорезываются в определенном порядке:

- 6-8 мес. 2 нижних резца
- 8-10 мес. + 2 верхних резца
- 10-11 мес. + еще 2 верхних резца
- 11-12 мес. + еще 2 нижних резца

Но тем не менее процесс прорезывания зубов индивидуален и не надо расстраиваться, если зубки прорезываются не строго по времени.

Теперь перейдем ближе к теме нашего разговора — это статическая и моторная функции, мышечной и нервно-психической систем ребенка. Если вы думаете, что ребенок начинает двигаться после рождения, то вы ошибаетесь. Еще в чреве матери, задолго

до своего рождения, ребенок живет своей жизнью, где двигается, поворачивается и совершает различные движения на своем уровне. Когда ребенок появился на свет Божий, у него включаются функции более высших анализаторов и развивается координация движений. В первую очередь формируется фиксация глазных мышц, ко 2-3-й неделе жизни ребенок уже фиксирует взгляд, чуть позже он следит за движущимися предметами, поворачивает голову, а это говорит о координации движений мышц шеи. Ну а к 2-м месяцам малыш уже должен держать голову. Тут эстафету развития принимают ручки. С 3-3,5 месяца ребенок начинает совершать целенаправленные движения, захватывать игрушки руками.

С 4-5 месяцев в работу включается спинка, малыш обычно начинает переворачиваться со спины на живот и «ждет» 5-6 месяцев, чтобы перевернуться обратно с живота на спину. Вот малышу уже и полгода, быстро идет время, ваш ребенок самостоятельно сидит, а вам это говорит о начале координации нижних конечностей. 7-8-месячный малыш неплохо ползает, и вам приходится доставать его из-под кровати и другой мебели.

В 8-9 месяцев ребенок может с поддержкой стоять, а с 10-12 месяцев делает первые шаги.

Опять же — это приблизительные, средние сроки, но ведь каждый человек, даже такой маленький, — это уже индивидуум, поэтому проявление этих функций может немного опережать или запаздывать, это не страшно. В общем, существует еще много особенностей, и ребенок может

улыбаться — 3-8 недель
держат голову — 1,5-3 мес.
тянуться к игрушке — 2,5-3 мес.
переворачиваться — 3,5-6 мес.
сидеть — 5-8 мес.
ползать — 5-9 мес.
вставать — 6-11 мес.
ходить с помощью — 6-12 мес.
стоять самостоятельно — 8-13 мес.
ходить сам — 9-14 мес.

Совершенство двигательных и статических актов зависит от обучения и тренировки малыша, поэтому я неустанно повторяю, что ребенком надо заниматься. Делайте ему массаж, гимнастику в игровых формах, понуждайте его к движению (самостоятельно). Ведь сейчас закладываются его характер, поведение, и вы не должны оставаться в стороне.

Рассмотрим теперь чувства ребенка.

Глаза новорожденного относительно большие. К сведению пап, практически всегда голубого цвета, так что если цвет глаз вашего чада не совпадает с родительским, не смотрите искоса на свою супругу. В следующие несколько месяцев цвет глаз ребенка будет меняться, но иногда так и остается голубым, считается, что цвет глаз зависит от цвета радужной оболочки. Зрение новорожденного отличается светобоязнью, поэтому в первое время его глаза почти всегда закрыты, а зрачки сужены, слезные железы тоже не функционируют, поэтому до 2 недель он плачет без слез. С 1,5 — 2 лет у ребенка развивается цветное зрение и только к 4 годам появляется максимальная острота зрения

Табл. 1

Показатели нервно-психического развития детей первого года жизни (составлено Э.Л. Фрухт по материалам Н.М. Щелованова, М.Ю. Кистяковской, СМ. Кривиной, Э.Л. Фрухт, 1986)

| Возраст | Зрительные ориентировочные реакции | Слуховые ориентировочные реакции | Эмоции и социальное поведение | Движения руки и действия с предметом | Движения общие | Подготовительные этапы развития понимаемой речи | Подготовительные этапы развития активной речи | Навыки и умения в режимных процессах |
|------------|---|---|---|--------------------------------------|--|---|--|--------------------------------------|
| 10 дней | Удерживает в поле зрения движущийся предмет | Вздрагивает и мигает при резком звуке | | | | | | |
| 18—20 дней | Удерживает в поле зрения неподвижный предмет (лицо взрослого) | Успокаивается при сильном звуке | | | | | | |
| 1 месяц | Плавное прослеживание движущегося предмета | Двигатель-но-слуховое сосредоточение (прислушивается к голосу взрослого, звуку игрушки) | Первая улыбка в ответ на разговор взрослого | | Лежа на животе, пытается поднимать и удерживать голову | | Издаёт отдельные звуки в ответ на разговор с ним | |

Продолжение табл. 1

| | | | | | | | | |
|----------|---|---|--|--|--|--|-------------------------------------|--|
| 2 месяца | Длительное зрительное сосредоточение - смотрит на привлекающий внимание предмет (неподвижный) или лицо взрослого. Длительно следит за движущейся игрушкой | Ищущие повороты головы при длительном звуке. Поворачивает голову в сторону голоса взрослого | Быстро отвечает улыбкой на разговор с ним. Длительное сосредоточение на другом ребенке | | Лежа на животе, поднимает и некоторое время удерживает голову | | Повторно произносит отдельные звуки | |
| 3 месяца | Зрительное сосредоточение в вертикальном положении (на лице говорящего с ним взрослого, игрушке) | | Проявляет «комплекс оживления» в ответ на эмоциональное общение с ним (разговор). Ищет глазами ребенка, издающего звук | Случайно наталкивается руками на игрушки, низко висащие над грудью | Лежит несколько минут на животе, опираясь на предплечья и высоко подняв голову. При поддержке под мышками крепко упирается в твердую опору ногами, согнутыми в тазобедренном суставе. Удерживает голову в вертикальном положении на руках у взрослого) | | | |

Продолжение табл. 1

| | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|----------------------|---------------------------------------|
| 4 месяца | Узнает мать (радуется) | Поворачивает голову в сторону невидимого источника звука и находит его По-разному реагирует на спокойную и плясовую мелодию | Во время бодрствования часто и легко возникает «комплекс оживления» Громко смеется в ответ на эмоциональное общение с ним Ищет взглядом другого ребенка рассматривает, радуется, тянет ся к нему | | | | | |
| 5 месяцев | Отличает близких людей от чужих по внешнему виду (по разному реагирует на лицо знакомого и незнакомого взрослого) | Узнает голос матери или близкого человека Различает строгую и ласковую интонацию обращенной к нему речи | Радуется берет у него из рук игрушку | Четко берет игрушку из рук взрослого Удерживает в руке игрушку | Долго лежит на животе, подняв корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук Переворачивается со спины на живот Ровно, устойчиво стоит при поддержке под мышками | | Подолгу певуче гулит | Ест с ложки полу густую и густую пищу |

Продолжение табл. 1

| | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|---|---|---|---|
| 6 месяцев | | По-разному реагирует на свое и чужое имя | | Свободно берет игрушку из разных положений и подолгу занимается ею, перекладывает из одной руки в другую | Переворачивается с живота на спину Передвигается переставляя руки или немного подползая | | Произносит отдельные слоги (начало лепета) | Хорошо ест с ложки, снимает пищу губами Пьет из блюдца или чашки |
| 7 месяцев | | | | Игрушкой стучит, размахивает, перекладывает, бросает ее и ЯР | Хорошо ползает (много, быстро, в разных направлениях) | На вопрос «где?» ищет и находит взглядом предмет, неоднократно показываемый, постоянно находящийся в определенном месте | Подолгу лепечет, повторно произносит одни и те же слоги | Пьет из чашки |
| 8 месяцев | | | Смотрит на действия другого ребенка и смеется или лепечет Подражает действиям взрослого с игрушками (толкает, стучит, вынимает и ДР) | Игрушками занимается долго и разнообразно действует им и Придерживаясь руками за барьер, сам встает, стоит и опускается Переступает, держась за барьер | Сам садится и ложится По слову взрослого выполняет разученные ранее действия (без показа), например, «ладушки», «Дай ручку» | На вопрос «где?» находит несколько (2_3) предметов на постоянных местах | Громко и четко повторно произносит различные слоги | Ест корочку, которую сам держит в руке Пьет из чашки, которую держит взрослый |

Продолжение табл. 1

| | | | | | | | | |
|------------|--|-------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| 8 месяцев | | Плясовые движения под мелодию | Догоняет ребенка, ползет к нему Подражает действиям и движениям другого | С предметами действует по-разному, в зависимости от их свойств (катает, вынимает, открывает, гремит, нажимает) | Переходит от одного предмета к другому, слегка придерживаясь за них руками | На вопрос «где?» находит несколько знакомых предметов в разных местах независимо от их постоянного местоположения *нет свое имя, оборачивается на зов | Подражает взрослому, повторяя за ним слоги, которые уже есть в его лепете | Хорошо пьет из чашки, придерживая ее рукой Формируется навык опрятности (спокойно относится к процессу высаживания на горшок) |
| 10 месяцев | | | Действует рядом с ребенком или одной игрушкой с ним | Самостоятельно или по просьбе взрослого выполняет разученные с игрушками действия (открывает и закрывает вынимает и т.д.) Действия с предметами принимают устойчивый характер | Входит на невысокую поверхность или горку, держась за перила, и сходит с нее | По просьбе «дай» находит и дает знакомые предметы При заигрывании с ним «догоню-догоню», «Сорока-ворона», «прятки») выполняет разученные действия и движения | Подражая взрослому, повторяет за ним новые слоги, которых нет в его лепете | Закрепляются умения, приобретенные в 9 месяцев |

Продолжение табл. 1

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|---|---|--|--|--|------------------------------|
| 11 месяцев | | | Радуетя приходу детей Избирательно относится к детям | Овладевает новыми разученными действиями (накладывает кубик на кубик, снимает и надевает на стержень кольца с широким отверстием) | Стоит самостоятельно Делает первые самостоятельные шаги | По словесной инструкции выполняет разученные действия, не подсказанные предметами (водит куклу, кормит собачку и др) Появляются первые обобщения в понимаемой речи По просьбе взрослого находит, дает любую куклу, которую видит среди игрушек, любой мяч, все машины и т.д | Произносит первые слова-обозначения, например, «ав-ав», «кис-кис», «дай» | Умения и навыки закрепляются |
|------------|--|--|---|---|--|--|--|------------------------------|

Окончание табл. 1

| | | | | | | | | |
|------------|--|--|---|---|----------------------------------|---|---|---|
| 12 месяцев | Различает предметы по форме (отличает кирпичик от кубика по слову) | | Протягивает другому ребенку и отдает игрушку, сопровождая смехом и лепетом Ищет игрушку, спрятанную другим ребенком | Самостоятельно выполняет разученные действия с игрушками (катает, водит, кормит и т.д.) Переносит действие, разученное с одним предметом, на другой (водит, кормит, баюкает куклу и т.д.) | Ходит самостоятельно (без опоры) | Понимает (без показа) названия нескольких предметов, действий, имена взрослых и детей, выполняет отдельные поручения найди, приноси, положи на место и др. Понимает слово «нельзя» (прекращает действие) По слову взрослого выполняет разученные ранее действия с игрушками | Легко подражает новым словам Произносит 6—10 облегченных слов («баба», «ав-ав» итд) | Самостоятельно пьет из чашки (берет руками, ставит) |
|------------|--|--|---|---|----------------------------------|---|---|---|

Таблица 2

Показатели нервно-психического развития детей второго года жизни (разработано Н.М. Аксариной и К.Л. Печорой, 1986)

| Возраст, мес | Понимание речи | Активная речь | Сенсорное развитие | Игра и действие с предметами | Движения | Навыки |
|--------------|---|---|---|--|--|---|
| 13 | Запас понимаемых слов быстро расширяется | Пользуется лепетом и отдельными облегченными словами в момент двигательной активности, удивления, радости | Ориентируется в двух контрастных величинах предметов (типа кубов) с разницей ребра в 3 см | Воспроизводит в игре действия с предметами, ранее разученные (кормит куклу, нанизывает кольца на стержень) | Ходит длительно, не присаживаясь, меняет положение (приседает, наклоняется, поворачивается, пятится) | Самостоятельно ест густую пищу ложкой |
| 16—18 | Обобщает предметы по существенным признакам в понимаемой устной речи (в конфликтной ситуации) | Словами, облегченными («би-би») и произнесенными правильно («машина»), называет предметы и действия в момент сильной заинтересованности | Ориентируется в 4 контрастных формах предметов (шар куб, кирпичик, призма) | Отображает в игре отдельные, часто наблюдаемые действия | Перешагивает через препятствия (брусочки) приставным шагом | Самостоятельно ест жидкую пищу ложкой |
| 19—21 | Понимает несложный рассказ по сюжетной картинке, отвечает на вопросы взрослого | Во время игры обозначает свои действия словами и двухсловными предложениями | Ориентируется в 3 контрастных величинах предметов (типа кубов) с разницей ребра в 3 см | Воспроизводит несложные сюжетные постройки перекрытия типа «ворота», «скамейки», «дома» | Ходит по ограниченной поверхности (шириной 15—20 см), приподнятой над полом на 15—20 см | Частично разделяется при небольшой помощи взрослого |

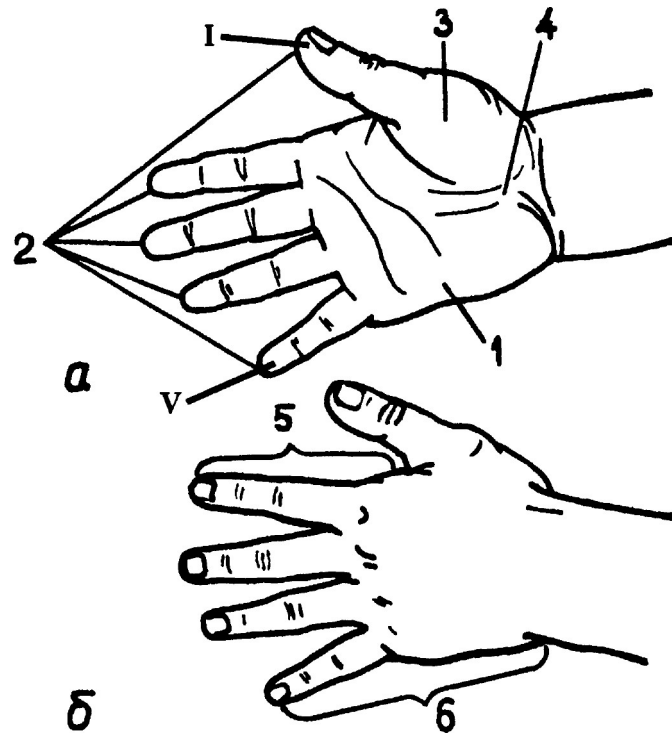
| | | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|
| Начинает употреблять придаточные предложения | Появляются вопросы когда? Почему? | В своей деятельности правильно, по назначению использует геометрические фигуры | Называет 4 основных цвета | Появляются моменты ролевой игры | Появляются сложные сюжетные постройки | С помощью пластилина, карандаша изображает простые предметы и называет их | Самостоятельно одевается, может застегивать пуговицы, завязывать шнурки при небольшой помощи взрослого При еде пользуется салфеткой | Перешагивает через палку или веревку, горизонтально приподнятую над полом на 30—35 см |
|--|-----------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|---|---|

II. ТЕХНИКА МАССАЖА

Думаю, теперь пора рассмотреть общую технику массажа. Здесь мы коснемся наиболее простых и распространенных приемов общепринятой европейской школы. В основной своей массе методик приемы практически одинаковы, но различают гигиенический, лечебный, спортивно-тренировочный, аппаратный массаж. В лечебном массаже существуют такие методики, как соединительнотканый, периостальный, сегментарный, точечный и другие виды массажа} Здоровым малышам делают преимущественно ручной гигиенический массаж. Из такого обилия приемов выделяют пять главных базовых, это:

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1) | поглаживание; |
| 2) | растирание; |
| 3) | разминание; |
| 4) | ударные приемы |
| (прерывистая вибрация); | |
| 5) | вибрация |
| (стабильная). | |

[Из этих пяти приемов вытекают еще много вариантов, которые по своей сути составляют разновидности базовых. Для того чтобы получился цельный рисунок процедуры и произошло улучшение оздоровительного эффекта, применяется сочетание одних приемов с другими, причем можно сочетать как основные базовые приемы, так и их вариации. Это называется комбинированными приемами массажа.



Ладонная (а) и тыльная (б) поверхности кисти:
 1 — возвышение V пальца; 2 — концевые фаланги пальцев; 3 — возвышение I пальца; 4 — основание ладони; 5 — лучевой край кисти; 6 — локтевой край кисти.

При рассматривании ручного массажа необходимо обратить внимание на рабочий «инструмент» — наши руки.

У каждого человека на ладони расположены основание ладони и ладонная поверхность пальцев. Возвышение большого пальца называется тенар, а мизинца — гипотенар. В дальнейшем мы будем исполь-

зовать эти термины. Существуют также лучевой край кисти (со стороны большого пальца) и локтевой (со стороны мизинца). Для массажа используют не только ладонную, но и тыльную поверхность ладони. Если мы держим предплечье ладонью вверх, это называется супинацией, ладонью вниз — пронацией.

Рассмотрим 1-й базовый прием*.

Поглаживание — это самый распространенный прием, им начинают массаж, чередуют его с наиболее жесткими приемами и им же заканчивают процедуру. Поглаживанию уделяют 5-10% времени от всей процедуры.



Поглаживание (плоскостное)

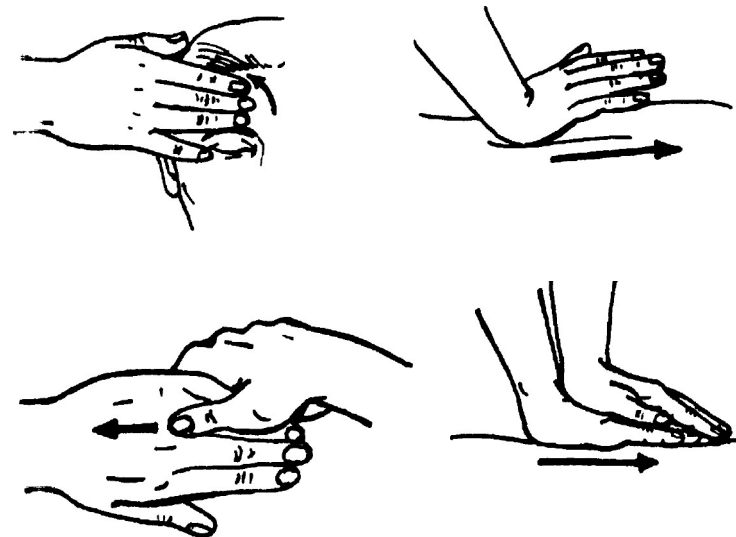
*Для большей наглядности приемов нами используются иллюстрации со взрослыми пациентами. Приемы для детей выполняются

Этот прием влияет на центральную нервную систему, периферическую нервную систему, кожу и лим-фоток. Варьируя темпом и силой поглаживания, можно добиваться различных эффектов, например, быстрое, энергичное поглаживание повышает тонус вышеперечисленных систем, медленное нежное поглаживание, наоборот, снижает возбудимость центральной нервной системы, хорошо успокаивает, снимает болезненность. Кожа во время поглаживания очищается от омертвевшего эпидермиса, пыли, открываются протоки сальных и потовых желез, улучшаются кровообращение, питание кожи.]

j Поглаживание предусматривает два варианта — плоскостное и обхватывающее.

[Плоскостное поглаживание — это, как вы уже поняли, обычный прием поглаживания свободной и обязательно расслабленной рукой. Здесь ладонь просто скользит по коже, не сдвигая ее. Пациент должен при поглаживании ощущать легкое, нежное прикосновение, его обычно используют на больших участках тела, таких как спина, ноги, не задерживаясь у лимфатических узлов и суставов, это должно быть плавное непрерывное движение, не останавливаясь на конкретных участках тела, можно захватывать соседние области. Движения идут в различных направлениях поперечно, продольно, круговое и т. д. Рекомендуются при повышенной возбудимости центральной нервной системы, улучшения тургора кожи.

Существует еще вариант глубокого, давящего поглаживания, оно усиливает обменные процессы в коже, улучшает лимфоток и кровообращение, питает более глубокие ткани. Выполняется одной или двумя рука-



Боковое, давящее поглаживание

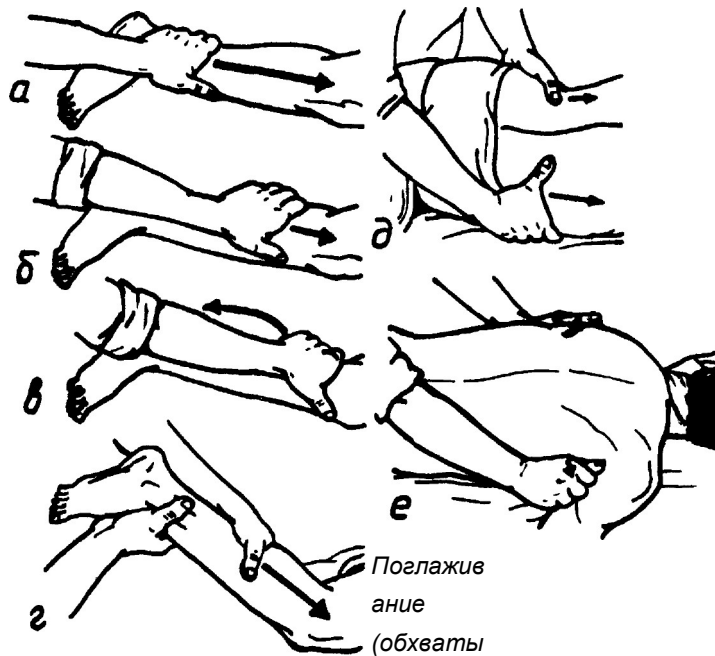
медленно, по ходу лимфотока (от периферии к центру) немного напряженной, более твердой рукой. Этот прием, в зависимости от участка, выполняют по-разному

- 1) на лице, голове, шее, суставах выполняют подушечками нескольких пальцев;
- 2) на совсем маленьких участках: пальцы, межкостные мышцы кисти, стоп, делают подушечками большого пальца;
- 3) на больших поверхностях в работу включают основание ладони;
- 4) всей ладонью, можно с отягощением.

Теперь поговорим об обхватывающем поглаживании. Этот вид поглаживания тоже бывает поверхностным, глубоким и прерывистым. Эти приемы выполняются преимущественно на конечностях.

Обхватывающее поверхностное поглаживание

Обхватывающее поверхностное поглаживание выполняется таким образом, чтобы ладонь плотно прилегла к обрабатываемому участку тела, повторяя ее мышечную форму. При выполнении приема желательно кончиками пальцев проникать в мышечные промежутки.



а, б, в, г, д, е - последовательность приема

Обхватывающее глубокое поглаживание

Если вы чуть усилите давление кисти и пальцев, это уже будет глубокое обхватывающее поглаживание. Обратите внимание, что поглаживание выполняется в ос-

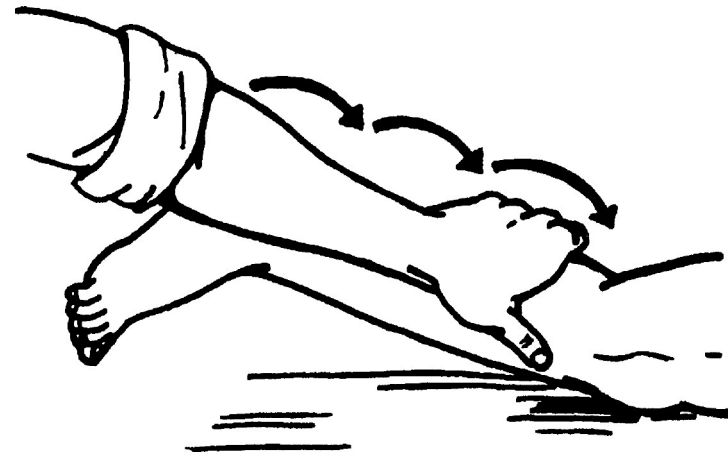


Рис.5. Поглаживание (обхватное) — вариант

ионном поверхностью указательного и большого пальцев. Отведениями угла большого пальца можно регулировать размер участка тела. Прием хорошо разгружает лимфосистему, помогает при отеках.

Обхватывающее прерывистое поглаживание

Положение рук здесь аналогично предыдущему, но движение выполняется рывками, т. е. вы должны сделать короткие рывки, причем захваченная ткань в это время то сдавливается, то отпускается. Получается явление выжимания, следите за тем, чтобы не ущипнуть пациента, при повторении приема попадайте на пропущенные участки. Этот вид приема можно делать попеременно друг другу двумя руками, при этом руки сближаются.

Этот вид приема хорошо питает ткани и показан при плохом срастании перелома, после длительных

38 гипсовых повязок, нарушениях целостности кожи. Прерывистое поглаживание улучшает местное кровообращение в тканях, раздражает глубоко нервные стволы.

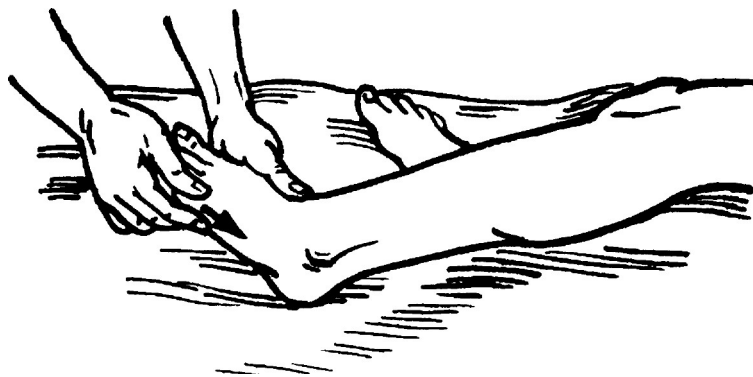
Во время массажа дозируйте равномерно нагрузку на своих руках, во избежание переутомления одной рукой можно поддерживать конечность пациента.

Существуют также попеременное поглаживание, поглаживание с отягощением.

При поглаживании с отягощением движения выполняются медленней. Круговое поглаживание обычно выполняется на суставах.

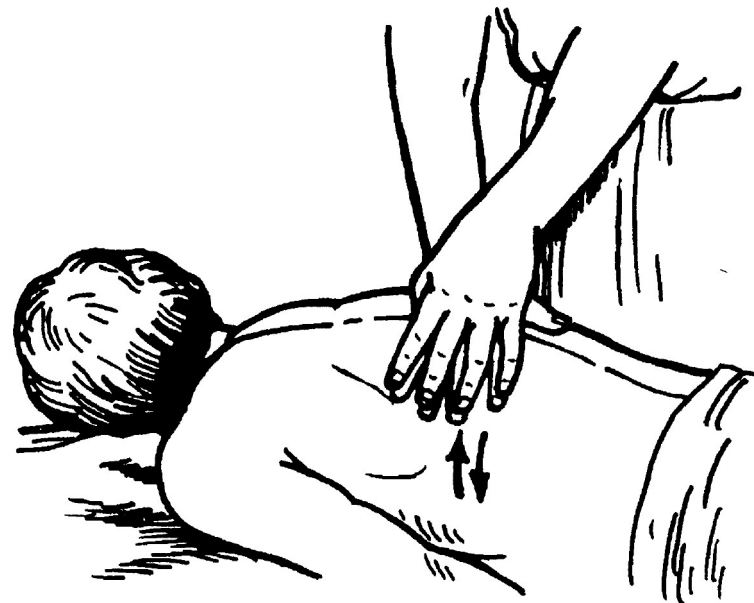
К разновидностям поглаживания относятся:

Щипцеобразное- мышца захватывается указательным и большим пальцами и ведется глажение пальцев кисти, стоп.



Щипцеобразное поглаживание

Граблеобразное — выполняется кончиками прямых пальцев на больших участках как щадящий прием.

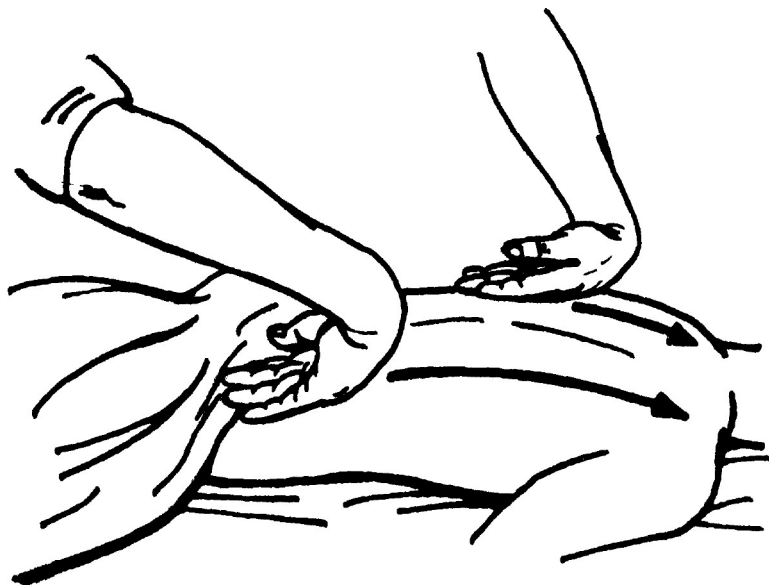


Граблеобразное поглаживание

Глажение — для выполнения этого приема пальцы сгибаются, и проводится глажение тыльной стороной пальцев. Широко применяется в детской практике.

Силу и интенсивность необходимо учитывать в зависимости от телосложения пациента, а также принимать во внимание анатомические особенности и площадь массируемого участка.

Все приемы поглаживания осуществляются медленно. При отеках обхватывающее поглаживание делают по отсасывающей методике, т. е. начинают с области вышележащих сегментов, ближайшей к лимфатическим узлам, например, при отеке лучезапястного сустава массаж начинают с области плеча, затем предплечья.



Глажение двумя руками

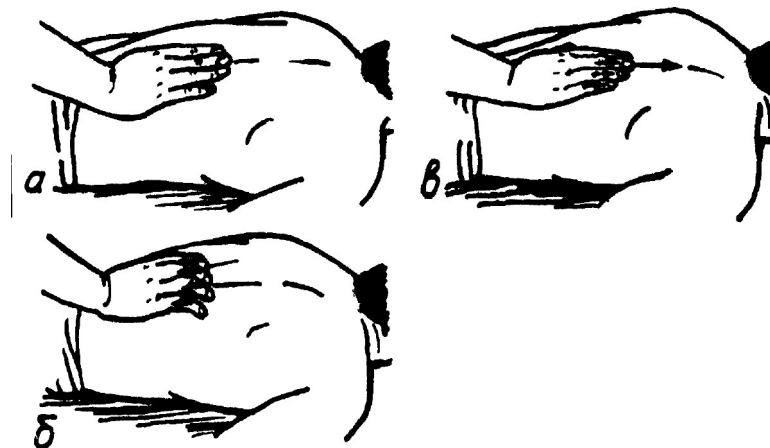
Характерные ошибки при поглаживании: напряженные кисти, сильное давление, неплотное касание ладони к телу, рваный темп, смещение кожи вместо скольжения.

^Растирание. При растирании, в отличие от поглаживания, происходит смещение кожи, а не скольжение по ней, т. е. кожа сдвигается и основное действие приходится на мышечную ткань. Растирание занимает около 35% времени^

^Основной эффект растирания заключается в усилении кровообращения. Это обусловлено расширением сосудов и увеличением скорости движения кровотока. Этот прием уменьшает возбуждение центральной нервной системы. Дает хороший эффект

при невритах (если растирать по ходу нерва). Растирание ускоряет процесс вывода продуктов распада из мышц, питает их, увеличивает поступление кислорода, улучшает рассасывание затвердений, спайек, повышает мышечный тонус, хороший эффект дает на пораженных суставах практически при всех заболеваниях.

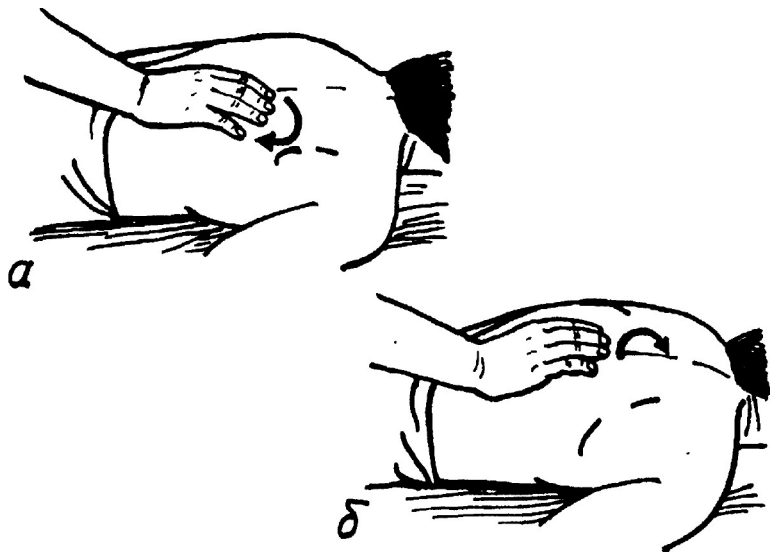
Растирание, так же как и поглаживание, включает в себя несколько разновидностей:



Прямолинейное растирание подушечками пальцев (а, б, в — последовательность выполнения)

Растирание подушечками пальцев — это самое распространенное растирание. Для этого необходимо положить кисть основанием ладони на массируемый участок и расслабленные пальцы сгибать во всех межфаланговых суставах, сдвигая одновременно кожу. При этом кисть массажиста двигается в заданном

направлении. Если пальцы двигать к себе и от себя, это будет прямолинейное растирание.

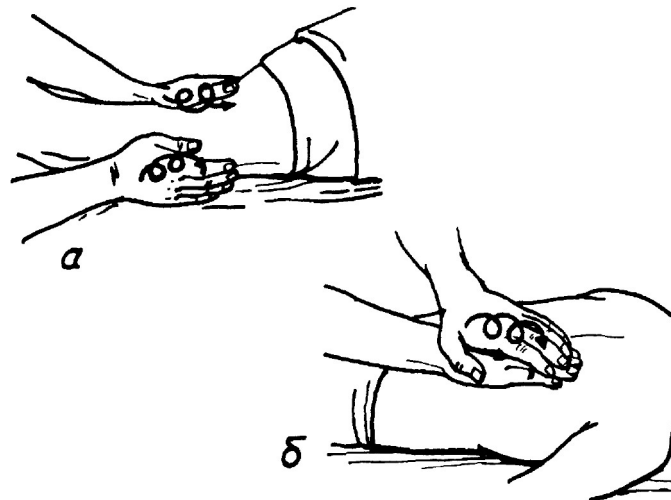


Круговое растирание подушечками пальцев: а — начальная фаза; б — конечная фаза

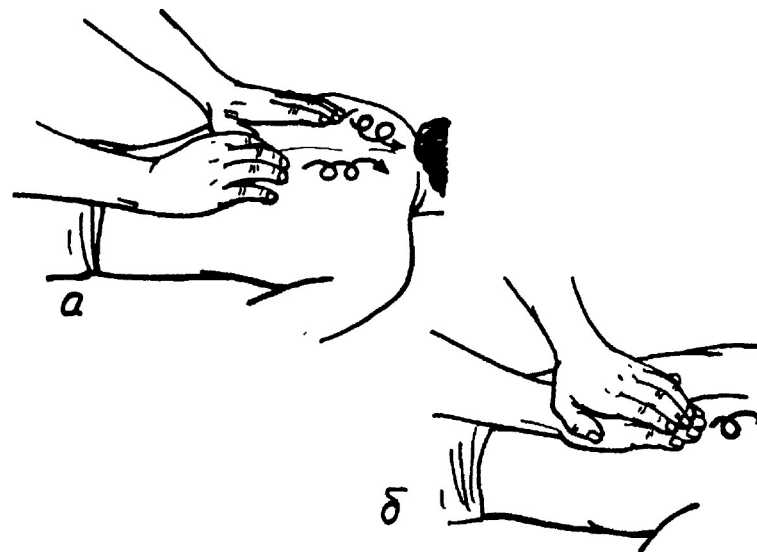
Если пальцами осуществлять круговые движения — это варианты *кругового растирания*, но оно отличается тем, что сила давления несколько увеличивается, когда пальцы сгибаются, и уменьшается при разгибании пальцев. Здесь воздействие получается несколько глубже, чем в приеме линейного растирания.

Существует также *спиралевидное растирание*, оно получится, если к прямолинейному растиранию добавить круговое.

Все приемы растирания можно делать как одной, так и двумя руками. Если вы работаете одной рукой,



Спиралевидное растирание: а — основанием ладоней; б — с отягощением



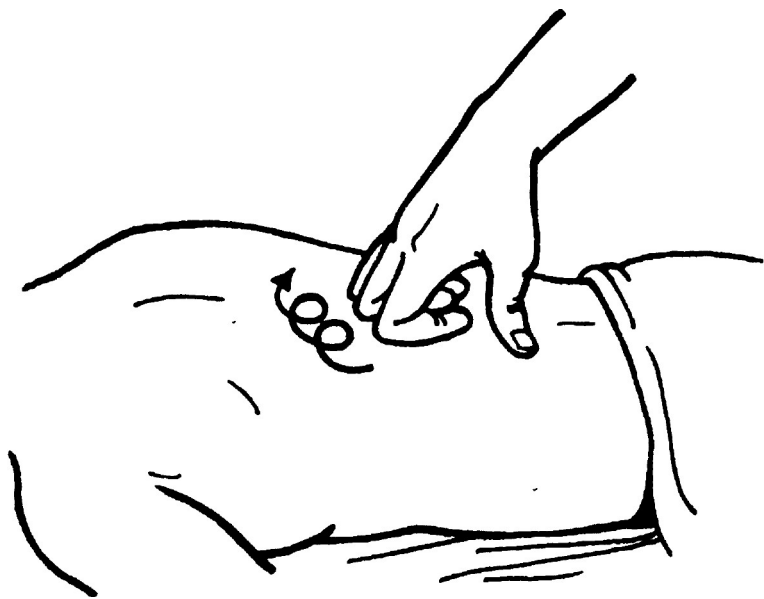
Круговое растирание: двумя руками, б — с отягощением

другая при этом должна поддерживать массируемую область тела.

При растирании двумя руками движения выполняются попеременно.

1 *Растирание основанием ладони* — при этом варианте основание ладони накладывают на массируемые участки и выполняют прямолинейные и круговые движения. Можно делать также одной и двумя руками, и с отягощением. Этот вид предусматривает работу на крупных участках тела: спина, ноги.

f При растирании *тыльной поверхностью пальцев* необходимо полусжать кисть в кулак и выполнять движения средними фалангами пальцев, опираясь при этом

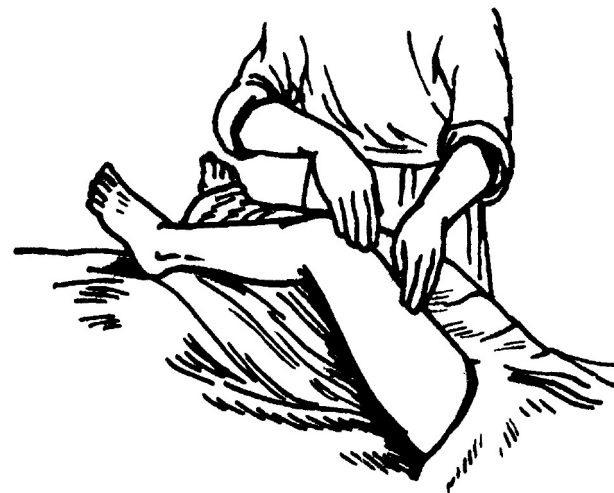


Растирание тыльной поверхностью пальцев

на подушечку большого пальца, этот вариант приемлем на всех поверхностях тела. *% Растирание ребром ладони* — очень эффективный прием, используется при массаже крупных суставов, краев лопаток, спины.

Помимо этих основных приемов растирания вам пригодятся и вспомогательные варианты.

jf Строгание — выполняют как одной, так и двумя руками. При строгании двумя руками движения идут отдельно и по очереди одна за другой. Пальцы при



Строгание

и они держат сложенными вместе и разогнутыми и короткими движениями, с быстрым надавливанием погружают в тело. Удобно выполнять на больших участках: спина, ноги, бедра. Этот вариант растирания стимулирует нервно-мышечную систему и повышает мышечный тонус.

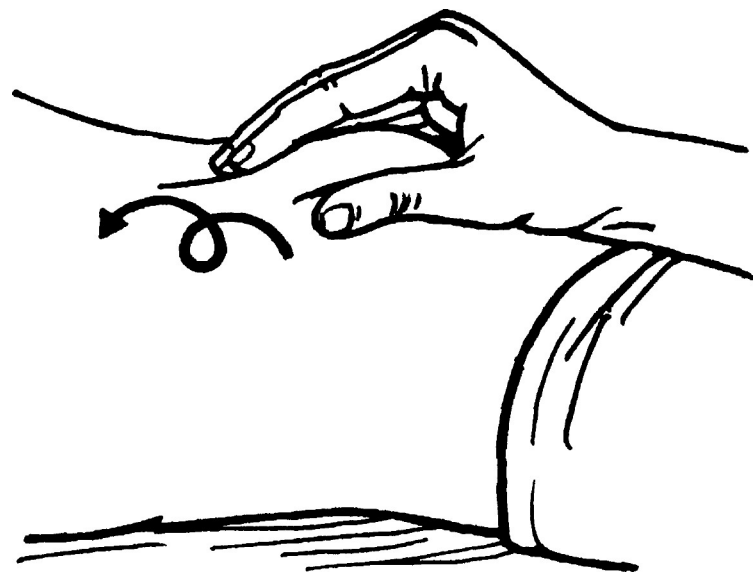
Штрихование — выполняют подушечками указательного и среднего пальцев, пальцы должны быть выпрямлены и расположены под углом к обрабатываемому участку.



Штрихование

ваемому участку. Пальцы штрихующими движениями смещают лежащие ткани в разных направлениях, стремясь к размягчению, увеличению подвижности и эластичности. Этот вид практикуют обычно при лечении контрактур, сильных рубцов, послеоперационных спаек.

Щипцеобразное растирание — выполнение этого приема необходимо имитировать из указательного и среднего пальцев, сложенных и выпрямленных параллельно друг к другу, и оставленного большого пальца — щипцы. Подобные щипцы накладывают на сухожилие



Щипцеобразное растирание

или брюшные мышцы и производят прямолинейное или спиралевидное растирание. Необходимо знать, что при растирании движения определяются не ходом лимфотока, а анатомической формой связок, суставов и т. д., а также структурой патологической деформации (спайки, рубцы).

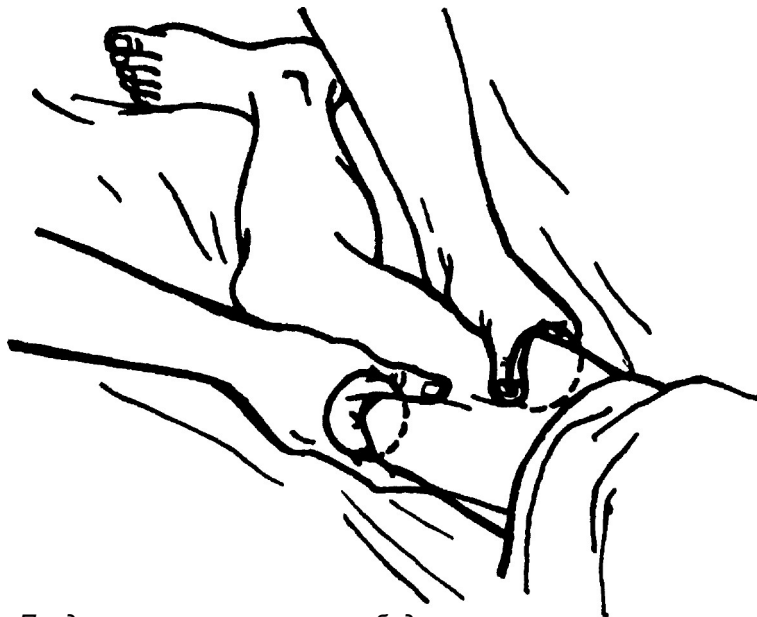
Этот прием в отличие от поглаживания делают вдвое быстрее, но не следует его делать на одном месте слишком долго, можно поранить кожу. Его удобнее выполнять без смазочных средств. Во время растирания массируемый участок должен быть фиксирован, и этот прием необходимо комбинировать с поглаживанием.

Характерными ошибками являются скольжение по коже или, наоборот, грубое болезненное растирание,

неправильное растирание одними прямыми пальцами, большая напряженность кисти также вызовет боль.

Разминание — это основной прием. Он включает в себя три фазы: а) захват массируемой области; б) сдавливание, сжимание; в) раскатывание, раздавливание, т. е. непосредственно разминание.

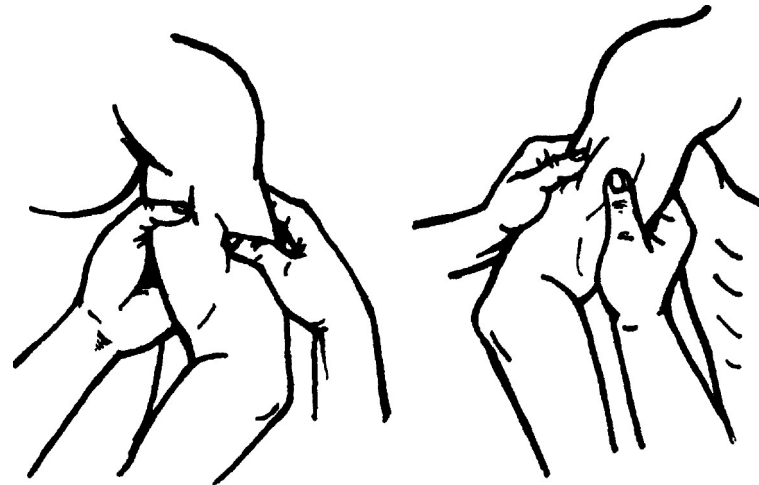
Разминание занимает 40-60% времени, эта процедура — основное воздействие на мышцы пациента. Данный прием увеличивает сумочно-связочный аппарат, растягивает укороченные фасции мышц, улучшает сократительную функцию. Мощно усиливает крово- и лимфообращение, улучшает питание ткани и удаление молочной кислоты, значительно повышает работоспособность мышц и их тонус. Разминание еще называют пассивной гимнастикой для мышц. J



Продольное разминание мышц бедра

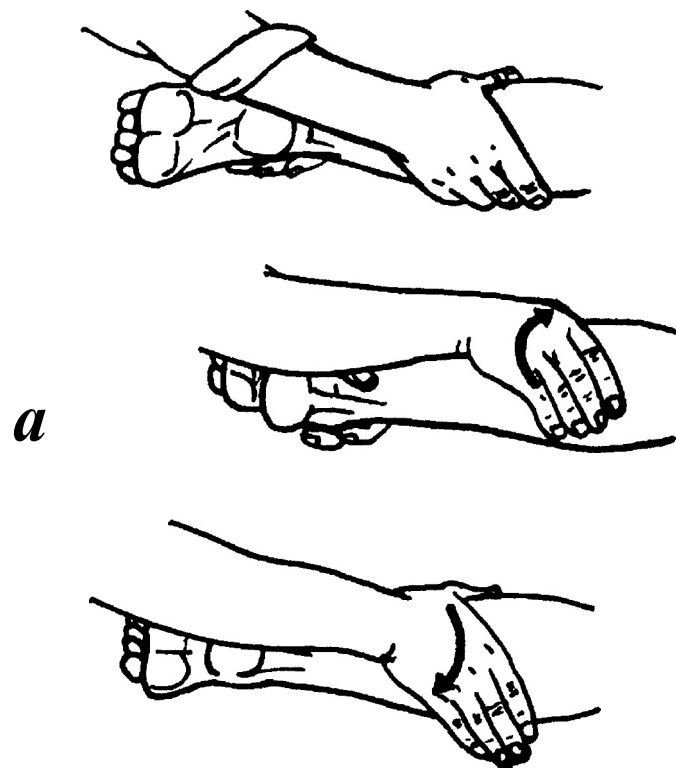
Основные виды разминания

Продольное — выполняется по ходу мышечных волокон, вдоль мышечной оси. Выпрямленные пальцы располагаются на теле так, чтобы первые пальцы обеих кистей находились на передней поверхности массируемого участка, а другие (2-4-й) располагались по сторонам массируемого участка, это будет фаза фиксации. Затем кисти выполняют поочередно оставшиеся две фазы, передвигаясь по телу. Обычно этот вариант используют на конечностях, шее.



Продольное разминание мышц плеча

Поперечное — кисти устанавливаются поперек мышечных волокон, чтобы 1-е пальцы были по одну сторону, а остальные по другую. При поперечном разминании двумя руками кисти удобнее расположить



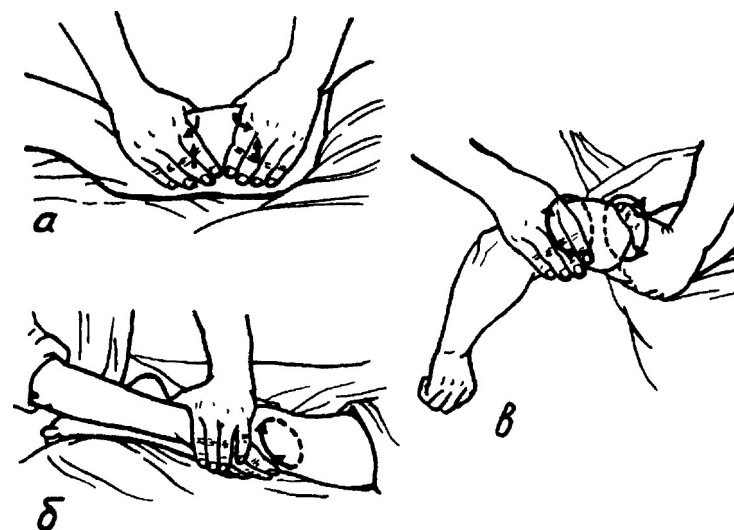
а

8

Поперечное разминание одной рукой:

а — фаза фиксации; б — фаза сдавливания; в — фаза раздавливания

на расстоянии ширины ладони друг от друга, а затем попеременно выполнять все три фазы. Если выполнять попеременно, то одна кисть смещает мышцы, выполняя третью фазу от себя, а другая в это же время выполняет третью фазу к себе, т. е. разнонаправленно. Можно делать одной кистью с отягощением.



Применяют на области таза, шейном отделе, конечностях.

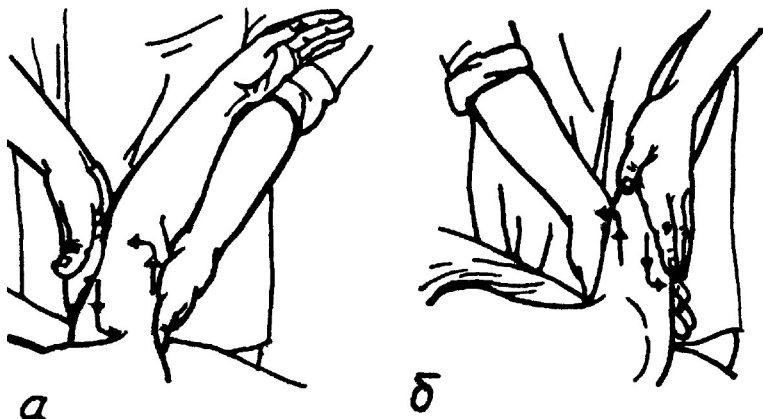
Поперечное разминание:

а — двумя руками однонаправленное; б — одной рукой с отягощением, в — двумя руками разнонаправленное

Вспомогательные приемы

Валяние — ваши руки должны ладонными поверхностями обхватить с обеих сторон массируемые области, пальцы выпрямлены, кисти параллельны, движения производят в противоположных направлениях с перемещением массируемой области. Применяют на конечностях.

