

Содержание

Предисловие	2
Массаж и гимнастика для здорового ребенка до года	
Особенности детского массажа	7
Особенности гимнастики	9
Противопоказания к массажу и гимнастике	13
Условия для проведения массажа и гимнастики	114
Массаж и гимнастика здорового ребенка	
1–3 месяца	
Краткая характеристика умений и возможностей	15
I комплекс упражнений	18
План занятий	18
Методические замечания	19
3–4 месяца	
Краткая характеристика умений и возможностей	36
II комплекс упражнений	38
План занятий	38
Методические замечания	39
4–6 месяцев	
Краткая характеристика умений и возможностей	55
III комплекс упражнений	58
План занятий	58
Методические замечания	60
6–9 месяцев	
Краткая характеристика умений и возможностей	74
IV комплекс упражнений	76
План занятий	76
Методические замечания	77
9–12 месяцев	
Краткая характеристика умений и возможностей	85
V комплекс упражнений	87
План занятий	87
Методические замечания	87

Массаж и гимнастика для здорового ребенка от года до трех лет

Первые шаги. Физическое воспитание детей второго и третьего года жизни	97
Психомоторное развитие детей 1–3 лет (помесячно)	98
Краткая характеристика умений и возможностей детей в возрасте от одного года до трех лет	101
Массаж и гимнастика для детей в возрасте от одного года до трех лет	104
Особенности массажа	106
Упражнения для детей в возрасте от одного года до трех лет	108
Упражнения для воспитания правильной ходьбы	109
Упражнения в равновесии	113
Упражнения в лазанье	114
Упражнения в ползании	115
Общеразвивающие упражнения	117
Упражнения для рук и плечевого пояса	117
Упражнения для ног	121
Упражнения для туловища	126
Упражнения с флажками	140
Упражнения с мячом	144
Дыхательные упражнения	147
Пальчиковая гимнастика	151

Массаж и гимнастика для здоровых недоношенных детей

Недоношенные дети	157
Значение массажа и гимнастики для недоношенных детей	159
Подбор величины нагрузки в комплексе лечебной гимнастики	162
Лечебная гимнастика и массаж для детей до 1 года 4 месяцев	164
I комплекс упражнений	164
II комплекс упражнений	166
III комплекс упражнений	171
IV комплекс упражнений	174
V комплекс упражнений	177
VI комплекс упражнений	183
VII комплекс упражнений	186
VIII комплекс упражнений	189
IX комплекс упражнений	192

Лечебная гимнастика и массаж для детей с нарушениями развития и некоторыми заболеваниями

Лечебная гимнастика и массаж при нарушениях функций центральной нервной системы	198
Некоторые приемы массажа и упражнения, способствующие общему расслаблению мышц тела ребенка	202
Приемы и упражнения, способствующие расслаблению мышц-сгибателей рук, развитию хватательной и опорной функций рук	205
Приемы и упражнения, способствующие расслаблению приводящих мышц бедра, задней группы мышц голени, развитию опорной функции стоп	216
Некоторые приемы массажа и упражнения, способствующие укреплению мышц	226
Некоторые упражнения и приемы массажа при асимметрии мышечного тонуса туловища и конечностей	232
Некоторые упражнения, способствующие развитию чувства равновесия	235
Лечебная гимнастика и массаж при врожденной мышечной кривошее	238
Лечебная гимнастика и массаж при врожденном вывихе бедра, дисплазии тазобедренного сустава	244
Лечебная гимнастика и массаж при врожденной косолапости	252
Особенности массажа при врожденной косолапости	253
Лечебная гимнастика и массаж при пупочной грыже	256
Гипотрофия	260
Рахит	264
Острые респираторные вирусные инфекции и их осложнения	270
Плоскостопие и плоско-вальгусная установка стоп	278
Искривление ног	288
Вальгусная (х-образная) деформация ног	289
Варусная (о-образная) деформация ног	295
ПЛАВАНИЕ ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ	305
ДНЕВНИК ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ	310
ЛИТЕРАТУРА	316

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

1—3 МЕСЯЦА

Краткая характеристика умений и возможностей

Вы уже знаете, что новорожденный ребенок большую часть суток спит (до 20–22 часов) и ест (6–7 раз). Совсем небольшую часть дня он проводит в состоянии бодрствования; пусть это время будет временем активных движений. Не пеленайте малыша, оставляйте свободными его ручки и ножки.

Движения ребенка случайные и беспорядочные, он не в состоянии поднимать голову и удерживать ее в вертикальном положении. Руки и ноги согнуты во всех суставах и прижаты к телу, кулачки сжаты. Это объясняется тем, что до 3-месячного возраста тонус мышц-сгибателей рук и ног повышен (так называемый физиологический гипертонус).