Накатывание — захватить и зафиксировать одной кистью массируемую область, другой производить накатывающие движения, перемещая расположенные рядом ткани на фиксирующую кисть, и так передвигать по массируемому участку. Можно производить по на всю кисть, а на отдельные пальцы, кулак. Применяют на животе, груди, боковых поверхностях спины.

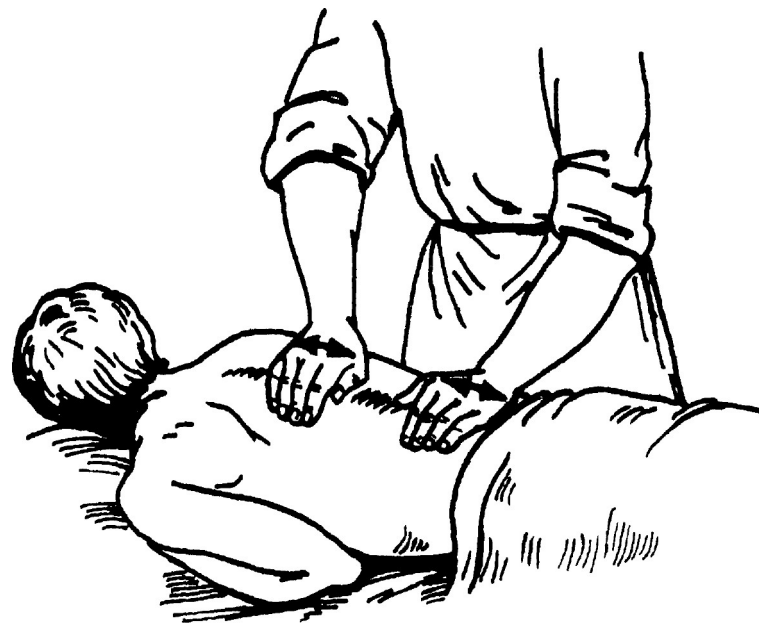


Валяние: а — афаза начальная; б — фаза конечная



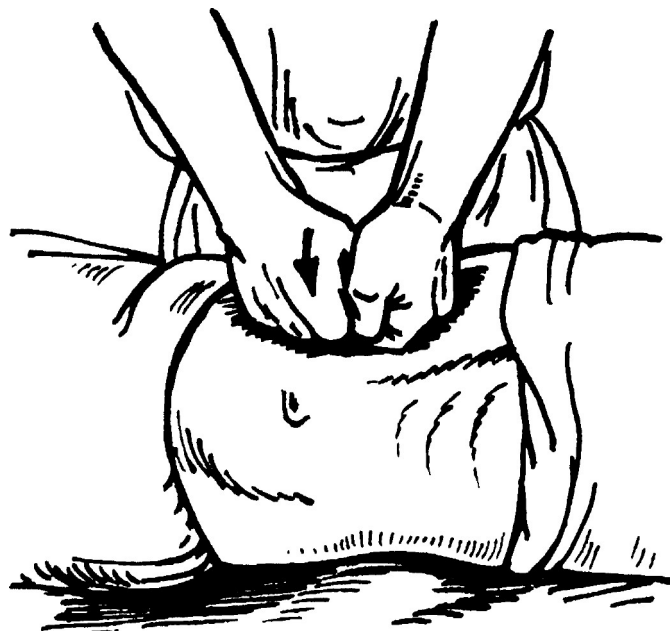
Накатывание

Сдвигание — зафиксировав массируемую поверхность, выполняют короткие, ритмичные движения, сдвигая в направлении друг к другу. Если сдвигать в противоположные стороны, это будет растяжение. Это не ошибка, такой прием тоже существует. Применяется обычно при рубцах на тканях, при лечении кожных заболеваний, при сращениях, порезах на лице и других областях. Выполняется двумя руками, двумя или несколькими пальцами.



сдвигание, растяжение

Надавливание — выполняют пальцем или кулаком, основанием ладони, можно с отягощением, применяемое в области спины, вдоль мышц, области ягодиц, в местах окончаний отдельных нервных стволов.



Надавливание

1) *Щипцеобразное* — выполняет 1-2-м или 1-3-м пальцами (пощипывание на лице), захватывая, оттягивая, разминая локальные участки. Применяют на лице, шее, в местах расположения нервных стволов, груди.

При выполнении всех приемов разминания обратите внимание на следующее:

1) мышцы должны быть расслабленными, с удобной фиксацией;

2) разминание проводят плавно, медленно, без рывков, до 50—60 движений в минуту;

3) движения проводят как в восходящем, так и в нисходящем направлениях, без перескакиваний, учитывая характер патологического процесса;



Щипцеобразное

4) интенсивность массажа наращивать постепенно, чтобы не было привыкания;

5) разминание начинают от места перехода мышцы в сухожилие, кисти располагают на массируемой поверхности, учитывая ее анатомическую форму.

Ошибки, встречающиеся при разминании:

1) если вы будете сгибать пальцы и межфаланговые суставы в фазе фиксации, это вызовет так называемые «щипки»;

2) недопустимо скольжение пальцев по коже во 2-й фазе (сдавления), это вызовет болезненные ощущения, и у вас не получится непосредственное разминание;

3) сильное надавливание концевыми фалангами

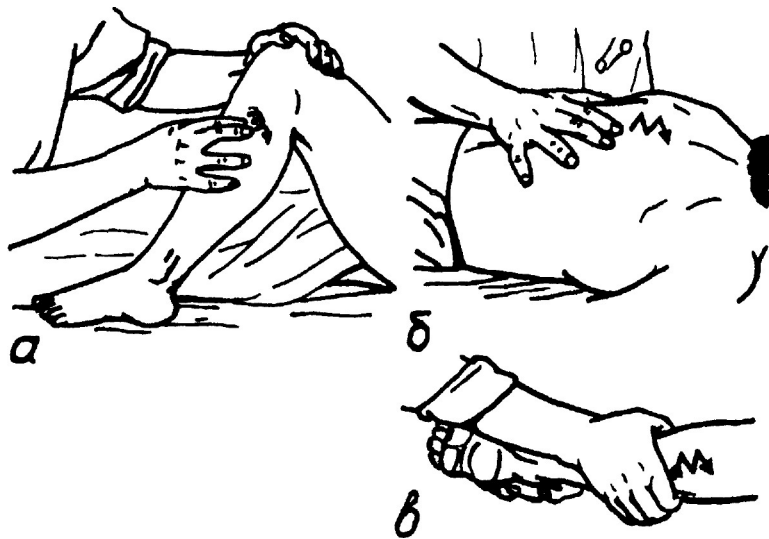
пальцев вызовет боль в мышце;

4) не рекомендуется массировать напряженными руками и пальцами, это утомит вас;

5) недостаточное смещение мышц в 3-й фазе (разминание) приведет к резкому выполнению приема;

6) одновременная работа рук при продольном разминании приведет как бы к разрыванию мышц в стороны.

Вибрация — это расслабляющий прием, включает в себя несколько разновидностей, которые выражаются рефлекторным воздействием, вызывая усиление рефлексов. В зависимости от интенсивности вибрации происходит расширение или сужение сосудов. Понижается артериальное давление. Уменьшается частота сердечных сокращений, может измениться секретор-

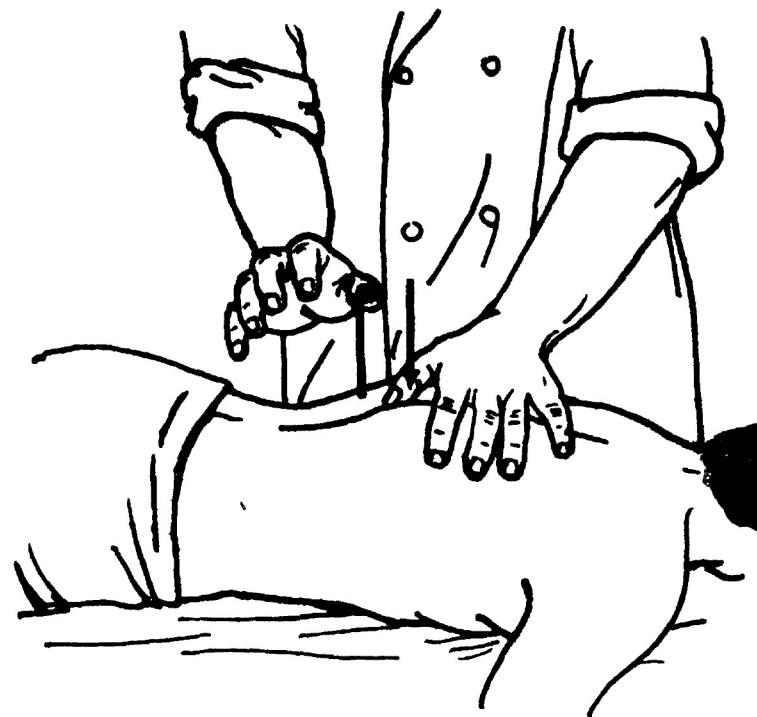


Непрерывистая вибрация

ная деятельность некоторых органов, ускориться образование костной мозоли после переломов.

Непрерывистая вибрация — выполняют концевой фалангой одного или нескольких пальцев, в зависимости от области воздействия, можно выполнять одно или обеими руками: кистью, всей ладонью, основанием ладони, кулаком. Применяется практически по всей поверхности тела, по ходу нервных стволов, в месте выходов нервных окончаний, биологически активных точек и зон.

Прерывистая вибрация (ударная) — выполняется нанесением последующих один за другим ударов кон-

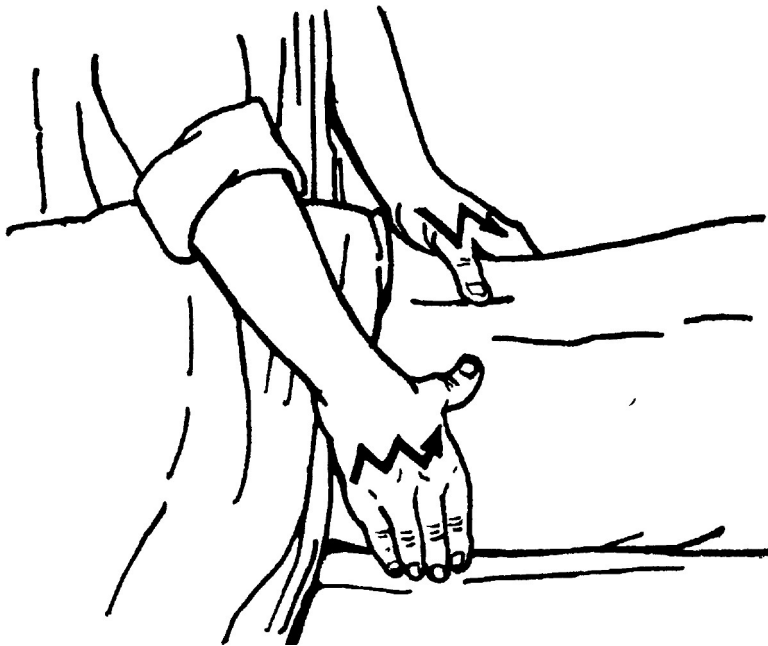


Прерывистая вибрация («пальцевой душ»)

чиками полусогнутых пальцев (пальцевой душой), ребром ладони, тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. Движения выполняют как одной, так и двумя руками попеременно. Применяют также по всей поверхности тела: на верхних и нижних конечностях, спине, груди, в области таза, живота, на лице, голове (пальцами).

Это были основные приемы вибрации, помимо них, существуют и вспомогательные приемы, такие как:

4 *Сотрясение* — выполняют отдельными пальцами или кистями, движения производятся в различных направлениях и напоминают просеивание муки. Об-

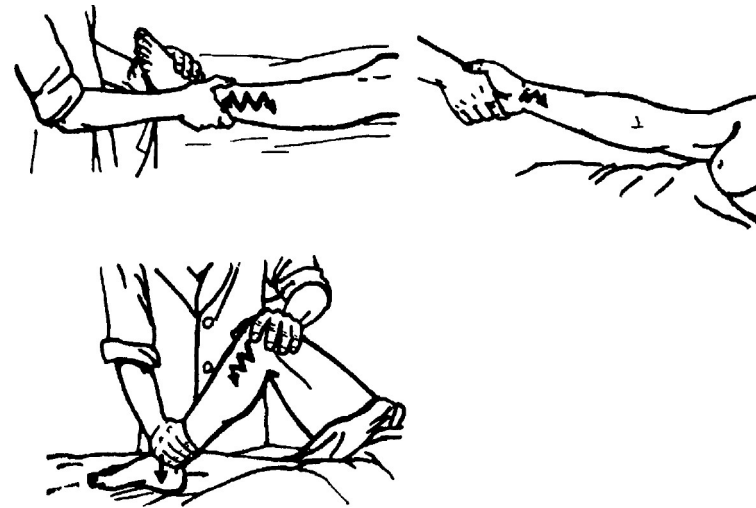


Сотрясение

~~щие применения: спастические мышечные группы,~~

живот.

Потряхивание — выполняется обеими кистями или одной, с фиксацией массируемой конечности. Встряхивание применяют преимущественно на верхних и нижних конечностях. При выполнении на верхних конечностях производят как бы «рукопожатие» и встряхивают в горизонтальной плоскости. На нижних конечностях встряхивание выполняют в вертикальной плоскости с фиксацией голеностопного сустава в прямом коленном суставе.

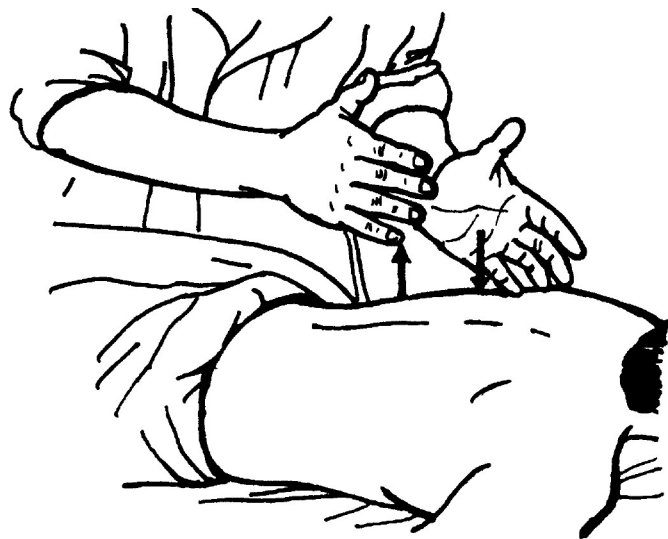


Встряхивание

Похлопывание — выполняют ладонной поверхностью. Одной или обеих кистей, пальцы при этом сомкнуты и согнуты, образуя воздушную подушку. Применяют на груди, спине, пояснице таза и конечностях.



Похлопывание

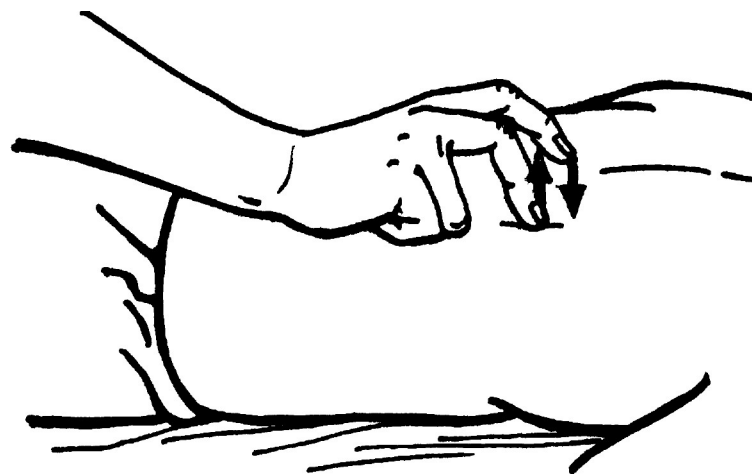


Рубление

Техника массажа

Рубление — делают локтевыми краями кисти, ладони при этом держат на расстоянии 2-5 см между собой. Движения выполняют вдоль мышц, быстро и ритмично.

Пунктирование — выполняют концевыми фалангами 2-3-го или 2-5-го пальцев. Можно выполнять одной или двумя руками по всей поверхности тела.



Пунктирование

Поколачивание — выполняют локтевыми краями одной или обеих кистей, согнутых в кулак, а также тыльной стороной кисти. Применяют на спине в ягодичных областях и конечностях.

Все приемы вибрации не должны вызывать болезненных ощущений. Продолжительность выполнения ударных приемов в одной области приблизительно 10-15 секунд, также его надо комбинировать с другими приемами.



Поколачивание: а — локтевым краем кисти, б — тыльной стороной согнутых пальцев

Длительные мелкие, с небольшой интенсивностью вибрации дают успокаивающий эффект, а непродолжительные, прерывистые, с большой амплитудой — тонизирующий

Прерывистая вибрация не проводится в области почек, сердца, подколенной, на внутренней поверхности бедер.

Характерные ошибки для этого приема:

1) применяют прерывистую вибрацию (ударные приемы) на напряженных мышцах, что вызывает еще большее напряжение и болезненность,

2) одновременное нанесение ударов (при прерывистой вибрации), а не попеременное,

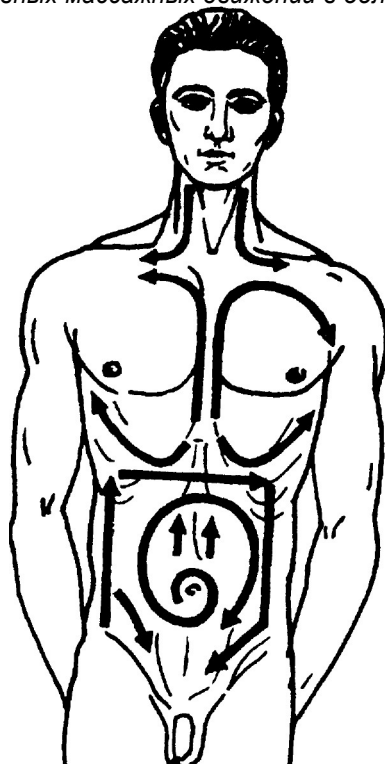
3) при проведении встряхивания не обращают внимания на направление встряхивающего движения
Так,

или согнутой в коленном суставе ноге можно нарушить связки коленного сустава, на верхней же конечности встряхивание в вертикальной (неправильной) плоскости приводит к нарушениям в локтевом суставе;

4) ошибкой является и то, что вибрацию проводят с большой интенсивностью, это вызовет произвольное сопротивление пациента.

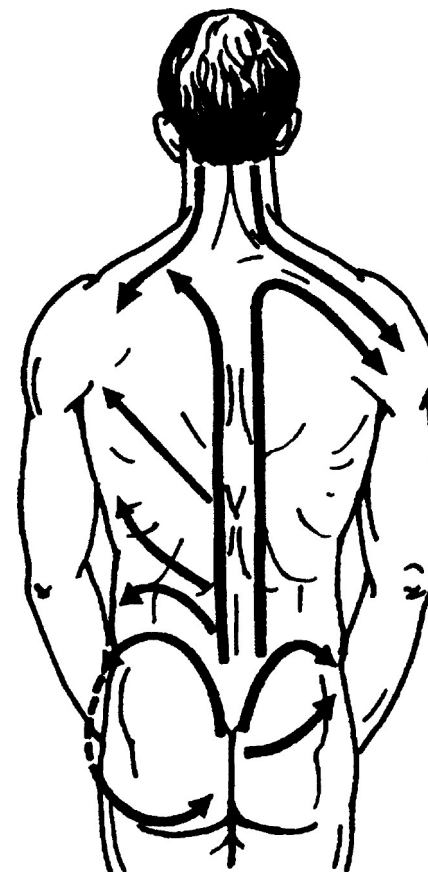
III. ТЕХНИКА МАССАЖА ОТДЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ ТЕЛА

Мы рассмотрели отдельные массажные приемы, из комбинации которых состоит массажная процедура.
Направление основных массажных движений в области



уди

ер



Направление основных массажных движений в области спины, поясницы, шеи и таза

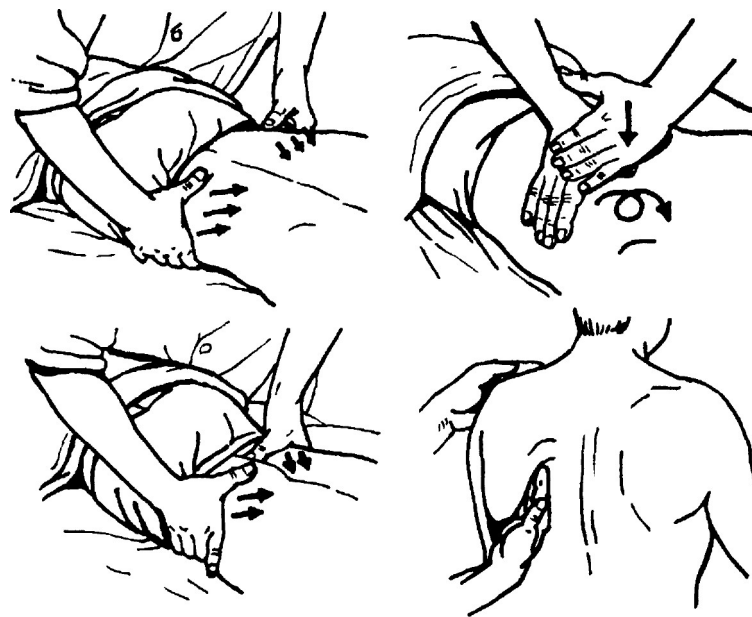
Теперь я попробую объяснить общую схему массажа конкретных областей тела. Старайтесь, чтобы во время массажа ваши руки не были напряжены, пусть движения идут от плеч, работайте всем корпусом, Загружая равномерно обе руки, старайтесь при этом

держат ровно свою спину. Если вы делаете массаж в домашних условиях, т. е. ваш диван или стол слишком низкие, делайте массаж сидя на стуле, обустройте себе удобное «рабочее место», иначе при неправильной загрузке ваших рук, ног или спины вам самим будет необходим массаж. Дышите спокойно, не нужно суеты, дозируйте нагрузку, подходя индивидуально к вашему ребенку, внимательно следите за реакцией его тела, так как многие люди, в том числе и дети, не понимая своих ощущений, стараются терпеть сильную боль, не подавая вида и не говоря об этом, или же, наоборот, при незначительном прикосновении уже голосят во «весь рот», что им «дико больно». Так что внимательно следите за своим «пациентом», учитывая его физические и психологические особенности.

Спина

При массаже спины положение массируемого должно быть лежа на животе, руки слегка согнуты в локтях и свободно лежат вдоль туловища. Под лобную область, грудь и голени можно подложить валики или маленькие подушки, в зависимости от массы тела.

Начинают массаж с легкого поверхностного поглаживания, затем производят плоскостное, глубокое и обхватывающее. Направление движения: идут от затылка вниз к плечам, по трапецевидным мышцам. Все движения идут к крупным лимфатическим узлам. На спине это подмышечные и паховые лимфоузлы. После поглаживания делают растирание, используя все удобные для вас приемы, начиная с более легких и заканчивая более интенсивными, в том же направлении. После растирания следуют такие приемы, как



Массаж спины

разминание, ему уделяйте больше времени и ближе к концу процедуры применяйте вибрацию. При массаже области таза производят поглаживание, растирание снизу вверх, используют также вспомогательные приемы — поглаживание с отягощением, гребнеобразное глажение. Затем идет круговое растирание с отягощением. Разминание — обеими руками продольное и поперечное, восходящее и нисходящее. Вибрация — рубление, поколачивание, похлопывание. Не обязательно делать все вспомогательные приемы, можете выбрать самые эффективные и приемлемые для вас. Начинайте и заканчивайте массаж поглаживанием.

При растирании в области от 4-го шейного до 2-го грудного позвонка ослабляйте усилия. При вибрации в межпозвоночной области уменьшайте усилие. Уделите внимание крупным мышцам, но щадите области сердца и почек на спине. После массажа пациенту необходимо немного полежать или посидеть, успокоиться.

Массаж груди

И. п. — лежа на спине, сидя или полусидя. Сначала подготовительный этап — поглаживание поверхности плоскостное, затем обхватывающее снизу вверх и кнаружи к подмышкам (подмышечные лимфоузлы). Затем массируют большие грудные, передние зубчатые,



Массаж груди

~~наружные межреберные мышцы, до уровня диафрагмы.~~ Движения идут от ключицы и грудины к подмышечным впадинам. Применяют поглаживание, растирание круговое, разминание поперечное, рубление в области больших грудных мышц. Из приемов вибрации — сотрясение. Заканчивают — поглаживанием.

Затем переходят к массажу межреберных мышц. По общей схеме: поглаживание, растирание, вибрация от грудины по ходу межреберных промежутков к позвоночнику.

При массаже диафрагмы делают стабильную вибрацию, пальцы со 2-го по 4-й вводят в правое и левое межреберья и ими выполняют вибрацию (косвенное воздействие).

Заканчивают массаж поглаживанием — плоскостное, обхватывающее снизу вверх, сотрясение, движения должны быть ритмичными и безболезненными. При массаже грудной клетки не касаться молочных желез и сосков.

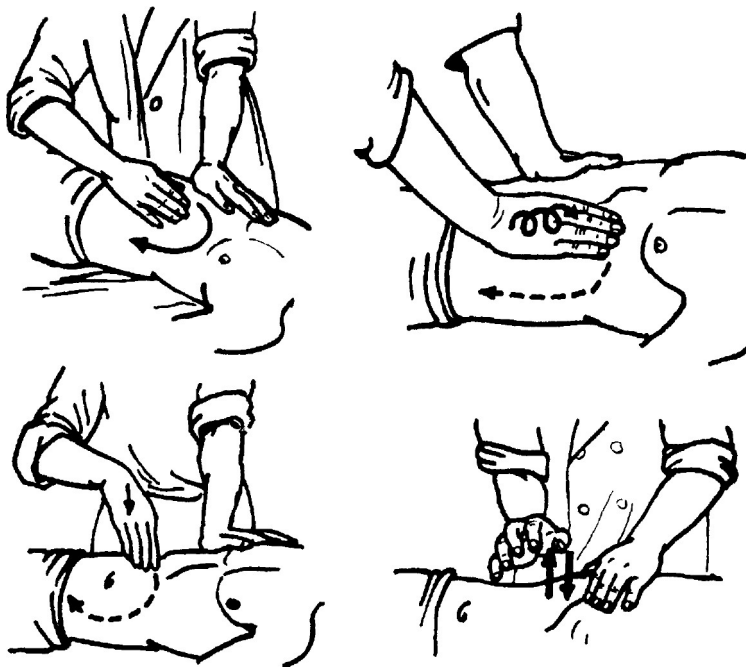
Избегайте энергичных приемов в местах прикрепления ребер к грудине. Дополняйте массажные движения специальными дыхательными упражнениями.

Массаж живота

Массаж живота делят на массаж передней брюшной стенки, массаж органов брюшной полости и чревного (солнечного сплетения).

Массаж передней брюшной стенки.

И. п. — лежа на спине с приподнятой головой, под коленями валик. Начинают массаж с поглаживания — легкое круговое, плоскостное, с области пупка, затем по всей поверхности живота по часовой стрелке. Рас-



Массаж живота

тирование — пиление, штрихование, пересечение Разминание - поперечное Валяние - по показаниям. Затем приемы вибрации — сотрясение и поглаживание

Массаж тонкой кишки — выполняют рефлекторно поглаживанием пальцами, прерывистой вибрацией концами согнутых пальцев и надавливанием ладонью или подушечками пальцев справа налево по ходу часовой стрелки по всему животу

Массаж толстой кишки — все движения начинают в правой подвздошной области, далее к правому подреберью, обходя его, спускаясь к левой подвздош-

ной области. Сначала делают поглаживание, затем круговое и спиралевидное растирание, прерывистое надавливание, встряхивание. Заканчивают круговым поглаживанием, вибрацией.

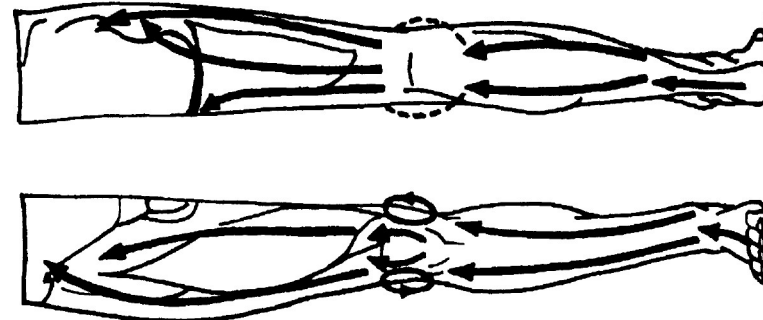
Массаж солнечного сплетения (оно находится на линии между мочевидным отростком и пупком)- массируют пальцами одной руки, выполняя кругообразное поглаживание, растирание, прерывистую вибрацию

Массаж живота делают при отсутствии противопоказаний, таких как обострение любых хронических заболеваний органов брюшной полости, кровотечения и другие острые и подострые состояния (и вообще, лучше, если массаж живота будет делать специалист), спустя 30 минут после легкого завтрака и 1,5 часа после обеда.

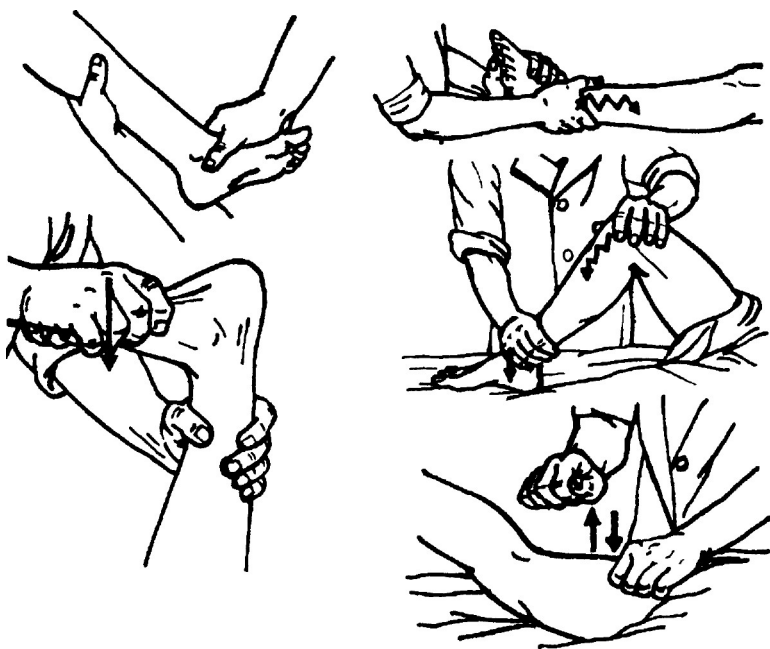
Длительность первых процедур не больше 8-10 минут!

Массаж нижних конечностей

И. п. — лежа на животе или на спине. Все движения идут снизу вверх к паховым лимфоузлам. Общая схема массажа ног выглядит так.



Направление основных массажных движений на нижних конечностях



Массаж нижних конечностей

Массаж стопы.

^Выполняют поглаживаниями от пальцев по тыльной поверхности стопы, по передней поверхности голени к подколенным лимфоузлам, плоскостное, обхватывающее, по подошвенной поверхности, гребнеобразное, глажение от пальцев к пятке. Растирание - круговое, прямолинейное, гребнеобразное, штрихование. Разминание - все удобные приемы, надавливание на подошву. Вибрация - используйте все удобные для вас приемы. Делайте пассивные движения.

Массаж голеностопного сустава. Выполняют также по общей схеме, сперва идет поглаживание — плоскостное, круговое. Растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное. Разминание — здесь используется в основном надавливание разминание основанием большого пальца. Вибрация — точечная, пассивные движения. *Массаж голени.*

Поглаживание — плоскостное, обхватывающее, по задней и передней поверхности, гребнеобразное. Растирание — прямолинейное, круговое, спиралевидное, пересечение, строгание, штрихование. Разминание — продольное, поперечное, надавливание, строгание. Вибрация — встряхивание, пунктирование, похлопывание, рубление. *Массаж коленного сустава.* Поглаживание — круговое, плоскостное. Растирание — пересечение, круговое, сдвигание надколенника. Разминание — надавливание. Вибрация — точечная, пассивная, движения в суставе. *Массаж бедра.*

Поглаживание — по передней боковой и задней поверхности бедра, используют плоскостное, обхватывающее, глажение. Направление движений снизу вверх паховым лимфоузлам. Растирание — прямолинейное, круговое, пересечение, строгание, штрихование (подобнее использовать пересечение, строгание). Разминание — используются практически все приемы: глажение, валивание, продольное, поперечное, надавливание (наиболее удобные виды — продольное и

поперечное).
Вибрация

поколачивание, рубление, сотрясение.

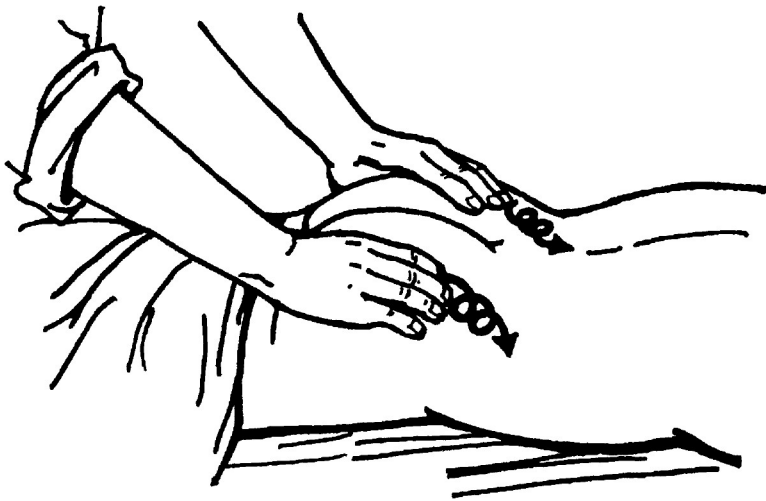
сотря
сение,
пункт
ирова
ние,

В области подколенной впадины движения должны быть очень легкими. Осторожно массируют внутреннюю поверхность бедра, ближе к паховой области, исключая прерывистую вибрацию (ударные приемы). При отеках массируют по отсасывающей методике, начиная с вышележащей области, например, при отеке голеностопного сустава массируют сначала бедро, затем голень.

При массаже суставов преимущественно массируют мышцы, приводящие в работу этот сустав (например, коленный сустав и бедро).

Массаж ягодичных мышц.

Движения идут от крестца, копчика, по гребням подвздошных костей к паховым лимфоузлам. Поглаживание — плоскостное, обхватывающее. Растирание — гребнеобразное, спиралевидное, круговое строга-



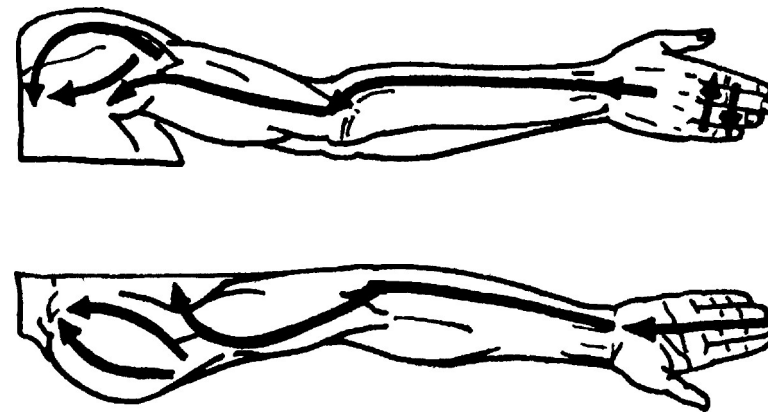
Массаж ягодичных мышц

ние, пиление, пересечение. Удобнее использовать гребнеобразное, строгание, в области крестца и копчика — пиление и гребнеобразное. Разминание — поперечное, сдвигание, надавливание, валяние, растяжение. Большим успехом здесь пользуется поперечное и валяние. Вибрация — сотрясение, пальцевой душ, похлопывание, поколачивание, рубление. Удобны все приемы.

Время процедуры примерно от 5 до 20 мин, если массировать всю конечность, от 5 до 15 мин — при массаже отдельного участка.

Массаж верхней конечности

И. п. массируемого — сидя, под рукой валик или лежа. Удобнее будет, если пациент сидит. Движения идут по направлению к подмышечным лимфоузлам, т. е. от кисти вверх и локтевому сгибу и выше к пле-



Направление основных массажных движений на верхних конечностях

Это была схема массажа дельтовидной мышцы. Для массажа непосредственно сустава пациенту лучше заложить руку за спину (если массажист стоит перед пациентом) или положить на другое плечо (если вы находитесь сзади), поверхность сустава в таком положении более доступна.

Необходимо знать, что:

1) при массаже плеча массируют и весь плечевом пояс, на плече не затрагивают внутреннюю борозду двуглавой мышцы;

2) при травмах и отеках начинать с вышележащей области;

3) при массаже предплечья массируют и кисть.

Время процедуры 5-10 мин — при массаже отдельных областей руки, и 10 -20 — мин при массаже всей руки.

Массаж головы

Массаж волосистой части головы.

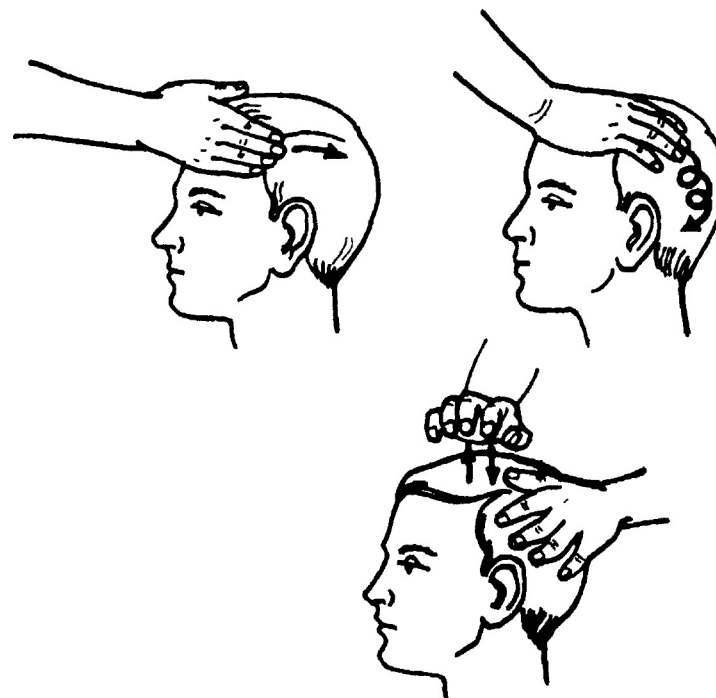
И. п. — сидя или лежа, массажист находится сзади.

Техника выполнения.

Перед массажем волосистой части головы рекомендуется легкое (круговое) растирание лобной, височной, затылочной частей головы для улучшения венозного кровообращения.

Поглаживание — от лба к затылку, от теменной части к ушам, от макушки вниз во все стороны. Массажные движения идут по ходу роста волос, используют плоскостное, граблеобразное, обхватывающее. Растирание — круговое, прямолинейное, спиралевид-

Техника массажа отдельных областей тела

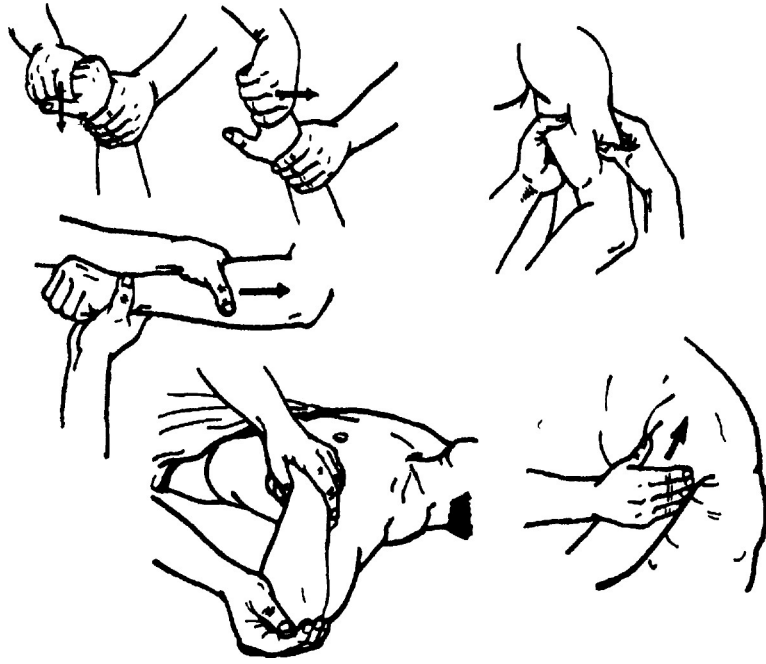


Массаж головы

Разминание — надавливание, сдвигание, пощипывание. Вибрация — пальцевой душ, точечная

При массаже головы все приемы чередовать с поглаживанием. После массажа головы рекомендуется легкий массаж воротниковой области и шеи. Время процедуры от 5 до 10 мин.

Это примерная базовая техника массажа отдельных частей тела. Из множества предлагаемых приемов не обязательно применять все. Проверьте их на практике и опытным путем отберите для себя наиболее под-



Массаж верхней конечности

чу и подмышечной впадине. Можно одной рукой фиксировать массируемую руку, а другой делать массаж.

Массаж кисти.

Поглаживание — щипцеобразное, начиная от кончиков пальцев до запястья по тыльной поверхности кисти. Потом обрабатывают каждый палец в отдельности от его кончика к основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхности пальцев. Растирание — также по ладонной и боковой поверхности пальцев. Удобнее использовать щипцеобразное, надавливание. Вибрация — пунктирование, поколачивание, встряхивание. Пассивные и активные движения.

Массаж предплечья.

Следом за кистью переходят на предплечье. Выполняют поглаживание по всей длине предплечья до локтевого сгиба. Удобнее использовать обхватывающее, плоскостное или глажение. Растирание — круговое, прямолинейное, строгание, пересечение, штрихование. Здесь удобны все приемы. Разминание — продольное, поперечное, валяние, надавливание, сдвигание для разминания предплечья, легче использовать продольное и поперечное разминание (если предплечье мощное). При маленьком предплечье — надавливание. Вибрация — поколачивание, похлопывание, встряхивание, сотрясение, рубление.

Массаж локтевого сустава.

Поглаживание — круговое. Растирание — круговое, спиралевидное. Разминание — щипцеобразное, надавливание, пассивные движения. Вибрация — пунктирование, сотрясение (всей руки).

Массаж плеча.

Поглаживание — движения идут к подмышечным лимфоузлам, плоскостное обхватывающее. Растирание — круговое, прямолинейное, строгание, штрихование, но обычно на конечности удобнее использовать пересечение. Разминание — поперечное, продольное, валяние, это также самые удобные на руке приемы разминания. Вибрация — похлопывание, поколачивание, рубление, сотрясение, встряхивание.

Массаж плечевого сустава.

Поглаживание — круговое, обхватывающее, щипцеобразное. Растирание — круговое, спиралевидное, штрихование, пересечение. Разминание — поперечное, продольное, валяние. Вибрация — пунктирование, встряхивание.

ходящие. В некоторых местах текста указаны наиболее удобные приемы, можете пользоваться ими, а может, наоборот, кому-то они покажутся неудобными. Это чисто индивидуальный подход. Все люди обладают разными психофизическими данными, поэтому пробуйте и выбирайте.

При выборе приема также учитывайте телосложение массируемого, от этого тоже зависит удобство и качество массажа. Если крупному пациенту удобнее делать одни приемы, то на ребенке или человеке с невыраженной мышечной массой целесообразней применять другую технику. Это влияет как на качество и комфортность процедуры, так и на ваше физическое состояние, вы будете делать меньше энергозатрат.

Если вы думаете, что чем больше и сильнее будете делать массаж, тем лучше, это ошибка. Есть конкретные временные и силовые критерии, так как от «передозировки» массажа могут быть нежелательные последствия. Особенно будьте осторожны с детьми, даже со здоровыми, также это относится к людям, далеким от физического труда и спорта. Индивидуально подбирайте силу, продолжительность времени и массируемую область, учитывая реакцию пациента.

Массаж — это, конечно, мощное физиотерапевтическое средство, но не панацея от всех бед. Существует такое понятие, как противопоказание к массажу. Это тот самый момент, когда массаж делать просто запрещено, так как эта сильная биостимулирующая процедура может просто-напросто усугубить состояние больного или, что еще хуже, привести к серьезным осложнениям. Ведь даже при заболеваниях, при которых показан массаж, его начинают делать только после

стадии обострения. Конечно, можно снять массажем и обострение (щадящей методикой), но это должен делать специалист, желательно с опытом работы. Перед тем как приступить к массажным процедурам, обследуйтесь у врача, если есть такая возможность. Может, вам назначат параллельно и другие процедуры. Подобный подход во много раз увеличит эффективность лечения. Если же в силу каких-либо причин вы не можете попасть к врачу, то знайте, что массаж нельзя делать при:

- всех острых лихорадочных состояниях;
- острых воспалительных процессах;
- кровотечениях и склонности к ним;
- заболеваниях крови;
- гнойных процессах любой локализации;
- заболеваниях кожи инфекционного и грибкового происхождения;
- гангрене;
- тромбозе;
- сильном варикозном расширении вен;
- трофических язвах;
- тромбозе при наличии:
 - 1) изменения температуры вен;
 - 2) болезненности;
 - 3) уплотнений;
- воспалении лимфатической системы;
- активной форме туберкулеза;
- сифилисе;
- остеомиелите;
- при всех опухолях и новообразованиях различного происхождения.

Также массаж противопоказан при:

- сильных болях после травм;
- психических заболеваний;
- недостаточности кровообращения III степени;
- гипер- и гипотензивных кризах;
- тошноте, рвоте;
- боли неизвестного происхождения при ощупывании живота;
- легочной, сердечной, почечной недостаточности.

В некоторых перечисленных случаях массаж противопоказан временно или в острой стадии. Относительным противопоказанием у женщин является менструальный период (при массаже пояснично-крестцового отдела).

Показания к массажу имеют очень обширный спектр. Не говоря о том, что массаж показан всем здоровым людям как профилактическое средство. Его назначают практически при заболеваниях всех органов и систем (за исключением противопоказаний).

Заболевания сердечно-сосудистой системы:

- ишемическая болезнь сердца;
- инфаркт миокарда (в восстановительном периоде);
- постинфарктный кардиосклероз;
- гипо- и гипертоническая болезнь (I, II ст.);
- функциональные нейрогенные расстройства;
- миокардиодистрофия;
- инфекционно-аллергический миокардит;
- пороки сердца,
- заболевания артерий и вен

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата и травмах.

- ревматоидный артрит;
- повреждения сумочно-связочного аппарата;

- тендовагинит;
- дистрофические изменения в суставах;
- онкилозирующий спондилоартрит;
- остеохондроз;
- сколиоз, нарушение осанки;
- плоскостопие.

Заболевания нервной системы:

- травмы нервной системы;
- постинсультный период;
- остаточные явления полиомиелита со спастическими и вялыми параличами;
- невралгия, невриты, радикулиты;
- солярит, полиневрит.

Заболевания желудочно-кишечного тракта (в период ремиссии):

- колит, гастрит;
- дискинезия кишечника;
- опущение желудка;
- язвенная болезнь (без склонности к кровотечению);
- заболевания печени и желчного пузыря

Воспалительные заболевания половых органов (в хронической стадии):

- хронический уретрит, простатит;
- везикулит;
- аднексит;
- анатомо-функциональная недостаточность связочного аппарата тазового дна;
- боли в межменструальный период.

Заболевания кожи:

- себорея волосистой части головы;
- угревая сыпь лица и туловища;
- псориаз;

- выпадение волос, нейродермия.

Лор-заболевания:

- ангина, фарингит;

- ларингит, ринит.

Нарушения обмена веществ:

- ожирение;

- подагра, диабет.

Применение массажа показано также при различных недомоганиях и половой слабости.

Что касается детей, здесь массаж показан при таких заболеваниях, как:

- сколиоз, плоскостопие;

- кривошея, травмы;

- последствия детского церебрального паралича.

IV. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ МАССАЖА И ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В предыдущей главе мы рассмотрели общую технику массажа, подробно изучили основные, вспомогательные приемы, которые приемлемы для любого массажа. Но детский организм имеет некоторые отличия, которые мы также рассматривали, и поэтому детский массаж несколько отличается от массажа для взрослого человека. К детям, особенно грудничкам, приемлемы не все массажные приемы. Существуют и другие отличия: массаж и гимнастику лучше проводить в игровой форме, а так как дети хорошо чувствуют настроение родителей, необходимы ласковая интонация, положительный настрой, теплые мягкие руки, тогда малыш не будет капризничать.

Существуют основные принципы массажа и гимнастики для детей. Так, например:

1) нельзя заниматься гимнастикой натощак, сразу после еды или ночного сна;

2) проводить занятия желательно на воздухе или в хорошо проветриваемом помещении (если позволяет возраст ребенка);

3) движения должны доставлять ребенку радость, нельзя заниматься с плачущим ребенком;

4) в жаркое время гимнастика должна проводиться
 ся в более прохладные часы;

5) упражнения для различных групп мышц должны чередоваться.

Подобный режим нагрузок предусмотрен не только для здоровых детей, но и для больных. Как показывает практика, если больного долго держать в постели, без движения, у него разовьется мышечная атрофия, ухудшатся биохимические свойства крови, из костей будет вымываться кальций и т. д. Более взрослого ребенка надо заинтересовать такими способами, как двигательные игры, потому что самостоятельные игры доставляют ребенку большую потребность в движении.

Но вернемся непосредственно к новорожденному и его возможностям. Как известно, такие дети большую часть времени проводят в состоянии сна, приблизительно 20 часов, и совсем немного бодрствуют. На время бодрствования не пеленайте ребенка. До 3-4 месяцев у ребенка наблюдается физиологический гипертонус: ручки и ножки согнуты в суставах и прижаты к телу, он не может сам поднять голову, но уже к концу 1-го месяца ребенок фиксирует взгляд, ко 2-му месяцу, лежа на животе, сам поднимает голову и поворачивает ее в стороны, улыбается. Чаще общайтесь с малышом, потому что ласковое общение вызывает у него положительные эмоции, у него возникает беспорядочное движение руками и ногами. Это стимулирует развитие движений. У ребенка с момента рождения существует набор двигательных рефлексов (безусловных рефлексов И. П. Павлова). Один из таких рефлексов

можно использовать для развития свободной позы во время сна. Дети обычно спят «калачиком» или в «позе эмбриона», такое положение не обеспечивает достаточного мышечного расслабления. Как показывают наблюдения, расположение ног зависит от положения рук. Если ребенок лежит на спине и кладет руки за голову, то ноги свободно выпрямляются, если прижимает руки к груди, то ноги подтягиваются к животу. Следовательно, ребенку нужно «предложить» класть руки за голову, воспитывая навык свободной позы.

Помимо этих рефлексов у ребенка существует ряд кожных рефлексов, т. е. при раздражении кожи ребенок совершает произвольные движения. Например, при поглаживании вдоль позвоночника ребенок совершает кругообразное изгибание тела. При прикосновении стопами к опоре ребенок совершает «шаги». Эти рефлексы сохраняются до 3—4 месяцев. В это время необходимо использовать рефлекс сгибания и разгибания. На подобных принципах и разработали комплексы развития для детей отечественные педиатры. Основной целью комплекса этого возраста является уравнивание тонуса мышц сгибателей и разгибателей конечностей. Помимо непосредственно массажа, необходим комплекс следующих условий:

- 1) ласковое общение во время процедуры;
- 2) ребенок должен быть голенький;
- 3) ежедневные теплые ванны и плавание;
- 4) легкий поглаживающий массаж всего тела;
- 5) стимулирование активизации (выполняет самостоятельно) движений ребенка, связанных с работой мышц разгибателей. Многие педиатры рекомендуют

купить ребенку большой яркий мяч. Он будет для него как игрушкой, так и первым тренажером.

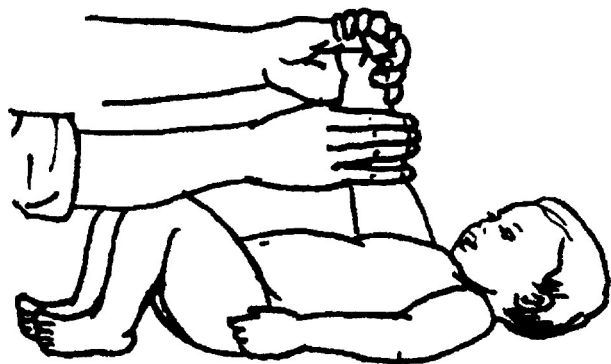
/ комплекс

1—3 месяца

1. Массаж рук.

И. п. — ребенок лежит на спине ногами к вам.

Вложите свой большой палец в кисть ребенка, правую его руку держите левой и, наоборот, левую — правой. Поглаживания выполняют одноименной рукой.



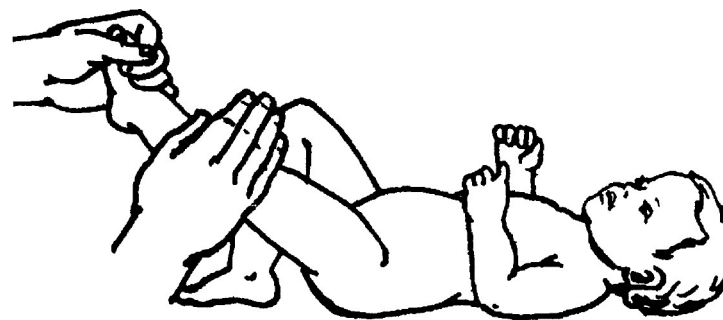
Движения идут от кисти к плечу и подмышечной складке. Для лучшего расслабления мышц ребенка поглаживание рекомендуется выполнять по внутренней поверхности руки — 6-8 раз.

2. Массаж ног.

И. п. — то же.

Правую ножку ребенка держите правой рукой, левую — левой. Поглаживание идет по задненаружной

рхности от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и не задевая поверхности голени. В конце движе-

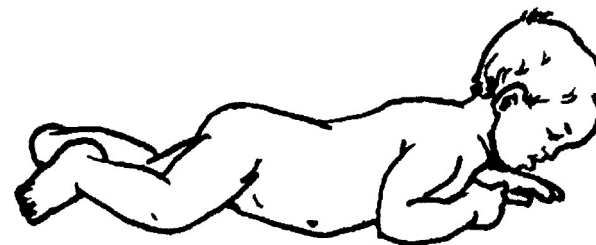


ния рука направляется к переду к паховой складке — 6-8 раз.

3. Выкладывание на живот.

И. п. — ребенок лежит на животе.

Старайтесь чаще выкладывать малыша на живот, так как это хорошо тренирует мышцы шеи и спины. Это движение является рефлексорным и при таком положении (на животе) малыш рефлексорно выгибается и поднимает голову. Длительность упражнения индивидуальна. Начните с 5-10 секунд.



4. Массаж спины

И п — ребенок на животе, руки под грудь
 Поглаживайте спину ребенка от ягодиц к голове
 (используя прием глажение) и обратно — 4-5 раз До

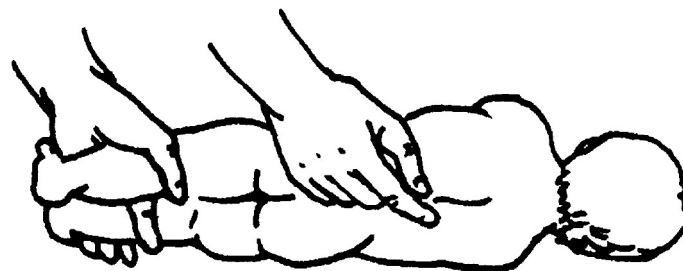


1-2 месяцев ребенок еще неустойчиво лежит на животе, и поэтому лучше его массировать одной рукой, а другой поддерживать за ножки

5 Разгибание позвоночника

И п — ребенок лежит на боку

Одной рукой придерживайте ноги ребенка. Большим и указательным пальцами другой руки легко проведите вдоль позвоночника от крестца к шее. В ответ на это ребенок рефлекторно прогибает спину. Повторите то же самое на левом боку. Делайте это упражнение несколько раз в день.

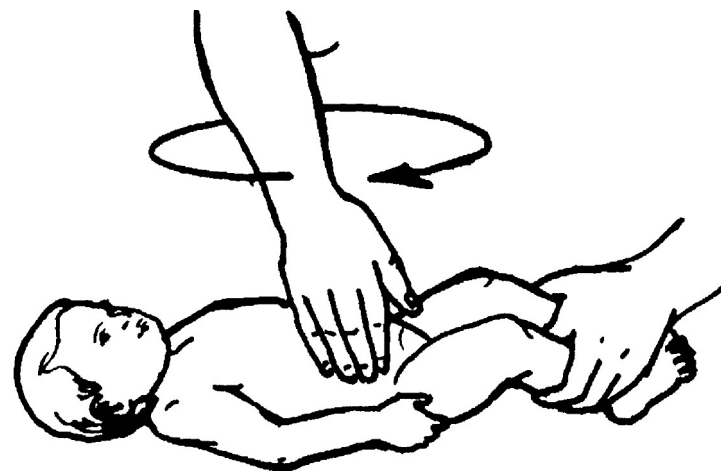


б Массаж живота

И п — ребенок лежит на спине

Начинаем с кругового поглаживания. Ладонью правой руки по часовой стрелке поглаживайте от пупка, увеличивая окружность, не давите на область печени (Правое подреберье) — 5-6 раз

Встречное поглаживание — положите свои руки на живот ребенка. Ладонь правой руки располагается на верху левой половины живота, тыльная сторона паль-



92 Основы массажа и реабилитации в педиатрии

цев левой руки -внизу правой половины. Выполняйте одновременно движения руками ладонью вниз, а тыльной стороной пальцев вверх — 5-6 раз.

Поглаживание по косым мышцам. Подведите ладони обеих рук под поясницу ребенка. Обхватывающими движениями руки направляют навстречу друг другу свех вниз и спереди, пальцы соединяются над пупком — 5—6 раз. Заканчивают массаж круговыми поглаживаниями — 2-3 раза.

При запорах и метеоризме движения должны быть медленными и плавными, с легким усилением в левой нижней части живота.

7. Упражнение для укрепления мышц живота. И. п. — то же.



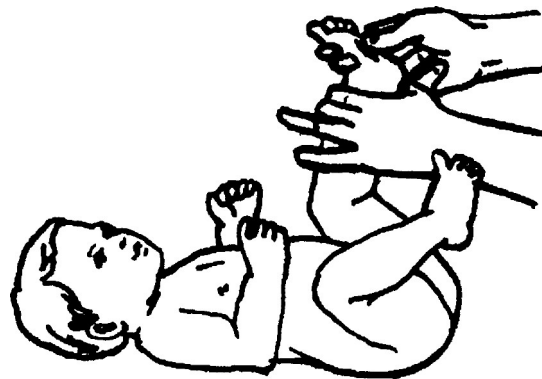
Основные принципы массажа и гимнастики... 93

Подведите ладони обеих рук под спину, поддерживая голову ребенка. Малыш должен опереться стопами о ваш живот. Медленно поднимите руки, почти до вертикального положения, затем так же медленно опускайте. Важно, чтобы ребенок не терял опору.

8. Массаж стоп

И. п. — то же.

Держите ногу ребенка одной рукой в области голени. Указательный и средний пальцы другой руки положите на тыльную сторону стопы, создавая опо-

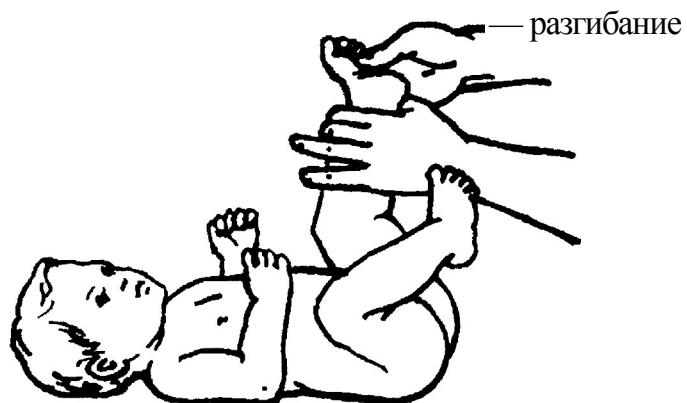


ру. Круговыми движениями большого пальца энергично поглаживайте стопу.

9 Сгибание и разгибание стоп.

И. п. — то же.

Удерживайте ногу ребенка в области голени, кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. Ребенок в ответ согнет (тпу. Затем этим же пальцем проведите по наруж-

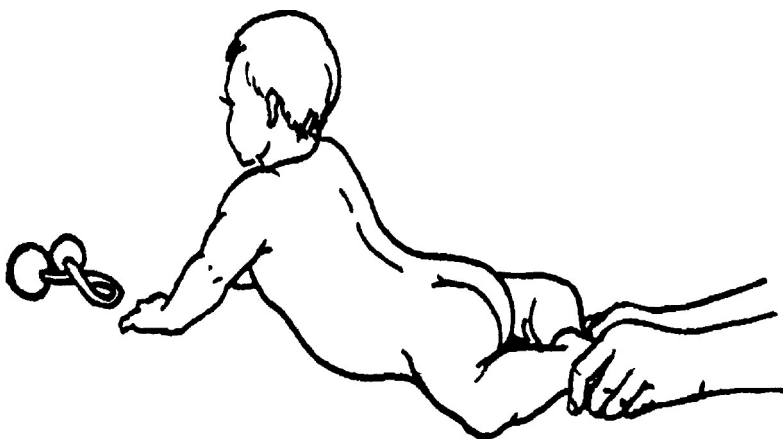


94

ному краю стопы от мизинца к пятке
стопы — 3-4 раза.

10. «Ползание».

И. п. — ребенок лежит на животе, согнув ноги
Разведите его колени в стороны, стопы соедините
Подведите четыре пальца обеих рук под тыльную



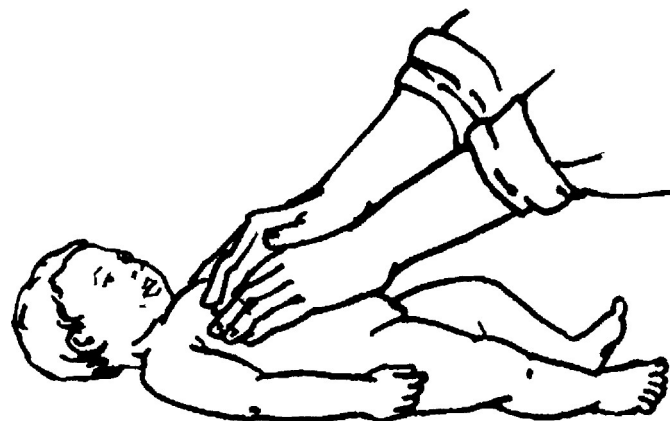
поверхность стоп ребенка (не прикасаясь к подошвам).
Затем большими пальцами прикоснитесь одновременно
к обеим подошвам. Ребенок рефлекторно начнет (>
1) галкиваться от ваших рук. Обратите внимание, чтобы
ваши руки были плотно прижаты к столу, создавая
опору. Иначе ребенок просто оттолкнет ваши руки.

Помните, прикасаться к подошвам надо только
тогда, когда стопы охвачены с тыльной стороны, иначе
ребенок может соскользнуть со стола.

11. Массаж груди.

И. п. — ребенок лежит на спине.

Начинаем с поглаживания (удобнее использовать
прием глажения). Движения идут от середины гру-
дины вверх и в стороны к подмышечным впадинам.
Поглаживание боковых поверхностей грудной клет-

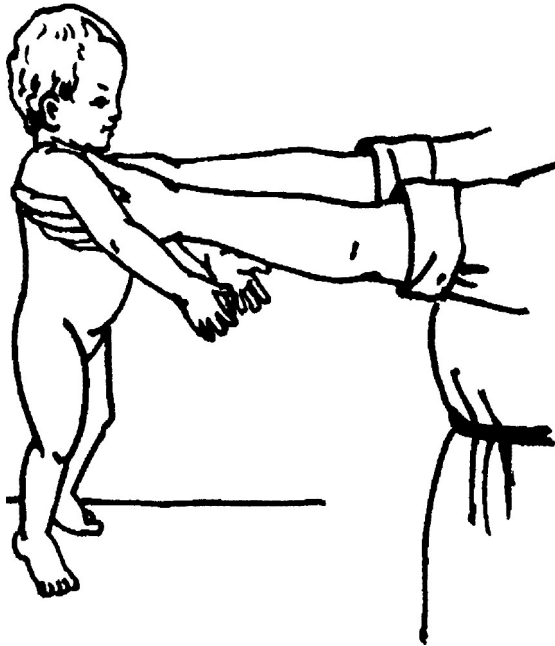


и проводится напротив от грудины вниз и в сто-
|м>пы к подмышкам

Затем, обхватив грудь ребенка, быстрыми движениями очень нежно надавливайте на грудную клетку, что вызовет более глубокий вдох.

12. «Ходьба».

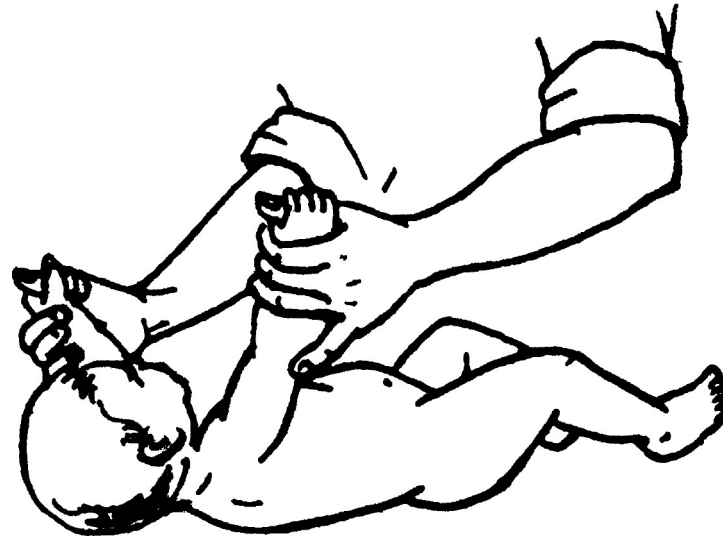
И. п. — ребенок в вертикальном положении лицом к вам. Поддерживайте его под мышки. Пусть ребенок коснется ножками стола. Это рефлексорно вызовет у него шаги. Ведите малыша, слегка наклоняя его вперед. Обратите внимание на следующее: 1) держать ребенка почти на весу; 2) старайтесь слегка сдавливать грудную клетку; 3) проследите, чтобы ребенок полностью ставил стопы на стол, не ходил на цыпочках.



13. Встряхивание рук.

И. п. — ребенок лежит на спине.

Захватите кисти ребенка, так же как при массаже, и очень легко встряхните его руки, немного разводя их в стороны. Если ребенок «сопротивляется» (из-за

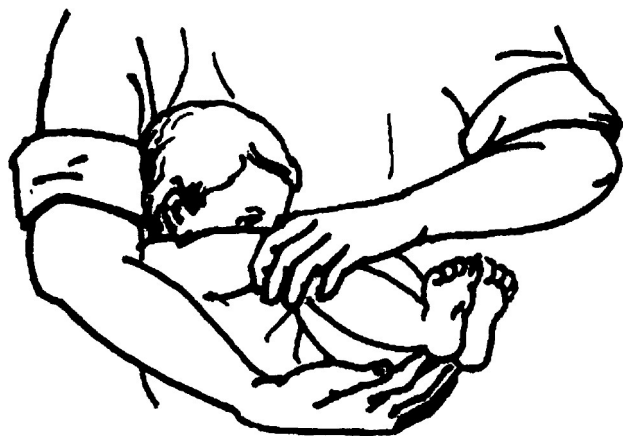


повышенного тонуса сгибателей), значит, он еще не готов, поэтому сделайте просто поглаживание рук.

14. Покачивание в позе эмбриона.

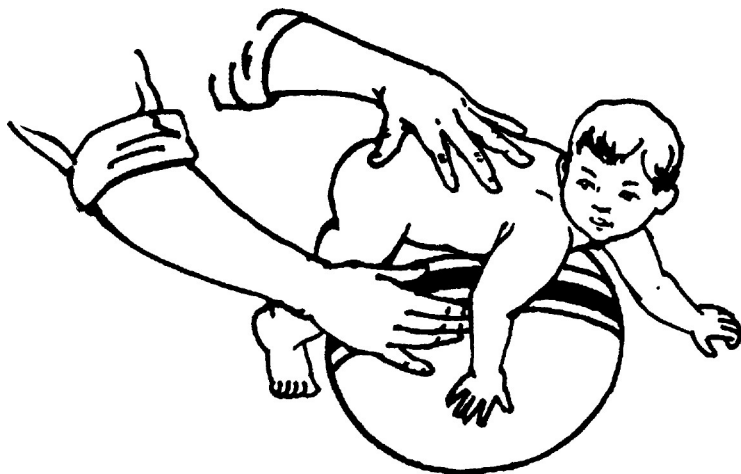
И. п. — ребенок лежит на спине.

Сложите его ручки на груди, подтяните согнутые ножки к животу (разведя колени и соединив стопы). Наклоните голову к груди. Придерживайте руки и ноги левой рукой, а правую голову под затылком. В этой позе покачивайте ребенка в различных направлениях вперед, назад, в стороны, по кругу — 2-3 раза



в каждом направлении. Это упражнение развивает вестибулярный аппарат, поэтому рекомендуется делать его несколько раз в день.

15. Покачивание на мяче.

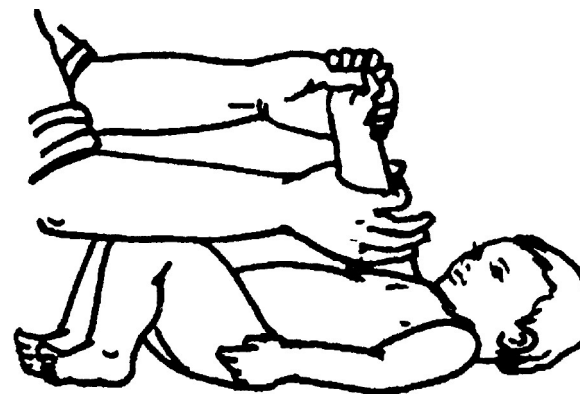


Возьмите большой надувной мяч. Положите ребенка на него животом, разведя его колени в стороны и поддерживайте малыша за спину. Покачивайте мяч в различных направлениях. Размах движений должен быть небольшим, следите, чтобы ребенок не упал. Делайте это упражнение через 30 мин после еды, можно делать и вне комплекса.

Комплекс длится приблизительно 5-15 мин.

// комплекс 1.

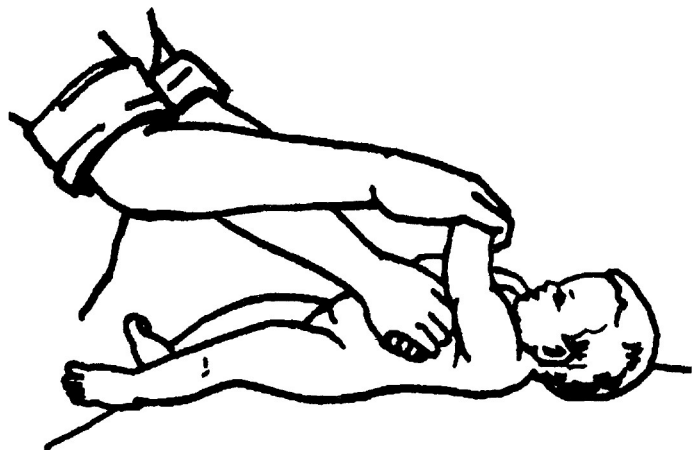
Массаж рук.



5-6 поглаживаний по всей длине руки (см. I комплекс). Кольцевое растирание — придерживайте кисть ребенка (левой рукой — правую, правой — левую), вложив в нее ваш большой палец. Большим и указательными пальцами обхватите кольцом ручку ребенка и запястье. Делайте энергичные кольцевые растирания с акцентом на наружную поверхность руки. В 3-4 оборота дойдите так до локтя, затем 5-6 оборотов до

плеча. Повторите 2-3 раза. Кожа руки должна порозоветь. Поглаживание 2-3 раза.

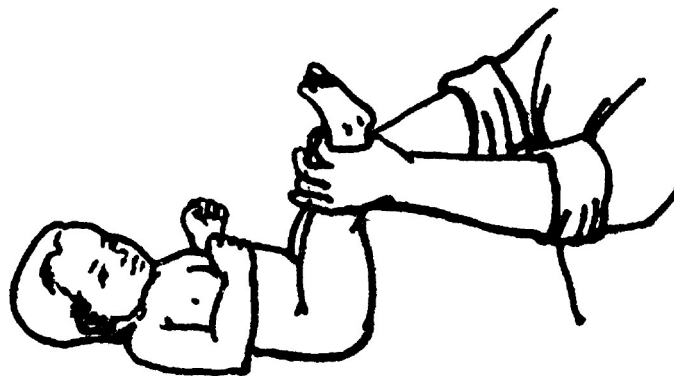
2. Скрещивание рук на груди.



И. п. — ребенок лежит на спине. Вложите большие пальцы своих рук в ладони ребенка, остальными слегка придерживайте его кисть. Разведите руки малыша в стороны, можно с легким встряхиванием, затем ведите их обратно навстречу друг другу до перекреста на груди и обратно. При скрещивании попеременно кладите сверху то правую, то левую ручки. Темп медленный, плавный — 6-8 раз.

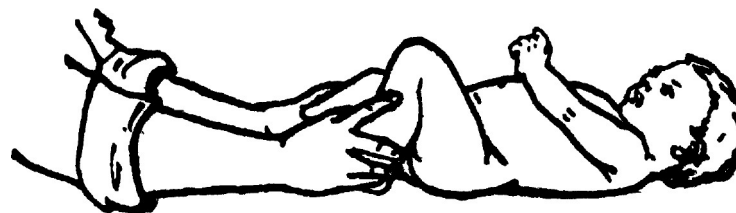
3. Массаж ног.

Поглаживание — 2-3 раза. Кольцевое растирание — большим и указательным пальцами обеих рук. Обхватите пальцами голень ребенка в нижней ее части. Выполняйте энергичные расходящиеся кольцевые



растирания и в 3-4 оборота двигайтесь до колена по задненаружной поверхности голени, не задевая подколенную ямку и ахиллово сухожилие. Наружную поверхность бедра растирайте подушечками пальцев — 5-6 раз. Поглаживание — 2-3 раза.

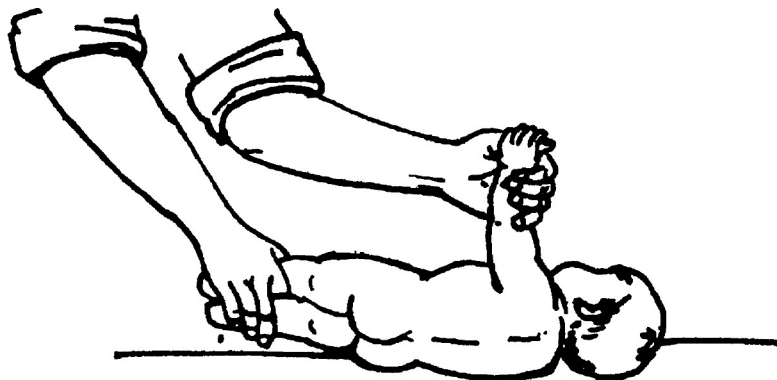
4. «Скользящие шаги» с вибрацией.



И. п. — ребенок на спине. Обхватите голени ребенка так, чтобы большие пальцы находились на передней поверхности голени, а остальные на задней. С легким встряхиванием выпрямляйте ногу ребенка и сгибайте с скользящей стопой по поверхности стола. То же самое другой ногой — 5—6 раз (упражнение напоминает езду на велосипед). Если малыш сопротивляется-

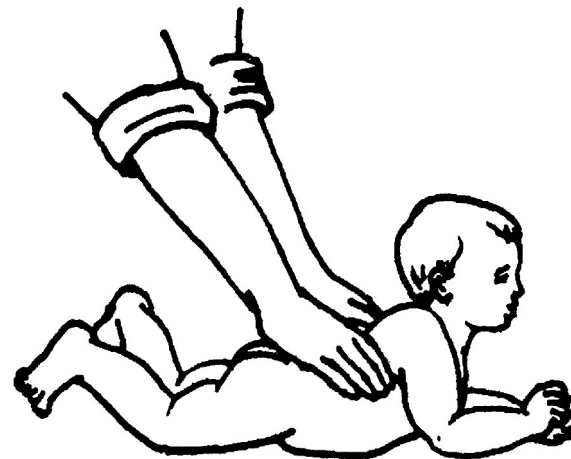
ся (из-за повышения тонуса мышц-сгибателей), упражнение делать не рекомендуется, замените его простым «топтанием» стопами по столу.

5. Поворот на живот (через правый бок — влево).



Ребенок на спине. Вложите указательный палец левой руки в левую ладонь малыша, остальными пальцами обхватите его кисть. Правой рукой удерживайте *обе* ноги «вилочкой» в области голени и, немного выпрямив их, поверните таз ребенка влево. Вслед за этим малыш должен сам повернуть голову и верхнюю часть туловища влево. Задержитесь немного в положении на боку (тренировка мышц шеи), удерживая голову. Затем выведите левую руку малыша чуть вперед, и он ляжет на живот. Поправьте руки у него под грудью — 2-3 раза в каждую сторону. При поворотах через левый бок меняйте руки.

6. Массаж спины.



Поглаживания спины и ягодиц. Ребенок уже достаточно устойчиво лежит на животе, поэтому поглаживание выполняйте двумя руками — 2-3 раза. Растирание концевыми фалангами пальцев — прямолинейное и круговое. При прямолинейном растирании левая рука идет вверх, правая вниз и наоборот. При круговом пальцы левой — против часовой, в то время как пальцы правой — по часовой стрелке. Руки должны двигаться попеременно. Поглаживание — 2-3 раза.

Занятия длятся 5-15 минут. Комплекс не обязательно выполнять полностью, если ребенок слишком мал или быстро устал и капризничает. Ограничьтесь 1-2 упражнениями, но стараясь сохранить последовательность массажных и гимнастических упражнений. Главное — во время занятий общаться с ребенком и не допускать резких движений.

3~4 месяца

В этом возрасте ребенок спит меньше, поэтому у нас есть 4-5 часов, чтобы уделить ему внимание. Этот комплекс, как предыдущий и последующие, построен на физиологических рефлексах ребенка, но в 3-4 месяца у малыша появляются новые навыки. Так, он уже, лежа на животе, приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на согнутые руки, сам держит голову. В 4 месяца ребенок приподнимается на выпрямленных руках, опираясь на ладони. При этом необходимо, чтобы кисть ребенка была хорошо раскрыта, для этого хлопайте ладонками ребенка по своим ладоням. В этом возрасте ребенок становится более общительным, улыбчивым. На обращение к нему отвечайте «комплексом оживления», гулением. В 3-4 месяца ребенок различает игрушки, проявляя к ним интерес, захватывая их. Ребенку нужны яркие игрушки, чтобы он привыкал к ярким цветам, также нужны игрушки, удобные для захвата, например, кольца. В этом возрасте уходит физиологический гипертонус мышц-сгибателей, движения становятся более свободными, следовательно, задачи массажа и гимнастики усложняются, можно вводить пассивные движения рук и ног (на начальных этапах с вибрацией). К 4 месяцам ребенок сам поворачивается и нуждается лишь в небольшой помощи. Так что будьте внимательны, не оставляйте его одного без присмотра там, где он может упасть. Исчезает «феномен ползанья и ходьбы», поэтому упражнения, основанные на этих рефлексах, отпадают.

Программа комплекса несколько увеличивается, но все равно занимайтесь с ребенком, учитывая его индивидуальные способности.

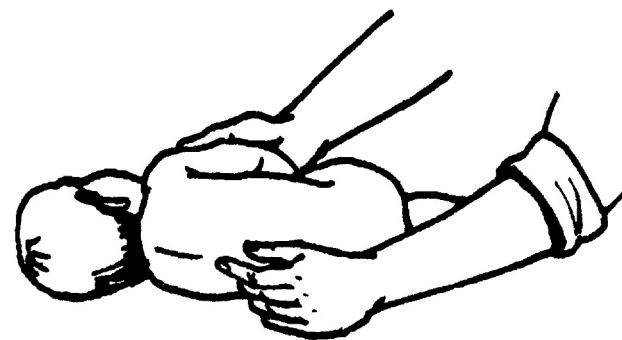
Основные принципы массажа и гимнастики...

Массажные процедуры становятся разнообразнее, если от 1-3 месяцев использовалось только поглаживание, сейчас вводится растирание.

Цель II комплекса 3-4 месяцев — нормализация тонуса ног. Воспитание первых навыков в изменении положения тела. Развитие координации рук. Этому способствует частое общение с ребенком. Вкладывание в ручки удобных игрушек, теплые ванны и плавание. Более энергичный массаж, активные движения на базе врожденных рефлексов, пассивные упражнения с вибрацией.

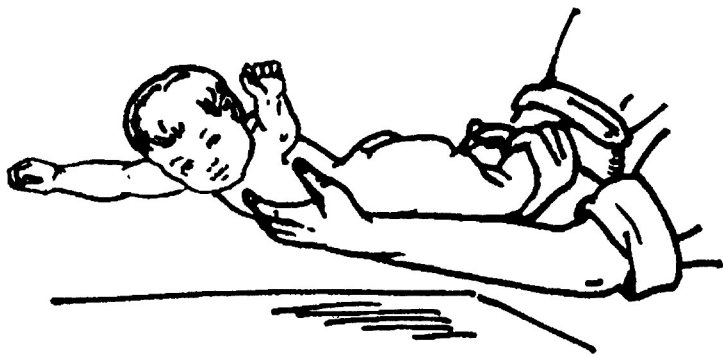
// комплекс

7. Прогибание позвоночника на боку (I комплекс, упр 5). Проводим подушечками пальцев по позвоночнику 2-3 раза на каждом боку.



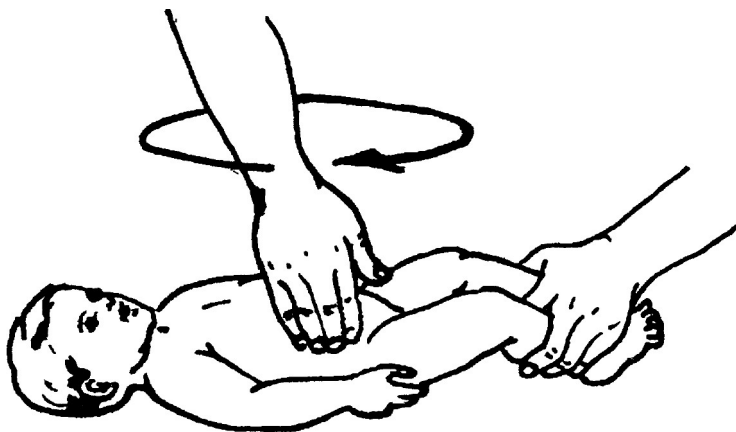
8 «Пловец»

И п — ребенок лежит на животе. Техника выполнения: указательным и большим пальцами правой руки обхватывают правую ногу в нижней части го-



лени снизу. Другими пальцами на том же уровне захватывают левую ногу. После этого, приподнимая ножки ребенка, подкладывают ладонь левой руки на живот и поднимают его над столом. Ребенок должен лежать горизонтально на ладони. Голова и верхняя часть туловища приподняты, позвоночник разогнут. Упражнение развивает все мышцы спины — 1 раз: 5-7 секунд,

9. Массаж живота.



Основные принципы массажа и гимнастики...

И. п. — ребенок на спине:

а) поглаживание — круговое, по косым мышцам живота (I комплекс, упр. 6), по 2-3 раза каждое движение;

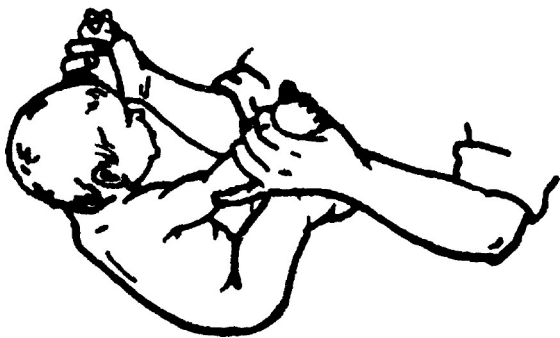
б) растирание — гребневидное, спиралевидное, сперва движения идут правой рукой от пупка по часовой стрелке, увеличивая окружность по всей поверхности живота, затем — двумя руками по прямым



мышцам живота. Не давите на область печени (правое подреберье). Поглаживание — 3-4 раза.

10. Приподнимание головы и туловища.

И. п. — ребенок на спине, пусть он обхватит ваши большие пальцы рук, остальными придерживайте его кисти. Упражнение состоит в том, что вы слегка вы-прямляете руки ребенка и легким потягиванием и «командами» вынуждаете его приподнять голову и верхнюю часть туловища, но не доводите до сидячего положения. Потом медленно, чтобы не ударить затылком о стол, возвращаете в и. п. (можно на

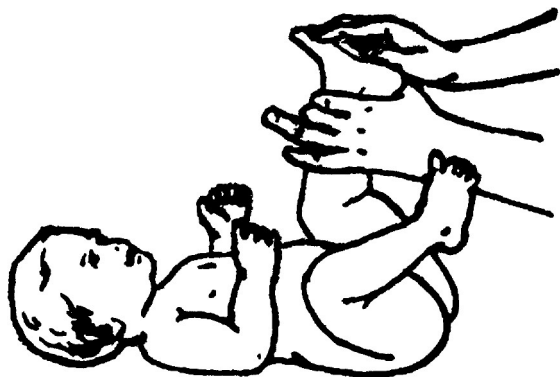


бок), 2-4 раза. Упражнение хорошо прорабатывает брюшной пресс и шею.

11. Массаж стоп.

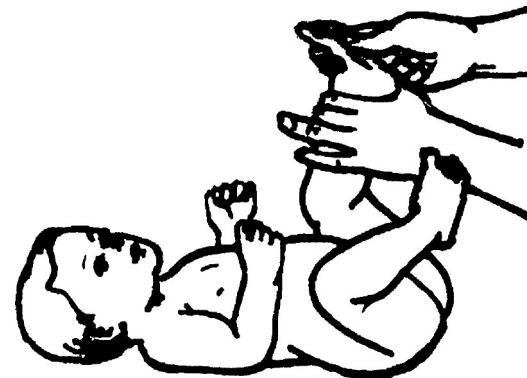
И. п. — лежа на спине (I комплекс, упр. 8):

а) поглаживание — подошвы стоп;



б) растирание — подушечкой большого пальца круговыми движениями подошву. После этого растирае-

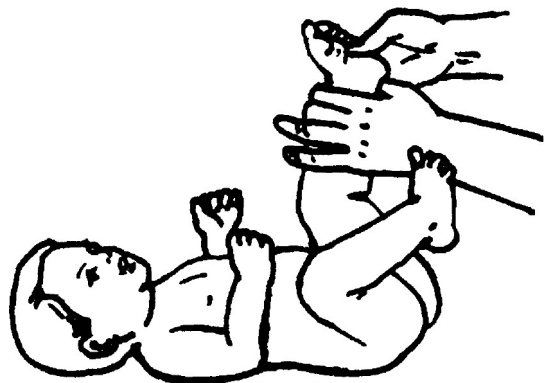
те наружный и внутренний край стоп. Движения идут от пятки к пальцам,



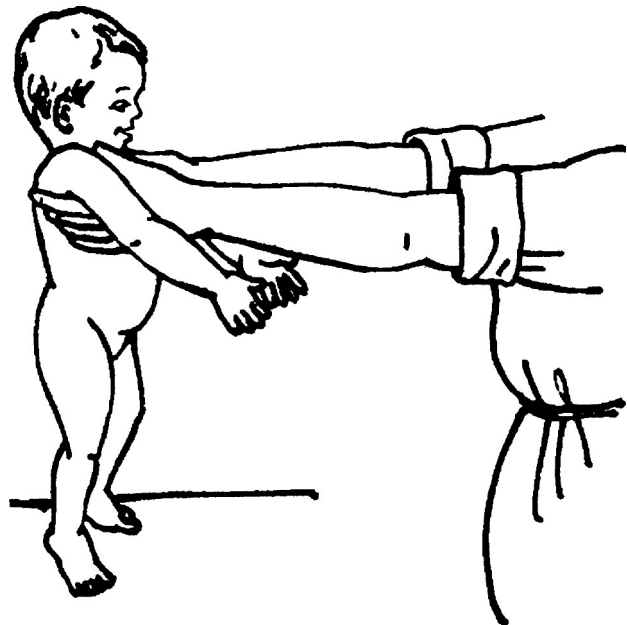
в) поколачивание — тыльной стороной прямых пальцев (удобнее средним и указательным) выполняете легкие ритмичные удары по стопе от пятки к пальцам и обратно 8-20 раз.



12 Сгибание и разгибание стоп (I комплекс, упр. 9)



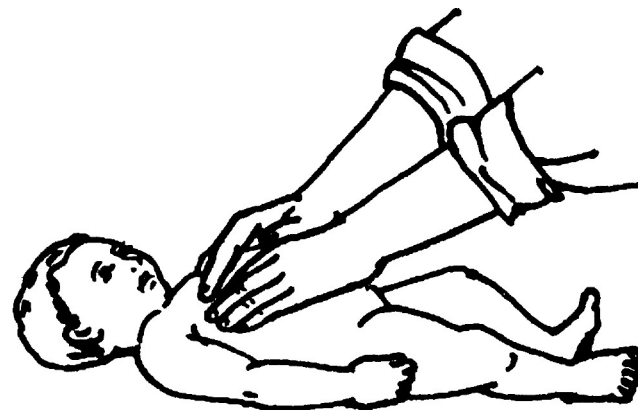
13 Ходьба



Основные принципы массажа и гимнастики...

Поддерживайте малыша под мышки и ведите его к себе Слегка переносим вес тела с одной ноги на Другую Важно, чтобы ребенок ставил стопу полностью на стол (I комплекс, упр. 12).

14 Массаж груди (I комплекс, упр. 11).



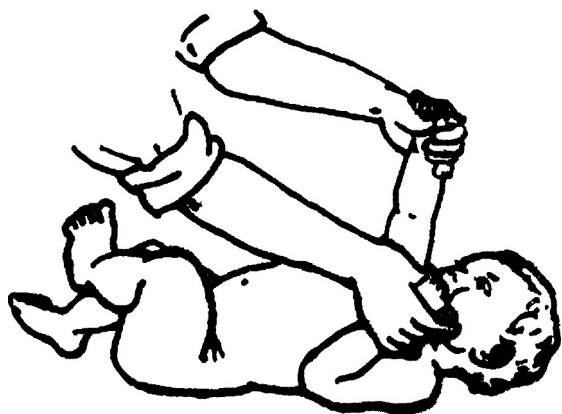
Поглаживание — 2-3 раза. Вибрация — одновременно двумя руками выполняете ритмичные надавливания (не сильно) на грудную клетку Движения идут от середины к боковым поверхностям груди, щадите область ребер — 3-4 раза Поглаживание — 3-4 раза.

15 «Бокс»

И п — ребенок на спине.

Техника выполнения:

Вложите большие пальцы ваших рук в ладони ребенка, остальными придерживайте его кисть Попеременно сгибайте и разгибайте руки ребенка При разгибании рука идет вперед и в центр, приподнимая



плечо медленно, без рывков, в определенном ритме — по 5-6 раз каждой рукой Упражнение хорошо прорабатывает плечевой пояс и мышцы рук.

16. Покачивание на мяче.

И. п. — возьмите большой надувной мяч, положите ребенка животом на него, при этом широко разведите ножки в стороны. Техника выполнения покачивайте малыша на мяче. При направлении вперед, назад необходимо, чтобы ребенок опирался стопами и ладошками о стол (вынуждайте его самостоятельно отталкиваться при касании о поверхность) Если ребенок недостаточно раскрывает ладошки, то похлопайте ими о мяч

После этих покачиваний переверните малыша и положите спиной на мяч Не забывайте поддерживать его в районе грудной клетки Выполняйте покачивания в разных направлениях Полезно класть мячик в детскую кроватку со стороны ног для тренировки опорности стоп



4~6 месяцев

С каждым месяцем ребенок становится активнее, сейчас он проявляет любознательность, поэтому показывайте ему всю обстановку в доме, оставляйте его «наедине» с игрушками, которые рекомендуется размещать на расстоянии руки, чтобы он мог достать их лежа в кроватке. Но большой интерес малышу доставляют свои собственные руки и ноги, он подолгу рассматривает их, как бы изучая К этому возрасту повышенный тонус мышц-сгибателей должен исчезнуть совсем и движения ребенка становятся более точными и целенаправленными Если у ребенка отмечается задержка на стадии гипертонуса сгибателей после 5 месяцев, это может быть след-

114 ствием нарушения центральной нервной системы, гипотрофии, а также неправильного ухода. В возрасте 4—5 месяцев ребенок сам поворачивается со спины на живот, взятый под мышки, стоит прямо, не сгибая ног, пытается сесть, держась за что-нибудь, однако не надо торопиться сажать его, так как позвоночник малыша еще очень слаб, и это может нарушить осанку. Теперь массаж с гимнастикой длится до 30 минут. Необходимо соблюдать все то же правило, чтобы ребенок получал удовольствие и сохранял радостное и бодрое настроение. Цель занятий с детьми 4-6 месяцев:

- 1) окончательно нормализовать тонус ног;
- 2) развить опорную реакцию стоп;
- 3) научить ребенка удерживать предметы;
- 4) развить ритмичность движений.

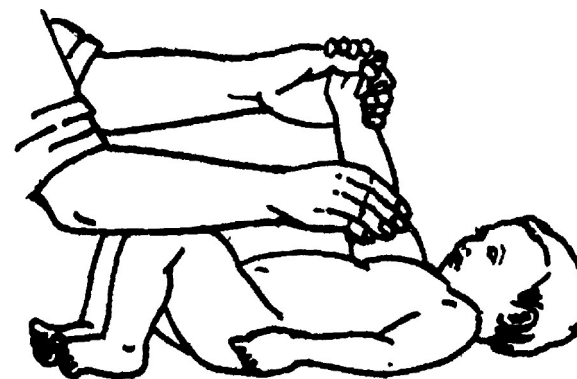
Для этого используем:

- 1) ласковое общение, ритмичный счет движений;
- 2) активные упражнения, основанные на врожденных рефлексах;
- 3) пассивные упражнения;
- 4) игрушки соответственно возрасту;
- 5) плавание;
- 6) массаж всего тела (кроме рук).

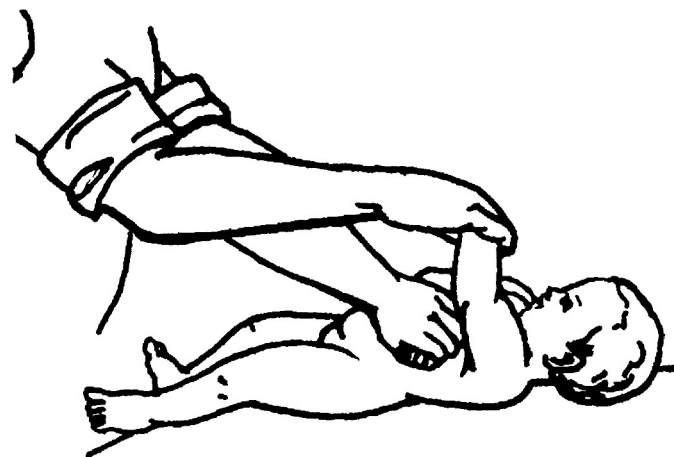
Включите более интенсивные приемы, помимо поглаживания и растирания, разминание, с более слабым вариантом разминания — валяние, продольное разминание. Избегайте резких движений и защипывания кожи. Применяются и такие приемы, как поколачивание, пощипывание, но они делаются быстро, ритмично и легко.

/// комплекс

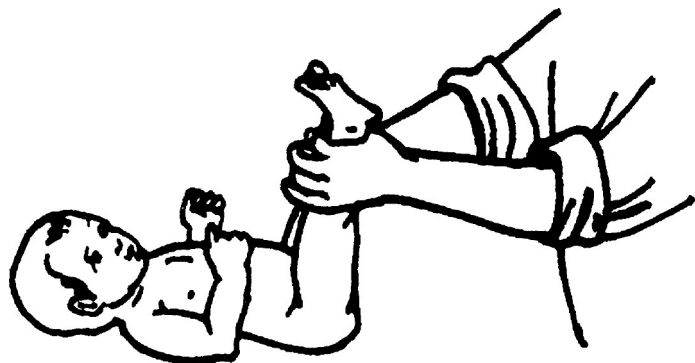
1 Массаж рук: поглаживание 3-4 раза на каждую руку, пальцевое растирание - 3-4 раза, поглаживание - 2-3 раза.



2. Скрещивание рук на груди 6-8 раз.



3. Массаж ног, поглаживание — 2-3 раза, кольцевое растирание — 3-4 раза по всей ноге, поглаживание 2-3 раза. Разминание, валяние или продольное разминание — 2-3 раза, поглаживание 2-3 раза.



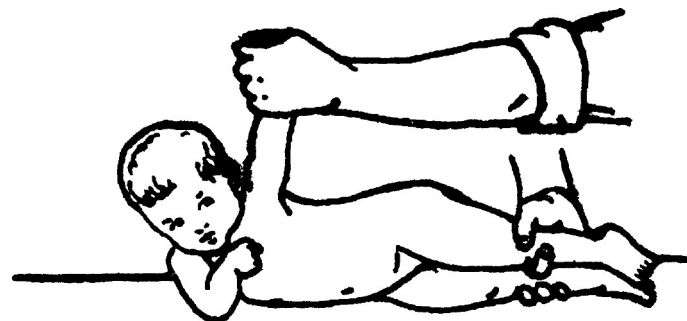
4. Скользящие шаги — 5—6 раз каждой ногой;



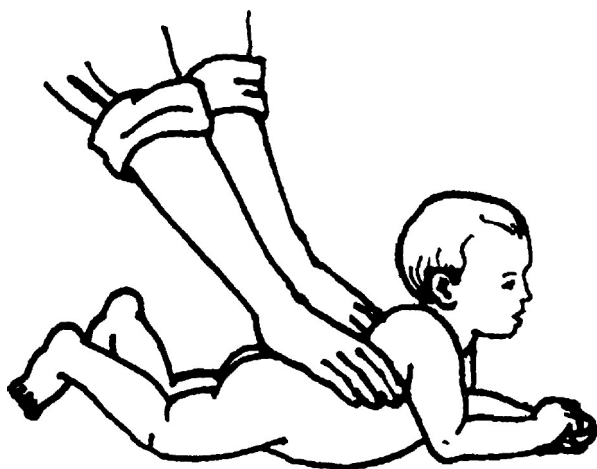
5. Одновременное сгибание и разгибание ног — 5-6 раз.



6. Поворот со спины на живот 2-3 раза в каждую сторону.



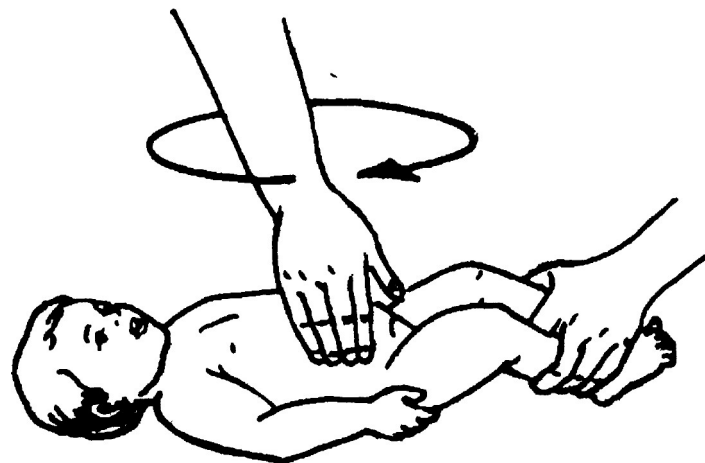
7. Массаж спины и ягодиц: поглаживание — 2-3 раза по всей спине, растирание подушечками пальцев, тыльной поверхностью пальцев или пиление — 3-4 раза, поглаживание — 2-3 раза, разминание по длинным мышцам спины — 5-6 раз, разминание ягодичных мышц — по 5-6 движений, поглаживание — 2-3 раза, поколачивание, пощипывание ягодиц.



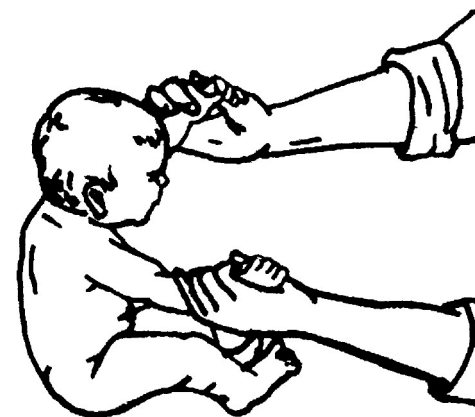
8 «Парение» в положении лежа на животе- 1 раз несколько секунд



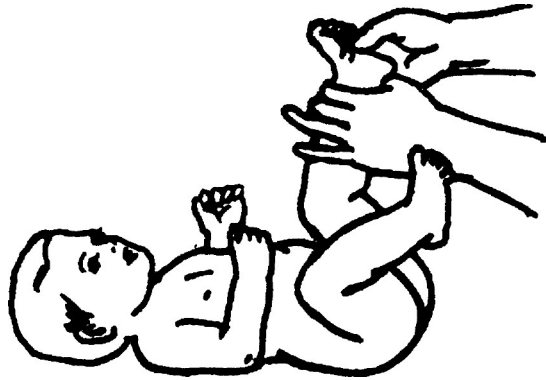
9 Массаж живота поглаживание круговое, встречное, по косым мышцам живота — каждое движение 2~3 раза, пощипывание вокруг пупка, поглаживание — 2-3 раза



10 Присаживание с прогибанием позвоночника 1 раз

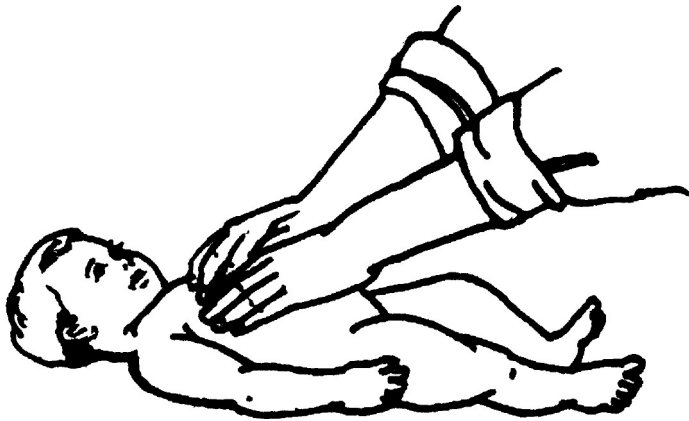


11 Массаж стоп и рефлексорное упражнение поглаживание — 2-3 раза, растирание — 5-6 раз, поко-



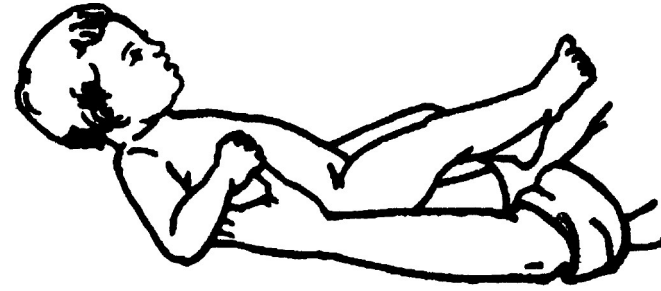
лачивание, поглаживание - 2-3 раза, вибрация, массаж - 2-3 раза, поглаживание - 2-3 раза, сгибание и разгибание стоп - 5-6 раз, подтанцовывание.

12. Массаж груди: поглаживание - 2-3 раза, вибрация — 3-4 раза, поглаживание — 2-3 раза.

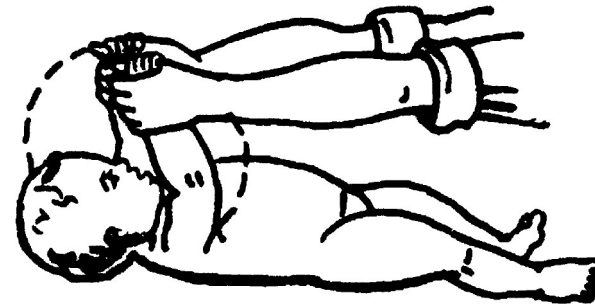


Основные принципы массажа и гимнастики.

13 Парение на спине — 1 раз, 3-5 секунд

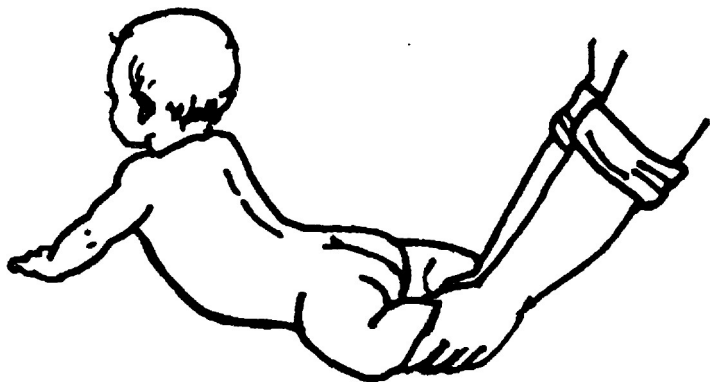


14 «Бокс» или круговые движения руками — 5-6 раз.



15 Ползание. *Методические указания:*

- 1) после 4 месяцев при хорошо уравновешенном тоне рук массаж рук можно опустить,
- 2) при скрещивании рук темп упражнений меняй те от быстрого к медленному и наоборот, сопровождай ритмичным счетом,



- 3) при разминании ног используйте наиболее легкие приемы, например, продольное разминание;
- 4) скользящие шаги (см. II комплекс), шаги делать под ритмичный счет, темп менять;
- 5) при сгибании и разгибании ног в коленных суставах (лежа на спине) необходимо делать легкий нажим на животик, разводя колени. Если ребенок сопротивляется сгибанию, то можно при сопротивлении разгибанию погладить над коленями от бедер к стопам;
- 6) в возрасте 4-6 месяцев ребенок сам поворачивается со спины на живот, поэтому просто заинтересуйте его, к примеру, игрушкой, положив ее с той стороны, куда он должен повернуться, и помогите ему мягким поворотом ног и таза;
- 7) во время массажа спины между приемами включайте поглаживание;
- 8) «парение» заключается в том, что вы просто держите ребенка на весу. При этом ребенок лежит животом на ваших ладонях, а его ножки упираются в вашу грудь. Это очень эффективное упражнение для задней поверхности всего тела и вестибулярного аппарата;

- 9) присаживание выполняется следующим образом: ребенок, лежа на спине, обхватывает ваши большие пальцы, остальными вы поддерживаете его запястья. Затем выпрямляйте его руки, разведя их в стороны, и легким потягиванием и уговорами сесть, заставляете малыша поднять голову и верхнюю часть туловища, таким образом доводя его до сидячего положения. Затем, перехватив его руки своей левой рукой, соединив их вверху и спереди, проводите указательным и средним пальцами свободной руки по позвоночнику снизу вверх. Это вызовет разгибание. Повторите 1-2 раза. Придерживая за головку, опускаете в исходное положение;
- 10) массаж стоп (см. комплекс I);
- 11) во время «подтанцовывания» держите малыша под мышки в вертикальном положении лицом к себе. И проследите, чтобы ребенок не вставал на цыпочки;
- 12) чтобы выполнить парение на спине, держите малыша под мышки спиной к себе и постепенно опускайте в горизонтальное положение до угла приблизительно 30-40°. Если малыш запрокидывает голову назад, то откажитесь от этого упражнения, ему еще рано, можно его просто поддерживать в полувертикальном положении;
- 13) во время «бокса» или круговых движений руками меняйте темп и четко отсчитывайте ритм. Круговые движения руками выполняйте при положении ребенка лежа на спине, просто пусть он обхватит ваши большие пальцы, и разводите руки по кругу;
- 14) ползание — обхватите ноги ребенка у голеностопного сустава, сгибайте и разгибайте их. Это движение напоминает плавательные движения лягушки, после

нескольких таких движений согните его ножки, и пусть малыш сам оттолкнется от вас.

6—8 месяцев

Вот ребенку и полгода. Он приобрел много навыков, многое умеет, стал очень любопытным, сидит без поддержки и все время старается куда-то уползти. Не старайтесь его «приковывать» к дивану или кровати, наоборот, пусть он больше ползает, это является хорошим тренингом для всей мышечной системы малыша, и к тому же это его забавляет. Не заставляйте его ходить и ножками, поддерживая под руки. У него еще слабый позвоночник, и это может деформировать ножки и осанку. Пусть ползает. Он знакомится со своей комнаткой, игрушками, открывает для себя новый мир. В этом периоде малыш уже может правильно распределять работу своих мышц, берет игрушки одной рукой, перекладывает их из рук в руки, постукивает. Вы должны в игровой форме давать ему подобные задания. Все просьбы должны произноситься четко, конкретно, коротко и однообразно, но это не значит, что вы должны развивать у себя командный голос. Надо ласково разговаривать с ребенком, давать ему возможность свободно передвигаться по комнате

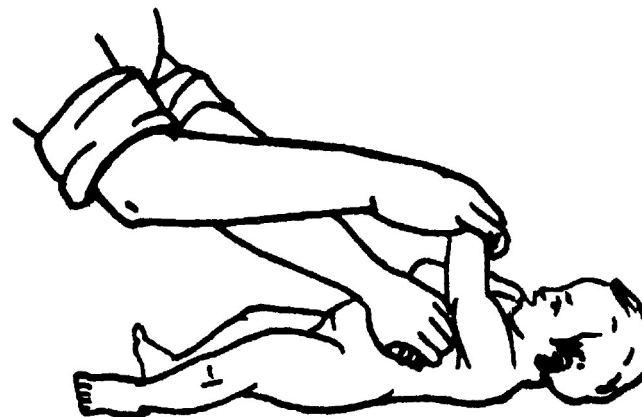
В этом возрасте ребенка надо научить ползать, развить координацию и понимание речи и ритмичность движений.

В возрасте 6-9 месяцев массаж рук и ног можно не делать. При массаже спины, живота, груди движения становятся более энергичными и разнообразными

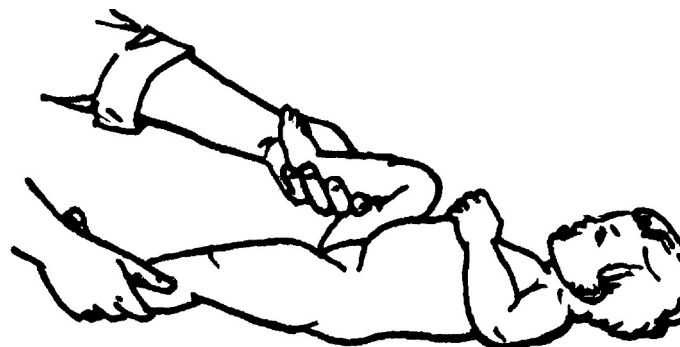
IV

комплекс 6-9 месяцев

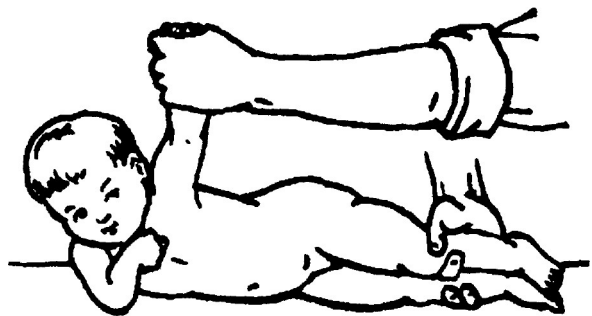
1. Скрещивание рук на груди — 6-8 раз.



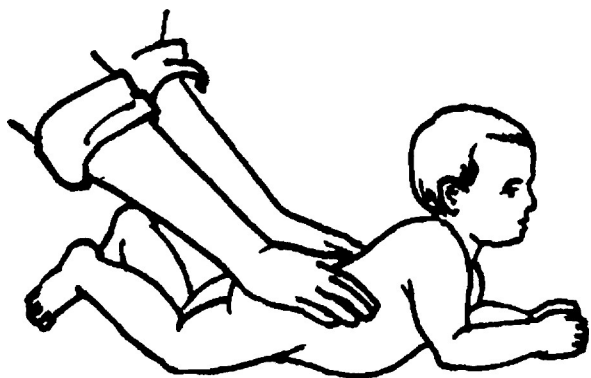
2. Одновременное сгибание и разгибание ног — 4-6 раз. Попеременное сгибание и разгибание ног — 4-6 раз.



3. Поворот со спины на живот (в одну сторону).

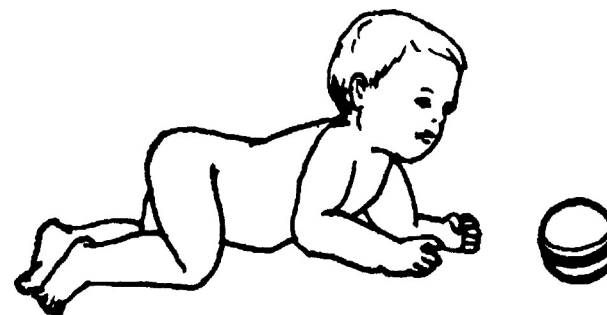


4. Массаж спины и ягодичной области. Поглаживание по всей поверхности — по 2-3 раза, растирание по всей поверхности — 2-3 раза, поглаживание — каж-

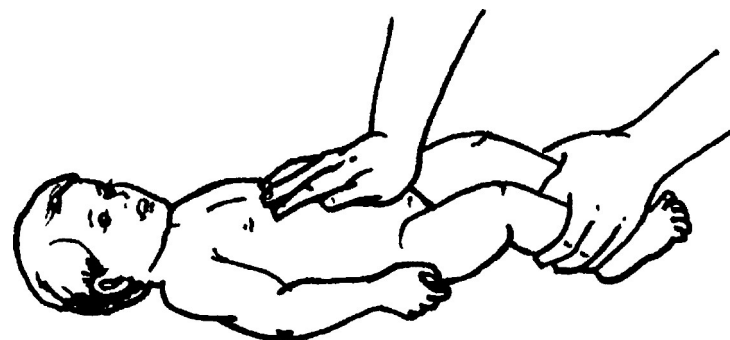


дый прием — 2-3 раза, разминание по всей спине 2-3 раза, поколачивание, пощипывание мышц.

5. Ползание на четвереньках.



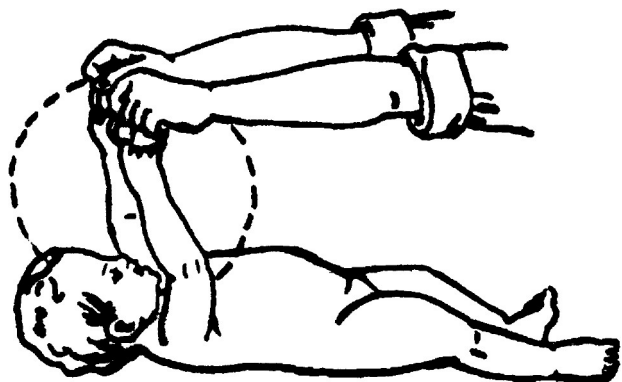
6. Массаж живота, поглаживание — все приемы 2—3 раза, растирание подушечками пальцев — 2-3 раза, пиление по прямым мышцам живота, пощипывание вокруг пупка, поглаживание — все приемы 2-3 раза.



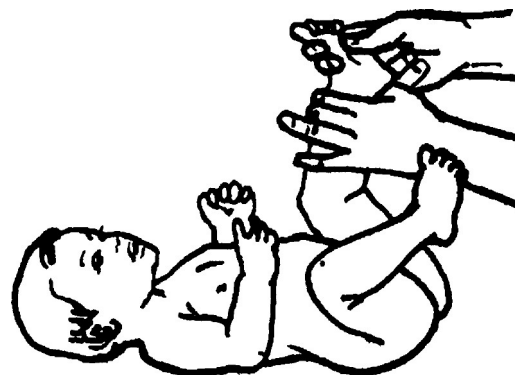
7. Присаживание с прогибанием позвоночника
2 раза.



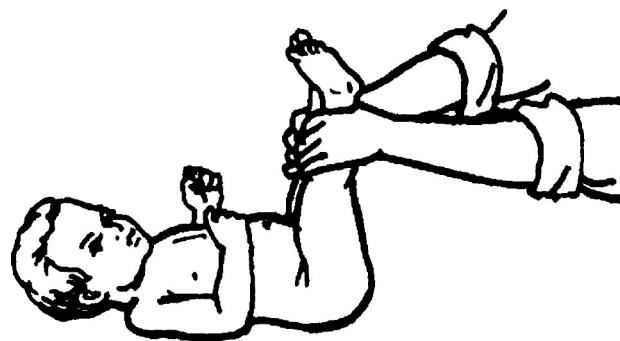
8. Круговые движения руками — 4-6 раз.



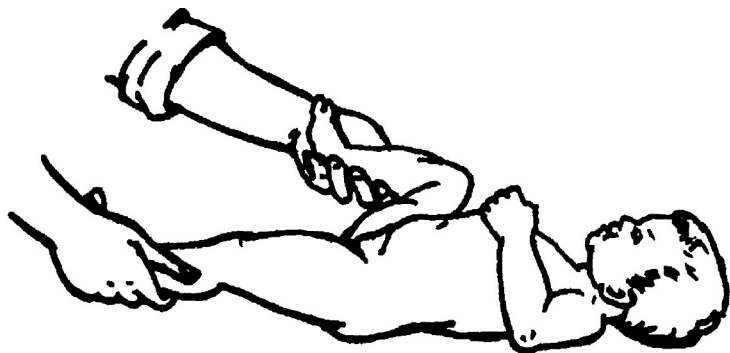
9. Массаж стоп.



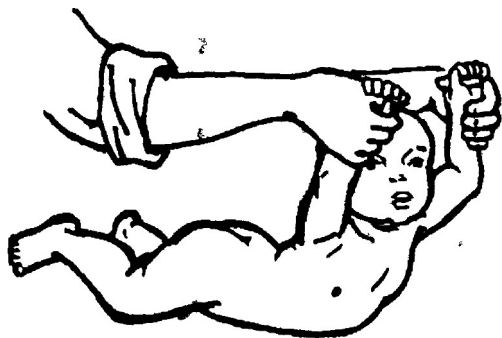
10. Поднимание выпрямленных ног — 6-8 раз.



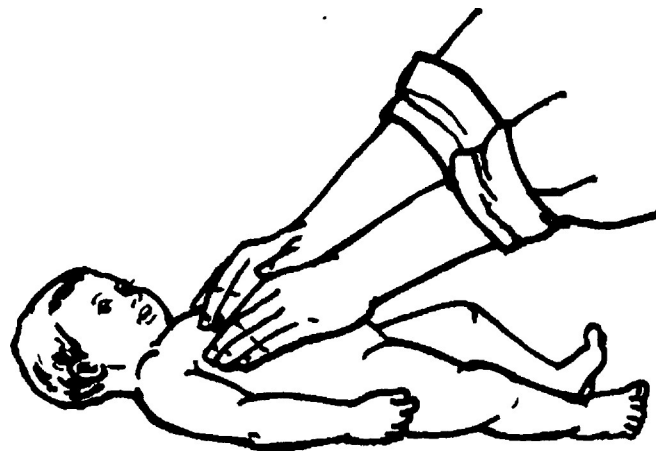
11. Поворот со спины на живот (в другую сторону).



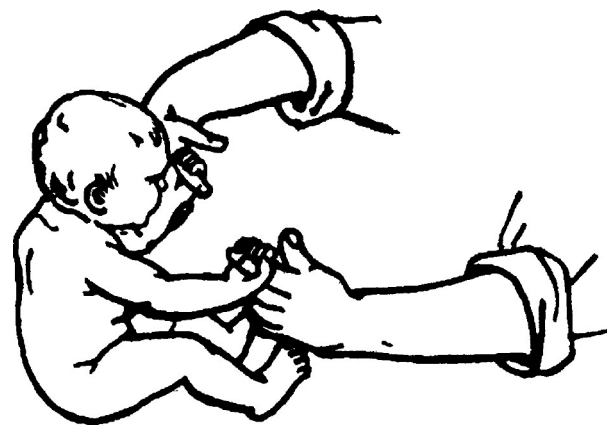
12. Поднимание из положения на животе - 1-2
раза.



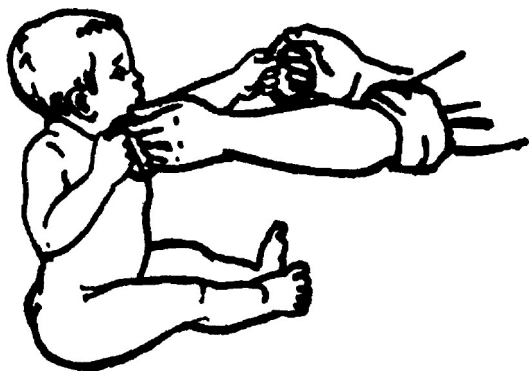
13. Массаж груди: поглаживание — 2-3 раза, ви-
брация — 2-3 раза, поглаживание — 2-3 раза.



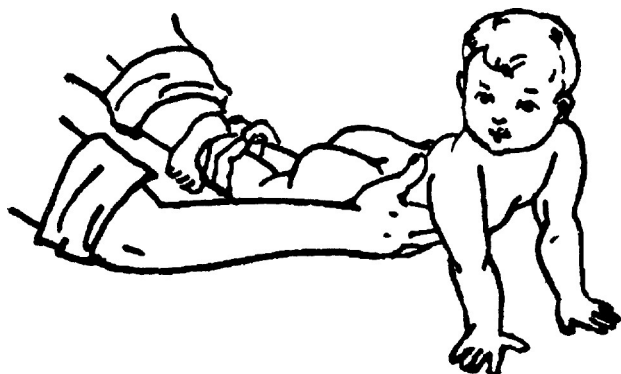
14. Присаживание за согнутые руки — 1-2 раза.



15. «Бокс» — 5-6 раз каждой рукой.



16. «Тачка».



Разъяснения:

- 1) скрещивание рук: теперь это упражнение делаем с вложенными в кисти ребенка кольцами или другими удобными игрушками, с разным темпом под счет;
- 2) сгибание и разгибание ног (см. III комплекс);
- 3) поворот со спины на живот должен производиться без вашей помощи, можете дать ребенку импульс

Основные принципы массажа и гимнастики... J33

показом игрушки или легким поворотом таза с просьбой: «Повернись на живот»;

- 4) массаж спины (см. III комплекс);
- 5) ползание на четвереньках. Если ребенок не опирается на выпрямленные руки, помогите ему, поставив на четвереньки, и, заинтересовав игрушкой, побуждайте ползти. Если малыш умеет ползать самостоятельно, это упражнение можно исключить, дав ему возможность ползать по комнате;
- 6) массаж живота (см. III комплекс);
- 7) присаживание ребенка после 8 месяцев можно делать за одну руку 2 раза. Второй паз надо держать малыша за колени правой рукой, а левой поддерживать за левую руку и укладывать на правый бок;
- 8) круговые движения руками (см. III комплекс), по выполняются уже с вложенными в руки ребенка кольцами или другими игрушками — 4-6 раз;
- 9) массаж стоп (см. II комплекс);»
- 10) поднятие прямых ног. Ребенок лежит на спине, вы обхватываете своими руками его голени снизу так, чтобы ладони выпрямили его коленки, и выполняйте движения попеременно и вместе- 6-8 раз;
- 11) поворот со спины на живот (см. выше);
- 12) поднятие из положения на животе. Ребенок лежит на животе. Пусть он обхватит ваши большие пальцы, а остальными поддерживает его кисти. Отведите выпрямленные руки ребенка в стороны. Задние поднимите прямые руки к голове до ушей. Малыш должен поднять голову назад вверх и опереться ногами в ваш живот. Продолжайте поднимать его до положения стоя на коленях. После 8 месяцев упражнение рекомендуют выполнять с кольцами;

134 Основы массажа и реабилитации в педиатрии

13) массаж груди поглаживание — 2-3 раза, поглаживание по межреберной промежности — 2-3 раза, вибрация — 2-3 раза, поглаживание — 2-3 раза;

14) присаживание за согнутые руки Пусть ребенок обхватит ваши указательные пальцы так, чтобы ладони были обращены к нему. Разведите руки на ширину плеч и просьбой «сядь» и легким натягиванием за ручки побуждайте его сесть. Если руки ребенка не сгибаются и остаются выпрямленными, значит, это упражнение ему выполнять еще рано;

15) «бокс» после 8 месяцев можно делать сидя, с кольцами;

16) «тачка» Поднимите малыша за ножки так, чтобы он опирался прямыми руками об опору, другой своей рукой можно поддерживать под живот. В этом положении малыш поднимает голову.

9—12 месяцев

Малышу скоро год. Он многое умеет. Хотя еще не говорит ни слова, но уже многое понимает. Вы должны так же, как и прежде, продолжать сопровождать каждое упражнение четкой и конкретной просьбой Ребенку нужно многократное однообразное повторение, чтобы он запомнил инструкции. Также ему необходима свобода передвижения, поощряйте его к тому, чтобы он все время ползал, преодолевал препятствия, пусть он сам встает из различных положений, не помогайте ему Если есть возможность, поставьте ему детский спорткомплекс или что-нибудь в этом роде Пусть он сам «копошится» в игрушках Причем игрушки желательно давать разные по свойствам, качеству и цвету Да-

Основные принципы массажа и гимнастики...

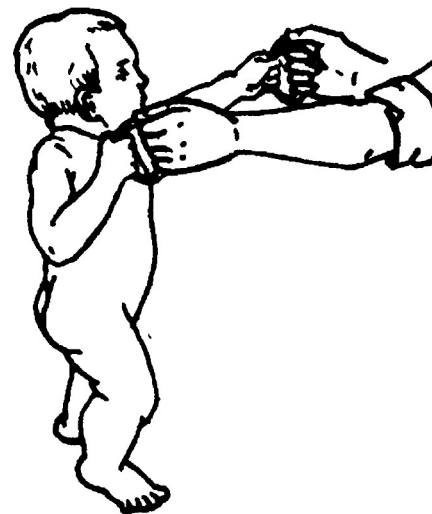
вайте ему жесткие и мягкие, легкие и тяжелые, грубые и нежные предметы Все, что он делает, даже если это, на ваш взгляд, беспорядок, развивает его кругозор.

Итак, целью занятий в этом возрасте является как можно большее разнообразие движений и развитие самостоятельности.

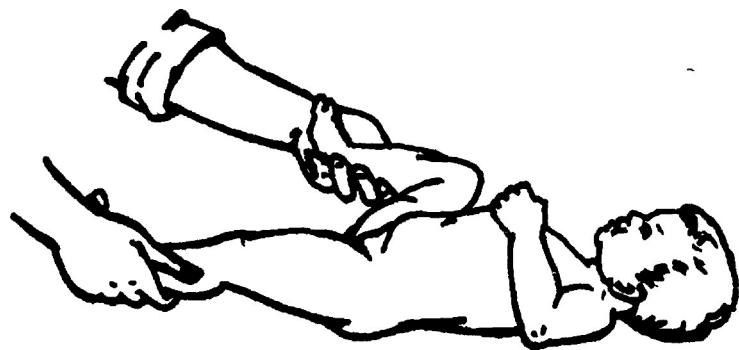
Массаж делают по общему плану с использованием всех приемов, так же не забывайте о плавании.

V комплекс 1. «Бокс»

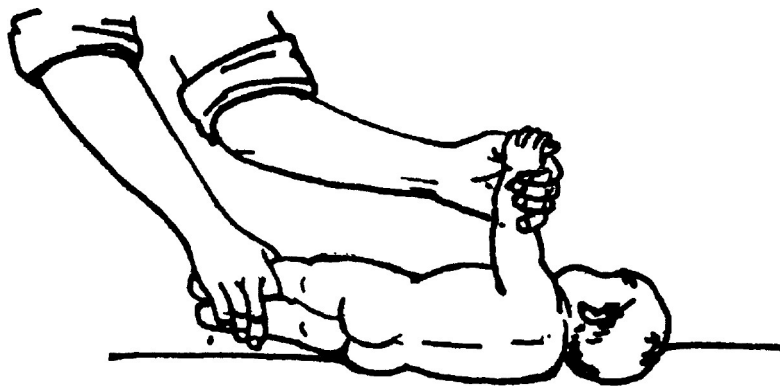
в положении сидя или стоя.



2. Сгибание и разгибание ног одновременно и попеременно (см IV комплекс) — ребенок выполняет сам или с помощью взрослого

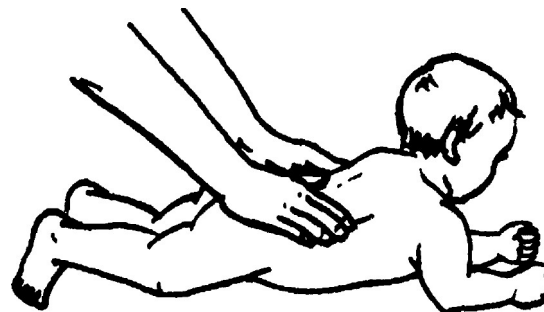


3. Поворот со спины на живот В 9-12 месяцев ребенок должен поворачиваться самостоятельно по просьбе взрослого;



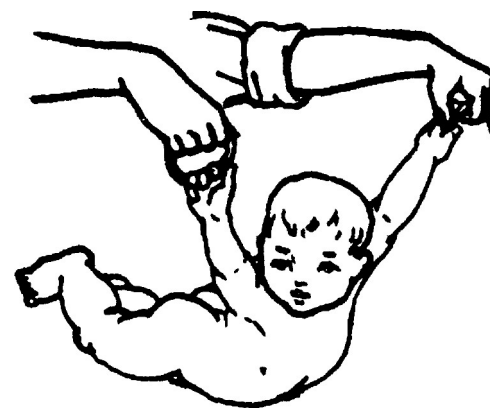
4. Массаж спины и ягодиц Поглаживание — 2-3 раза, растирание подушечками пальцев и пиление, поглаживание — 2-3 раза, разминание длинных

ыниц спины, щипцеобразное разминание или большими пальцами, разминание ягодичных мышц — 5-

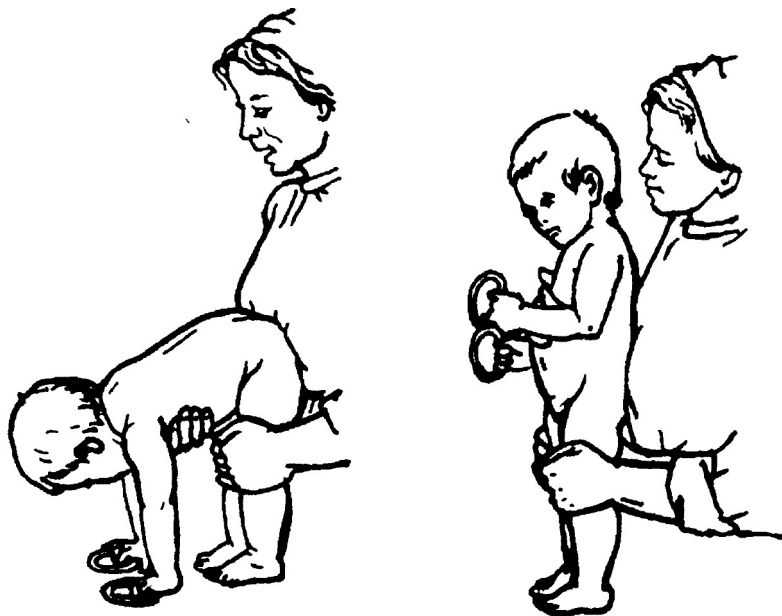


(> раз, поглаживание — 2-3 раза, поколачивание или похлопывание ягодиц

5. Поднимание из положения на животе в вертикальное положение (см IV комплекс), упражнение выполняется с вложенными в кисти ребенка кольцами.



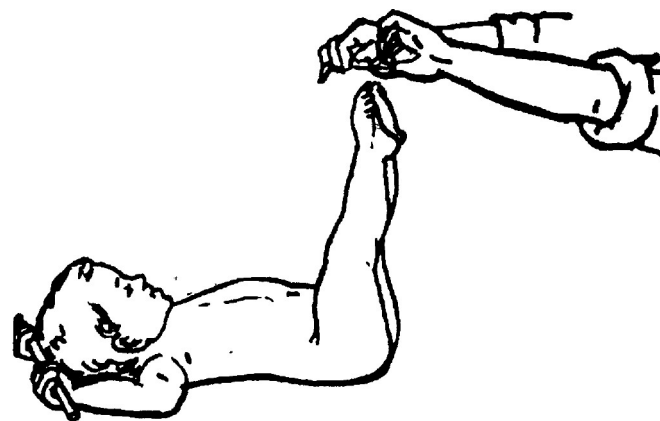
6. Наклоны. И. п. — ребенок стоит к вам спиной. Прижмите спину ребенка к себе. Ладонью левой руки придерживайте его колени (чтобы ноги не сгибались), ладонь правой руки кладите на живот для поддержки туловища. Четко попросите малыша поднять заранее положенную игрушку, побуждая его наклониться не приседая. Затем выпрямитесь — 2-3 раза, для тех деток, которые могут стоять без опоры.



7. Массаж живота (см. IV комплекс).



8. Самостоятельное поднятие прямых ног. И. п. ребенок лежит на спине. Держите палочку или игрушку на высоте выпрямленных ног ребенка и предложите ему дотянуться до палочки ногами, говоря: «Подними ноги». Если ребенок плохо выполняет это упражнение, т. е. ноги гнутся, живот не втянут, то можно прикоснуться палочкой к стопам ребенка и,

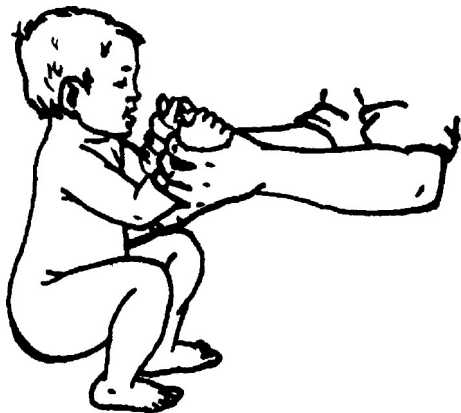


побуждая его удерживать игрушку, выпрямлять ноги до прямого угла — 3-4 раза, в спокойном темпе.

9. Присаживание за согнутые руки (см. IV комплекс). Усложните, вложив в руки ребенка кольца.



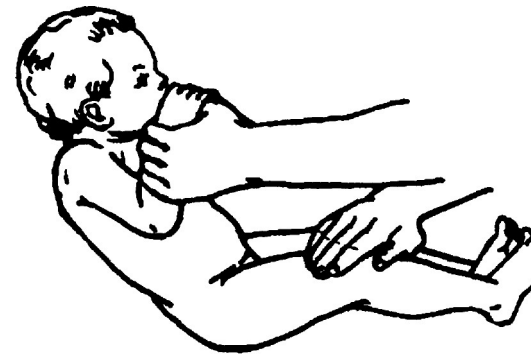
10. Приседания. И. п. — ребенок стоит на ногах. Возьмите ребенка за руки и побуждайте присесть на



Основные принципы массажа и гимнастики...

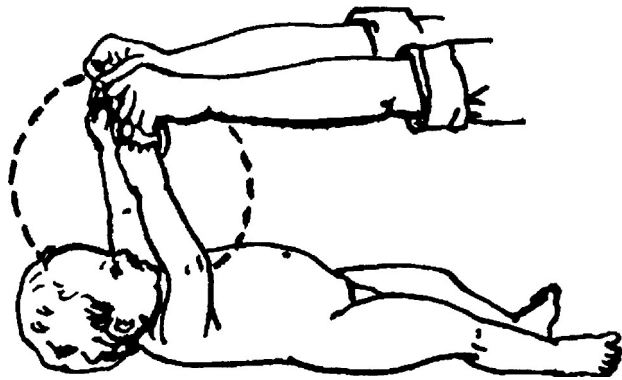
корточка, разводя его колени в стороны, а затем встать, приговаривая: «Сядь», «Встань». Проследите, чтобы стопы малыша полностью стояли на плоскости. При вставании поднимите его руки вверх, пусть он поднимется на носки 4-6 раз.

11. Присаживание при поддержке за одну руку. После 10 месяцев ребенок должен сам присаживаться. Для этого придерживайте его колени своей рукой, не давая им сгибаться, другой держите игрушку и попросите его сесть, взять игрушку. Если ребенок хорошо выполняет упражнение, то достаточно одного раза.

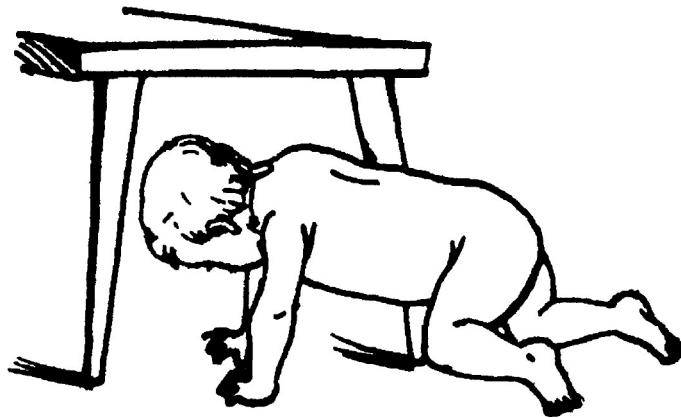


Если же он помогает себе, опираясь на руки, то повторите движения с опорой на локоть другой руки;

12. Круговые движения руками. Это упражнение делайте в медленном темпе под счет, затем попросите ребенка сделать его самостоятельно.



13. Ходьба на четвереньках. Если ребенок достаточно хорошо ползает, попросите его проползти под невысоким столиком или табуреткой.

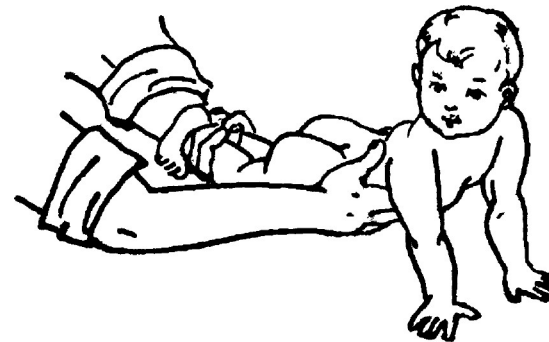


Основные принципы массажа и гимнастики...

14 Обучение ходьбе Поставьте ребенка ножками на свои ноги, спиной к себе, поддерживая его под мышки, и походите так немного



15 «Тачка» (см IV комплекс) — 2-3 раза



От 1 года до 3 лет

Наступил, пожалуй, самый забавный возраст ребенка. В этом возрасте дети многое умеют, очень любопытны, их интересует все, что нужно и не нужно. Ребенок сейчас очень подвижный и просто неутомимый. Это забавное зрелище. Некоторые родители думают, раз малыш повзрослел, окреп и ему можно уделять меньше внимания. Это абсолютно неправильно. В этом возрасте дети требуют еще большего внимания. Здесь дело уже не обходится простым массажем и гимнастикой (хотя так и остается немаловажным фактором). С ребенком надо играть в разные подвижные, развивающие как его тело, так и мышление игры. Если у вас нет возможности поставить дома детский спортивный комплекс, то к играм нужно подходить творчески, придумывайте для ребенка игры с разными препятствиями, привлечением домашней обстановки, наилучшим занятием будет игровая тренировка на свежем воздухе. Используйте естественные природные «снаряды», спуски, подъемы, горы, деревья, прыжки через лужи, канавки. В общем, растите его в духе такого городского «Маугли», но, конечно, под вашим чутким, но в то же время ненавязчивым руководством. Не забывайте, что хотя ребенок и повзрослел, он все еще мал и слаб, чутко реагирует на жару и холод. Не забывайте о том, что малыш развивается, как мы уже говорили выше, «скачкообразно» (см. II комплекс), так что если вы заметили некоторые «торможения» (в пределах, конечно же, разумного), не «наседайте» на малыша — играйте с ним. Учите его играть самого. Помогите ему, если у него не получается, направьте

его фантазию на различные варианты игры, развивая дальнейшее воображение. Психологи говорят, что дети, не умеющие играть, просят часто на руки или просто что-то требуют. Если ваш ребенок ведет себя подобным образом, не кричите на него. Просто возьмите его на руки, скажите ему несколько ласковых слов и в «разговоре» опуститесь вместе с ним на пол или кровать и «предложите» ему какую-нибудь игру, вовлекая его в процесс. Если ребенок увлечется игрой, можете «мягко» выйти из игры, оставив малыша наедине со своим миром. Игра — самое важное, что может быть в жизни ребенка. Дети хорошо играют друг с другом. Дети 2-3 лет вообще могут играть часами одни, без взрослых. Если они просто сидят, играя в игрушки, вовлеките их в какой-нибудь «веселый» процесс. Пусть они подвигаются. Они уже могут согласовывать действия, устанавливают свои правила. Все дети разные по своему характеру, и если один ребенок эмоционально командует, подавляя другого, мягко вмешайтесь в процесс и успокойте одного и активизируйте другого. В общем, внесите гармонию. Используйте подвижные и состязательные игры, помимо мышечной тренировки, они так же «ставят» характер малыша. А теперь перейдем непосредственно к массажу и гимнастике.

Как мы уже говорили, в возрасте от года до трех основной тренировок является игра. Поэтому в силу физиологических особенностей этого возраста основу тренировочных игр составляют ходьба, лазание, игры с мячом, препятствием и тому подобные. Поэтому для начала используйте такие простые задания, как, например, достать или найти спрятанную игрушку, кто

быстрее добежит до цели и т. д. Ребенок, играя, «преодолевают» разные устроенные вами «препятствия». Если он ленится, вовлеките его, вырабатывайте состязательный характер.

Но это не значит, что если ребенок устал, то его надо заставлять, за этим моментом надо четко следить. Дети быстро устают, но также очень быстро восстанавливаются. Постепенно усложняйте ваши игры, но только после того, как вы убедитесь, что он освоил простые. Используйте подражательные игры, пусть он изображает животных, с их походкой, повадками, это хорошая и увлекательная тренировка для мышц всего тела. Но все же — это не значит, что подобные тренировки должны заменять массаж и гимнастику, так как правильная и точная координация к другим приобретенным постельным навыкам вырабатываются гимнастикой.

В предыдущих периодах (до года) методика составлялась так, что активные движения чередовались с массажем, который служил отдыхом, поэтому если ваш малыш привык к такому режиму, то продолжайте сочетать массаж и гимнастику. Желательно делать массаж участка предварительно проработанными упражнениями. Например, вы сделали упражнения для ног, после этого помассируйте ножки.

Если ребенок после упражнений «не дает» делать массаж, т. е. заигрался и убегает или продолжает имитировать упражнения, постарайтесь «уговорить» его полежать, предложите ему что-нибудь или расскажите ему сказку, или скажите, что «спортсменам» нужен перерыв между занятиями, в общем, что-нибудь придумайте, только не кормите его в этот момент булочками, конфетами. Если у вас не получается совме-

щать массаж и гимнастику, то разбейте их. И делайте утром гимнастику, а массаж вечером.

Так как ребенок уже ходит и выполняет в большинстве своем много других движений, то соответственно задачи массажа направлены больше на укрепление связок, суставов мышц спины, ног. Больше уделяйте внимания упражнениям для пальцев рук, так как сущестует уже доказанный факт, что работа пальцев связана с работой мозга. Поэтому массируйте ему пальчики рук, давайте упражнения для них. Например, застегивать и расстегивать пуговицы, «играть на пианино». Пусть он сам разворачивает конфеты или играет в старую русскую игру «Сорока-ворона» и т. д.

Ребенок уже более крепкий, поэтому массаж становится разнообразней, пробуйте разные вспомогательные и основные приемы, которые мы рассмотрели в главе «Техника массажа».

Рекомендуемый российскими педиатрами план массажа для детей этой возрастной группы:

И. п. — лежа на животе, под голень положите небольшую подушечку.

1. Массаж спины.

Поглаживание — от шеи до ягодиц — 2-3 раза, растирание (пробуйте разные приемы, но не жестко) — 1-3 раза, уделите внимание межреберным промежуткам — 1-2 раза, разминание — также пробуйте разные приемы, но удобнее сдвигание, накатывание — 1-2 раза, вибрация — пальцевой душ, легкие похлопывания- 2-3 раза, поглаживание.

2. Ягодицы.

Поглаживание — удобнее круговое - 2-3 раза, растирание — поочередно каждую ягодицу, другая рука

фиксирует массируемый участок — 2-3 раза каждую, разминание — поперечное, основанием ладони — 2-3 раза, вибрация — пальцевой душ, рубление, пощипы вание

3 Ноги (делают поочередно — сперва задняя поверхность одной ноги, потом задняя поверхность другой ноги). После этого переходят на передние поверхности и общие поглаживания всей ноги, начинают бедро — задне-наружная поверхность, поглаживание — 1-2 раза, растирание — граблевидное, гребнеобразное — 2-3 раза, разминание — 2-3 раза, поглаживание — 1-2 раза, голень — поглаживание — 1-2 раза, растирание — 1-2 раза, разминание — 2-3 раза, поглаживание — 1-2 раза. При поглаживании и растирании делайте акцент на коленный сустав на все костные выступы по краям подколенной складки — это укрепит колено. Так же этими же приемами акцентируйте ахиллово сухожилие. Подошву удобней растирать гребнеобразно, разомните края стопы.

Передняя поверхность ног.

И. п. — лежа на спине, под коленями — подушечка

Начните с общего поглаживания ноги. Бедро — передне-наружная поверхность. Поглаживание — 1-2 раза, растирание — 2-3 раза, разминание — 3-4 раза, вибрация — «пальцевой душ», поглаживание

Голень.

Поглаживание — 1-2 раза, растирание — 1-2 раза, разминание — щипцеобразное одной рукой (другой рукой фиксируйте ногу), поглаживание — 2-3 раза

Стопа.

Поглаживание — 1-2 раза, растирание — 2-3 раза (граблеобразное), разминание- 2-3 раза (сдвигание,

надавливание (легкое) Промассируйте каждый палец
Поглаживание всей ноги

4. Массаж живота

Поглаживание — круговое, по косым мышцам — 2-3 раза, растирание подушечками пальцев по часовой стрелке, пощипывание вокруг пупка — 1-2 раза, поглаживание.

5. Массаж передней поверхности грудной клетки
Поглаживание — 2-3 раза, растирание по межреберным промежуткам — граблеобразное от грудины в стороны — 2-3 раза, поглаживание.

Теперь пора перейти к упражнениям для детей от 1 года до 3 лет.

Из всех нижеперечисленных упражнений составьте комплекс из 5-6 упражнений, который будет подходит вашему малышу. Комплекс должен быть составлен так, чтобы в него включались упражнения, развивающие все группы мышц и чередовались друг с другом. Примерно через 1-2 недели меняйте комплекс, включив в него другие упражнения по этому же принципу. Зарядку лучше проводить по 10-15 минут (без учета времени отдыха), в хорошо проветренном помещении Упражнения повторяйте по 3-6 раз, но опять же следите, чтобы нагрузка была адекватна ребенку, то есть не легкой, но и не тяжелой. Чередуйте упражнения стоя и лежа, для разгрузки спины и стоп Упражнения для туловища выполняйте медленнее, чем для рук и ног. Не забывайте следить за дыханием ребенка, дышать надо через нос, важно не задерживать дыхание.

Обратите внимание на развитие правильности ходьбы. При правильной ходьбе стопы должны быть рас-

ставлены нешироко и параллельно. Нагрузка опоры проходит через пятку и второй палец, внутренний край стопы приподнят. В противном случае ребенку грозит развитие плоскостопия или кривизны ног. Не рекомендуется детям до трех лет прыгать, так как это тоже большая нагрузка на неокрепший позвоночник и стопы. Сначала рассмотрим общеразвивающие упражнения.

1) Движения руками.

И. п. — стоя.

Техника выполнения:

Предложить ребенку развести руки в стороны, вверх, вперед, опустить вниз, выполнить круговые движения. Если он не понимает, покажите ему на личном примере.

Хлопание.

И. п. — стоя с опущенными руками.

Техника выполнения:

Хлопать в ладоши впереди себя, над головой и сзади.

«Погреемся».

И. п. — стоя, руки в стороны.

Техника выполнения:

Из этого положения выполнять обхватывающие движения своих плеч, похлопать себя по лопаткам, как бы «согреваясь».

Сгибание рук в локтях.

И. п. — стоя, руки опущены.

Техника выполнения:

Ребенок сгибает руки в локтях, касаясь пальцами своих плеч.

«Бокс».

И. и. — стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди.

Техника выполнения:

Выполняют поочередно, выпрямляя и сгибая руки вперед и к середине, имитируя бокс.

«Мельница».

Ребенок одновременно с ходьбой совершает круговые движения руками вперед-назад.

Махи в стороны — с ходьбой поднимать руки в стороны и опускать вниз.

«Самолет».

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения:

Поднять руки в стороны и наклонять туловище вправо и влево, совершать маховые движения руками.

«Прятки».

И. п. — ребенок сидит на стуле, держа в руках 2 игрушки (желательно кольца).

Техника выполнения:

Попросите его поднять игрушки вверх, затем выступить вперед, а потом, наклонившись как можно глубже, спрятать их под стул.

В этом комплексе в основном задействованы, как вы уже заметили, руки. Следовательно, используйте эти упражнения для развития мышц рук ребенка и плечевого пояса.

2. Приседания.

И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, ребенок может придерживать за стульчик, а лучше за ваши руки (чтобы вы контролировали правильность приседания).

Техника выполнения:

Малыш приседает и выпрямляется

3. «Подъемы прямых ног».

И. п. — ребенок лежит на спине.

Техника выполнения:

Ребенок поднимает прямые по возможности ножки, стараясь коснуться стопами палочки.

«Велосипед».

И. п. — ребенок на спине, ноги согнуты в коленях.

Техника выполнения:

Ребенок поочередно сгибает и разгибает ноги и стопы (имитируя езду на велосипеде). Если малыш не понимает, что вы от него хотите, выполните несколько пассивных движений, помогая ему своими руками.

4. Присаживания с фиксацией ног.

И. п. — ребенок лежит на спине, вы придерживаете его ноги в коленях.

Техника выполнения:

Попросите ребенка сесть из положения лежа. Если малыш сам не может выполнить это упражнение, свободной рукой слегка тяните его за обе руки (можно за одну, но поочередно левую, правую).

Эти упражнения прорабатывают мышцы брюшного пресса.

5. Наклоны.

И. п. — малыш стоит спиной к вам, вы придерживаете его за колени (чтобы не сгибались). У ног ребенка лежит игрушка или палочка.

Техника выполнения:

Попросите его поднять палочку и поднять ее вверх.

6. Напряженное выгибание.

И. п. — вы сидите на стуле, ребенок лежит животом на ваших коленях, на полу перед ребенком игрушки. Придерживайте ноги ребенка (чтобы он не упал)

Техника выполнения:

Попросите ребенка наклониться, взять игрушку и выпрямиться. После этого переверните малыша на спину и попросите его из этого положения достать Игрушку, прогнувшись назад (лучше, если у ребенка будет свисать в основном грудной отдел позвоночника и 60-70% прогиба придется на него).

Это сложное упражнение. Поэтому делайте медленно 1-2 наклона, придерживайте ребенка, помогая ему выпрямляться, присматривайтесь к его реакции.

7. Прогиб спины.

а) И. п. — ребенок на животе. Руки разведены в стороны, можно поддерживать за кольца.

Техника выполнения:

Попросите поднять голову, плечи, грудь, если ребенок не может или не понимает, дайте ему импульс, потянув за кольца;

б) еще один вариант:

И. п. — ребенок на животе, руки в упоре под грудью.

Техника выполнения:

Опираясь на руки, прогнуть спинку (не отрывая таза).

Эта серия упражнений направлена на укрепление мышц спины.

8. Повороты в стороны.

а) И. п. — ребенок сидит на коленях, слева или справа лежат игрушки.

Техника выполнения:

Попросите его переложить игрушки в другую сторону

б) И. п. — ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Техника выполнения:

Ребенок наклоняется в стороны, касаясь руками пола.

9. Ходьба на руках.

И. п. — ребенок опирается на руки, вы поддерживаете его за голень

Техника выполнения:

Ходьба на прямых руках.

Этот блок упражнений тренирует весь торс.

10. Бросание мяча.

а) И. п. — ребенок стоит, в руках держит по маленькому мячику.

Техника выполнения:

Выполняют броски мяча поочередно правой и левой рукой, чем дальше, тем лучше;

б) еще один вариант.

Выполняется так же, но основная задача не дальность, а попадание в цель (корзину, рисунок на обоях и т. д.)

Катание мяча.

И. п. — ребенок сидит на полу, ноги разведены и стороны, посредине ног мяч.

Техника выполнения:

Малышу надо прокатить мяч вперед, держа его в руках.

«Волейбол».

Техника выполнения:

Бросьте мяч от себя, а ребенка попросите поймать мяч и бросить обратно.

Это были общие упражнения для всех групп мышц, теперь рассмотрим предложенные российскими специалистами специальные упражнения, вырабатывающие правильные навыки и координацию.

I. *Упражнения для выработки правильной ходьбы.*

1) ходьба по узкой дорожке.

На полу или на земле обозначьте узкую дорожку мелом или веревкой), приблизительно 30 см (по мере владения дорожку сужайте до 20-10 см). Пусть ребенок пройдет самостоятельно по ней туда и обратно;

2) более сложный вариант. Ходьба по доске или лавке на высоте 10-30 см;

3) ходьба с препятствиями.

Натяните веревки на высоте 15-20 см или положите на полу разные предметы, и пусть ребенок перешагивает через них (под вашим контролем). Более сложный вариант ходьбы с препятствиями — это препятствия на "узкой дорожке" (ребенок преодолевает предметы, не шлходя за границу обозначенной дорожки). II.

Упражнение лазание.

1) дома заинтересовывайте ребенка залазить на кресло, кровать и т. д. (самостоятельно) и слазить с них, полезно перелезть через препятствия, подлезть под них;

2) если в доме есть лестенка, побуждайте забираться на нее и спускаться. Пусть на детской площадке поднимается по ступенькам, шведской стенке', перелезает через бревна и т. д.

III. *Упражнение на равновесие.*

1) ходьба по наклонной доске.

Один край доски на полу, другой на высоте 20-30 см. С помощью или без ребенка поднимается и спускается по доске;

2) пусть он пытается встать на низкий табурет или ящик, постоять и слезть. На улице используйте подъем и спуск по склонам (горки на детской площадке, качели, карусели и т. д.).

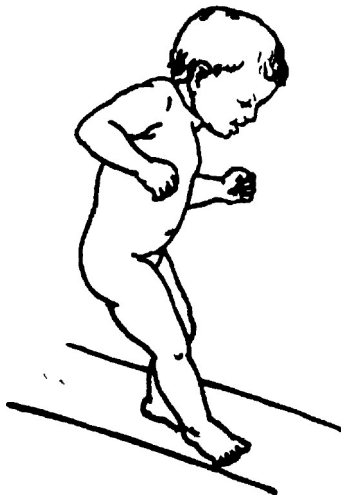
IV. Ползание.

Это также полезное упражнение, даже если ребенок умеет ходить. Натяните веревки на высоте 30-50 см и, заманивая его игрушкой, вынуждайте подползать под препятствием. По мере освоения снижайте высоту. После этого упражнения пусть малыш вытягивается стоя, например, достанет игрушку, которую вы держите высоко в руках.

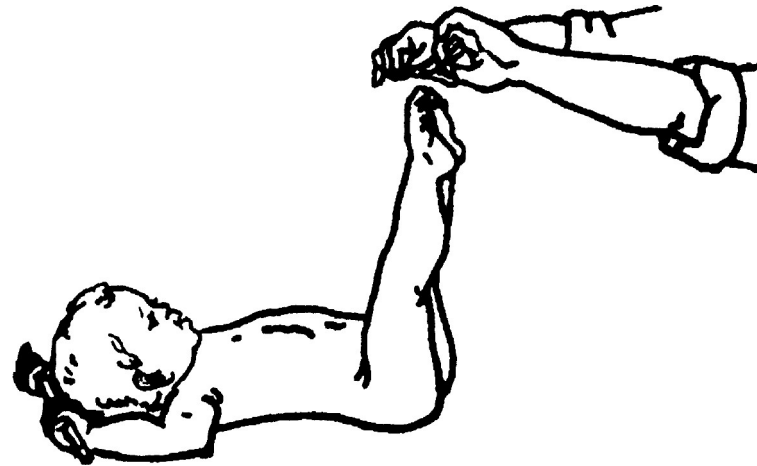
Если вы сами не можете составить комплексы из вышеперечисленных упражнений, то можете пользоваться уже составленными нашими педиатрами комплексами для конкретных возрастных периодов.

1. Комплекс от 1 года до 1 года 3 месяцев. 1.

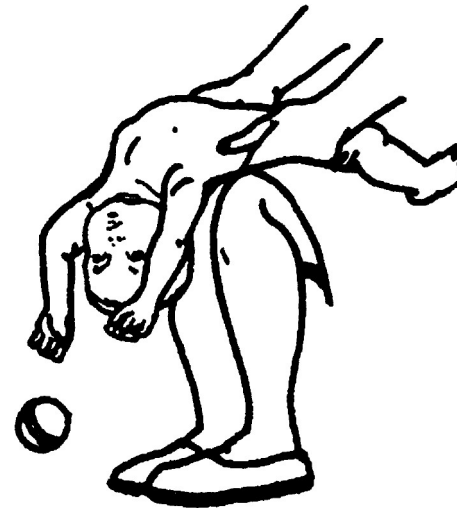
Ходьба по «узкой дорожке» — 30 см.



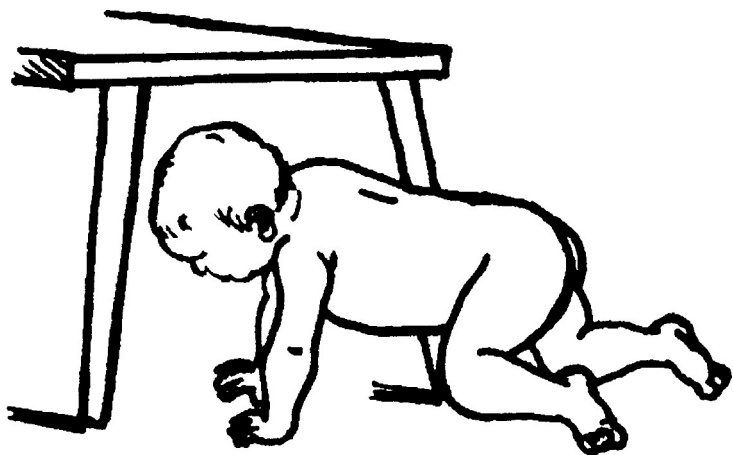
2. Поднимание прямых ног.



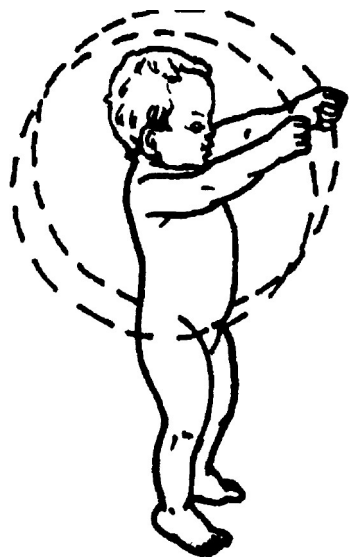
3. Напряженное выгибание.



4. Подползание под веревки, столик



5. Движения руками (выберите 1-2 упражнения)



6. Перешагивание через препятствия

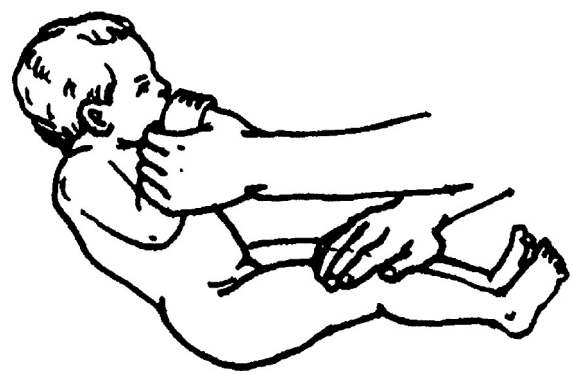


II. *От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев.*

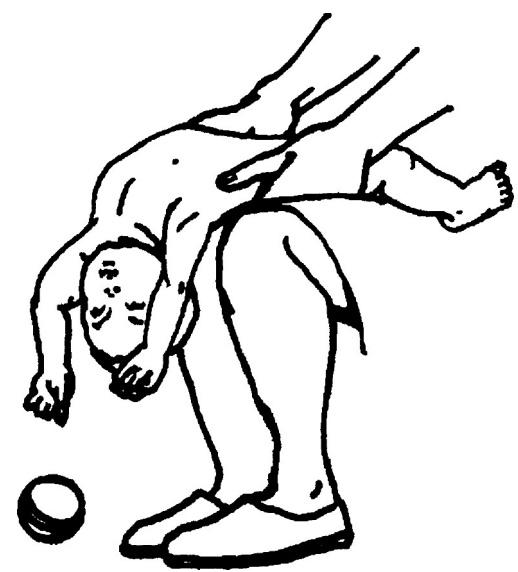
1 Ходьба по «узкой дорожке» — 20 см.



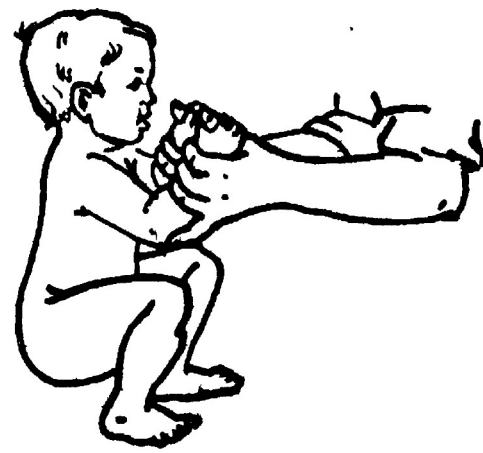
2. Присаживание за одну руку.



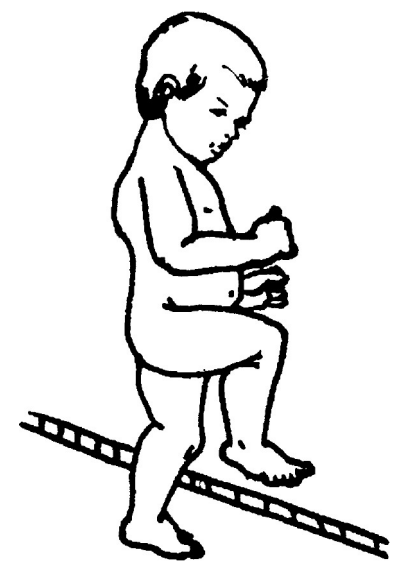
3. Напряженное выгибание.



4. Приседание.



5. Перешагивание через предметы.

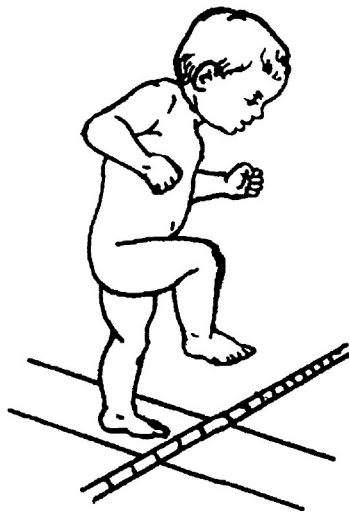


6. Движения руками (возьмите другие упражнения из комплекса).

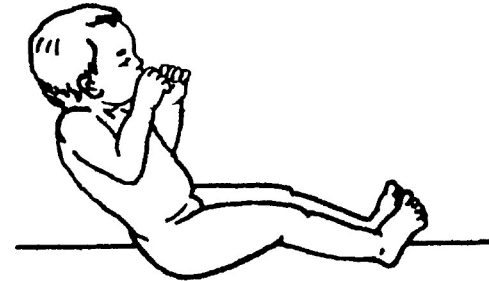


III. От 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев. 1.

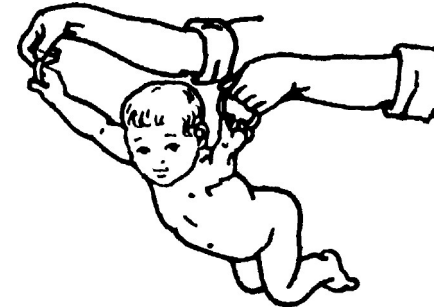
Ходьба по «узкой дорожке» с препятствиями.



2. Присаживание (самостоятельно).



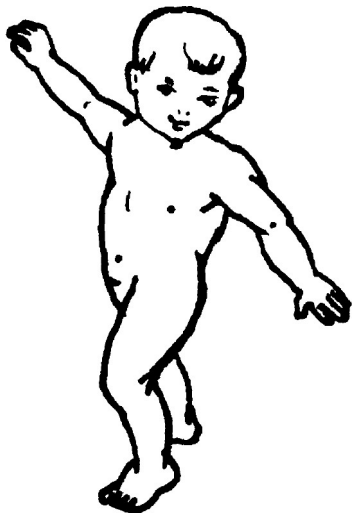
3. Прогибание спины (с помощью)



4. Приседания.



5. Повороты в стороны.

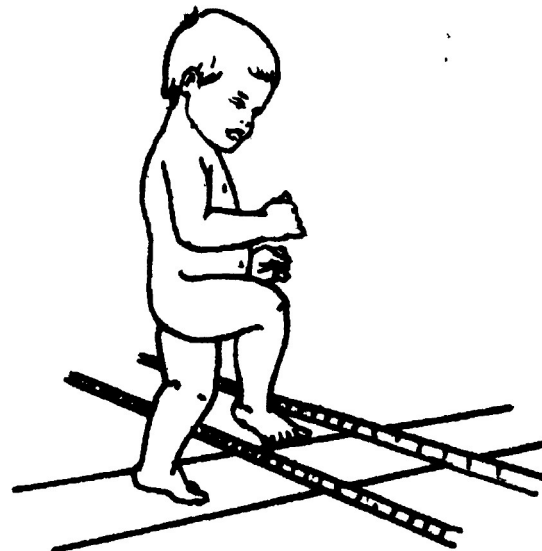


6. Движения руками.

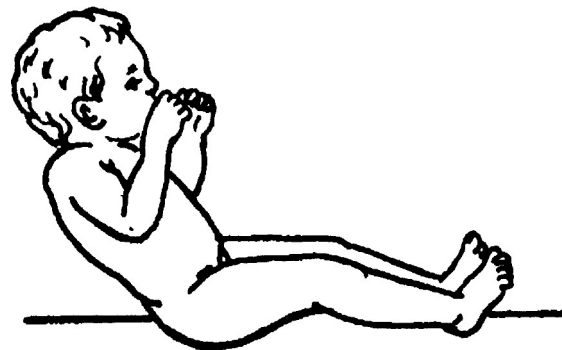


IV. *От 1 года 9 месяцев до 2 лет.*

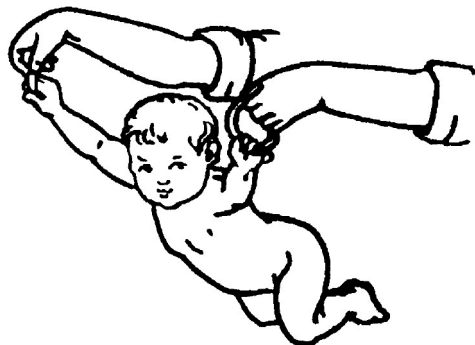
1. Ходьба по «узкой дорожке» с препятствиями (увеличьте количество препятствий).



2. Присаживания.



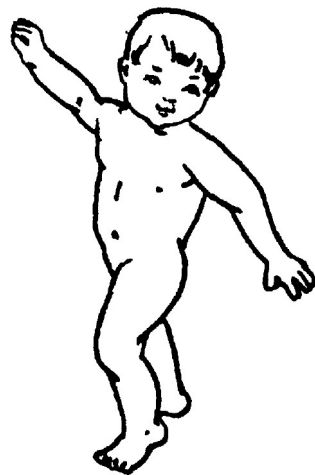
3. Прогибание спины.



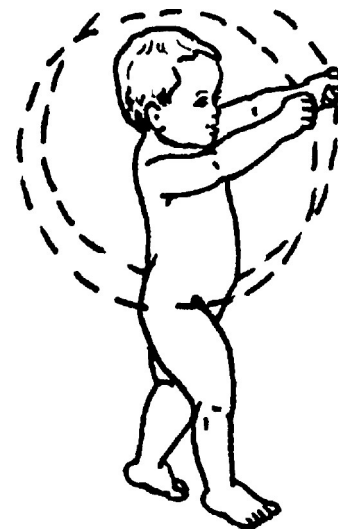
4. Велосипед.



5. Повороты в стороны.



6. Движения руками (с ходьбой).



V. От 2 лет до 2 лет 6 месяцев. 1.

Ходьба по «узкой дорожке», затем ходьба на носочках.



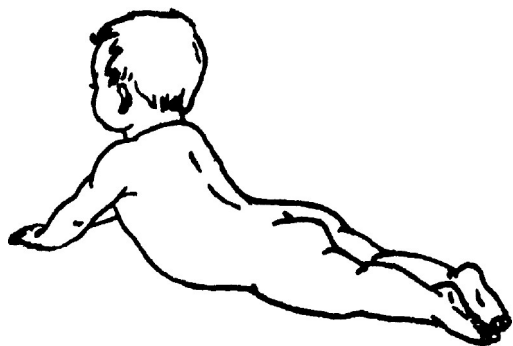
2. Наклоны за игрушкой.



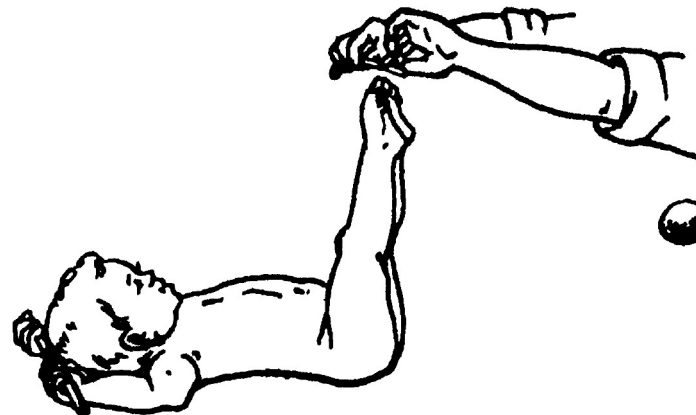
3. Приседания.



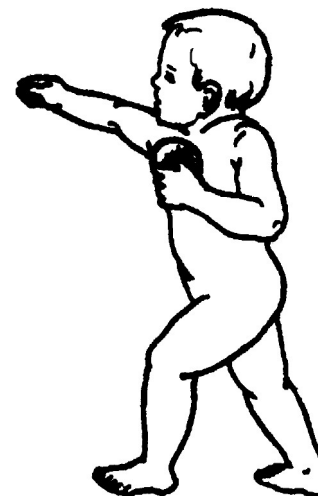
4. Прогиб спины (в упоре лежа).



5. Поднимание ног.

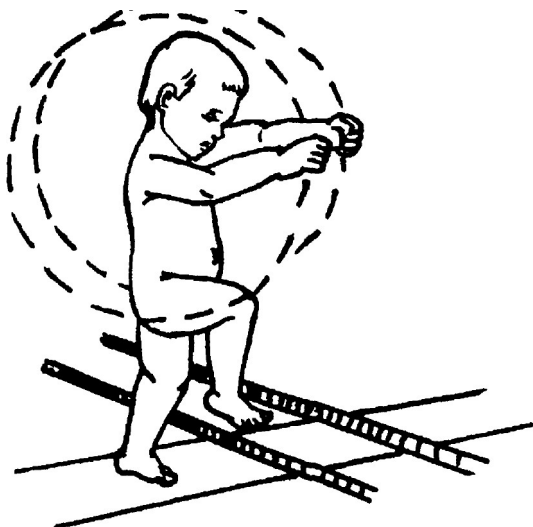


6. Бросание мяча.

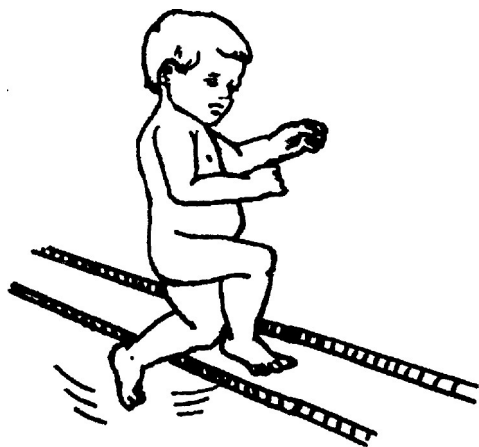


VI. От 2 лет 6 месяцев до 3 лет.

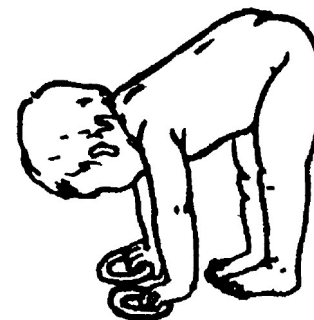
1. Ходьба по «узкой дорожке» с одновременными движениями руками.



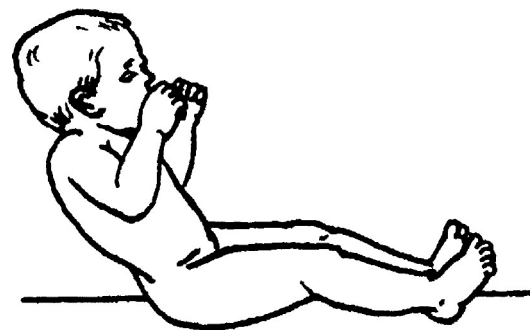
2. Перепрыгивание через ряд препятствий.



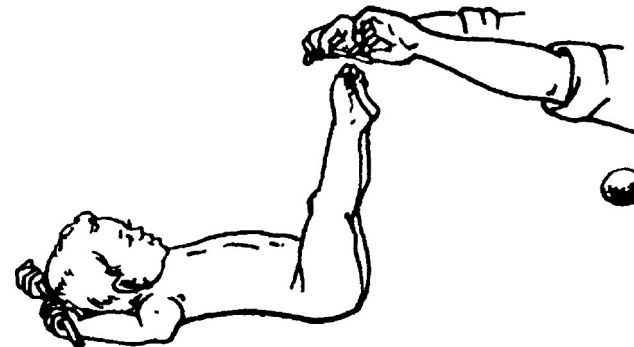
3. Наклоны.



4. Присаживания.



5. Прогиб спины (в упоре лежа)



6. Бросание мяча в цель.



V. КОМПЛЕКСЫ ЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

В предыдущей главе мы подробно рассмотрели предложенные комплексы упражнений, по которым ваши дети могут успешно развиваться, но не всем детям показаны эти комплексы, они предполагают занятия с физически здоровыми детьми. Но жизнь вносит свои коррективы, и как бы нам того ни хотелось, случается, что наши дети либо часто болеют, либо родились не в срок или с какими-нибудь нарушениями. Конечно, приятного в этом ничего нет, но не надо впадать в уныние, так как в Писании сказано, что уныние (на языке психологов — депрессия) есть тяжкий грех. Конечно, нелегко это переносить, но вам все равно придется набраться терпения, по возможности оптимизма (с отрицательным настроением не стоит заниматься с ребенком) и заниматься выхаживанием своего малыша. В случаях тяжелых заболеваний необходимо, чтобы здоровье ребенка было под регулярным наблюдением специалистов. Не занимайтесь самодеятельностью, так вы только усугубите положение ребенка.

В этой главе мы рассмотрим хорошо зарекомендовавшие себя комплексы лечения детей с разными направлениями, но, несмотря на подробные объяснения, нужно по возможности часто показываться и консультироваться с вашим районным педиатром.

Для начала рассмотрим ситуацию с недоношенным малышом. Масса тела таких детей составляет от 900 до 2500 г, а рост — от 35 до 45 см. Однако даже недоношенный ребенок может чувствовать себя неплохо, ведь различают четыре степени недоношенных детей

I - 2000-23000 г.

II - 1500-2000 г.

III - 1000-1500 г.

IV - меньше 1000 г.

Соответственно, исходя из показателей степени (а также срока) может определяться самочувствие ребенка.

Однако такие дети постепенно догоняют своих доношенных сверстников. Но, чем раньше родился ребенок (например, IV группа), тем позже он достигнет степени развития доношенного ребенка, но, с другой стороны, не стоит огорчаться, ведь чем меньше масса, тем быстрее идет ее нарастание в первом году жизни (естественно, при надлежащем уходе).

Так, детей, у которых недоношенность I степени, считают практически здоровыми, у них отмечается только небольшое временное торможение психомоторного развития, которое быстро восстанавливается при регулярных занятиях.

Для недоношенных детей I—II групп подбирают комплекс в соответствии с их биологическим возрастом, т. е. адекватно его развитию.

С III—IV степенью недоношенности ситуация не сколько хуже, у таких детей помимо выраженного психомоторного отставания могут отмечаться неврологические нарушения, связанные с поражением центральной нервной системы (ЦНС), заболевания орга

нов дыхания, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Для выхаживания таких детей, пожалуй, на первом месте находятся массаж и лечебная физкультура (ЛФК). Приступают к занятиям обычно с 2-3-недельного возраста, подбирая массажные и гимнастические приемы строго индивидуально, учитывая паспортный и биологический возраст ребенка и его антропометрические данные. Базируясь на врожденных рефлекс-

сах малыша, подбирают и упражнения лечебной гимнастики. В основном это пассивные упражнения (т. е. пассивные движения выполняет не сам ребенок, а родитель,

беря и разгибая конечности). Разработанная педиатрами методика, объединяется в три раздела:

1. Лечение положением — этот метод выполняет правильными позициями тела или конечностей, т. выкладыванием в определенные положения.

2. Лечебная гимнастика — базируется на безусловных (врожденных) рефлексах, пассивных и некоторых активных упражнениях.

3. Массаж — используются практически все описанные выше приемы, также применяют и точечный массаж. Воздействуя на рефлекторные зоны, следует отметить, что существуют три метода воздействия: пассивный (тормозной) — выполняют спокойно, легко, длительно, с плавным нарастанием усилия, ос-тановкой, а в обратном порядке уменьшают усилие, разрывая контакта с телом. Тонизирующий — отличается от тормозного коротким, отрывистым, сильным воздействием на ткани. Гармонизирующий — это нечто среднее между тормозным и тонизирующим методами.

Что касается лечебной гимнастики, то общие требования здесь почти такие же, как и со здоровыми детьми. Обычно физкультуру делать каждый день желательно в одно время. Можно разбить занятия и заниматься по 5-7 минут 5 раз в день. Занимайтесь за полчаса до еды или через час после кормления. Хорошо проветривайте помещение и не занимайтесь перед сном, так как ребенок может возбудиться и долгое время не заснет. И, конечно же, не давайте ребенку резких скачкообразных нагрузок, это только навредит ему. Недоношенные дети слабы и, соответственно, будут быстрее уставать и реагировать на различные неблагоприятные для них факторы, при этом они обязательно будут плохо выполнять упражнения, плакать, капризничать. Если вы заметили какой-нибудь из этих признаков, дайте ребенку отдых и уменьшите нагрузку. Гимнастику лучше делать после массажа, так как промассированные мышцы будут более готовы к работе. Такие дети чутко реагируют на холод и жару, так что следите, чтобы ребенок не замерзал во время занятий (не раздевайте его полностью, хотя бы первое время).

Тактика проведения процедур почти такая же, как и со здоровыми детьми. Общайтесь ласково с ребенком, поощряйте его словами, задействуйте разные игрушки, но в то же время исключите раздражающие и отвлекающие факторы, такие как громкие или посторонние разговоры, шум, музыка, телевизор. Если в процессе занятий ребенок положительно реагирует, у него порозовела кожа, ножки и ручки теплые, он улыбается, «щебечет», это хорошие показатели, следовательно, можно постепенно увеличивать нагрузку.

При выполнении массажных процедур пользуйтесь различными маслами и используйте щадящие и хорошо отработанные вами приемы, так как у недоношенных детей отмечается плохой тургор кожи, она сухая и неэластичная.

Вот примерный комплекс упражнений для недоношенных детей, многие приемы вам уже знакомы, но есть и некоторые новые.

/ комплекс. Для детей 2-3 недель

1. Дыхательное упражнение

И. п. — ребенок на руках к вам лицом

Техника выполнения:

Делайте ладонью ритмичные надавливания по спине от шеи до поясницы (легко), на выдохе.



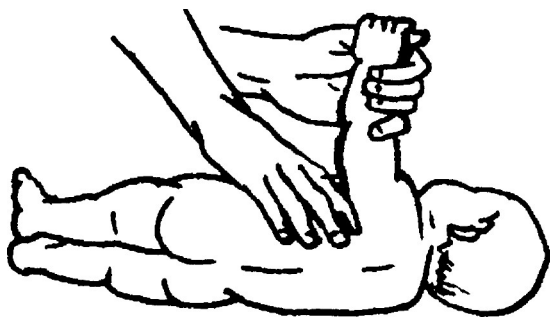
2 И п. — ребенок на спине

Техника выполнения:

Так же выполняйте ритмичные надавливания на грудной клетке по передним и боковым поверхностям обходя грудину очень осторожно, так как грудная клетка у ребенка еще очень хрупкая.



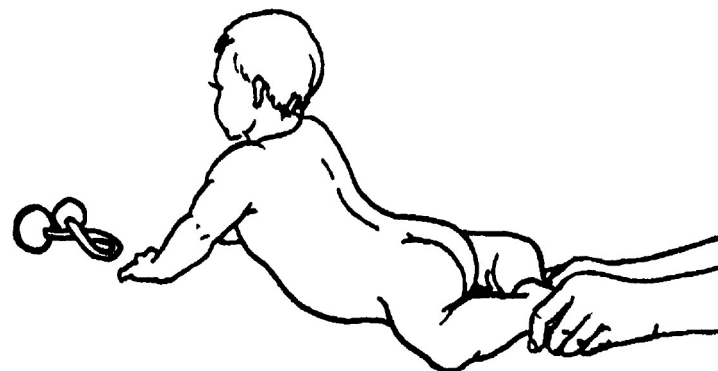
3 Упражнение аналогично предыдущим, но надавливания на грудную клетку выполняются на левом, а затем на правом боку.



4. Упражнение для стоп (см. I комплекс, упр 9 для здоровых детей)



5. Выкладывание на живот, это упражнение описывали выше. В данном случае рекомендуется выполнять перед каждым дневным кормлением, начинайте с 20 сек до 10 мин

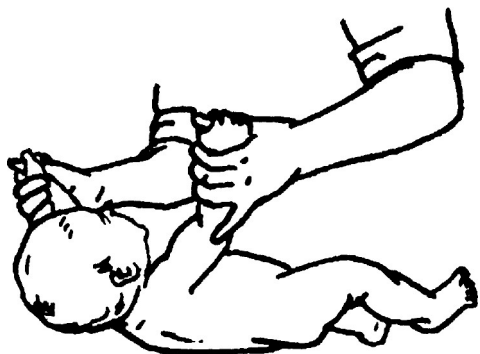


6 Дыхательное упражнение

И п. — ребенок на спине

Техника выполнения:

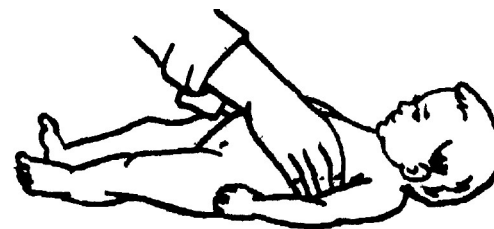
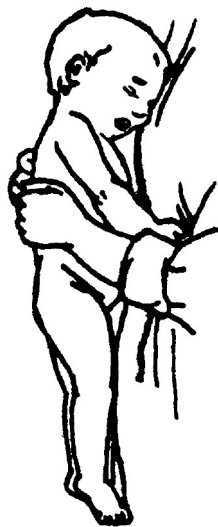
На вдохе ребенка разводите согнутые руки в стороны вверх до уровня плеч, на выдохе — обратно (прижмите согнутые руки к боковым поверхностям груди)



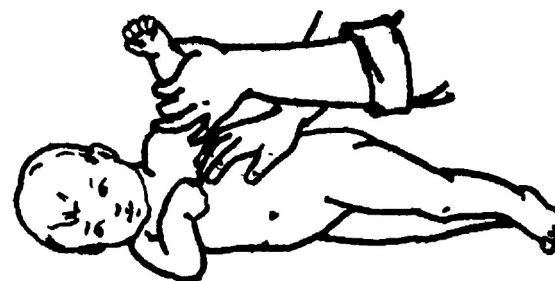
Комплекс укладывается в 5-10 минут. Каждое упражнение делайте по 3-4 повторения.

// комплекс. Предназначен для детей от 1-2 месяцев.

1. Дыхательные упражнения (см. I комплекс упр. 1-2).

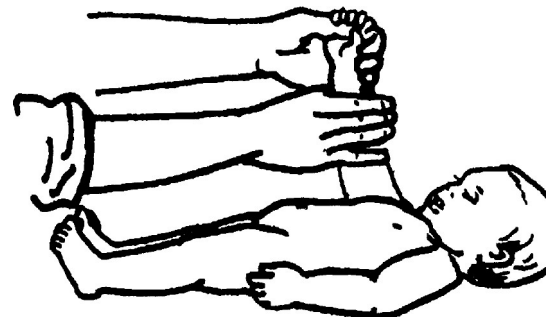


2 И. п. — ребенок на боку. Вы поддерживаете его одной рукой, а другой берете за локоть.



Техника выполнения:

На вдохе поднимаем согнутую в локте ручку ребенка. На выдохе опускаем, прижимая ее к груди (то же на другом боку) — 3-4 раза.

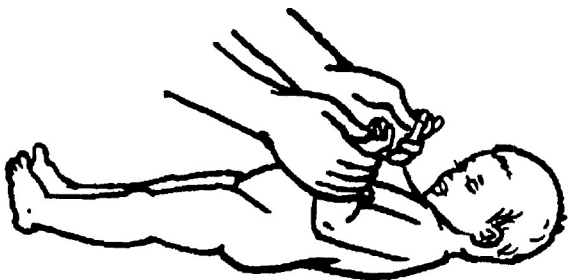


3. Массаж рук.

Это знакомая вам процедура, которую мы ранее описывали, единственным отличительным моментом является то, что здесь используется только прием поглаживания внутренней поверхности руки от кисти к плечу — 3—4 раза.

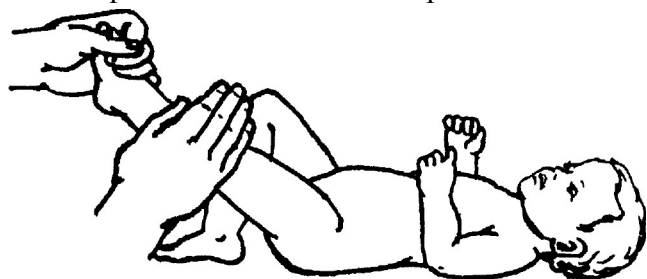
4. Рефлекторное упражнение для рук.

И. п. — ребенок лежит на спине.

**Техника выполнения:**

Упражнение состоит в том, чтобы несильно надавливать большими пальцами ваших рук на ладони младенца. Ребенок должен рефлекторно сжимать ваши пальцы — 3-4 раза.

Используйте только поглаживание наружной и задней поверхности ноги — 3—4 раза.



6. Массаж стоп.

Используйте только поглаживание (удобнее подушечкой ваших больших пальцев). Сверху от пальца к голеностопному суставу. После этого переходите к подошве, так же поглаживая от пятки к пальцам.



7. Рефлекторное упражнение для стоп (см. I комплекс, упр. 4).



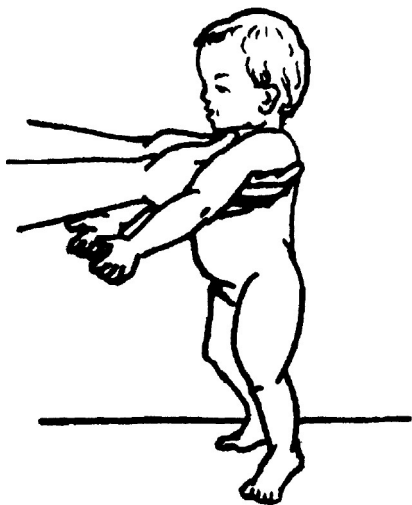
8. Массаж живота



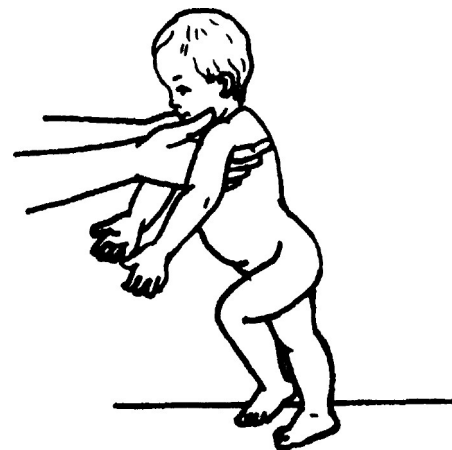
И. п. - ребенок на спине, придерживайте его ножки.

Техника выполнения:

Используется только поглаживание поверхностное, по часовой стрелке — 3-4 раза.

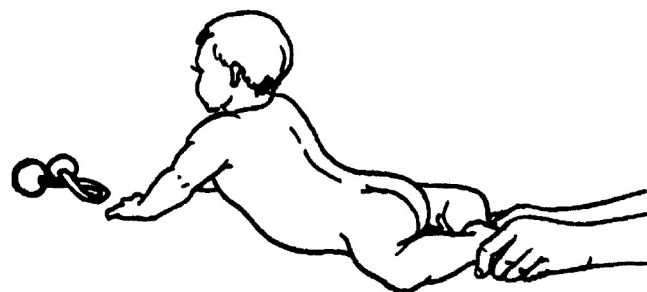


Я. Рефлекторное упражнение для ног И п. — держите малыша под мышки лицом к себе стопы ребенка должны полностью опираться о стол но в то же время вес ребенка должен быть на ваших руках) Когда стопы ребенка касаются стола, происходит рефлекторное разгибание — 3-4 раза.

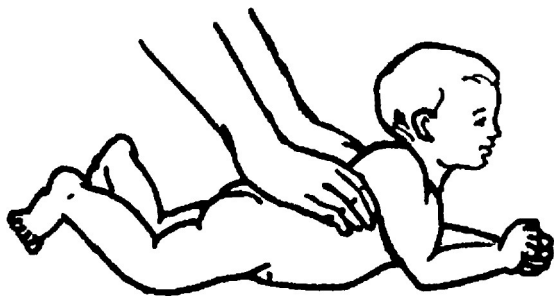


10. «Ходьба».

Упражнение похоже на предыдущее, но поддерживать ребенка надо с легким наклоном вперед, что выйдет не просто разгибание ног, а рефлекторную ходьбу в 3-4 раза.



11. Выкладывание на живот (см. выше) — 3-4 раза
 12. Массаж спины.
- И. п. — ребенок на животе.



Техника выполнения:

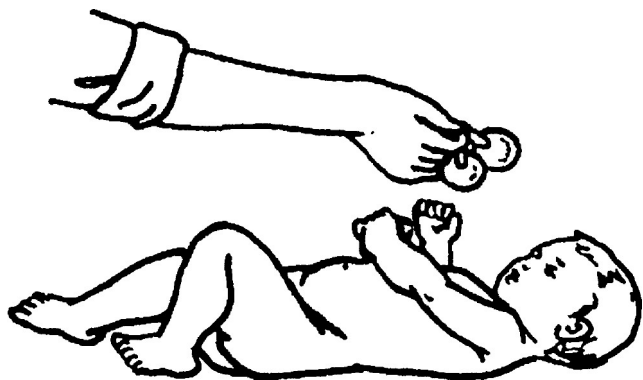
Используют прием глажения — 3-4 раза.

13. Упражнение на концентрацию ребенка.

И. п. — на спине.

Техника выполнения:

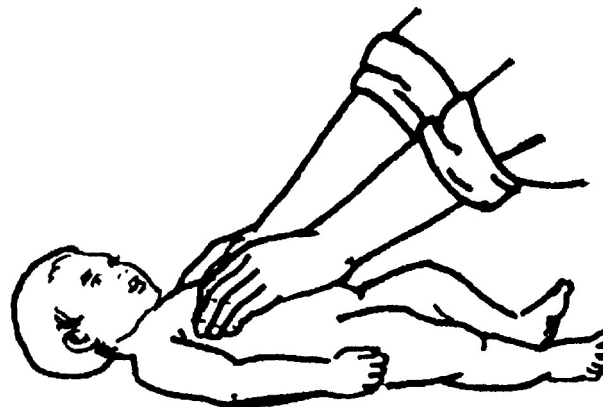
Держите перед ребенком яркую погремушку, зачем сместите ее влево, после того как ребенок повернет вслед за ней голову, сместите ее вправо; потом вверх — 3-4 раза. То же самое повторите, положив ребенка на живот.



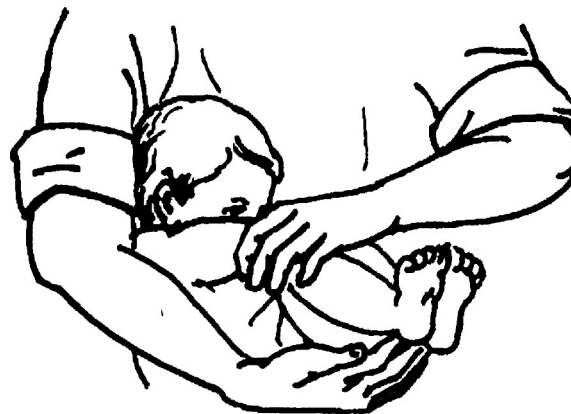
1. Массаж грудной клетки. В.и. и. — ребенок на спине. **Техника**

выполнения:

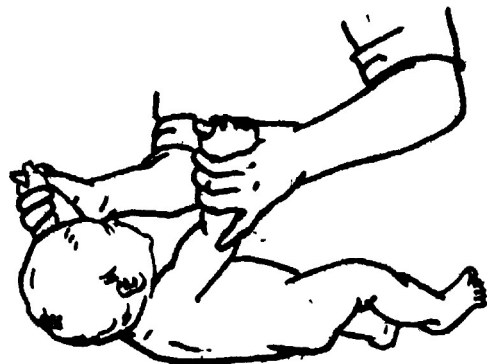
здесь также используют только поглаживание, движения идут от середины к подмышкам, не давите на грудину — 3-4 раза.



15. Покачивание в позе эмбриона (см. выше).

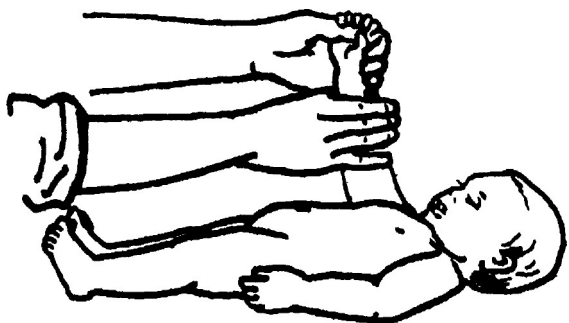


16. Дыхательное упражнение (см. I комплекс упр. 6).

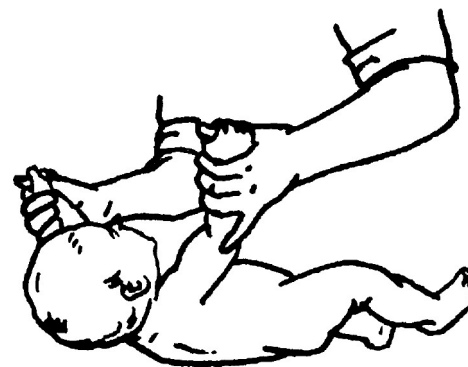


III комплекс. Для детей 2—3 месяцев

1. Массаж рук (см. II комплекс, упр. 3).

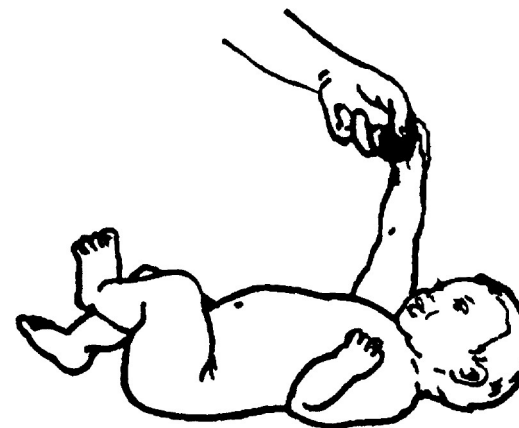


2. Дыхательное упражнение (см. I комплекс, упр. 6)

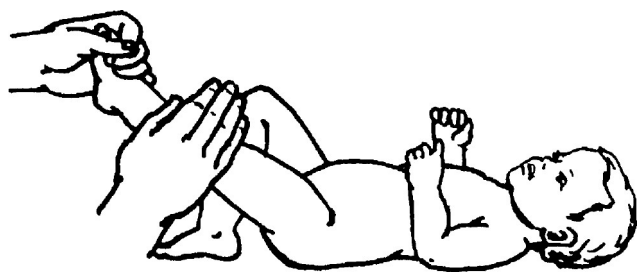


3. Упражнение для развития хватательного рефлек-

И. п. — ребенок лежит на спине.



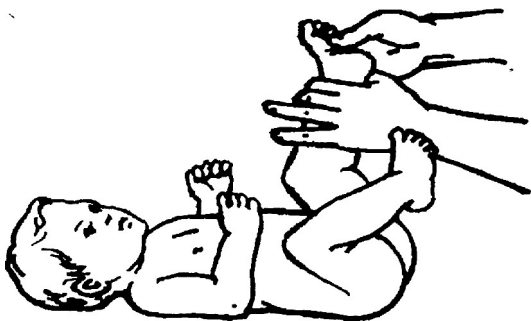
Техника выполнения: (см. II комплекс, упр. 4). Можно вместо пальцев касаться ладошек удобной игрушкой. 4. Массаж ног (см. II комплекс, упр. 5).



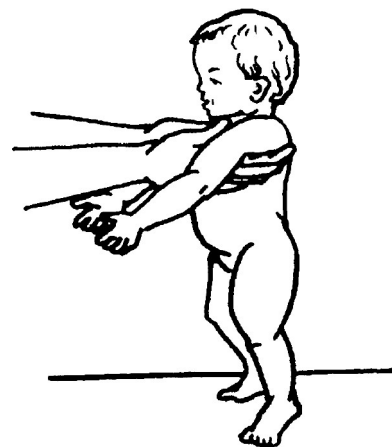
5. Массаж стоп (см. II комплекс, упр. 6).



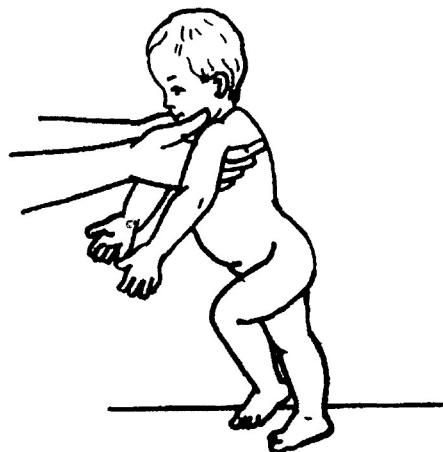
6. Упражнение для стоп (см. I комплекс, упр. 4)



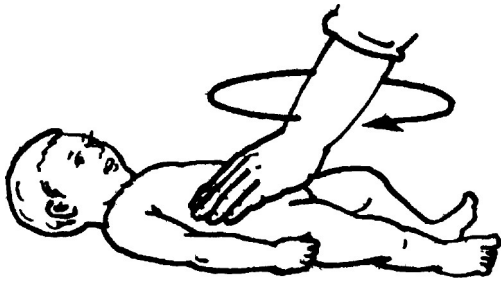
7. Упражнение для ног (см. II комплекс, упр. 9).



8. Ходьба (см. II комплекс, упр. 10).

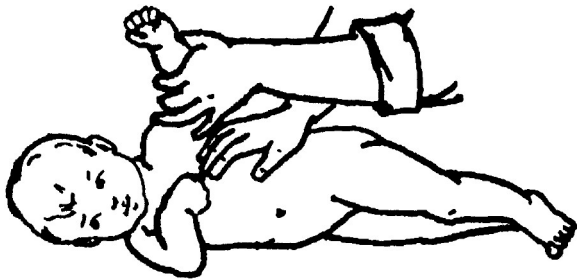


9. Массаж живота.
В этом комплексе массаж живота уже разнообраз-
поглаживание по часовой стрелке;

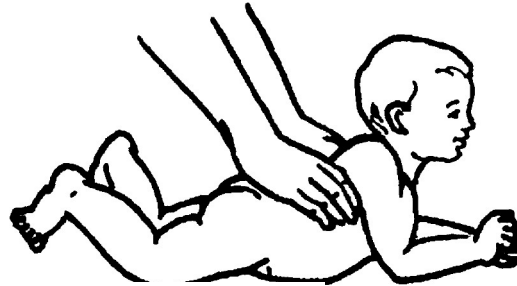


- «встречное» поглаживание, тот же знакомый прием, когда одна рука идет снизу вверх тыльной стороной ладони, а другая наоборот, ладонью сверху вниз;
- поглаживание косых мышц живота;
- точечный массаж прямых и косых мышц живота (тонизирующим методом)

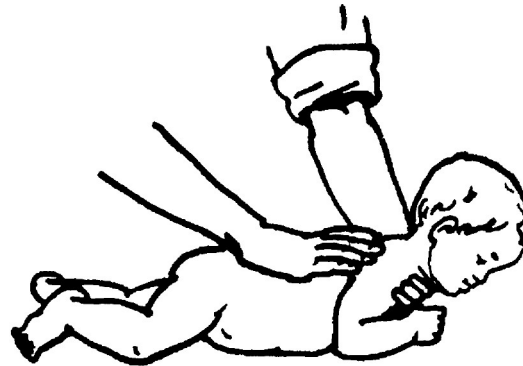
10. Переворот на бок (см выше).



11. Массаж спины (см II комплекс, упр. 12).

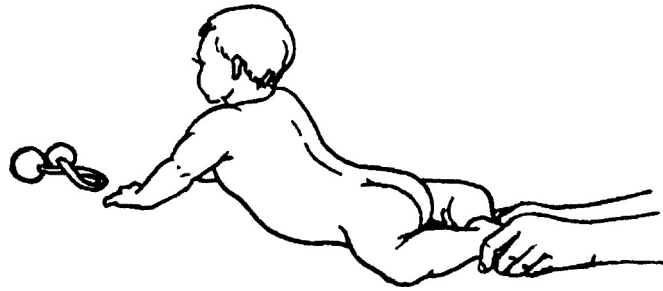


12. Упражнение для спины.

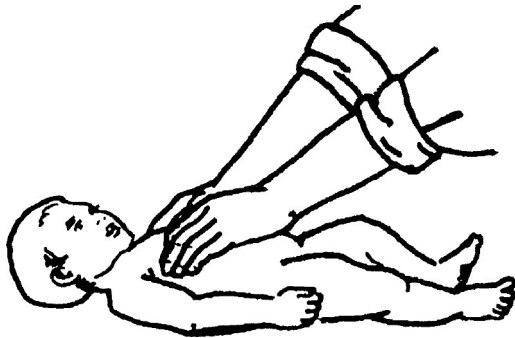


И. и. — ребенок на животе, своей ладонью поддерживайте его под грудь **Техника выполнения:** С свободной рукой проводите по прямым мышцам спины вдоль позвоночника сверху вниз и обратно — 3-4 раза.

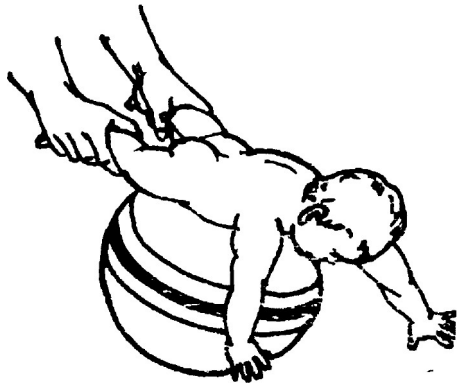
13. Выкладывание на живот в упоре лежа на предплечья (см выше)



14. Массаж груди (см. II комплекс, упр. 14),

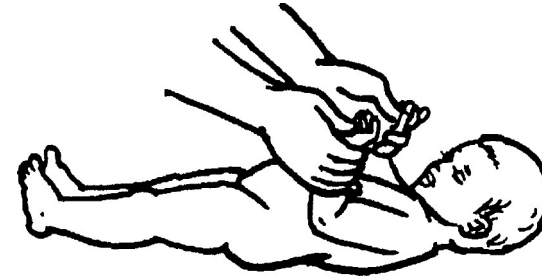


15. Покачивание на мяче (см. I-II комплексы для здоровых детей).

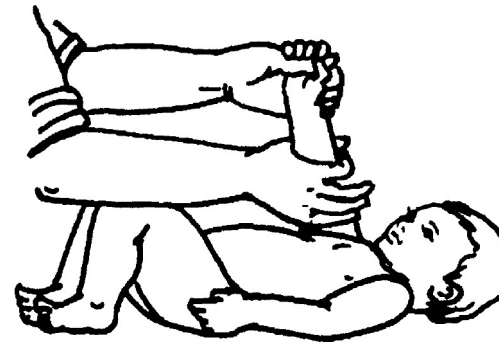


*IV комплекс. Для
детей 3-4 месяцев*

Количество повторений для каждого упражнений увеличивается до 4-5 раз. 1. Массаж рук: - поглаживание по передневнутренней поверхности;

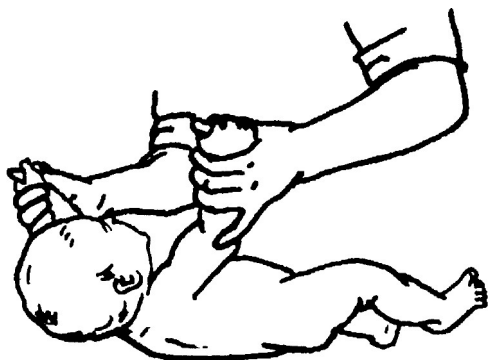


- кольцевое растирание (см. выше);

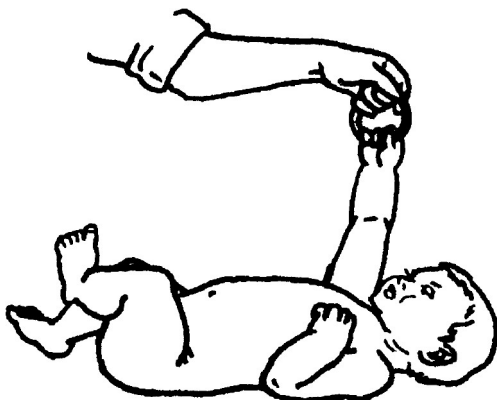


- поглаживание.

2. Дыхательное упражнение (см. I комплекс, упр. 6).

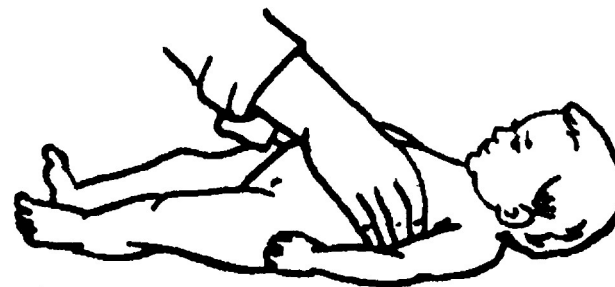


3. Развитие хватательных функций. Дайте малышу в руку игрушку. Если он сам плохо обхватывает ее, помогите ему, зажав кисть. После того как он обхватил игрушку, легко тяните на себя, как бы «отнимая» ее (но не вырывайте из рук).



4. Массаж ног:

- поглаживание;
- сгибание стопы (см. I комплекс, упр. 4);
- кольцевое растирание;



- поглаживание.

5. Массаж стоп (см. II комплекс, упр. 6).

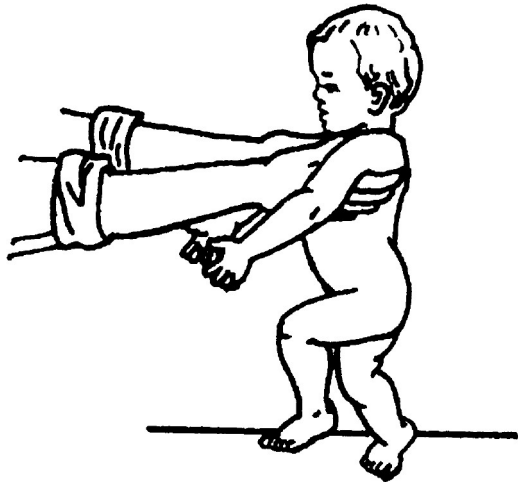


6. Упражнение для развития опоры.

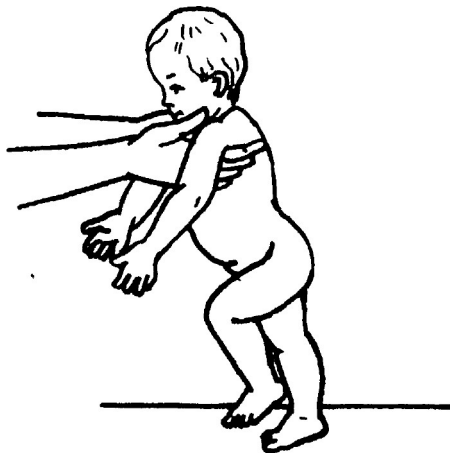
И. п. — держите ребенка под мышки лицом к себе.

Техника выполнения:

Поставьте его на стол так, чтобы вся стопа стояла на опоре, это рефлекторно вызовет как бы подтанцовывание.



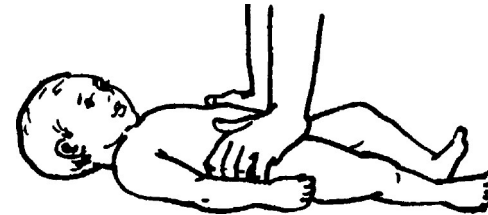
7. «Ходьба» (см. II комплекс, упр. 10).



>. Массаж живота:

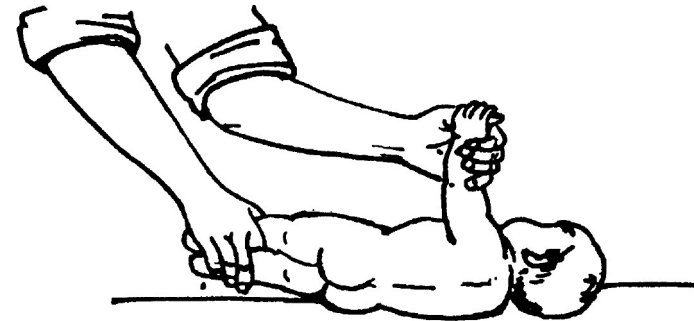
- поглаживание;
- растирание подушечками пальцев;

- пощипывание вокруг пупка, точечный массаж (тонизирующий метод);

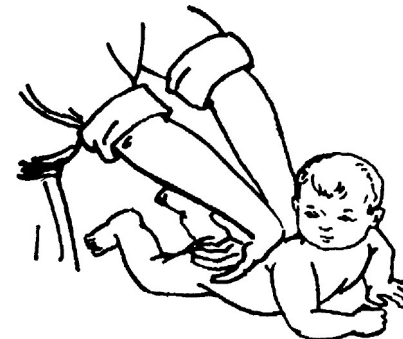


- поглаживание.

9. Поворот со спины на живот (см. II комплекс, упр. для здоровых детей).



10. Массаж спины и ягодиц:



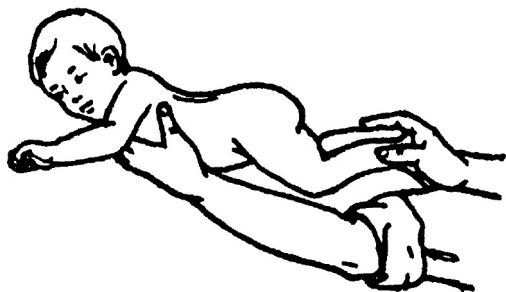
- поглаживание,
- растирание (прямолинейное);
- поглаживание.

11. Ползание.

И. п. — ребенок на животе, поддерживайте его **под** грудь на весу

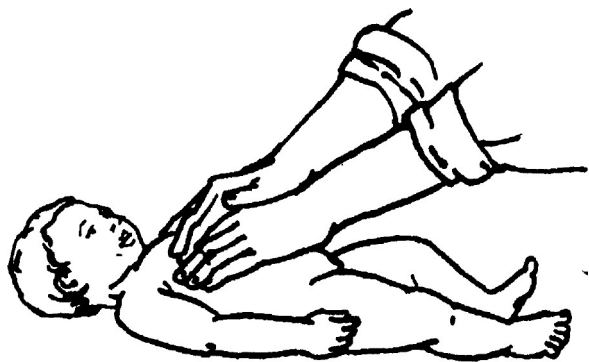
Техника выполнения:

Другую руку приложите к стопам ребенка, это вызовет рефлекторное отталкивание.

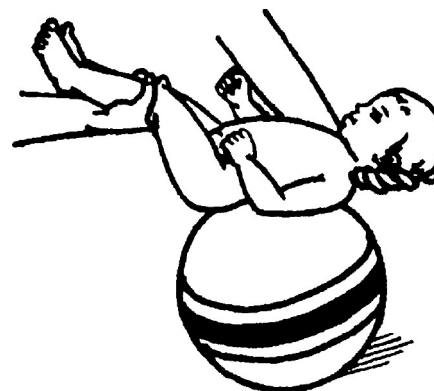


12. Массаж груди:

- поглаживание;
- надавливание (легкое) по бокам груди.

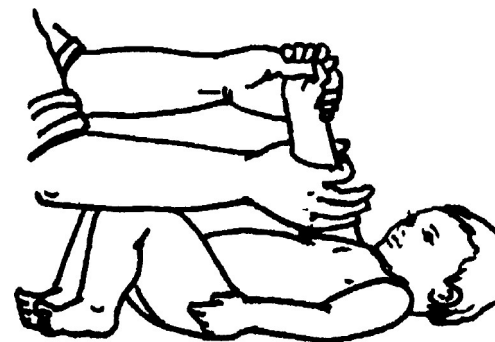


13. Упражнение на мяче Кладите ребенка на большой мяч животом, а затем спиной и покачивайте в разные стороны.



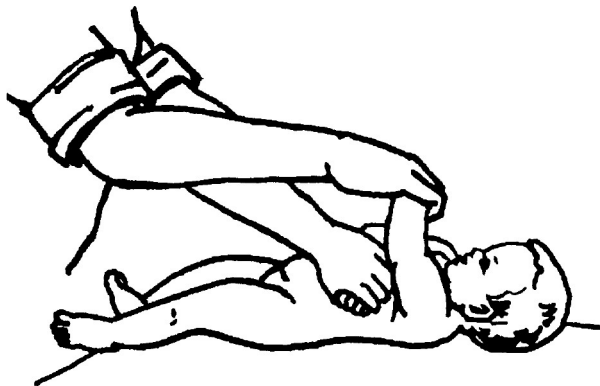
*В комплекс. Для
детей 4—5 месяцев.*

Массаж рук
поглаживание,
растирание (кольцевое);
поглаживание.



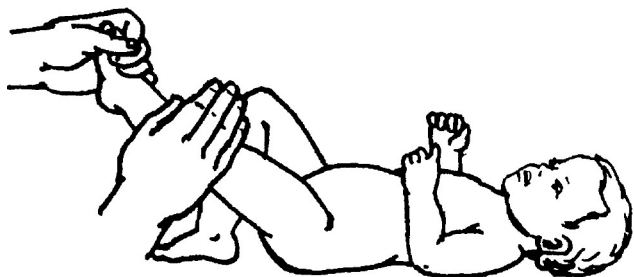
2 Дыхательное упражнение

- скрещивание рук на груди (см II комплекс, упр 2 для здоровых детей).



3. Массаж ног.

- поглаживание;
- растирание;
- разминание (поперечное);



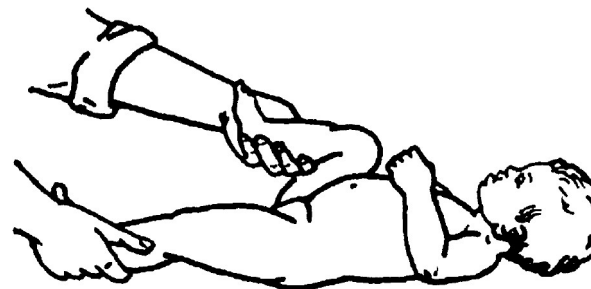
— поглаживание.

4. Сгибание и разгибание ног.

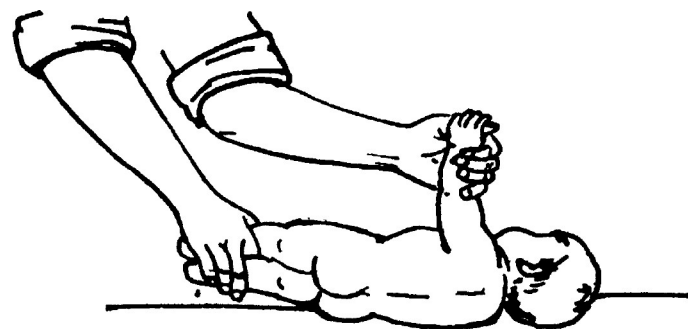
И. п. — ребенок лежит на спине.

Техника выполнения:

Берете ножки ребенка в области голеностопного сустава и сгибаете их в голеностопном и коленном суставах, прижимая бедра к животу, после чего выпрямляйте их медленно без рывков.



Повороты со спины на живот (см IV комплекс, упр. 9).



6. Массаж спины и ягодиц

- поглаживание,
- растирание (прямолинейное, спиральное);
- разминание (подушечками больших пальцев);
- вибрация (пальцевой душой), поглаживание.

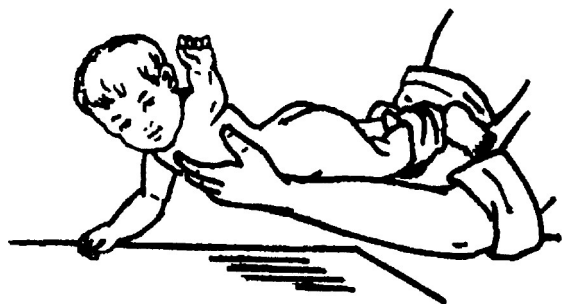


7. Выкладывание в позицию «пловца».

И. п. — ребенок лежит на животе.

Техника выполнения:

Одну руку положите так, чтобы ребенок лежит животом и грудью на вашей ладони, другой рукой удерживайте «вилкой» в районе голеностопного сустава. И в таком положении удерживайте ребенка на весу.



8. Массаж живота:

- поглаживание;
- растирание;
- точечный массаж, пощипывание;



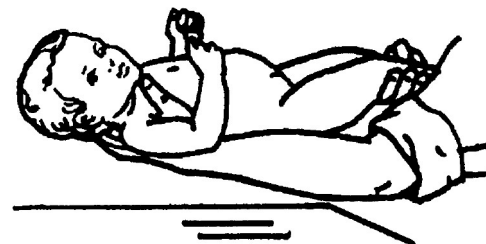
- поглаживание.

9. Выкладывание в позицию «пловца» на спине.

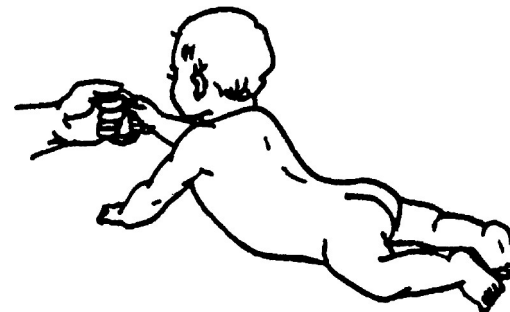
И. п. — ребенок лежит на спине.

Техника выполнения:

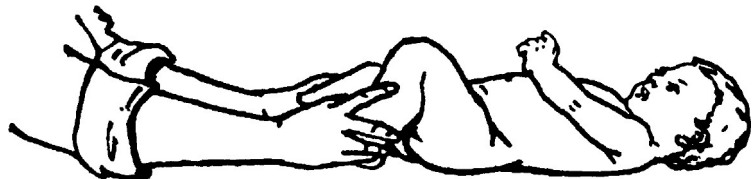
Аналогично упражнению с той разницей, что ребенок лежит спиной на вашей ладони (голова не долж-на запрокидываться назад).



10. Развитие хватательного рефлекса (см. IV комплекс, упр. 3). Упражнение можно разнообразить тем, упр. выполняется из позиций на спине и на животе.



11. Упражнение для развития разгибателей ног, тоже знакомое упражнение. Можно отталкиваться как от рук, так и от мяча.

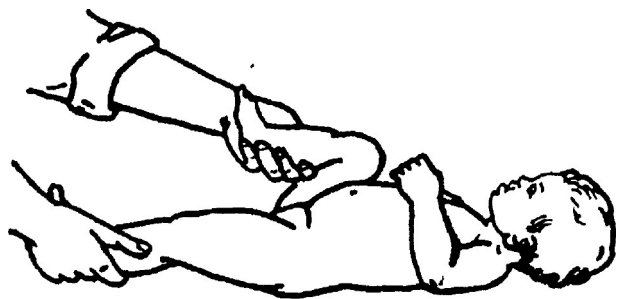


12. «Ходьба».

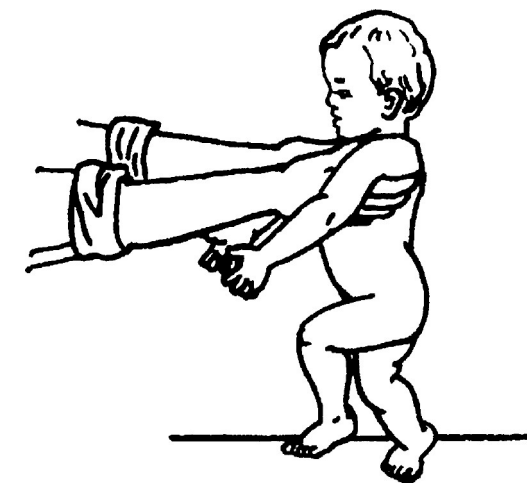
И. п. — лежа на спине.

Техника выполнения:

Захватите голеностопные суставы ребенка и по переменному выполняйте сгибание и разгибание ног в коленном суставе.

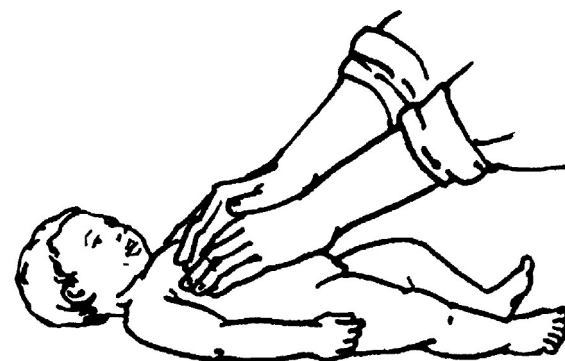


13. Подтанцовывание (см. IV комплекс, упр. 6).

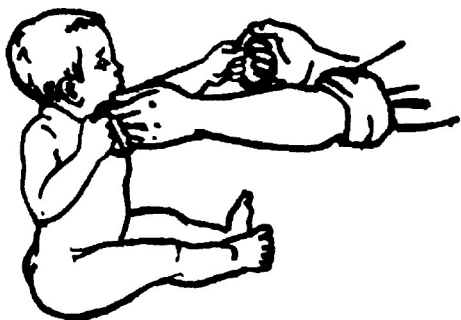


14. Массаж груди:

- поглаживание;
- надавливание боковой поверхности грудной клетки;
- поглаживание.



15. «Бокс» (см. IV комплекс, упр. 15 для здоровых детей).



16. Покачивание на мяче.

Положите ребенка животом на большой мяч и придерживайте его за спину. Ребенок в этом упражнении должен сам отталкиваться ножками от стола. В положении спиной на мяче просто покачивайте его в разные стороны.



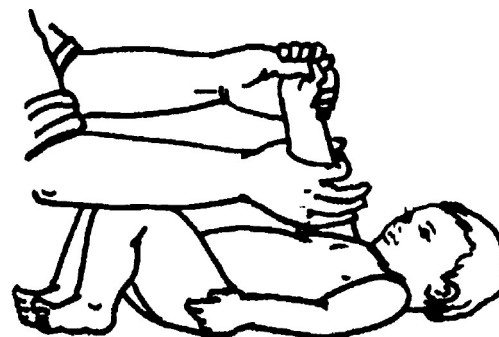
VI комплекс. Для детей 5—6 месяцев.

Количество повторений для каждого упражнения- 2-6 раз (упр. 15, 16 по 1 разу).

Практически все приемы знакомы и описаны выше.

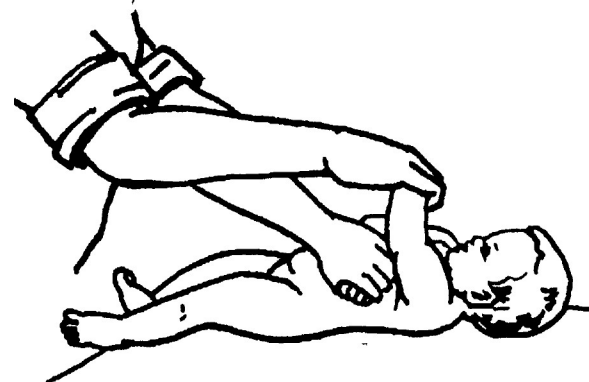
1. Массаж рук:

- поглаживание;
- растирание;

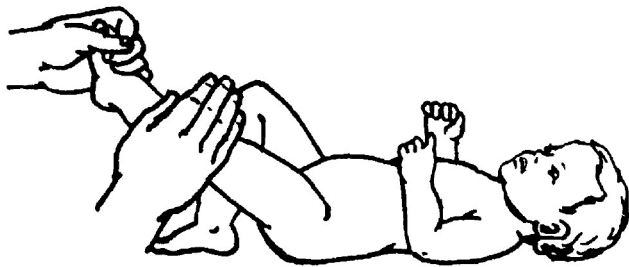


- поглаживание.

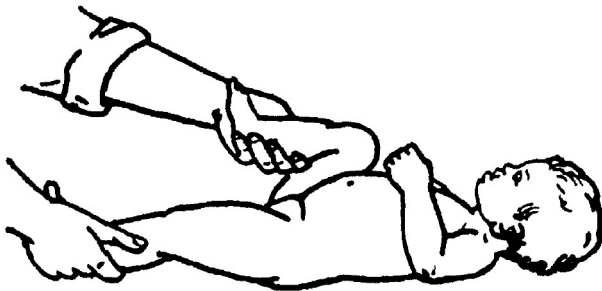
2. С крещивание рук на груди (V комплекс, упр. 2).



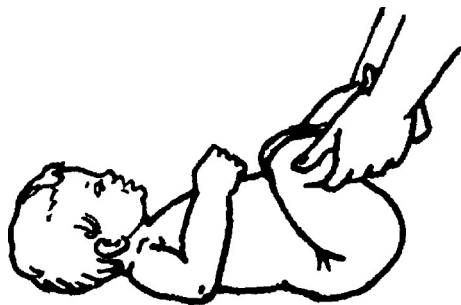
3 Массаж ног



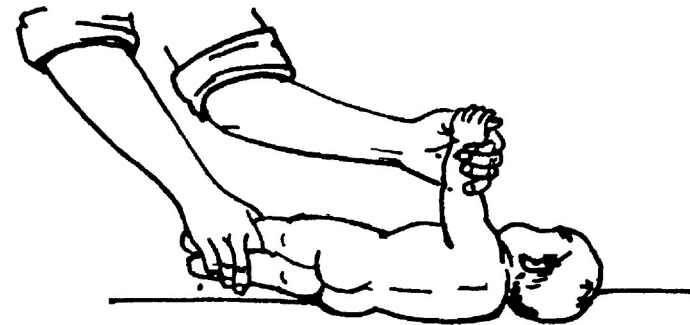
4 Сгибание и разгибание ног попеременно (см. V комплекс, упр 4)



5 Сгибание и разгибание ног. В отличие от предыдущего упражнения выполняется одновременно обеими ногами



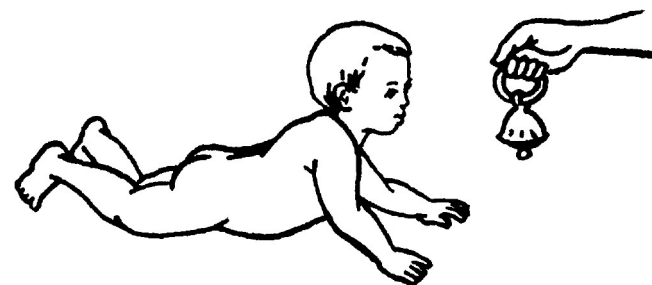
6 Перекладывание со спины на живот (см IV ком-плекс, упр 9)



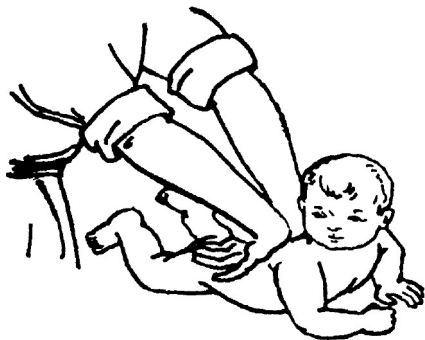
7 Отжимание в упоре лежа
И п — ребенок лежит на животе, руки под гру-

Техника выполнения:

Заинтересуйте малыша игрушкой так, чтобы он передвигался до прямых рук (по возможности), не отрывая таза от стола



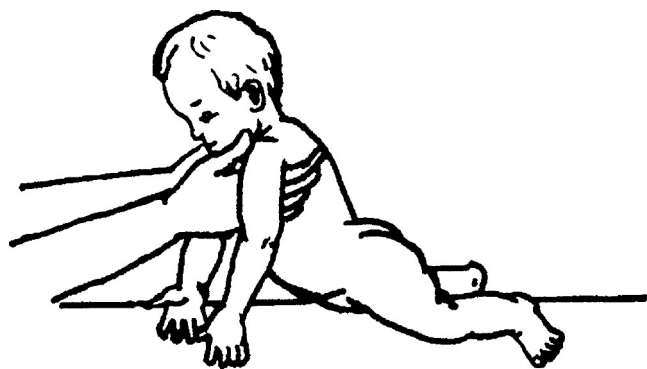
8 Массаж спины и ягодиц



9 Подъем с живота на ноги
И п — ребенок лежит на животе.

Техника выполнения:

Захватив малыша под мышки, протягивайте его по столу, одновременно поднимая (получается как бы

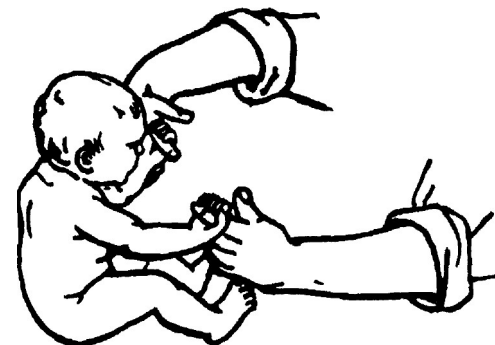


дугообразное движение) до того момента, пока ребенок не станет сперва на одну ногу, затем на другую.

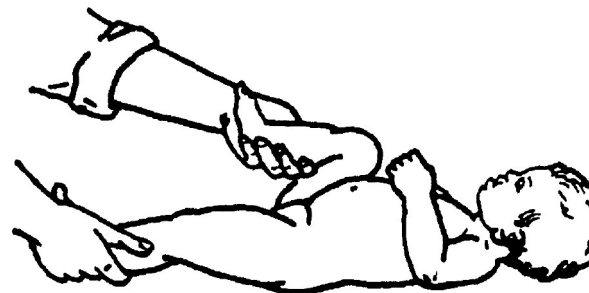
10. Массаж живота



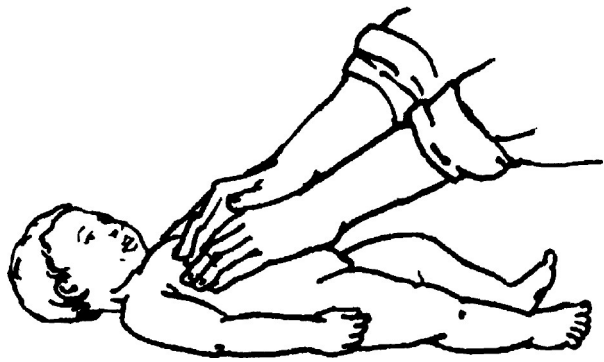
11. Присаживание за руки (см IV комплекс, упр. 14 для здоровых детей)



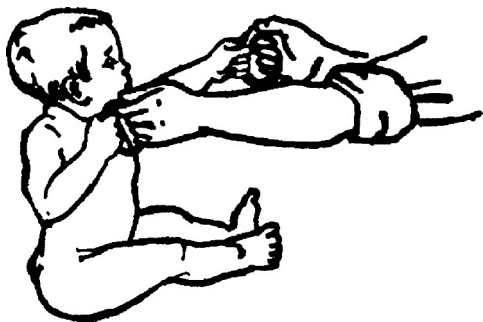
12. «Ходьба» лежа (см. V комплекс, упр. 4).



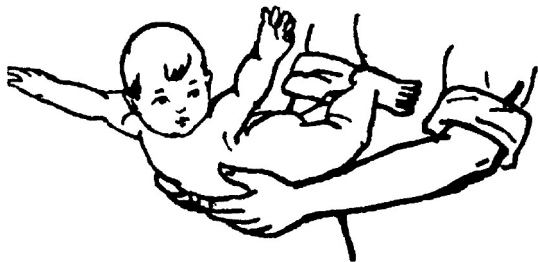
13 Массаж груди



14 «Бокс»

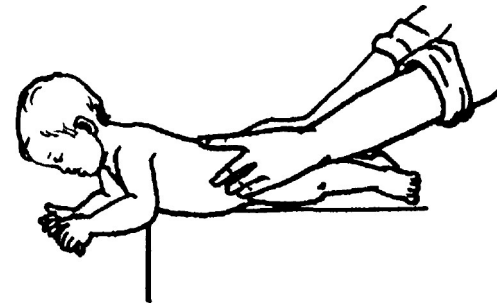


15 Парение на спине (см. III комплекс, упр 8 для здоровых детей)

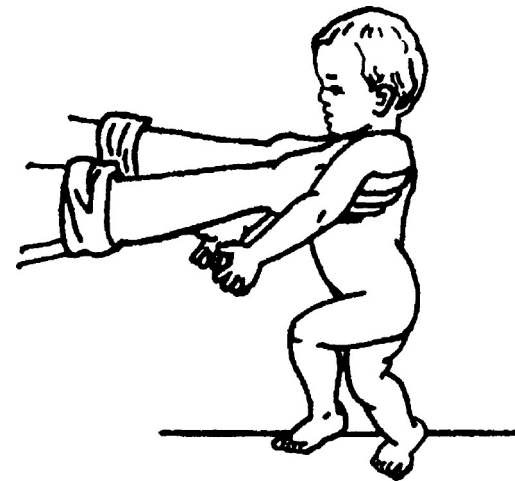


16. Свисание

И. п — ребенок лежит на животе так, чтобы голова и грудь свисали с края стола. Вы должны обязательно поддерживать его за ноги и ягодицы. Это вызовет рефлекторное разгибание мышц спины и ребенок поднимет голову и прогнет спину (можно стимулировать этот прогиб, проведя пальцем вдоль позвоночника)



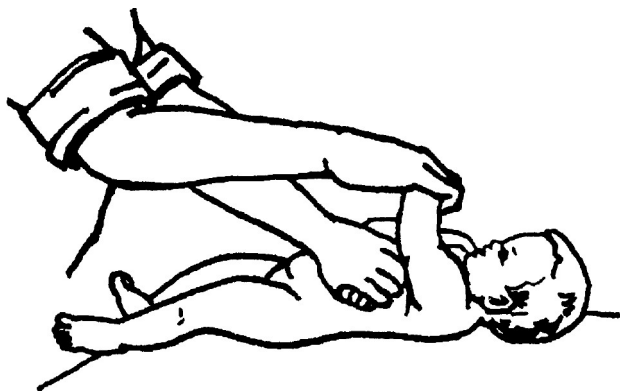
17. Подтанцовывание.



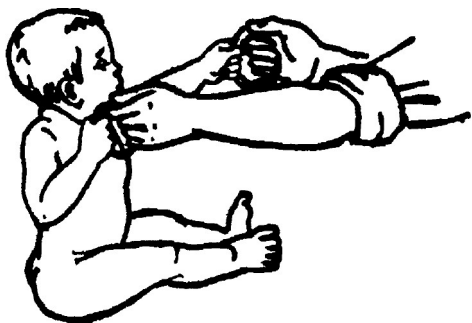
VII комплекс. Для детей в возрасте 6-9 месяцев.

Количество повторений такое же, как и прежде — 5-6 раз. Перед выполнением упражнений промассируйте рабочую группу мышц.

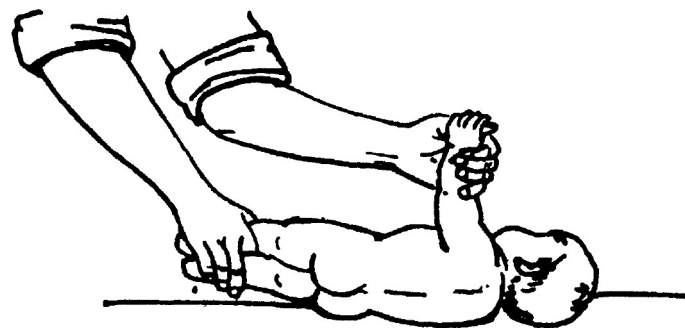
1. Скрещивание рук (см. V комплекс, упр. 2) (можно делать с вложенными в руки игрушками).



2. «Боке».

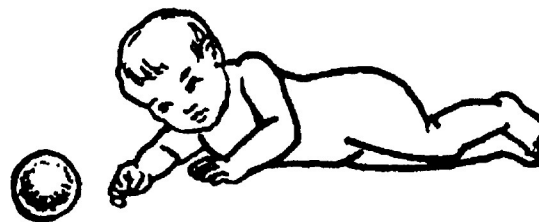


3. Перекладывание со спины на живот (см. комплекс IV, упр. 9)^ здесь надо поддерживать ребенка за ножки.



4. Самостоятельные повороты тела.
И. п. — ребенок на спине. *Техника выполнения:*

Положите с одной стороны игрушки и, побуждая ребенка словами или легкими толчками, он должен выполнить поворот вправо на бок и на живот и в другую сторону.



5. Ползание (см. II комплекс для здоровых детей, ф, 15), лежа на животе, ребенок ножками упирает-И и ваши руки.

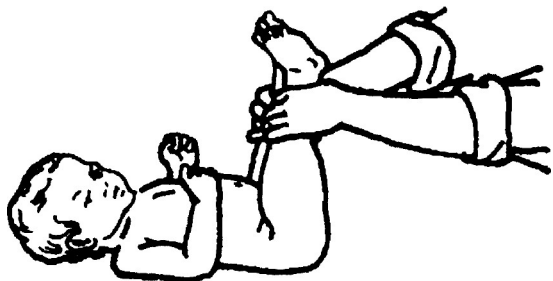
6 Ползание на четвереньках И
п — лежа на животе **Техника**
выполнения:

Если ребенок самостоятельно не становится на четвереньки, то согните его ножки в коленях под животом и, подталкивая, понуждайте ползать.



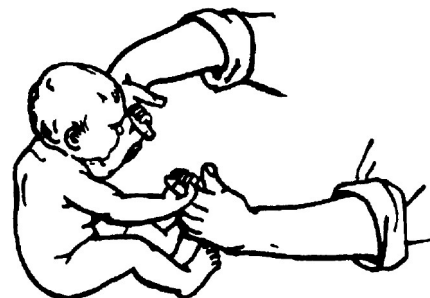
7 Упражнение для брюшного пресса
И п — ребенок на спине **Техника**
выполнения:

Держите ноги ребенка за голеностопный сустав, другой рукой фиксируйте колени (чтобы не сгибались и)

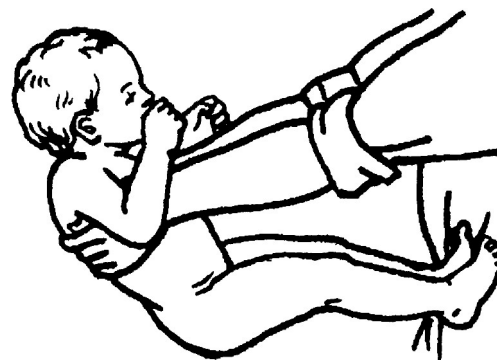


и поднимайте ноги вертикально вверх и опускайте обратно.

8 Присаживание (см VI комплекс, упр 11) Возможны варианты присаживания за одну руку (поочередно) или за пальцы



9) Подъем из положения лежа И.п. — ребенок на спине, ноги упираются в живот взрослого



Техника выполнения:

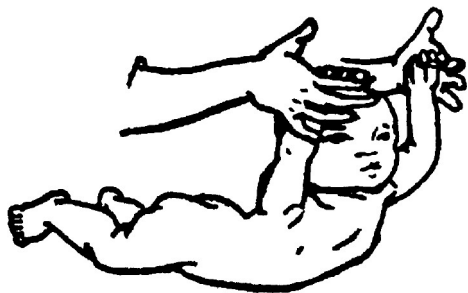
Придерживая ребенка под мышки, поднимаем его ноги и и обратно кладем на спину Движения должны быть медленными и поэтапными, чтобы ребенок почувствовал положение

10. Вставание из положения лежа.

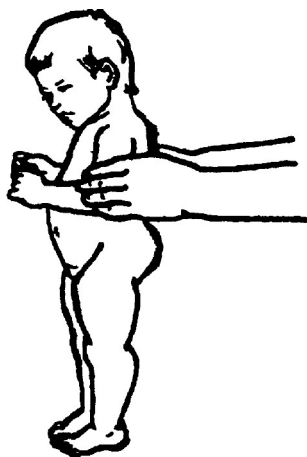
И. п. — ребенок лежит на животе.

Техника выполнения:

Вложите свои указательные пальцы ему в руки, и остальными придерживайте запястья. Разгибаем руки в стороны, потом прямые руки двигаем к голове до



шеи. Ребенок должен поднять голову назад вверх и, опираясь стопами о стол, встать на ноги. И. «Ходьба».

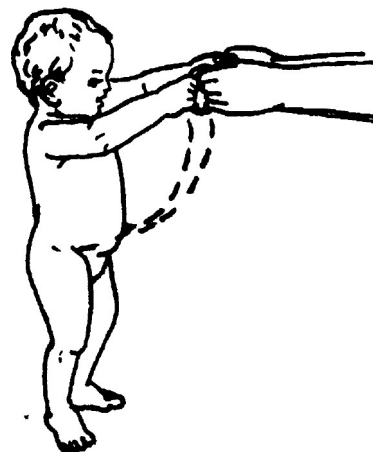


И. п. — ребенок стоит, вы поддерживаете его под ручки, если ребенку 7 мес, в возрасте 8-9 мес. мож-придерживать за локти.

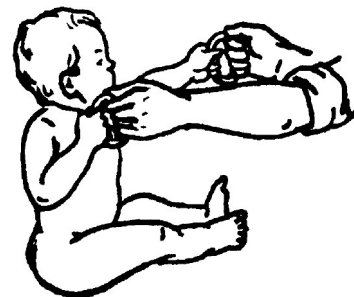
VIII комплекс. Для детей 9—12 месяцев

Количество повторений 5-6 раз.

1. Мах руками. Ребенок держит большие пальцы ваших рук или игрушки. Вы медленно поднимаете руки вперед, вверх, в стороны и назад.



2. «Бокс» сидя.

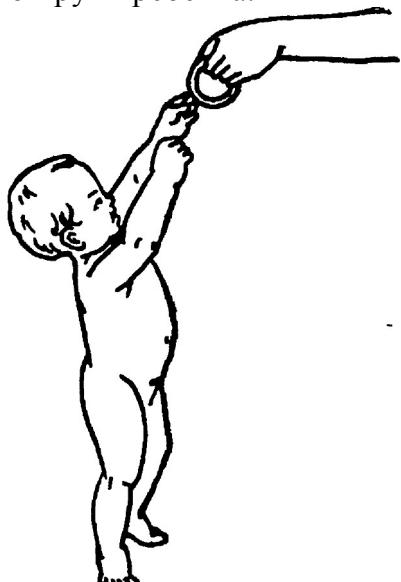


3 Вытягивание

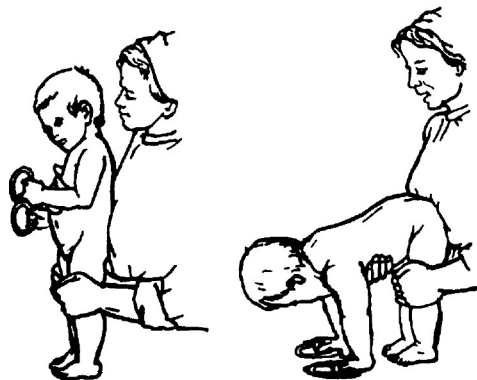
И п — ребенок стоит

Техника выполнения:

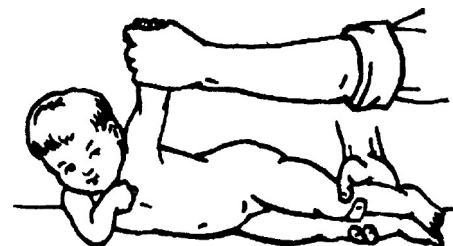
Одной рукой придерживайте ребенка, другой заинтересуйте его игрушкой и поднимите ее вверх на быструю вытянутую руку ребенка.



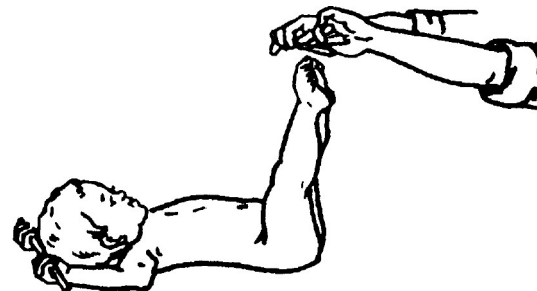
4 Наклоны (см. V комплекс, упр 6 для здоровых детей)



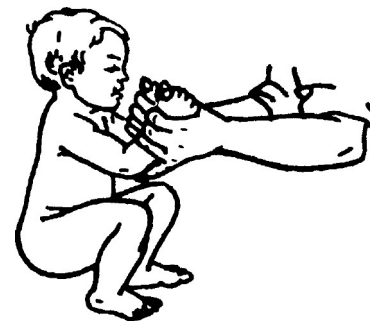
5 Повороты со спины на живот и обратно (желательно самостоятельно)



6 Поднимание выпрямленных ног Малыш пробует ать стопами (поднимая ноги) игрушку, которую вы ките перед ним



Приседания Предложите ребенку присесть на корточки и встать (при подъеме можно помочь ему)



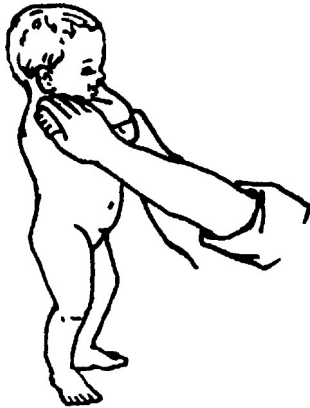
- 8 Присаживания
- 9 «Тачка» (ходьба на руках)
- 10) «Ходьба» с помощью

IX комплекс.

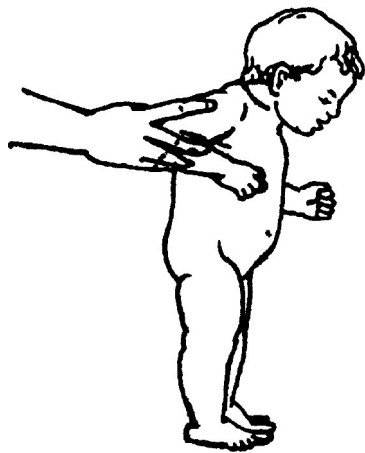
Для детей 12-14 месяцев

(Количество повторений- 5-6 раз)

- 1 Скрещивание рук стоя или сидя



- 2 Подъем на ноги

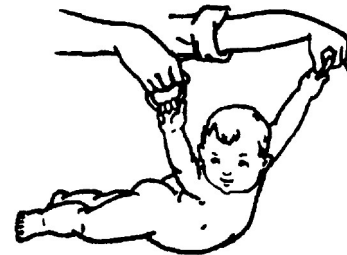


Техника выполнения:

По «приказу» взрослого, ребенок должен встать на ноги из любого положения (возможна небольшая помощь) 3 Наклоны
4 Прогибы Ребенок лежит на коленях у взрослого животом, а затем спиной и, прогибаясь, поднимает игрушку с пола



- 5 Поднимание выпрямленных ног
- 6 Приседания
- 7 Прогибание позвоночника



И п — ребенок на животе
Развести его руки в стороны, слегка приподнимая
Ребенок машинально поднимет голову и плечи 8
Присаживания 9 Ходьба на руках

*Диагностика ранних нарушений центральной нервной системы***VI. МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ
ДАЯ ДЕТЕЙ С РАЗЛИЧНЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

В данной главе я бы хотел остановиться на детях, перенесших или болеющих различными заболеваниями. Ведь для таких детей гимнастика, массаж и другие оздоровительные процедуры еще более необходимы, чем для здоровых детей. В общем-то, к ним применимы вышеописанные комплексы, но с индивидуальной коррекцией к их развитию на каждый конкретный случай, аналогично дело обстоит и с массажными приемами. Ведь не при всех заболеваниях используют общую технику массажа, где-то исключаются одни приемы, отдавая преимущество другим, необходимо контролировать темп, ритм, силу массажных движений и время к отдельному заболеванию. Важно, чтобы родители участвовали в процессе реабилитации своих детей, но желательно под контролем участкового педиатра. Перед тем как самостоятельно лечить своего ребенка, проконсультируйтесь со специалистами. При различных тяжелых формах заболевания лечение надо проводить в медицинских условиях. Необходимо отметить, что чем раньше выявлено заболевание и начато лечение, тем реальнее поставить ребенка «на ноги».

Одним из наиболее часто встречающихся нарушением детей раннего возраста являются изменения в центральной нервной системе. Для раннего выявления этого нарушения невропатологи рекомендуют осматривать ребенка, его поведение и мышечный тонус.

Ваш участковый педиатр должен вам разъяснить некоторые признаки отклонений. Так, например, когда раздеть малыша и положить на живот, то у здорового ребенка 3-4 месяцев: обе руки будут опираться о стол предплечьями, кулачки сжаты, положение вполне комфортно для ребенка, он может улыбаться, грудь и голова приподнять туловище, как правило, прямое. Все ягодичные и голенные складки симметричны. Голеностопные сгибаются и разгибаются легко и непринужденно, без отрыва таза от стола; Но если у ребенка отмечаются нарушения, то в таком положении (на животе) он будет капризничать, отличается ассиметрия туловища и головы (так как ребенок будет лежать вкривь-вкось), так же видно недействие ягодичных и подколенных складок. Если малыша перевернуть на спину, то здоровый ребенок: будет симметрично держать голову, поворачивать и смотреть на вас. Туловище прямое, малыш играет руками. Правая и левая стороны будут одинаково симметричны. Ножки согнуты в коленях и широко разведены. При различных нарушениях вы ищите отсутствие или искажение этих признаков;

228 Основы массажа и реабилитации в педиатрии

б) если малыш чуть постарше, приблизительно 7 месяцев, то наряду с вышеперечисленными признаками, он сможет переворачиваться со спины на живот, а ребенок 9-10 месяцев уже смело стоит на четвереньках, ползает, легко переносит тяжесть тела с рук на ноги и наоборот и т. д.

Это была оценка мышечного тонуса. Оценить нормальное развитие ребенка вы сможете, просмотрев еще раз таблицу в главе «Анатомо-физиологические особенности детского возраста». Мы уже упоминали слова Семенова, что «гимнастика для — тела есть гимнастика для ума». Из этого следует, что если ребенок не сможет нормально двигаться (из-за повышения тонуса отдельных мышечных групп), то это отразится на его психомоторном развитии. Поэтому, используя массаж, расслабляйте напряженные участки тела. Из массажных приемов хорошим расслабляющим действием обладают поглаживание, сотрясение (легкое), разминание, если их выполнять мягко, плавно и более продолжительно. Применяют точечный массаж и седативным (тормозным) методом. Из упражнений лечебной физкультуры расслабляюще действуют такие приемы, как:

- 1) покачивание на мяче;
- 2) покачивание в позе эмбриона;
- 3) плавание.

Держите ребенка в воде на весу «вертикально» на спине, на животе, просто покачивайте в воде в стороны. Вода — это отличное средство для оздоровления малыша.

Методика реабилитации для детей...

Для расслабления приемлемы упражнения и массаж, аналогичные тем, которые мы описывали ранее. Важно развить координацию ребенка. Для этого используйте различные покачивания: 1) на руках;

- 2) покачивание вверх-вниз в положении лягушки;
- 3) легкие толчки ребенка, стоящего на четвереньках;
- 4) покачивание на качелях, в гамаке и т. д.

Массаж при асимметрии мышечного тонуса

Если у ребенка отмечается асимметрия мышечного тонуса, т. е. нарушение вышеперечисленных знаков оценки тонуса мышц, то наряду с общей детской гимнастикой и массажем параллельно включая специальные упражнения для устранения этих нарушений.

Общая схема специальных мер примерно такова.

Вы отмечаете очаги напряженных мышц и используется в них только расслабляющие приемы массажа, на противоположных ослабленных мышцах, наоборот, тонизируйте мышцы.

Тонизирующие приемы отличаются от седативных тем, что они, как правило, более энергичны, краткосрочны, включая ударные приемы вибрации и тонизирующий точечный массаж. После массажа делают специальные упражнения. С асимметрией мышечного тонуса тело имеет одну позицию, поэтому необходимо массаж совмещать с растягиванием напряженных мышц. Растягивание можно проводиться плавно и нежно, чтобы это было одновременно и массажный прием, и растяжка напряженных мышц.

*Лечебные мероприятия при заболеваниях**Врожденный вывих бедра. Дисплазия (деформация тазобедренного сустава)*

Дисплазия тазобедренного сустава — это практически полное нарушение формирования и развития тазобедренного сустава, следствием чего, как правило, является вывих тазобедренного сустава.

Симптомы: это заболевание можно определить по следующим признакам:

1. Ограничение пассивного отведения бедра. Это самый характерный симптом, который можно легко обнаружить. Для этого положите ребенка на спину, согните ножки в коленях и тазобедренных суставах и без нажима разведите бедра в стороны. По больной стороне вы почувствуете явное затруднение в движении сустава.

Можно определить и в положении на животе, для этого согните ножки ребенка, как при ползании. Вы также почувствуете разницу между больным и здоровым суставами.

2. Следующим частым признаком будет асимметрия подъягодичных и бедренных складок, иногда одна нога бывает короче другой.

Эти самые характерные признаки заболевания помогут вам как можно раньше выявить его и обратиться к детскому ортопеду.

Лечение.

Включает в себя 3 основных метода:

- 1) лечение положением;
- 2) массаж;
- 3) лечебная физкультура.

1. Лечение положением.

В тяжелых случаях ортопед накладывает шину. Если состояние позволяет, можно пользоваться широко-ким пеленанием. Для этого используют 2-3 сложенных в несколько раз пеленки, которые помещают между ног ребенка (ноги должны быть разведены в стороны приблизительно на 70° и согнуты в коленных и тазобедренных суставах). Такое положение необходимо зафиксировать памперсами или пеленкой. Пеленание применяют до 3-4-месячного возраста.

Нельзя носить ребенка на руках как попало. При этом заболевании ребенка держат животом к себе, и он «обхватывает» ваш корпус разведенными ногами. Можно использовать детский рюкзак (они сейчас очень популярны), но рюкзак должен быть с жесткой спинкой. Еще один вид правильного положения — лежать на животе, но при этом стопа ребенка должна свисать с кровати, во избежание нарушения положения стоп напряжения мышц ног.

2. Массаж (чередуют с упражнениями).

И. п. — лежать на животе: поглаживание; растирание задненаружных поверхностей ног. Затем отведите согнутые ноги ребенка в стороны, чтобы зафиксировать таз. И. п. — на спине: массируют передненаружные поверхности ног; поглаживание; растирание;

Разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах в сочетании с мягким разведением бедер;

- хороший расслабляющий (мышцы бедер) эффект
 дает точечный массаж (седатирующий метод) с одновременным отведением ноги. Для этого подушечкой пальца нежно надавливайте на область тазобедренного сустава со стороны ягодицы и отведите ножку (согнутую в колене к наружи), одновременно встряхивая ее. Эффективен точечный массаж на внутренней поверхности бедер с одновременным раскачиванием (легко) таза. Получится что-то вроде точечной вибрации;

- вращение бедра внутрь.

И. п. — ребенок на спине.

Одной рукой держите тазобедренный сустав, другой обхватите колено и, легко надавливая на него, выполняйте вращательные движения внутрь;

- упражнения в воде.

Придерживая малыша под грудь, подведите его к стенке ванны до тех пор, пока он не согнет ноги. Помните, что пока ортопед не разрешит вам «ходить», но выполняйте никаких упражнений «стоя» или сидя на корточках, вообще исключите вертикальную нагрузку на ноги, так как это только специальный лечебный комплекс, а ребенку надо еще выполнить общий комплекс, куда входят упражнения: для тренировки ног и стоп. Используйте для этих упражнений позицию лежа на животе и спине, опору для ног и стоп создавайте руками или мячом.

Ниже приведен общий комплекс для детей с врожденным вывихом бедра:

- 1) массаж рук и ног;
- 2) поглаживание живота;
- 3) выкладывание на живот с разведенными ногами;
- 4) поглаживание спины;

- 5) массаж поясницы;
- 6) массаж ягодиц, области тазобедренного сустава,
- 7) массаж задненаружной поверхности бедер;
- 8) отведение согнутых ног в стороны;
- 9) «парение»;
- 10) массаж передненаружной поверхности ног; 1) разведение согнутых ног; i Л.) вращение бедра внутрь; i O массаж стоп;
- 11) рефлекторные упражнения для стоп;
- 12) упражнения на мяче; 13) массаж грудной клетки.

Упражнения 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 выполняйте по специальной лечебной методике, которую мы только что рассмотрели.

Пупочная грыжа

Является одним из распространенных заболеваний раннего детского возраста.

Главной причиной этого заболевания является боль в передней брюшной стенке и пупочного кольца дети в этом возрасте могут долго плакать; из-за запоров, метеоризма поднимается внутрибрюшное давление, что провоцирует грыжу. У недоношенных детей вследствие их общей слабости пупочная грыжа встречается еще чаще. В общем при ранней стадии лечение не составляет большого труда, и заболевания при разумном подходе проходит всегда и имеет приятный.

Свиду пупочная грыжа выглядит как округлое напухание в области пупочного кольца Ее может трудней вправить участковый педиатр и луч-

ше ее зафиксировать лейкопластырем, пока не помысится тонус мышц брюшной стенки и пупочное кольцо не будет само держаться.

Леченье. Обычно начинают не раньше 2-3 недельного возраста и наряду со стандартными комплексами для соответствующего возраста ребенка делают акцент на массаж живота и упражнения укрепления мышцы брюшной стенки. Но массаж надо делать после того, как грыжу вправили. Если вы не можете вправить ее, то прижмите грыжу пальцами одной руки (как бы утопив ее), а другой делайте:

- массаж;
- поглаживание (круговое по часовой стрелке);
- поглаживание косых мышц живота;
- растирание (если ребенок от 1 месяца и старик);
- пощипывание вокруг пупка;
- точечный массаж (тонизирующий метод);
- поглаживание.

Упражнения.

- Перевод из вертикального положения в горизонтальное (с помощью). Выполняется на столе, важно, чтобы голова малыша не запрокидывалась.

- Удержание тела на весу в горизонтальном положении на спине.

- Повороты со спины на живот (с помощью).
- Рефлекторное ползание на животе.
- Выкладывание на спине на мяч.

Для детей 4-5 месяцев:

- «Парение» на спине.
- Присаживание за выпрямленные и согнутые руки.
- Повороты со спины на живот (самостоятельно),

После 6 месяцев:

Присаживание с поддержкой за игрушки, за обе ручки, за одну руку и без поддержки.

Повороты туловища в сторону.

Поднимание прямых ног.

Наклоны и подъемы тела.

Напоминаю: гимнастику можно делать только те вправления грыжи и фиксации ее лейкопластырем.

Гипотрофия

Обычное истощение ребенка. Причин, приводящих ему состоянию, очень много. Это могут быть: длительные хронические заболевания ребенка или нарушение обмена веществ, плохая усвояемость питательных веществ в желудочно-кишечном тракте, плохое молоко, недоедание или неправильный режим питания.

Чаще болеют недоношенные дети или дети из социально-неблагополучных семей. Важное значение имеет и правильный уход за малышом, так как при регулярном недостатке свежего воздуха, а также и вашей любви и внимания тоже может развиться гипотрофия.

Дети, страдающие истощением, выглядят все одинаково:

большой размер головы; отсутствие подкожно-жирового слоя; уменьшение веса;

сухая, тусклая, морщинистая кожа. Существуют три степени заболевания, отставания ее на:

I степень» — 15-20%,

II степень - 20-30%,

III степень — 30% и выше.

При лечении гипотрофии необходимо в первую очередь устранить причину заболевания, затем обеспечить хорошее питание и реабилитирующие процедуры. Для восстановления детей применяют в основном массаж и лечебную физкультуру.

При выполнении работы с такими детьми надо быть очень внимательным и нагрузку дозировать строго индивидуально к каждому отдельному случаю.

Нельзя полностью обнажать ребенка во время занятий. Например, при массаже спины ножки прикройте простынкой, так как у таких детей нарушена терморегуляция и понижен иммунитет.

Ваши руки должны быть обязательно теплыми, чистыми и нежными, все движения плавными и безрывков, потому что кожа у больных гипотрофией очень слабая и может легко пораниться.

Лечебные мероприятия назначают с учетом степени заболевания. Противопоказаниями к лечебной физкультуре и массажу являются прогрессирующая потеря веса, сильная интоксикация, высокая температура, обострение основного заболевания.

I степень — это легкая степень заболевания, при которой наблюдаются незначительные торможения в психомоторном развитии, уменьшается подкожно-жировой слой на животе и снижается эластичность ткани.

Рекомендуют проводить массаж и гимнастику по общей схеме. Лучше пользоваться комплексами, разработанными для недоношенных детей. Интенсивность массажа и упражнений немного снижают за счет

уменьшения количества повторений упражнений, но прибавляют количество

поглаживаний в массажных манипуляциях.

II степень — средняя. В этом случае картина заболевания хуже. Явно видны задержка психомоторного развития; раздражительность, вялость, нарушение сна, уменьшение жирового слоя по всему телу, кожа бледная, сухая. В мышечной ткани отмечается напряжение. Все упражнения делают в медленном плавном темпе. Занятия длятся 10-15 минут.

Комплекс упражнений для детей, страдающих гипотрофией (в возрасте 5-6 месяцев):

- массаж рук; поглаживание - 5-6 раз;
скрещивание рук на груди — 3-4 раза. Все приемы чередуют с поглаживанием — 3-4 раза - массаж ног:

I сгибание и разгибание ног (скользящие шаги) — 2-3 раза; Поворот со спины на живот в одну сторону (с помощью) - 1 раз; - массаж спины:
поглаживание — 3-4 раза; растирание — 3-4 раза; поглаживание — 3-4 раза, поворот со спины на живот (в другую сторону) — 1 раз

м

асса

ж живота: поглаживание — 6-8 раз; - массаж стоп: поглаживание — 6-8 раз; растирание 6-8 раз;

рефлекторные упражнения! для стоп — 6—8 раз; поворот на бок и рефлекторное разгибание позвоночника по 1 разу на каждом боку;

- массаж грудной клетки:
поглаживание — 3—4 раза;
- вибрация — 3-4 раза.

III степень, как вы уже поняли, это тяжелая степень заболевания. Здесь ярко выражены все симптомы, описанные во II степени. Нарушается деятельность всех органов и систем ребенка. Он сильно заторможен, вялый, жировой слой отсутствует, полное отставание в психомоторном развитии. Кожа собирается в складки, мышцы атрофированы. Сильно нарушена терморегуляция тела. Картина заболевания очень тяжелая и требует повышенного внимания. Здесь можем быть прогрессирующая потеря веса, следовательно, массаж и ЛФК противопоказаны. Но можно использовать перемены положения тела, прогулки, сон на свежем воздухе.

Как только снижение веса прекратилось и началась прибавка массы, начинайте массаж и ЛФК, но с минимальной нагрузкой. При массаже применяют только поглаживание. Следите, чтобы температура в помещении была не ниже 25°, не раздевайте полностью малыша. Продолжительность занятий 5-8 минут.

Комплекс упражнений для: детей 3-6 месяцев при гипотрофии III степени:

- массаж рук:
поглаживание — 3-4 раза;
- массаж ног:
поглаживание — 3-4 раза;
- массаж стоп:

- поглаживание — 5-6 раз;
- рефлекторные упражнения для стоп — 5-6 раз; выкладывание на живот;
- массаж спины:
поглаживание — 3-4 раза;
- поворот на бок и рефлекторное разгибание позвоночника на бок по 1 разу;
- массаж живота:
поглаживание — 3-4 раза;
- массаж груди:
поглаживание — 3-4 раза.

Рахит

Это системное заболевание, при котором из-за нехватки витамина D происходит нарушение всех органов и систем организма. Полностью нарушается обмен веществ. Тяжелая форма этого заболевания сейчас отмечается редко, а вот начальная, легкая форма досих пор встречается довольно часто.

Патологический процесс развивается из-за недо-статка витамина D, после чего происходит нарушение фосфорно-кальциевого баланса, что пагубно влияет на формирование костной ткани. Витамин D содержится в рыбьем жире, а в организме ребенка вырабатывается под действием ультрафиолетовых лучей. Поэтому плохие условия ухода за ребенком, нерациональное питание, недостаток пребывания на свежем воздухе,

недостаток двигательной активности ребенка приводит к такому результату. Этому заболеванию более подвержены истощенные, недоношенные дети. **Симптомы:** в начале заболевания симптоматика не выражена. В основном оно выражается в наруше-

Методика массажа и ЛФК подбираются индивиду-ально, учитывая возраст ребенка, стадию заболевания и симптоматику. Если заболевание обнаружено на самых ранних этапах, т. е. при наличии незначительных признаков рахита, то занятия проводят по общему плану возра-стной категории, но с учетом индивидуальной вынос-ливости, можно уменьшать нагрузку до 2-3 повторе-ний на каждое упражнение. Будьте осторожны при выполнении пассивных движений, не повредите сус-тавы и кости ребенка, потому что при рахите отмеча-ется размягчение костной ткани.

Комплекс для детей, страдающих рахитом с 1-3 месяцев (начальная стадия заболевания): 1) дыхательное упражнение — 2-3 раза; 2) поглаживание рук; 3) поглаживание ног; 4) массаж стоп; 5) рефлекторные упражнения для стоп; 6) рефлекторная «ходьба»; 7) выкладывание на живот; 8) поглаживание спины; 9) рефлекторное ползание; 10) поглаживание живота; 11) покачивание на мяче; 12) поглаживание груди; 13) дыхательное упражнение. Если ребенок быстро устает, разбейте комплекс на 2-3 части. Все упражнения повторяют по 2-3 раза.

нии нервной системы. Родители обычно пропускают этот период, так как внешние симптомы незначительны и проявляются в виде раздражительности ребенка, нарушения сна, потливости, иногда «стираются» волосы на затылке. Если этот момент пропустить и не начать вовремя лечение, то начинаются изменения в костной и мышечной тканях, страдают практически все органы и системы. Происходит размягчение и разрастание неполноценной костной ткани. Изменяется форма черепа, задерживается закрытие большого родничка.

У детей старше трех месяцев изменяется форма грудной клетки. На ребрах в местах перехода хряща в кость образуются узловатые уплотнения («четки»). Когда дети начинают ходить или стоять, то вследствие нагрузки изменяется кривизна ног и, как правило, развивается сколиоз. Из-за слабого тонуса мышц брюшного пресса развивается «лягушачий живот». Происходит полное отставание в психомоторном развитии.

Лечение. Проводят комплексное лечение. Сюда входят:

- длительные прогулки на воздухе;
- УФО;
- витаминотерапия;
- физические процедуры (массаж, ЛФК, закаливание).

При лечении рахита в любой стадии очень важно место занимает массаж, так как он усиливает обменные процессы в организме, что ведет к образованию витамина D, улучшает трофику тканей и ускоряется психомоторное развитие ребенка.

В более тяжелой стадии состояние ребенка ухудшается. I. Отмечаются поражения всех органов и систем.

Ребенок становится лабильным, т. е. возбудимость сменяется заторможенностью и наоборот.

В этом периоде требуется повышенное внимание. Нельзя долго держать ребенка в одной позе. Рекомендуется чаще выкладывать его на живот. Истощенным и слабым детям подкладывают под грудь валик. Все упражнения выполнять только лежа на животе и спине. Помните о повышенной ранимости суставов и костей. Продолжительность комплекса приблизительно 8-12 минут.

Комплекс для детей 3~6 месяцев в разгаре заболевания:

- 1) дыхательное упражнение;
- 2) поглаживание рук;
- 3) поглаживание ног;
- 4) массаж и рефлекторные упражнения для стоп,
- 5) поворот со спины на живот (с помощью);
- 6) поглаживание спины;
- 7) рефлекторное ползание;
- 8) поглаживание грудной клетки;
- 9) поглаживание рук;
- 10) разведение и скрещивание рук на груди — 2-3 раза,
- 11) поглаживание ног;
- 12) сгибание ног — 3-4 раза;
- 13) поглаживание живота.

Период выздоровления. В этом периоде занятия проводят по общему плану возрастной категории, используя комплексы для недоношенных детей, так как тонус костной ткани еще не полностью восстановился. Не спешите ставить ребенка на ножки. Массажные манипуляции тоже становятся разнообразней.

Комплекс для выздоравливающих детей 6-9 месяцев:

- 1) поглаживание рук;
- 2) круговые движения руками;
- 3) массаж живота;
- 4) поворот со спины на живот вправо;
- 5) массаж спины;
- 6) массаж ягодиц;
- 7) ползание;
- 8) массаж ног;
- 9) сгибание и разгибание ног;
- 10) массаж и рефлекторные упражнения для стоп;
- 11) приподнимание головы и туловища за разведенные руки;
- 12) поворот со спины на живот влево;
- 13) массаж спины;
- 14) «парение» на животе;
- 15) приподнимание из положения на животе, поддерживая под локти, до перехода в положение стоя на коленях;
- 16) отведение рук в стороны и скрещивание их на груди;
- 17) скользящие шаги;
- 18) массаж живота (все приемы);
- 19) поднимание прямых ног.

Период реабилитации. После выздоровления ребенка проводят реабилитационный курс для ликвидации остаточных явлений. Упражнения делают по общей схеме, выполняют практически все приемы рекомендуемые для здоровых детей. Следует обратить внимание на профилактику плоскостопия и сколиоза.

Комплекс для детей 9~ 12 месяцев:

- 1) скрещивание рук на груди;
- 2) сгибание и разгибание ног;
- 3) кругообразные движения рук;
- 4) повороты со спины на живот (самостоятельно),
- 5) массаж спины;
- 6) приподнимание туловища за ноги до подъема на колени и стоя (из положения на животе);
- 7) ползание (самостоятельно);
- 8) ходьба на руках;
- 9) массаж живота;
- 10) поднимание прямых ног (самостоятельно);
- 11) «скользящие шаги»;
- 12) присаживание за руки;
- 13) повороты корпуса в стороны (сидя);
- 14) поднимание головы и плеч, лежа на животе;
- 15) наклоны корпуса стоя;
- 16) «бокс», лежа на спине;
- 17) упражнение для стоп.

Комплекс упражнений для детей от 1 года до 1 года 6 месяцев:

- 1) скрещивание рук на груди (лежа);
- 2) «скользящие шаги»;
- 3) «бокс»;
- 4) присаживание;
- 5) повороты в стороны (сидя);
- 6) поднятие рук вверх;
- 7) из присаживания переход в положение лежа;
- 8) подъем прямых ног;
- 9) поворот со спины на живот (в обе стороны);
- 10) подползание под препятствие (веревка, скамейка);

- 11) подъем головы и плеч лежа на животе;
- 12) наклоны корпуса стоя (с прямыми коленями);
- 13) массаж стоп, упражнение для стоп;
- 14) ходьба по рефленной дорожке;
- 15) приседания;
- 16) поворот с живота на спину (в обе стороны);
- 17) присаживание за кольца;
- 18) круговые движения рук.

Косолапость

Это врожденное заболевание, характеризующееся деформацией опорно-двигательного аппарата, то есть искривлением и сращением в неправильном положении суставов стопы как следствие этого начинаются патологические изменения в мышцах ног. Обычно косолапость бывает двусторонней и чаще встречается у мальчиков.

Такое заболевание не трудно выявить даже человеку, далекому от медицины, — с первого взгляда

будет видна деформация стоп. Подошва повернута внутрь с одновременным подниманием внутреннего края стопы и опусканием наружного. Отмечается сильная ограниченность в движении сустава, Такое заболевание нельзя запускать, так как, если ребенок начнет ходить на таких ножках, от этого нарушатся походка, осанка, возможно развитие сколиоза. Но в раннем возрасте прогноз заболевания благоприятный, и чем раньше вы возьметесь за лечение, тем быстрее и эффективнее наступит выздоровление.

Лечение. Наряду с ортопедическим лечением применяют массаж и гимнастику.

Массаж проводят по избирательной методике: по наружной поверхности мышц голени и стоп проводят тонизирующий массаж в быстром энергичном темпе, а по внутренней поверхности, наоборот, расслабляющий, в спокойном ритме, движения идут снизу вверх. Так же полезно выравнять стопу руками и делать повороты в противоположную деформации сторону и удерживать так.

Остальные упражнения делают по общей схеме возрастных категорий.

Плоскостопие

Уплотнение сводов стоп, в результате чего нарушается амортизационная функция стоп. Заболевание как врожденное, так может быть и приобретенное в результате быстрого набора массы тела, слишком раннего обучения хождению и стоянию, ношения неудобной обуви

Симптомы: деформация стопы, нарушение кровообращения ног, боль в таранно-ладьевидном сочленении, лодыжке и голени.

Лечение. Параллельно с общим комплексом упражнений делают массаж голени и стопы, что укрепляет мышцы свода стопы, восстанавливает ее функции и амортизацию, а также снимает боль и утомление. Начинают массаж с мышц голени, определяют болезненные зоны и массируют по возрастающей нагрузке адекватно возрасту и физическому состоянию ребенка

После этого переходят к стопе, лодыжкам. Необходимо хорошо обработать все межкостные промежутки и сочленения. Основная зона — подошва. Используют практически все приемы, которые приемлемы для

возраста ребенка. Движения идут от пальцев к пятке. Акцент на внутренний край стопы, здесь удобнее гребневидный, растирание и разминание, глубокие и быстрые приемы. Массаж сочетают с гимнастикой стоп, сжиманием:

- рефлекторные упражнения для стоп,
- сжимание пальцев ног в «кулак»;
- хлопки подошвами;
- перекалывание стопой мелких предметов;
- сжимание стопой резинового мячика;
- поднимание мяча;
- различные виды ходьбы с акцентом на установ

ку стоп.

Полезно ходить босиком по песку, использовать в обуви специальные ортопедические стельки. Длительность процедуры 10-15 минут. Прогноз заболевания благоприятный, т. е. при всех необходимых мерах заболевание излечивается.

Сколиоз

Это искривление позвоночника в стороны и скручивание позвонков вдоль вертикальной оси с образованием реберного горба, происходит и деформация грудной клетки со смещением всех органов грудной клетки и органов желудочно-кишечного тракта. Помимо этого, могут быть ущемлены некоторые корешки спинномозговых нервов, нарушается кровоснабжение головы, из-за чего возникают боли в спине, утомление.

Заболевание возникает из-за различных аномалий развития, может быть как следствие рахита, гипотрофии, одностороннего плоскостопия и врожденного вывиха бедра.

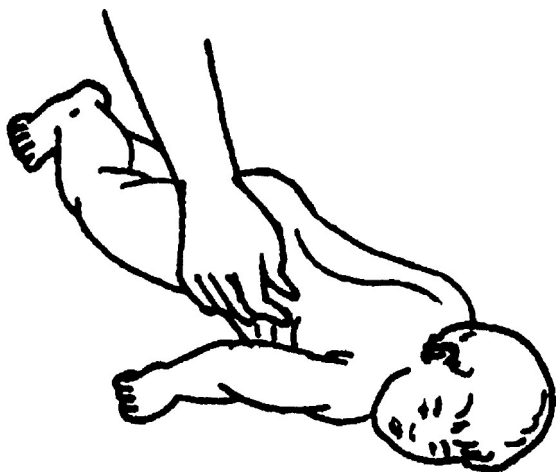
Существуют простые и сложные сколиозы:
простой — *C* — *це-образный тотальный сколиоз*;
сложный — *S* — *с-образный сколиоз*, где отмечается асимметрия плеч, сосковой линии при наклоне вперед. Видно реберное выпячивание на спине.

Лечению поддаются сколиозы I—II степени. Поэтому родители должны быть внимательны, чтобы не упустить время и как можно раньше начать лечение.

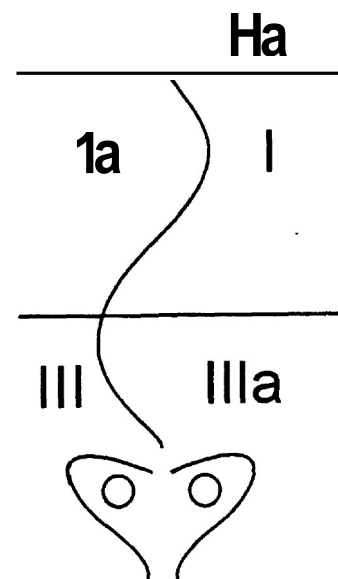
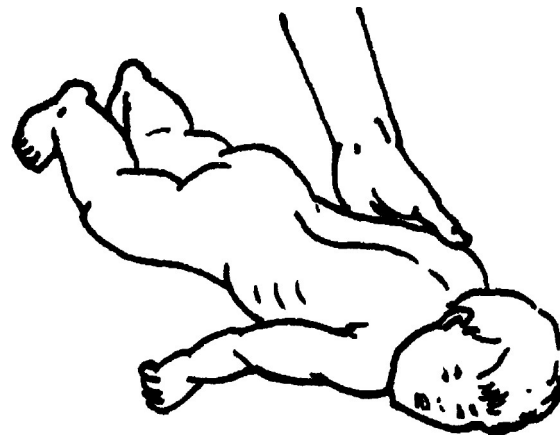
Лечение комплексное, но основной упор делается на массаж и гимнастику.

Лечение S-образного сколиоза. Массаж проводят по избирательной методике. Положение ребенка — лежа на животе. Начинают с общих поглаживаний, затем делят спину на зоны и проводят массаж:

1) 1 зона — сторона сколиоза в грудном отделении, где формируется реберное выпячивание. Здесь мышцы тонкие, ослабленные, следовательно, необходим активный тонизирующий массаж с использованием всех приемов;

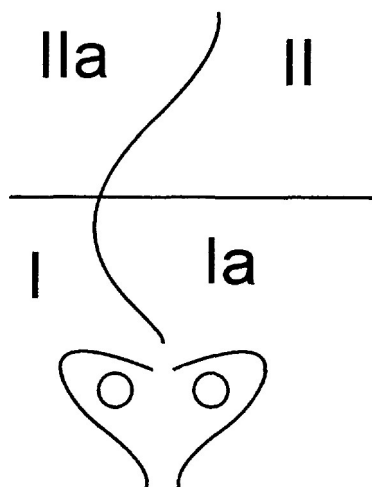


2) после этого массаж зоны 1a, где ребра запали, мышцы напряжены и нащупывается мышечный валик,



здесь надо расслаблять тонус мышц, используя поверхностные и глубокие поглаживания, медленные плавные растяжения, непрерывные вибрации;

3) II зона — активный массаж, как на зоне I. Зона Ia — расслабляющая;



4) III зона — активный массаж. Зона Ша — расслабляющий.

После этого общий расслабляющий массаж спины от затылка до копчика.

Далее кладем руки на лопатки и выравниваем их. Затем нежно, на боку, проводим оттягивание гребней подвздошных мышц на деформированной стороне

После этого делают массаж грудной клетки по такой же методике, как на спине, т. е. расслабляем напряженные мышцы и тонируем расслабление.

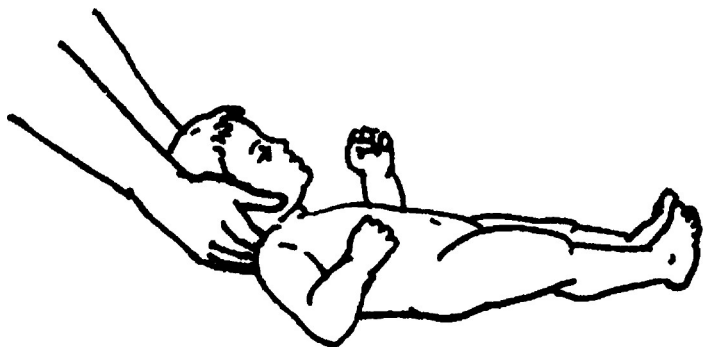
Лечение С-образного сколиоза. Методика аналогична, с той лишь разницей, что здесь меньше зон, а в остальном следуйте вышеописанной методике

При выполнении массажных процедур старайтесь в области запавших ребер и мышц не делать жесткого надавливания. Стремитесь к созданию симметрии тела. Время процедуры — 20-40 минут. Курс лечения — 20-30 процедур.

Кривошея

Заболевание возникает при врожденном дефекте грудинно-ключично-сосцевидной мышцы, а также вследствие повреждения при родах. При этом заболевании происходит деформация шеи, из-за которой получается наклон головы в пораженную сторону и поворот в здоровую.

Сперва выполняют общие поглаживание и растирание, легкую нежную вибрацию в области больных грудных мышц. Затем переходят на здоровую сторону шеи (все приемы), после чего на пораженную сторону. На больной стороне массажные приемы выполняют нежно, легко, расслабляюще. На стороне кривошеи массируют



и щеку ребенка (поглаживание щипцеобразное, растирание, нежная вибрация). Дальше делают массаж всего тела по общей схеме. Перед массажем шеи необходимо сделать специальные упражнения: ребенок лежит на спине, вы массируете голову, слегка оттянув на себя и поворачивая в пораженную сторону. При этом происходит растяжение мышцы боковой поверхности шеи. Затем наклон головы в сторону, противоположную пораженной стороне, и поворачивают подбородок вверх. Если ребенок проявляет недовольство и сопротивляется, то упражнение лучше не делать.

После этого ребенка укладывают на бок (на сторону кривошеи) и, удерживая голову, руку быстро убирают, поддерживая ее снизу, это упражнение укрепляет мышцы шеи на противоположной стороне. Упражнение делают приблизительно 10 раз.

Продолжительность массажа — 10-15 минут. Курс лечения — 20-30 процедур.

Следует выполнять и лечение положением. Ребенка укладывают здоровым боком к стене. Желательно использовать «ошейничек» для удержания головы

прямо. На стороне кривошеи ошейник должен быть выше, а завязка на здоровой стороне.

Проводите общеукрепляющие упражнения и массаж по стандартному плану для укрепления и развития всех мышц тела

Детский церебральный паралич

Это довольно сложное заболевание, которое развивается во внутриутробном периоде.

Лечение этого заболевания: лечебная физкультура, массаж. Лечение довольно длительное, поэтому необходимо терпение, очень важен положительный настрой.

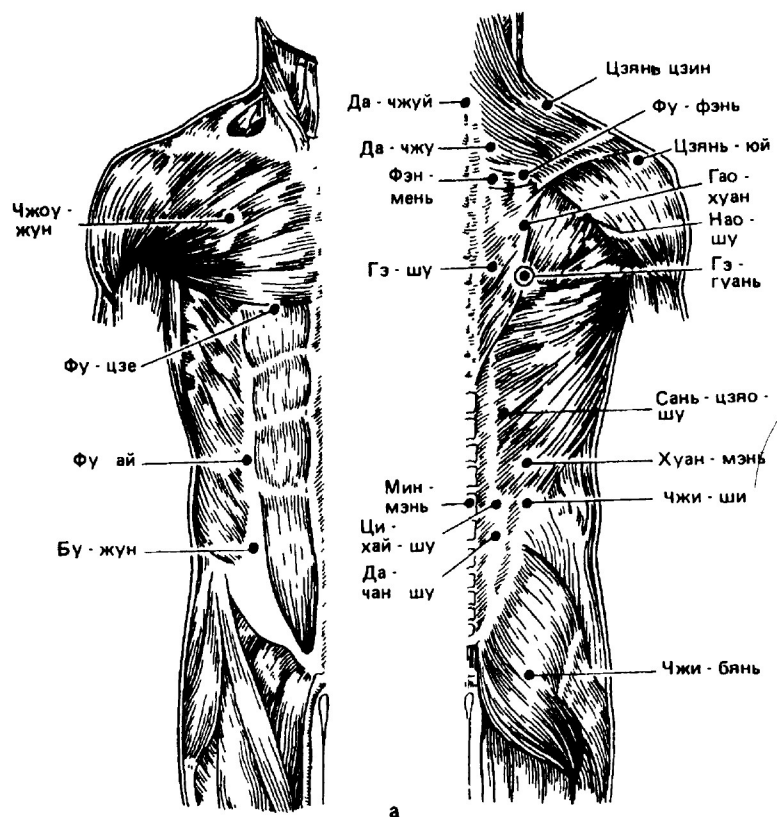
В задачи массажа входит расслабление напряженной группы мышц, стимулирование ослабленных мышц, воздействие на вегетативную центральную нервную систему, улучшение общего состояния и работоспособности мышц.

Обычно при этом заболевании применяют классический и точечный массаж. Процесс лечения проходит сложно, поэтому желательно, чтобы вашего ребенка «вел» специалист или хорошо вас проинструктировал.

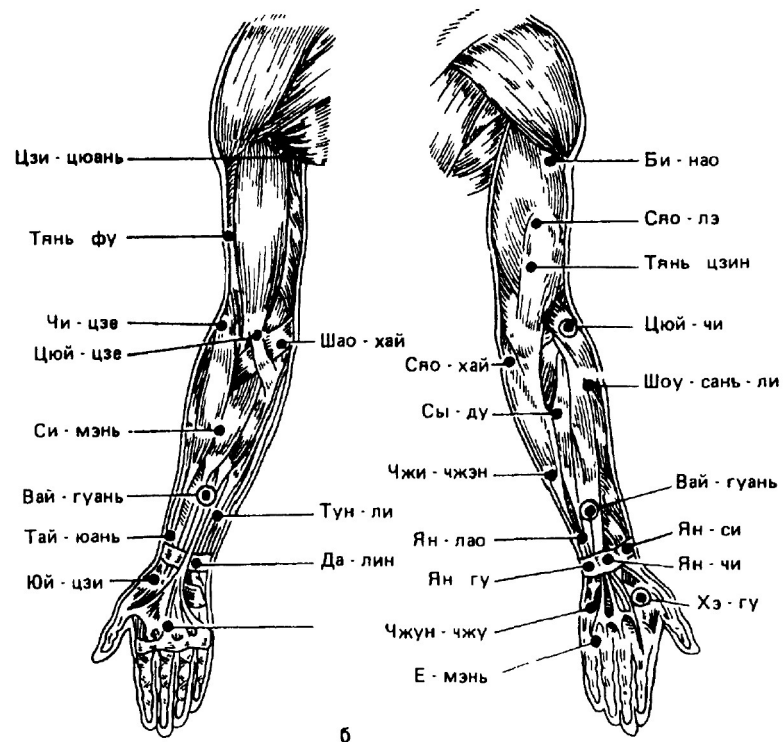
В зависимости от формы заболевания лучше выбрать более эффективный вид массажа из всего разнообразия. В данном случае — это сочетание классического массажа с точечным. Процедура строится по общей схеме: воротниковая область спины, верхние конечности, нижние конечности.

Массаж конечностей, как верхних, так и нижних, начинают с вышележащих областей, т. е. плечо, предплечье, кисть и бедро, голень, стопа. Для расслабления

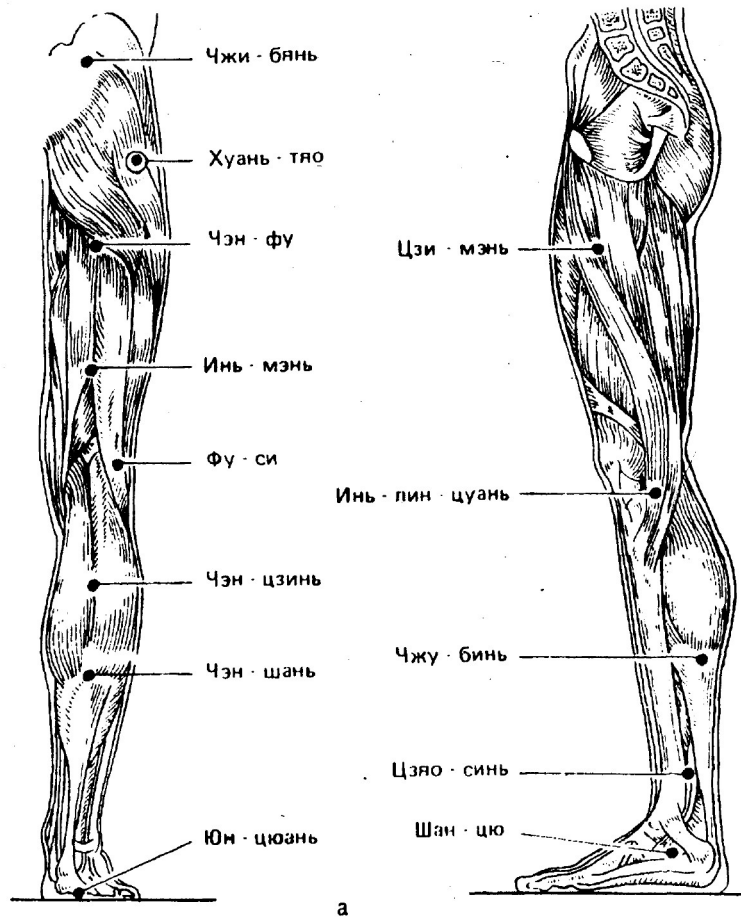
Точки, используемые при детском церебральном параличе



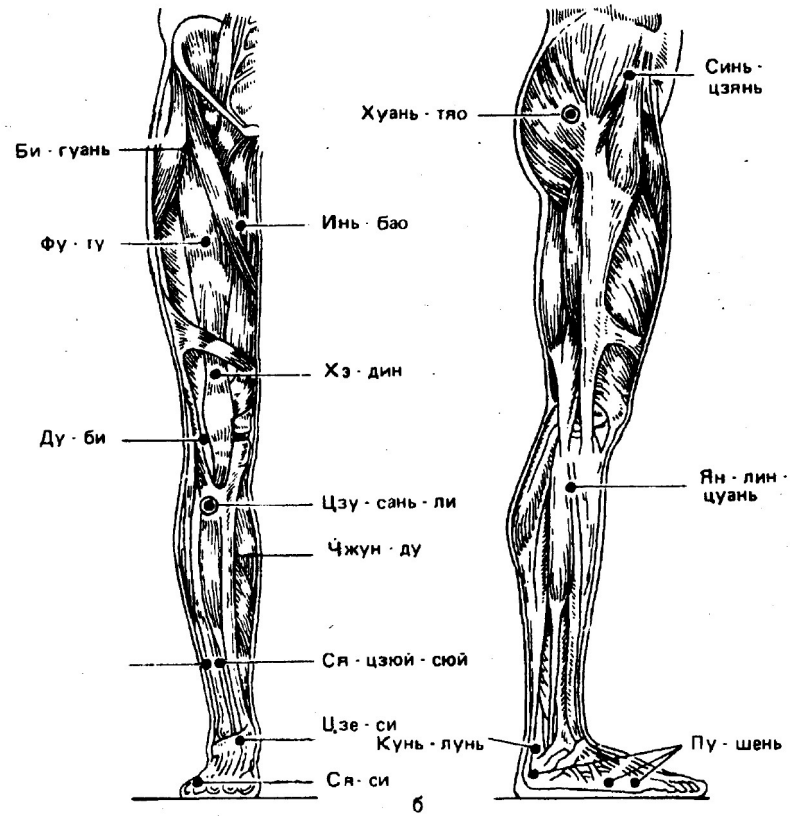
на груди и на шее



на верхних конечностях



задняя и внутренняя поверхность ноги



передняя и наружная поверхность ноги

напряженных участков применяют такие приемы, как поглаживание, сотрясание, валяние, легкая вибрация

Для тонизирования ослабленных мышц используют глубокое поглаживание пальцами, растирание с отягощением, гребнеобразное, поколачивание, энергичное разминание, штрихование, строгание

Главным моментом здесь является необходимость использовать массажные приемы с учетом симптоматических особенностей состояния ребенка. При проведении массажа учитывайте вынужденную позу больного. Курс массажа — 25-30 процедур. Обычно делают несколько курсов, сочетая с физкультурой

Ожоги

Нередко встречаются случаи, когда наши детки более старшего возраста начинают играть с спичками, газовыми горелками или просто неосторожно обращаются с юрчкими жидкостями. И это неудивительно, ведь ребенок в возрасте примерно от 3 лет становится чересчур любопытным, непоседливым, хочет все знать, ему все интересно, откуда что берется, как что работает, но в то же время он еще не знает, что такое опасность, его движения еще не до конца скоординированы, и поэтому немудрено, если он переливает на себя емкость с кипятком, или по недосмотру взрослых чюлико подожжет, или подойдет к газовой или электроплите. Дети постарше, от 5 лет, начинают увлекаться разными пиротехническими изделиями.

Результатом подобных мероприятий являются ожоги. Различают ожоги I—IV степеней.

При ожогах I степени появляется острая жгучая боль, после чего возникают покраснение и припухлость

кожи. Это самая легкая форма ожога, поэтому обычно через 2—3 дня краснота и припухлость исчезают. На 4-5-й день кожа на месте ожога слущивается и отторгается, ожог бесследно проходит.

II степень — в этом случае кожа повреждается до сосочкового слоя. Сперва появляются те же симптомы, что и при I степени, после чего образуются пузыри с прозрачным серозным содержанием. Со временем жидкость в пузыре становится мутной. Через 3-4 дня пузыри лопаются. Если такой ожог содержится в чистоте и не происходит инфицирования, то заживление происходит в течение 10-12 дней без образования рубца. В случае, если к ожогу присоединилась инфекция, то выздоровление затягивается и может остаться рубец.

III степень — это уже наиболее серьезная степень ожога. Здесь происходит отмирание ткани и образование струпа. После его отпадения и отторжения омертвевшей ткани сначала развивается грануляционная ткань, а затем рубец. Рубцы обычно становятся морщинистыми. При нахождении рубцов в области суставов возможно развитие ограничения подвижности суставов. При большой площади ожога может развиваться интоксикация организма. Эта степень ожога опасна для жизни, и ожоги III степени половины тела имеют смертельный исход.

IV степень — обугливание ткани.

Лечение при ожогах I степени. Лучше как можно быстрее подставить обожженный участок под холодную проточную воду, затем осторожно вытереть и обработать специальным антиожоговым аэрозолем.

При ожогах II степени применяют различные методы лечения. Если ожог имеет большую поверхность, то ребенка необходимо отвести к врачу и там получить квалифицированную помощь. При незначительной площади ожога можно самому оказать помощь. При закрытом методе на обожженную поверхность накладывают повязку с той или иной мазью.

Массаж обычно делают при ожогах II, чаще III степени. Начинают массаж с момента полной эпителизации гранулирующей поверхности и в стадии рубцевания, т. е. в период выздоровления, когда кожа практически восстановилась.

При ожогах массаж полезен тем, что улучшает крово- и лимфоток, уменьшает или устраняет рубцовые деформации, уменьшает образование контрактур (тугоподвижности), снимает болезненность, отечность, улучшает регенерацию ткани, ну и, естественно, повышает защитные силы организма.

Методика массажа.

Массаж делают очень нежно. Можно использовать крем или масла, улучшающие заживление тканей. Выполняют в основном такие приемы, как поглаживание и растирание. Производят поглаживание и растирание окружающих место ожога тканей, поглаживание и растирание самого рубца или зажившего ожога. Обычно применяют такие приемы, как пиление, щипцеобразные, поглаживание, растирание. Из приемов разминания — это сдвигание, растяжение, надавливание, вибрация непрерывистая, лабильная, встряхивание всей конечности или сотрясение области тела.

Время процедуры зависит от степени повреждения, места его и нарушения функции.

Курс обычно составляет 10—15 сеансов, через 7-20 дней курс повторяют. Повторный курс — 7-10 процедур ежедневно или через день».

Ушибы

Еще одной неприятностью могут явиться ушибы и травмы у ребенка.

При любой травме, если вы не видели, как упал или ушибся ребенок, не видели механизма травмы, угол, площадь падения, а даже если и видели, но ребенок проявлял сильное беспокойство по поводу травмы, необходимо сделать рентген или хотя бы проконсультироваться у травматолога, а затем приступить к лечебным процедурам.

В данном случае задачей массажа будет усилить кровообращение и лимфоток в зоне повреждения, уменьшить отек и боль, скованность, восстановить функцию в поврежденном суставе или области тела.

Методика. В первые дни непосредственно поврежденное место не трогают. Массаж делают по отсасывающей методике. Все приемы начинают выше места повреждения в направлении к крупным лимфоузлам, для усиления оттока из области повреждения.

Делают поглаживания опять же по направлению S ближайших лимфатических узлов, растирание, легкие разминания, выжимание, непрерывную вибрацию. После 4-5 процедур в массаж включают непосредственно место повреждения. Нагрузку массажа дозируют в зависимости от степени ушиба, состояния и ответной реакции ребенка.

Хороший эффект дают такие приемы, как плоскостное круговое поглаживание, обхватывающее поглаживание по ходу лимфотока Растирание подушечками пальцев, легкое разминание Ударные приемы противопоказаны Время процедуры — 10—20 минут Курс составляет 7-10 сеансов После 4-5 процедур можно включать физические упражнения

*Травмы Переломы
верхних конечностей*

При переломах массаж способствует уменьшению боли, улучшает трофику тканей и восстановительные функции, предупреждает атрофию мышц и тугоподвижности в соседних суставах

Обычно у детей переломы срастаются очень быстро, поэтому массаж можно начинать после снятия гипсовой повязки Во время массажа проверяйте состояние мышечного тонуса, присутствие спазма отдельных мышечных пучков На участках, где мышечный тонус усилен, ослабляйте интенсивность и время сеанса В общем, используйте все приемы по общей схеме, но адекватно реакции ребенка На первых процедурах делайте легкий массаж, не допуская болевых ощущений, после 3-5-й процедуры пробуйте пассивные движения в суставах Если есть отеки, а они, скорее всего, будут, используйте отсасывающую меюдику, т е начинайте с вышележащих областей Непосредственно на месте перелома используйте поглаживание и растирание в виде спиралевидных движений Заканчивают массаж обычно общими обхватывающими поглаживаниями, легким сотрясением конечности Длительность процедуры — от 7-10

минут, к концу курса увеличивается до 20-30 минут Курс лечения составляет 15-20 сеансов Массаж необходимо сочетать с пассивными и активными упражнениями

Закаливание

Закалка-тренировка есть наука одна, способная на человеке развить силы и волю для того, чтобы любой болезни давать отпор Человеку надо испытать на себе то, что есть в природе Он не должен бояться ничего приходит жара — ты с нею, как с другом Приходит холод — ты и к нему, как к лучшему другу, иди со своим телом Сейчас перед нами стоит задача самого себя перестроить на вновь поставленную дорогу Надо изменить поток сознания людей

(Порфирий Иванов)

Закаливание естественными, природными факторами имеет важное значение в развитии здорового ребенка Многие известные педиатры утверждают, что гимнастика, массаж и закаливание должны быть обязательно введены в повседневный режим ребенка К этим мероприятиям надо подходить регулярно, системно, а не от случая к случаю или в качестве летней оздоровительной кампании Закаливание — это целая система мероприятий, заметно повышающих резервные силы и выносливость организма к различным влияниям природы

С ростом цивилизации люди стараются придумать как можно больше разных хитроумных изобретений, которые создают им комфорт и уют, начиная от одежды и заканчивая разными кондиционерами и сплит-системами, тем самым отдаляясь от матери-природы Резко упало здоровье населения, люди стали намного болезненней, чутко реагируют на малейшие изменения в климате

Это все говорит о том, что мы растем в тепличных условиях. А ведь наш соотечественник П Иванов ввел в жизнь чудесную систему. Он не стал прятаться от природы, а, наоборот, с любовью вышел к ней, постепенно приближаясь к своим истокам.

Я не призываю вас сию минуту раздеть своих детей и выгнать их на холод, но необходимо знать, что чем больше вы будете нежить своего ребенка в тепличных условиях, тем меньше он будет приспособлен к здоровой жизни. Средствами закаливания являются в первую очередь природные условия, солнце, воздух и вода, которые всегда рядом и рады удружить нам. Но каждый такой фактор можно использовать при условиях, отвечающих гигиеническим требованиям. Для воздуха и воды — это чистота, отсутствие химической, механической и бактериальной загрязненности. При закаливании солнечными лучами имеет значение время дня, так как в разное время угол падения солнечных лучей различен.

Всем известно, что фундамент здоровья закладывается с детства. Поэтому закаливание надо начинать с раннего возраста. При закаливании происходит тренировка не только кровеносной системы, но и центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата. В общем, весь организм включается в благотворную работу

Но при закаливании маленького ребенка необходимо учитывать его анатомо-физические особенности

Механизм закаливания состоит в том, что раздражение кожных рецепторов вызывает кратковременное сужение сосудов, а затем их расширение, учащается пульс, кратковременно повышается артериальное давление,

меняются частота и глубина дыхания, улучшается обмен веществ в организме

Но нельзя забывать, что хороший эффект от закаливания можно получить при соблюдении таких моментов, как.

- 1) учет индивидуальных особенностей ребенка,
- 2) регулярное использование процедур круглый год;
- 3) все закаливающие процедуры проводят на фоне эмоционального положительного настроения

Индивидуальный/подход требует учета не только возраста и физического развития, но и состояния здоровья, ранее перенесенных заболеваний. Если ребенок заболел, то закаливающие процедуры надо прекратить, а после выздоровления начинать их с меньшей дозировкой.

Закаливание воздухом

Воздух, пожалуй, самый доступный вид закаливания. При этом виде закаливания организм приучается к температурным колебаниям. Закаливание воздухом начинают с первых недель жизни, но к холодному воздуху приучают постепенно. Закаливание воздухом начинают с проветривания помещения, ежедневных прогулок и сна на воздухе, воздушных ванн

| Номер ванны | Время, мин, до 1 года | После 1 года |
|-------------|-----------------------|--------------|
| 1-3 | 3 | 5 |
| 4-6 | 5 | 10 |
| 7-9 | 8 | 15 |
| 10-15 | 8 | 20 |
| 16-20 | 15 | 30 |
| 21-26 | 20 | 45 |
| 26-30 | 30 | 60 |

Помещение, где находится ребенок, необходимо проветривать. Осенью и зимой комнату проветривают не менее 4-5 раз в день и не меньше 10 минут. Температура воздуха в комнате должна быть приблизительно 20-22°. Если температура выше, то у детей, особенно грудных, начинается усиление потоотделения, а снижение температуры чревато переохлаждением. Очень полезно грудным детям спать на воздухе, это укрепляет их нервную систему и является профилактикой рахита. Полезным мероприятием являются и воздушные ванны. В холодное время воздушные ванны принимают в комнате, летом - на свежем воздухе.

| Номер ванны | Время, мин, на животе | на спине |
|-------------|-----------------------|----------|
| 1-2 | 1 | 1 |
| 3-4 | 2 | 2 |
| 5-6 | 3 | 3 |
| 7-8 | 4 | 4 |
| 9-10 | 5 | 5 |
| 11-12 | 6 | 6 |
| 13-14 | 7 | 7 |
| 15-16 | 8 | 8 |
| 17-18 | 9 | 9 |
| 19-20 | 10 | 10 |
| 21-22 | 11 | 11 |
| 23-24 | 12 | 12 |
| 25-26 | 13 | 13 |
| 27-28 | 14 | 14 |
| 29-30 | 15 | 15 |

Комнатные воздушные ванны проводят в хорошо проветриваемых комнатах. Температура при первых ваннах - должна быть 20-22°, в дальнейшем температуру снижают и доводят до +16-17° для детей от 6 месяцев до 1 года, а для детей 2-3 лет — до +15°. Начинать воздушные ванны можно с 2 месяцев. Грудным детям воздушные ванны делают через 30 минут после еды.

Воздушные ванны запрещены при лихорадочных состояниях. Ребенок должен чувствовать себя бодро и весело.

Солнечные ванны. Закаливание солнцем

Воздействие солнечных лучей также очень важно для ребенка, это тренирует теплорегулирующие функции. При закаливании солнцем регулируется кровообращение, улучшается дыхание кожи, обмен веществ, кожа становится упругой и эластичной. Увеличивается количество эритроцитов, повышается гемоглобин в крови. Активизируются ферментативные и выделительные процессы, образуется витамин D, что препятствует заболеванию рахитом. Но стоит заметить, что между закаливанием солнцем и загаром ничего общего нет, так что во время солнечных ванн не ориентируйтесь на загар. Летом дети должны принимать солнечные ванны в тени, а детям до 1 года их принимать не рекомендуется.

Световоздушные ванны детям до 1 года начинать рекомендуют в теплую безветренную погоду при температуре воздуха не ниже 22°, под деревом или навесом. Начинать ванны с первых месяцев жизни, постепенно обнажая ребенка, сначала открывают руки, затем ноги, после этого все тело.

Детки после года могут принимать ванны в трусиках в сидячем положении, а после привыкания при более низкой температуре, не ниже 16°, в виде подвижных игр.

Приблизительная схема свето-возд ушных ванн

Дети должны в равной степени лежать как на спине, так и на животе. При появлении «гусиной» кожи

ванны надо прекратить В дождливую погоду ванну делают в помещении

Солнечные ванны детям 1-3 лет проводят, соблюдая некоторые правила Необходимо предварительно неделю попринимать световоздушные ванны по 10-20 минут в тени При приеме солнечных ванн ребенка кладут ногами к солнцу, с покрытой головой и защищенными глазами Дети 2-3 лет могут просто играть под солнцем Желательно поить ребенка водой или соком Нельзя принимать ванну натошак или сразу после еды Оптимальное время — через 1 час после еды

Повышенное внимание уделяют детям с бледной кожей и повышенной нервной возбудимостью

Дозировка солнечных ванн

Для ослабленных детей курс ванн сокращается до 20 и их продолжительность 20 минут в общем После солнечной ванны рекомендуется душ или обливание, при начальной температуре воды приблизительно 35°, затем температура воды постепенно снижается до 28° и ниже При появлении озноба, «гусиной кожи», побледнения обливания прекращают, и снижение температуры воды делают медленнее После обливания ребенка вытирают, одевают, и он около 30 минут отдыхает в тени Если ребенок крепкий, его можно не обтирать, а одеть, когда он обсохнет при отдыхе Не забывайте следить за реакцией ребенка Если в жаркую погоду ребенок потеет, краснеет, отмечается вя-

лость, ухудшается самочувствие, необходимо сделать перерыв или ограничить время процедуры

Противопоказанием к проведению солнечных ванн является повышенная температура, расстройство пищеварения и другие острые болезненные состояния

Закаливание водой

Вода — одна из мощнейших стихий, способная как разрушать, так и созидать В оздоровительных закаливающих процедурах это один из сильнейших факторов воздействия на организм, к тому же наиболее доступный в быту.

Различают 3 фазы действия воды на организм

I — резкий спазм сосудов, кровь отливает к внутренним органам Кожа бледнеет, появляются «гусиная кожа», озноб. Сила сердечных сокращений увеличивается, повышается артериальное давление

II — начинается усиленная выработка организмом тепла, сосуды расширяются, кожа розовеет, по телу разливается ощущение тепла Появляется бодрость, улучшается аппетит

III (наступает при передозировке) — кожа опять бледнеет, появляются дрожь, озноб, губы синеют Необходимо избегать III фазы, так как она вредна для здоровья

Обычно водные процедуры подразделяют на умывание, обтирание, обливание, душ, ванну

Как вы знаете, закаливание необходимо практиковать постепенно, по нарастающей — от теплых процедур к прохладным. Выбор исходной температуры и ее снижение вводить строго индивидуально, учитывая

перенесенные заболевания и реакцию ребенка на процедуру. Необходимо обращать внимание на то, чтобы дети не охлаждались перед процедурой. Температура воздуха желательна не ниже 19-20°. В летнее время лучше проводить процедуры на воздухе, но в защищенном от ветра месте.

С 6-7 месяцев можно по утрам умывать лицо и руки водой от 28°, постепенно снижая до 18°.

С 1,5 года обмывать тело до пояса сначала теплой, затем прохладной, холодной водой, после чего растереть махровым полотенцем. Перед ночным сном рекомендуется более теплая вода.

Что касается температуры воды в ванне для грудных детей, то ее постепенно снижают с приблизительно 36° до 32°. Для детей до 1 года ниже 30° не снижать. Продолжительность ванны 3-5 минут. После принятия ванны можно облиться водой, немного более прохладной, чем в ванне. Обливание начинать не раньше 6 месяцев.

На ступнях ног много рецепторов и они очень чувствительны к температурным изменениям, потому необходимо закаливать ноги. Для этого используют ножные ванны сначала с теплой, а потом прохладной водой. Рекомендуется начинать летом и продолжать круглый год. Ножные ванны лучше делать перед сном. Обливают стопы и нижнюю часть голени — 1-3 минуты.

Обливание ног. Ноги ставят на деревянную сетку (в домашних условиях), на природе можно на землю, и льют воду, начинают с теплой, снижая температуру по мере привыкания. Обливают в течение 20-30 секунд. Затем можно растереть кожу ног до покраснения.

Влажные обтирания обычно начинают с 2-3-месячного возраста. Выполняют концом махрового полотенца, намоченным и отжатым, или специальной рукавичкой. Температура воды для обтирания — зимой приблизительно 35°, летом 30°. Соответственно, еженедельно снижать температуру на 1-2°, до 30° — для детей до года, до 25° — для детей после года.

Каждую часть, тела обтирают отдельно, с последующим растиранием до легкого покраснения, в течение 2-3 минут. Обтирание лучше делать утром, после пробуждения.

Обливание — очень мощная и энергичная процедура. Начинают не раньше 10-12 месяцев, с более теплой воды, постепенно приходят к прохладной. Если ребенок пугается воды, не лейте сразу на голову, лучше начать постепенно, с ног, поднимаюсь к голове по всей поверхности тела, так легче перенести эту процедуру.

Душ обычно начинают с 1,5-2 месяцев. Хорошая тонизирующая процедура, рекомендуется вялым, ослабленным деткам с пониженным аппетитом. Душ, как и обливание, можно делать в следующем порядке: сначала ноги, спину, живот, грудь, руки, затем голову (если ребенок слаб или часто болеет, голову обливать нежелательно). После этого оботрите махровым полотенцем досуха.

Для детей до 1 года температура воды для душа и обливания зимой не ниже 36°, летом — не ниже 32°. Снижать температуру зимой еженедельно на 1-2°, летом на — 1-2° каждые 3-4 дня.

Грамотное использование закаливающего фактора, массажа и гимнастики, при их регулярном примене-

нии, непременно повысит сопротивляемость организма к вредным факторам, помогут организму быстрее и лучше развиваться. Ниже приведен примерный комплекс для детей разного возраста

Грудной возраст.

Температура в комнате 20-22°.

1. Воздушная ванна при смене белья — 2-4 минуты.
2. Воздушная ванна с массажем и гимнастикой — от 5 до 15 минут (к концу года).
3. Умывание водой, температура от 28°, к концу года температура воды 20°.
4. Дневной сон на свежем воздухе 2-3 раза в день при температуре от -10° до +30°.
5. Ванна — температура воды приблизительно 37°, с последующим обливанием водой при температуре приблизительно 34°.

6. Бодрствование на свежем воздухе летом или в проветриваемом помещении зимой.

7. Солнечные ванны от 3-4 минут до 8-10 минут при температуре воздуха 22-25°.

Возрастная группа 1-3 года.

Температура воздуха приблизительно 18-19°.

1. Воздушная ванна с утренней гимнастикой в трусах и майке (можно без майки).
2. Умывание водой — температура воды от 20° до 15°. Детям старше 2 лет моют шею и плечевой пояс
3. Прогулка на воздухе 2 раза в день при температуре воздуха от -15° до +30°.
4. Дневной сон на воздухе при температуре воздуха от -15° до +30°.
5. Солнечные ванны от 5-6 минут до 8-10 минут 2-3 раза в день.

6. Обливание или душ при температуре воды от 35° до 26° (летом до 22°)

7. Обливание ног — температура воды от 28° до 18°.

8. Ванна при температуре воды 36° с последующим обливанием водой (при температуре воды 34°) 2 раза в неделю.

Дошкольный возраст.

Температура в комнате приблизительно 16-17°

1. Воздушная ванна с зарядкой (в трусах)- 10-15 минут.

2. Умывание водой — температура 16-14°, моют шею и плечевой пояс.

3. Дневной сон на воздухе при температуре от — 15° до +30°

4. Прогулка на воздухе 2 раза в день при температуре от —15° до +30°.

5. Солнечные ванны от 5-6 минут до 10-15 минут 2—3 раза в день.

6. Обливание или душ — температура воды снижается от 34-32° до 24-22°.

7. Обливание ног — температура воды снижается от 28° до 24°.

8. Ванна — температура воды 26° с последующим обливанием водой с температурой 32°, 2 раза в неделю

Плавание — как средство достижения здоровья ребенка

Практически все педиатры порекомендуют вам плавание не только как средство закаливания, но и как вид спорта, который существенно повлияет на здоровье и развитие вашего ребенка. Почему же так происходит?

Плавание — это действительно многосторонний процесс. В первую очередь происходит закаливание организма. Мы уже рассматривали выше действие воды на организм при закаливании, то же самое происходит и здесь. В первой стадии воздействия холодной воды сосуды сужаются, а затем во второй стадии расширяются, улучшая практически все функции и процессы в организме. Но не забывайте о третьей стадии, переохлаждении, которую следует избегать. Помимо физических аспектов, закаливание также влияет на становление характера ребенка. Дети приучаются преодолевать различные трудности.

Плавание положительно действует и на сердечно-сосудистую систему, приучает к экономичной работе. Что это значит? Во время плавания тело испытывает дополнительную нагрузку воды, следовательно, в результате преодоления этой нагрузки (при условии регулярности занятий) укрепляется мышечная ткань желудочков сердца, увеличивается объем полости сердца. Поэтому сердечная мышца работает более экономично, тем самым улучшается кровообращение, повышается эластичность сосудистых стенок.

Плавание улучшает показатели дыхательной системы. Если детально рассмотреть этот процесс, то мы увидим, что из-за давления воды на грудь и живото! вдох затруднен, да и нос и рот большее время находятся в воде. Поэтому волей-неволей приходится отрабатывать безупречную технику дыхания. В результате укрепляется мышца органов дыхания, а акт дыхания, как известно, влияет на все функции организма. Так, глубокий вдох активизирует все процессы в организме, начиная с мозговой деятельности и центральной не-

рвной системы. Глубокий выдох, напротив, успокаивает нервную систему, уменьшает частоту сердечных сокращений и т. д.

Помимо этого плавание является активным средством для исправления осанки и сколиоза. В воде тело становится почти невесомым, снимается нагрузка с позвоночного столба, при этом во время плавания работают практически все мышцы тела и главное мышцы спины. Детские специалисты уже проверили, что ребенок в воде способен переносить большие нагрузки, чем на суше (так как его опорно-двигательный и связочный аппарат недостаточно крепок), поэтому, на мой взгляд, нет лучшего вида спорта для ребенка, чем плавание.

С какого возраста можно начинать обучать детей плаванию? Многие специалисты утверждают, что чем раньше, тем лучше. Тем более, если ребенку 1-2 года, не говоря уже о грудных детях, то домашней ванны или надувного бассейна ему вполне хватит. Но как показывает практика, большинство родителей начинают приобщать детей к плаванию, когда ребенок уже может ходить и у него сформированы многие навыки. Следует отметить, что чем раньше родители начнут приобщать ребенка к плаванию, тем больше он будет опережать сверстников в своем психофизическом развитии. К примеру, ребенок в год начинает сам ходить и довольно быстро, так как именно такой темп сохраняет его равновесие, но при этом мышцы и опорно-двигательный аппарат малыша еще слабоваты, и поэтому колени его при ходьбе согнуты, а корпус наклонен вперед. Выполняя ходьбу в ванне с водой, ребенок развивает эти движения, чем совершенствует свои навыки.

Многие родители говорят, что их дети, особенно маленькие (3-5 лет), боятся воды. Это ошибочное мнение. По данным статистики, таких детей приблизительно 3-5%. Просто ребенок никогда не видел такого обилия воды и его пугает именно это, а не сама вода. Конечно, есть такие дети, которые боятся воды, но это, как правило, детки пережившие «стресс» в воде, поэтому, если ваш ребенок когда-то столкнулся с такой ситуацией, успокойте его, гибко, в игровой форме, завлеките в ванну или домашний бассейн.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

1) никогда не оставляйте ребенка у воды одного, даже если он неплохо плавает;

2) надувные матрасы, круги и игрушки в какой-то степени помогают держаться на воде, но также и увеличивают вероятность несчастных случаев, так как рядом с таким приспособлением ослабляется контроль и взрослых, и самих детей, которые, надеясь на надувной круг, не думают об опасности;

3) нельзя заниматься плаванием, если ребенок простыл или вообще нездоров, не допускайте переохлаждения ребенка.

Обычно первые занятия начинают при температуре воды приблизительно 23°, а температуры воздуха — около 25°. Первое занятие длится 5-7 минут, постепенно довести продолжительность упражнений в воде до 10-15 минут (для детей 3-4 лет). Для детей от 5 лет и старше — до 20-30 минут.

Учитывайте при занятиях и температуру воды, чем она прохладнее, тем энергичнее должна быть трени-

ровка. При появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) выходите из воды, разотрите малыша полотенцем, оденьте и сделайте несколько упражнений на суше.

Не занимайтесь с полным желудком, пускайте ребенка в воду через 1,5-2 часа после еды и не забудьте сводить в туалет.

При построении занятия упражнения разбивают на группы в определенной последовательности:

- 1) упражнение на суше,
- 2) подготовительное упражнение на мелководье,
- 3) упражнение на суше с погруженным лицом в воду,
- 4) упражнение в воде на глубине по пояс;
- 5) скольжение на спине и груди;
- 6) простые гребковые движения;
- 7) плавание.

Перед занятием подготовьте место для плавания, т.е. хорошо вымойте ванну или надувной бассейн, залейте воду соответствующей температуры. Набор игрушек должен соответствовать теме занятия. Хорошо бы сделать складную лестницу и научить ребенка самому спускаться и подниматься в воду. Во время занятия не отвлекайтесь на телефонные разговоры и прочие бытовые мелочи. Ванную полностью подготовьте так, чтобы занятия были увлекательной игрой для ребенка. Подберите игрушки, чтобы они были небольшого размера и относились по своему назначению к воде (утки, кораблики и т.д.), чтобы ребенок учился нырять, как «утенок», плыть, как «парусник» и т.д. Если малыш «вырос» из игрушки, т.е. «научился нырять, как утенок», то в процессе занятия надо ввести другую игрушку.

Для увлекательной и удобной тренировки с детьми желательнее иметь такие вещи, как пенопластовая доска размером 23x45 см, небольшие надувные круги, игрушки для доставания со дна, кубики разных размеров, плоские фигурки, пластмассовые тарелочки и другие плавающие резиновые игрушки разного размера, мячики. Можно натянуть шнур или положить палки поперек ванны, чтобы ребенок держался за нее руками и работал ножками. Вам понадобится и палка с фиксатором на конце, чтобы малыш мог за нее хвататься.

Упражнения для начального обучения

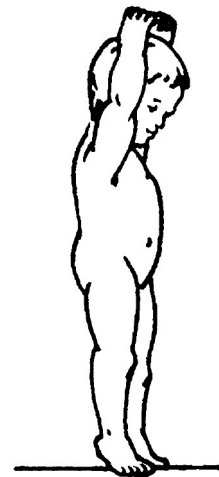
В этот этап обучения плавания входят общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Обычно перед тем, как приступить к занятиям в воде, прорабатывают комплекс физических упражнений, направленный на общефизическую подготовку.

В комплекс входят разогревающие и дыхательные упражнения, ходьба, бег, движения рук, прыжки, наклоны, отжим и т. п. Заканчивайте такой комплекс упражнениями, похожими на плавательные движения, типа «мельница», движения ног и рук, как при плавании кролем, более старшие дети могут использовать резиновые амортизаторы и т. п.

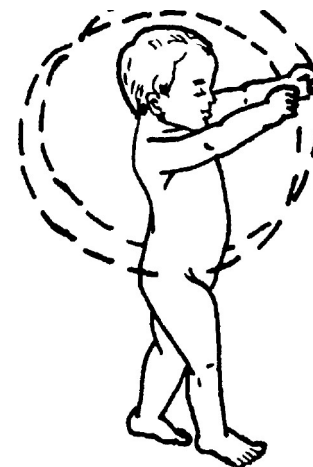
Обычно такой комплекс вмещает 10-15 упражнений. Каждое упражнение повторяется 8-12 раз (для детей более младшего возраста дозировка индивидуальная):

1. Подтягивание вверх на носках.

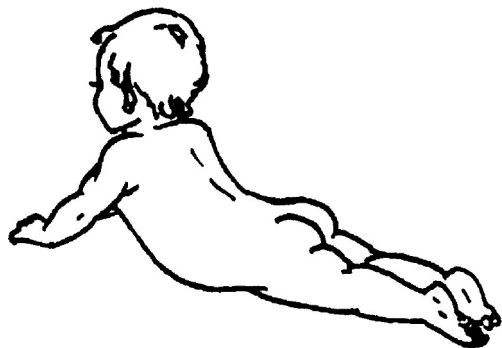
Ребенок выполняет упражнение сам, второй вариант упражнения, когда взрослый приподнимает его за вытянутые руки.



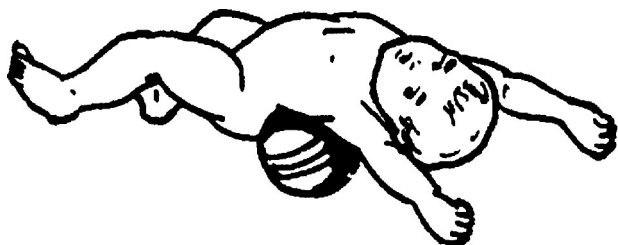
2. Вращение рук вперед назад, одновременно и попеременно, «мельница».



3 Разгибание туловища в упоре лежа (прокачка тазом)



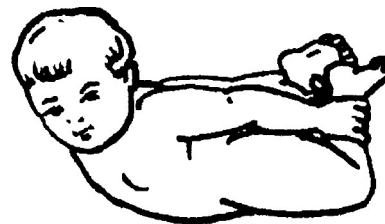
4 Лежа на спине, под поясницей небольшой мяч. Выполняют прогиб назад до касания руками пола



5 Лежа на животе, руки в стороны. Выполняют подъемы рук и торса вверх и вниз



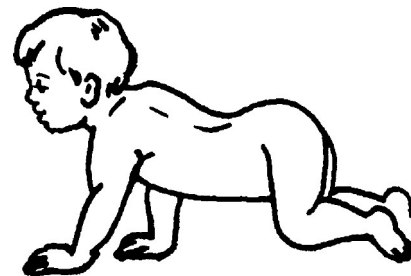
6 «Лук», лежа на животе, прогнуться и захватить руками за щиколотки и перекатываться с груди на живот



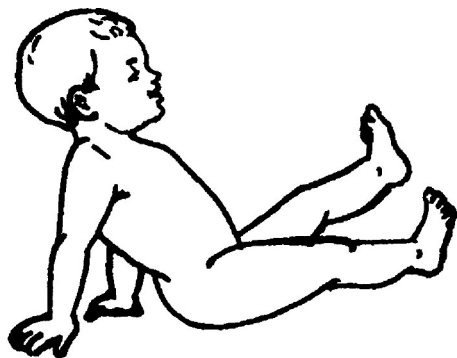
7 Сидя на коленях, оторвать колени от пола и покачиваться на стопах назад и вперед



8 «Кошка» В упоре на четвереньках прогибаем спину вверх, вниз



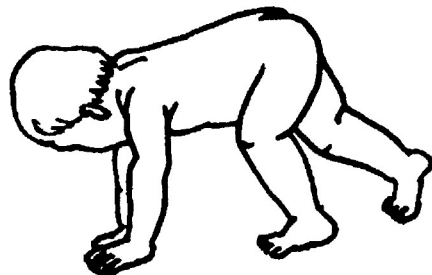
9. Сидя с опорой руками сзади, выполняем «ножницы» ногами вверх, вниз и в стороны.



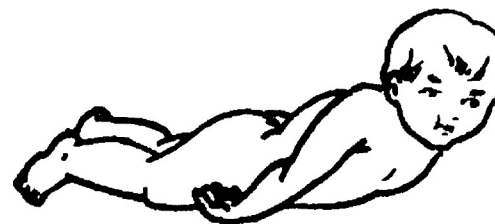
10 Лежа на груди, руки вытянуты вперед, прогнуться в спине, подняв ноги и руки, и выполнять движения ногами вверх вниз.



11. «Краб» вперед, назад, в стороны Лежа в упоре, сзади согнув ноги в коленях, живот держать параллельно полу, ходьба в таком положении



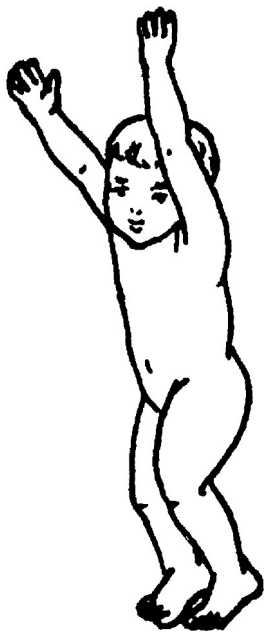
12 Лежа на животе, руки вдоль тела, голова и плечевой пояс приподняты. Сильно выдохнуть ртом из такого положения, пытаться как можно дальше «сдуть» шарик.



13 Выкруты рук в плечах Стоя прямо, в руках полотенце или прыгалка, выполняют выкруты рук вперед, назад.



14. Из полунаклона выпрыгивание в верх с подъемом рук.



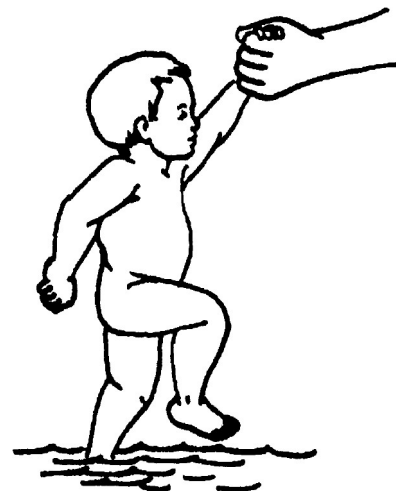
Подготовительные упражнения на мелководье

Эти упражнения способствуют «дружбе» между ребенком и водой, дети привыкают к брызгам, могут без страха погружать лицо в воду и открывать глаза в воде, ориентироваться в воде. Эта группа упражнений обязательна для всех занимающихся плаванием детей. Особенность упражнений этой группы в том, что упражнения выполняют на задержке вдоха. Следовательно, уменьшается удельный вес тела и ребенок понимает, что может держаться на воде. Если ребенок освоился с водой, научился держаться на ней, то уп-

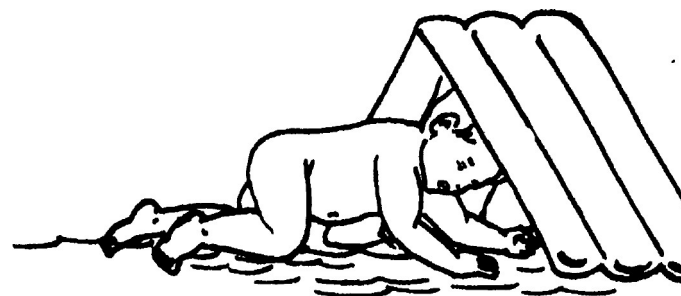
ражнения этой группы не делают, за исключением упражнений в скольжении и выдоха в воду.

Все упражнения делают на глубине до пояса, скольжение выполняют только в сторону берега.

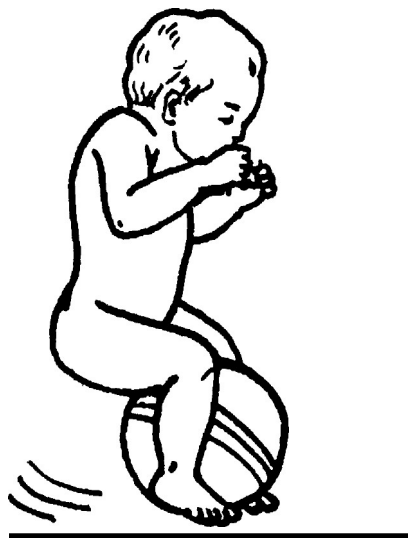
1. «Карусель» на мелкороздье. Взрослый держит ребенка за руку, ребенок бежит вокруг «оси».



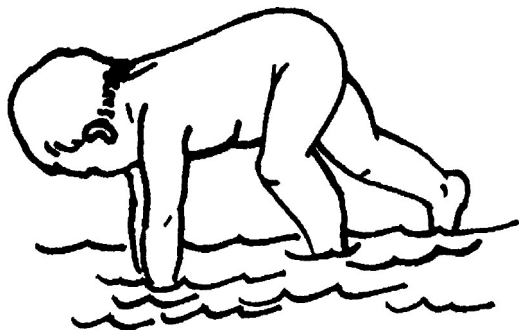
2. Взрослый ставит препятствие в виде мостика или сам становится в упор углом, изображая мост, ребенок пробегает или проползает под ним.



7. Пробежки с мячом. Ребенок зажимает мяч между стопами и прыгает в воде вперед, назад.



8. Краб. См. упражнение 11 из предыдущего комплекса, но выполнять в воде.



Более сложный вариант: выполняют «краба» с шпунЕКОЙ на животе. Надо пронести ее в таком положении, не уронив.

9. «Тюлень». Ребенок, опираясь животом на мяч, ложится на воду, можно опираться руками о дно. Затем из этого положения сделать несколько шлепков по воде ногами, поочередно вытянуть руки и в конце убрать руки со дна и лежать на мяче в воде на животе.



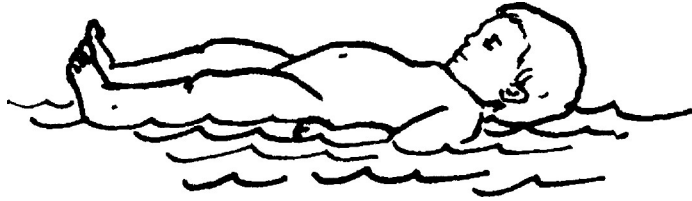
10. То же самое, только ребенок лежит на спине.



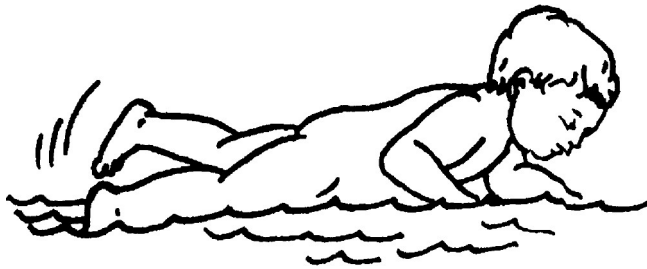
11. Лежа в воде на груди (можно с кругом между бедрами, но лучше без него), ребенок двигается по дну, опираясь на руки.



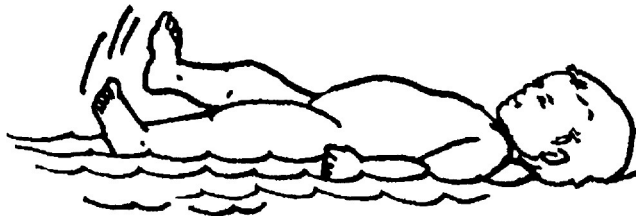
12. То же самое, но лежа на спине.



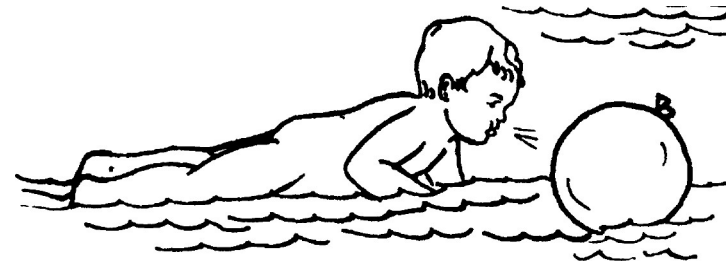
13. Ребенок в исходном положении, как в Упражнении 11, но не ходит руками, а на месте шлепает ножками по воде.



14. То же самое, на спине.



15. Упражнение похоже на № 11, но во время движения ребенок дует на надувной шарик в воде.



16. Обливание. Взрослый льет воду на ребенка из ведра. Следите, чтобы ребенок не тер глаза и не убрал их от падающей воды.



17. Опускание лица в воду и открывание глаз в воде. Малыш, предварительно сделав вдох-выдох, опускает лицо в воду и открывает глаза, задержав дыхание, и так 3-5 раз.



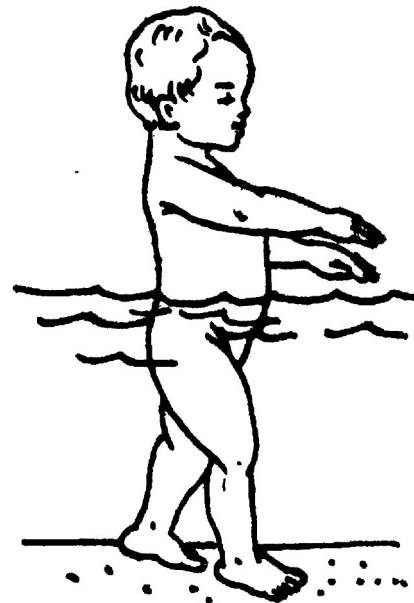
18. Ребенок делает вдох, опускает лицо в воду, открывает глаза и делает длительный выдох через рот и нос так, чтобы вода забурлила, - 8-10 раз.



Игровые упражнения на глубине по пояс

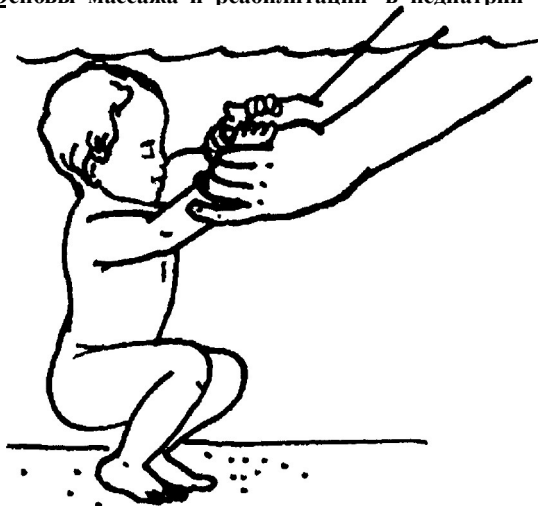
Этот комплекс упражнений направлен на развитие смелости и уверенности в воде, знакомит ребенка с такими свойствами воды, как вязкость, сопротивление,

упражнения выполняют на глубине по пояс. Ребенок учится передвигаться по дну, погружаться с головой в воду и ориентироваться под водой, правильно дышать в воде. Рекомендуется особое внимание уделять на погружение под воду и продолжительные выдохи в воду.



1. «Гребля». Упражнение заключается в ходьбе по дну с одновременными гребковыми движениями руками. Во время гребка рукой важно держать кисть плоско, ладонью назад.

2. Приседание под воду. Вы держите ребенка за руки лгатдом к себе. Затем ребенок делает выдох-вдох и на задержке вдоха приседает с головой под воду на 3-5 секунд.

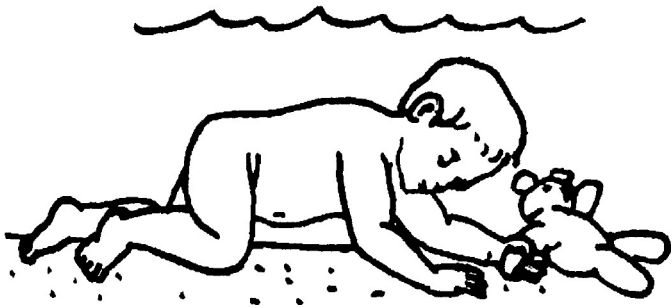


294

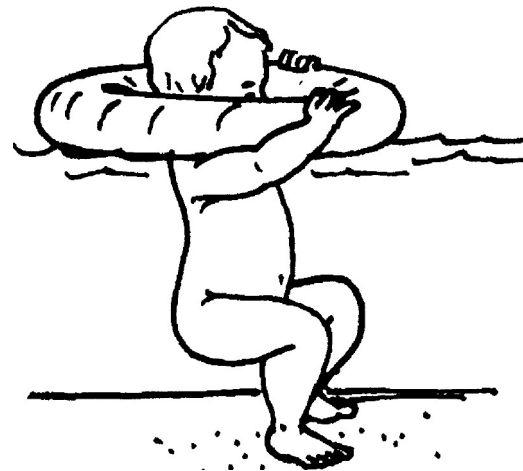
3. «Насос». Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется в непрерывном, быстром темпе.

4. Упражнение аналогично № 2, но теперь смысл упражнения в том, чтобы ребенок, присев в воду, открыл там глаза и посмотрел на дно или игрушки под водой.

5. «Водолаз». Бросьте на дно 2-3 небольшие игрушки. Пусть ребенок найдет их на дне и поднимет.



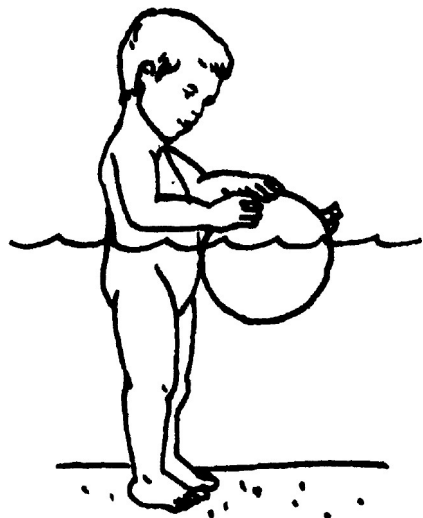
6. Положите на поверхность воды надувной круг или игрушку. Пусть малыш поднырнет под него так, чтобы приподнять его головой.



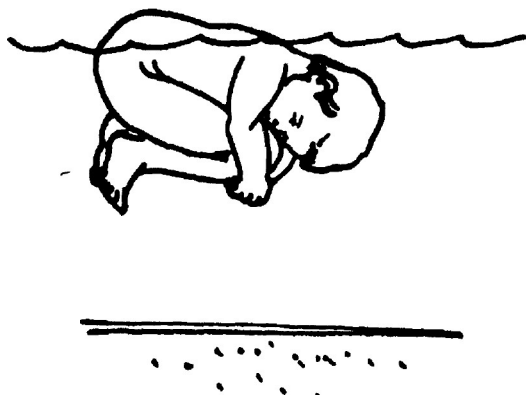
7. «Туннель». Держите обруч или круг в воде, и пусть ребенок, нырнув в воду, пройдет через него.



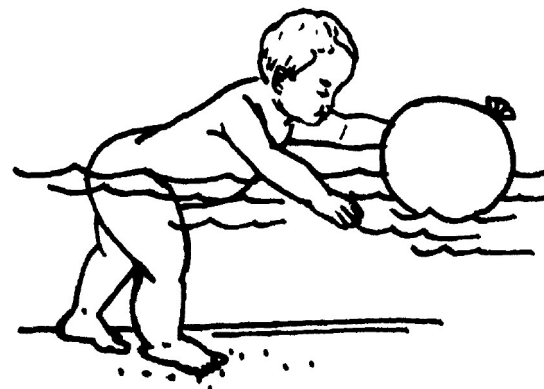
8. Упражнение заключается в том, что ребенок пытается потопить руками надувной мяч.



9. «Поплавок». Малыш, стоя на дне приседает в воду на задержке вдоха, группируется и замирает, вода выталкивает его на поверхность.

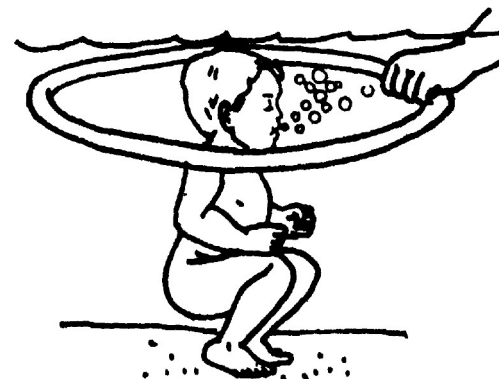


10. Ребенок идет ногами по дну, наклонившись лицом к воде, и дует на надувной шарик.

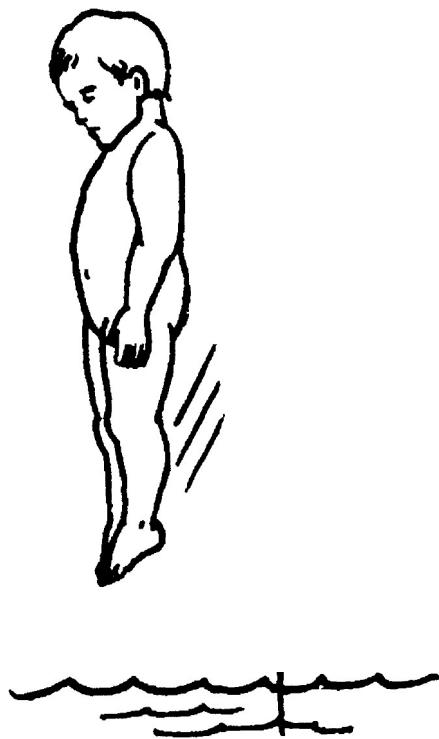


11. Ребенок делает упражнения № 2 и 4, но с той разницей, что под водой он должен делать продолжительный выдох.

12. Вы держите обруч на поверхности воды, ребенок, поднырнув под обруч, делает продолжительный сильный выдох, чтобы вода в обруче бурлила.



13. Прыжок в воду ногами. Ребенок прыгает солдатиком в воду с бортика или с ваших рук с высоты 20-50 см, в зависимости от возраста, с вашей поддержкой.



Скользжение на груди и на спине

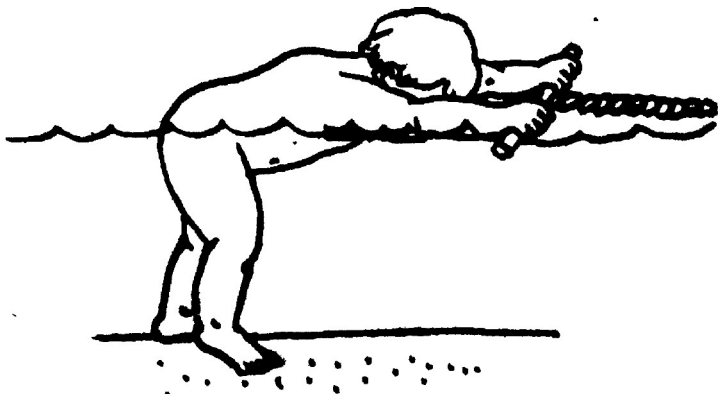
Умение скользить в воде — один из важнейших моментов в плавании. Так что необходимо хорошо освоить этот раздел. Обращайте внимание на правильность скольжения, так как дети часто сгибают ноги, становятся ногами на дно, поднимают голову или просто пугаются этого упражнения. Так что страхуйте ребенка, чтобы он чувствовал вашу поддержку, обратите внимание на правильное положение головы и бедер (должна сохраняться продольная ось). Все упражнения в этом разделе делайте на задержке дыхания 5—7 секунд. Чередуйте их с выдохами в воду.

1. Скольжение грудью с помощью. Ребенок лежит грудью на воле. Вы поддерживаете его руками под живот и бедра. Сделав вдох ртом, ребенок опускает лицо в воду, а вы перемещаетесь вместе с ним вперед, имитируя скольжение, затем легко подтолкните его вперед для самостоятельного скольжения.

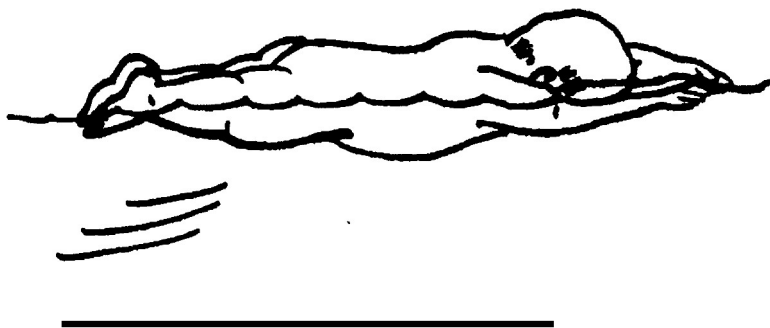


2. «Буксир». Малыш, стоя на дне, наклоняется, вытягивая руки вперед, и хватается за буксир (веревку или палку). После того, как он сделает вдох и опу-

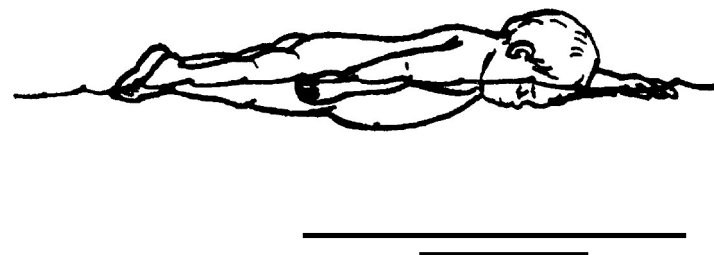
стит лицо в воду, вы начинаете движение вперед, буксируя за собой ребенка.



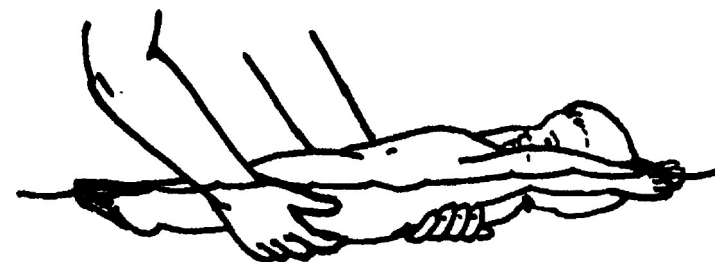
3. Скольжение на груди. Ребенок, стоя на дне, делает вдох, наклоняется вперед, вытягивает руки, затем, слегка присев, отталкивается ногами от дна и выполняет самостоятельное скольжение на груди.



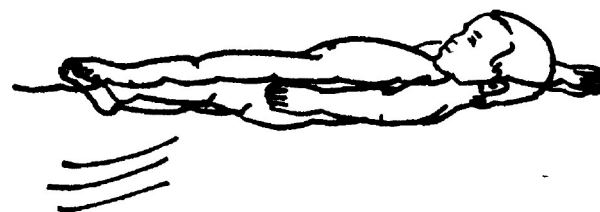
4. Упражнение, аналогичное № 3, но при скольжении одна рука впереди, другая у бедра.



5. Скольжение на спине. Упражнение выполняется так же, как и № 1, но ребенок ложится на воду спиной.



6. Упражнение, аналогичное № 3, но выполняют на спине, руки у бедер, другой вариант: руки вытяну-

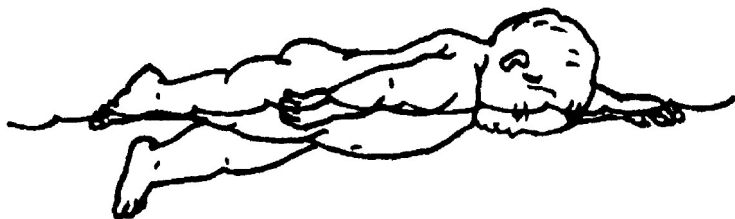


ты вперед, и третий вариант одна рука у бедра, другая вытянута вперед

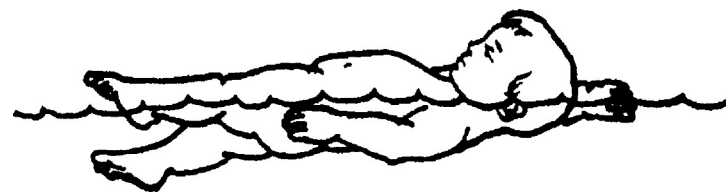
Простые гребковые движения.

Этот комплекс направлен на закрепление навыка скольжения и обучает простейшим гребковым движениям

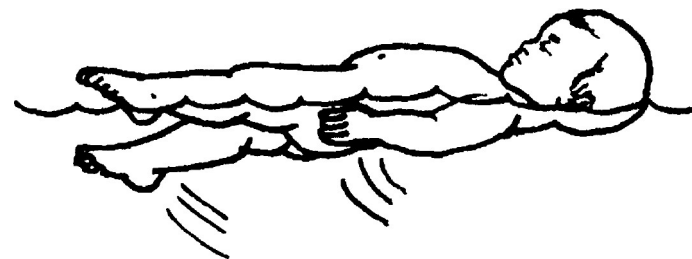
1 Скольжение, лежа на груди, с частыми попеременными движениями ногами, руки а) вытянуты вперед, б) одна рука вперед, другая у бедра



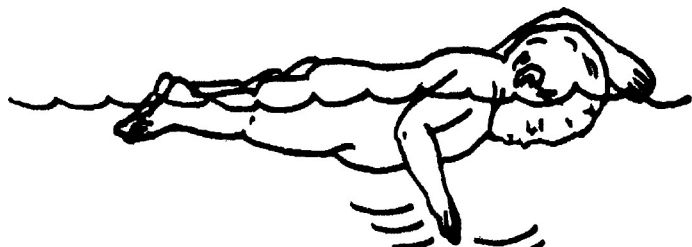
2 Аналогично № 1, но лежа на спине



3 Скольжение на спине с движениями ног, руки у бедер выполняют гребковые движения, только кисти рук (локти неподжны)



4 Скольжение на груди с гребками рук до бедер, можно выполнять а) поочередные гребки левой — правой, б) гребки одновременно двумя руками



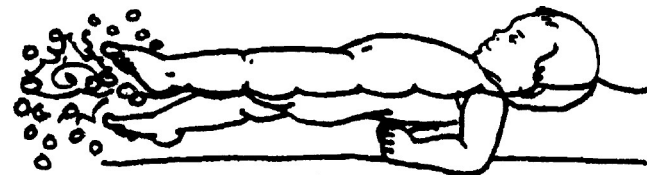
Плавание кролем.

Техника плавания кролем заключается в попеременных движениях ногами и руками, согласуемых с поворотом головы в сторону для вдоха через рот и поворотом лицом в воду для выдоха через рот и нос.

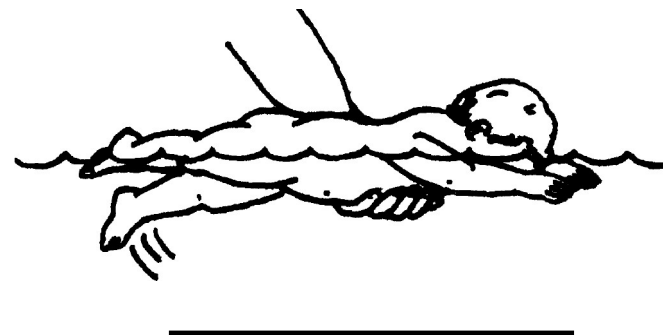
Обычно технику кролем разучивают поэтапно*

- 1) движения ногами;
 - 2) движения руками;
 - 3) совмещение движений руками с дыхательным циклом;
 - 4) совмещение движений рук и ног (без дыхания),
 - 5) согласование движений рук, ног и дыхания.
1. Ребенок на мелководье, спиной на воде, можно поддерживать руками о дно. Упражнение заключается в попеременном движении ног, стараясь вспенить воду, ноги расслаблены.

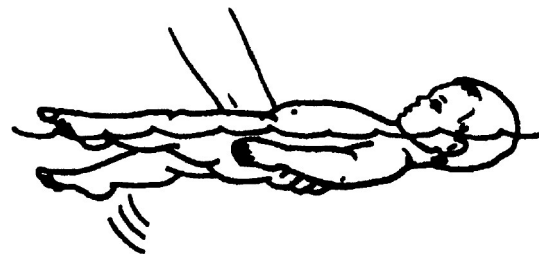
2 Скольжение по воде грудью с движениями ног в воде, можно выполнять с помощью взрослого.



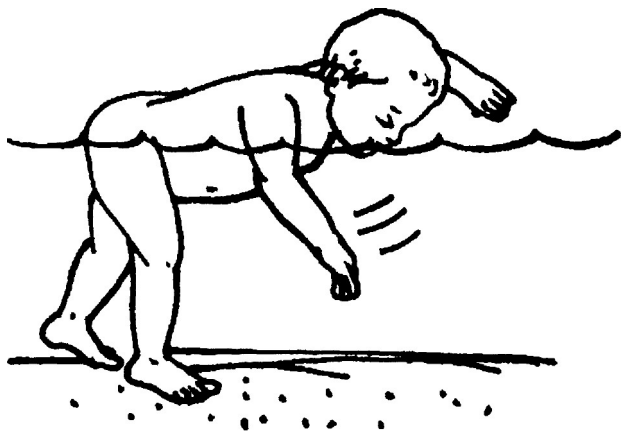
3. Аналогично № 2, но на спине.



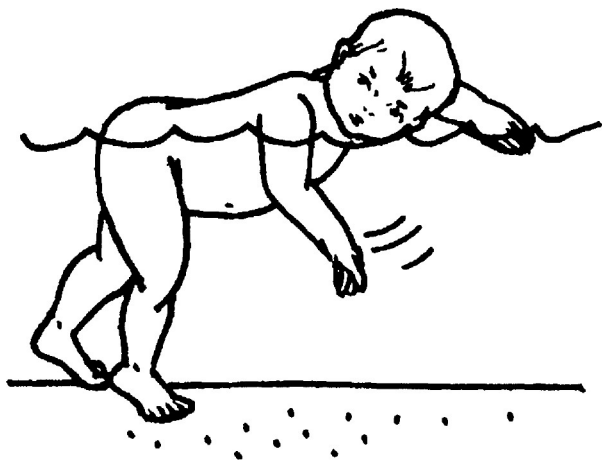
4. Плавание с помощью движений ногами, руки опираются на надувной круг.



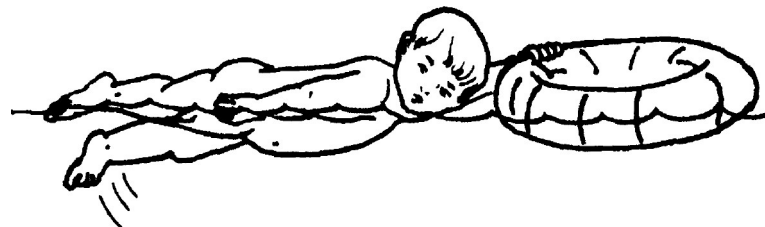
5. Стоя ногами на дне, наклониться и выполнить гребковые движения руками.



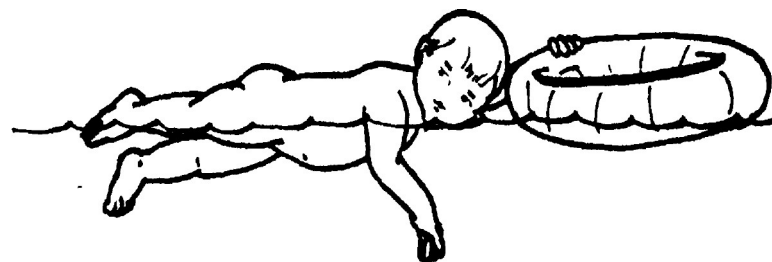
6. Стоя в наклоне в воду, отрабатывать дыхательные движения, вдох через рот с поворотом головы в сторону, выдох через рот и нос в воду.



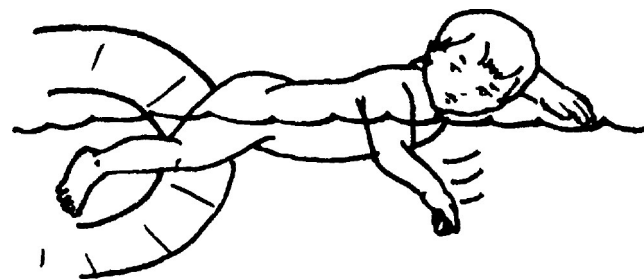
7. Плавание кролем, работают только ноги, руки — одна вытянута вперед и опирается о круг, другая у бедра, плывут с отработкой дыхания, как № 6.



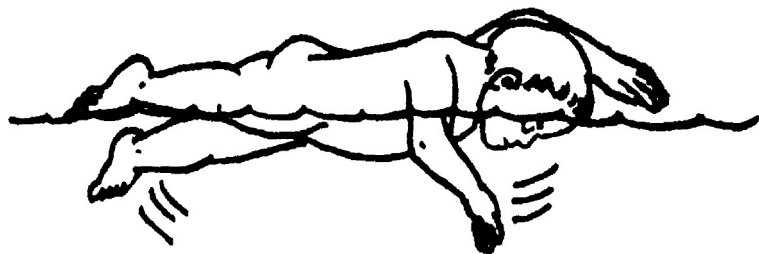
8. Упражнение, аналогичное № 4, но о круг опирается одна рука, а другая выполняет гребковые движения с поворотом головы для дыхания



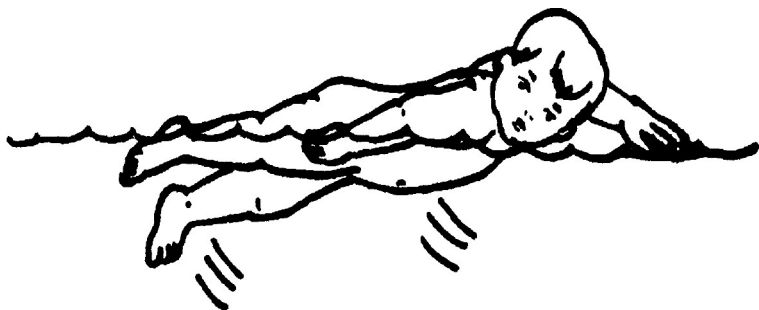
9. Плавание с помощью движений руками кролем, с надувным кругом между бедрами.



10. Плавание кролем с помощью движений руками и ногами. Сделать 2-3 полных цикла движений на задержке дыхания, остановиться, стать на дно и сделать 2-3 полных вдоха-выдоха, и заново повторить упражнение до 3-4 раз.



11. То же, что и в № 10, но движения делают, совмещая с дыханием. Для выполнения вдоха надо задержать одну руку у бедра после гребка, другая вытянута вперед в воде, в этой позиции поворачивать голову для вдоха в ту сторону, где рука находится у бедра, и далее продолжить плавание.



12. При плавании кролем делают вдох через 4 гребка руками, затем через 2 гребка.

Вот примерно общая схема, по которой вы можете научить ребенка азам плавания. Но при занятиях не забывайте следующие моменты. Чтобы объяснить ребенку упражнение, разберитесь в нем сами. К первым занятиям отнеситесь с большим вниманием, так как от них зависит дальнейший учебный процесс. Обычно первые занятия оказывают психологическое воздействие на ребенка. Никогда не заставляйте ребенка насильно входить в воду, не «макайте» его с головой в воду. Все ваши команды должны быть по силам ребенку. Не забывайте ненавязчиво страховать малыша, хвалите ребенка, одобряйте его. Никогда не пугайте малыша, например: «Сейчас как вылезет крокодил и съест тебя» или «Смотри, не захлебнись». Старайтесь не раздражаться и не кричать на ребенка. К разучиванию следующего комплекса переходят только после того, как хорошо отработан предыдущий, не торопитесь, осваивайте все упражнения без ошибок и голько тогда переходите на новый, более сложный этап обучения.

По этому методическому описанию вы можете дать вашим детям начальные навыки плавания, которые принесут ребенку огромную пользу в его развитии. Но я бы рекомендовал превратить такие игровые занятия в личную необходимость для ребенка, чтобы он с возрастом, приобщаясь в игре к физкультуре и спорту, пришел к здоровому, гармоничному развитию.