Насколько быстро на смену беспорядочным и бесцельным движениям рук и ног придут движения осмысленные, будет зависеть от того, насколько быстро и успешно разовьется мускулатура, необходимая для таких движений. Но самое главное, это будет зависеть от того, насколько быстро разовьются сенсорный и моторный разделы мозга, которые контролируют такие движения.

У ребенка уже с момента рождения имеется ценный багаж: врожденные двигательные рефлексы. И. П. Павлов назвал их безусловными рефлексами.

К числу врожденных рефлексов относятся пищевые (сосание, глотание, слюноотделение); защитно-оборонительные (поворот или поднятие головы в положении на животе у ребенка первых недель жизни); рефлексы положения (позы) и расположения частей тела (в первом полугодии жизни в горизонтальном положении на весу ребенок отклоняет голову в корригирующую сторону, т. е. в положении на животе — назад, на спине — вперед, на правом боку — влево, на левом — вправо; поворот таза вызывает у ребенка движение головы и верхней части тела в ту же сторону).

Всякий раз, когда ладони ребенка раскрыты и их слегка касается какой-то предмет, срабатывает хватательный рефлекс, и младенец сжимает кулаки. Часто и сами матери провоцируют ребенка на хватательный рефлекс, забавляясь тем, что кладут в его ладони свои пальцы. Однако вряд ли они делают это сознательно, думая при этом о развитии детского

мозга. Другие домашние делают то же самое, и очевидно, что чем большей любовью пользуется новорожденный, тем большее внимание ему уделяется, следовательно, тем чаще он пользуется своим хватательным рефлексом и, благодаря этому быстрее развивается.

Один из рефлексов (расположение частей тела) может быть использован для воспитания у детей свободной позы во время сна, что имеет большое значение для полноценного отдыха и развития ребенка. Как часто дети спят, что называется, «свернувшись калачиком», лежа на боку с прижатыми к груди руками и притянутыми к животу ногами. Такая поза во время сна, который у детей занимает большую часть суток, не дает достаточного расслабления мышцам и приводит в дальнейшем к нарушениям осанки.

Наблюдения за детьми во время сна показали, что свободное расположение ног зависит от положения рук: если ребенок, лежа на спине, кладет руки за голову, то ноги свободно выпрямляются. Если же малыш прижимает руки к груди, то ноги при этом, как правило, притягиваются к животу. Поэтому следует перед сном предлагать детям класть руки за голову, воспитывая таким образом навык свободной развернутой позы во время сна.

Во время бодрствования почаще выкладывайте малыша на живот. Это положение позволит ему раньше начать поднимать и удерживать голову, поворачивать ее в разные стороны, наблюдая за окружающим миром. Чтобы облегчить это положение, подложите ребенку под грудь сложенную в несколько раз пеленку.

Совершенно очевидным является тот факт, что находясь в положении «лицом вниз», ребенок вынужден учиться держать голову прямо, чтобы видеть, и развивать соответствующие структуры тела.

Положите его лицом вниз, и вы сами увидите, как сначала беспорядочные и бесполезные движения рук и ног постепенно станут осмысленными движением ползком. Нам может нравиться наблюдать за ним, когда он лежит в положении «лицом вверх», но он-то хочет начать двигаться по той древней дороге, которая рано или поздно приведет его к ходьбе. И эта дорога начинается прямо здесь и сейчас.

У ребенка с момента рождения имеется ряд кожных рефлексов: при раздражении кожи некоторых частей тела ребенок совершает определенные движения. Например, рефлекс Галанта — дугообразное изгибание тела при поглаживании кожи вдоль позвоночника, «феномен ходьбы» — при прикосновении стопами к опоре ребенок делает шаговые движения; или «феномен ползания» — при прикосновении руками взрослого к подошвам младенца, тот отталкивается от рук и «ползет». Эти врожденные рефлексы сохраняются недолго, до 3–4 месяцев.

В первые месяцы жизни ребенка, когда у него сохраняется физиологический гипертонус мышц-сгибателей конечностей, необходимо использовать только те рефлексы, которые связаны с разгибанием. На этом принципе основаны все активные (т. е. когда ребенок совершает движения самостоятельно) упражнения.

Что касается пассивных (совершаемых с помощью взрослого) движений конечностей, то в этом возрасте они не могут иметь места, так как при наличии повышенного тонуса сгибателей выполнение этих движений связано с резким сопротивлением ребенка и опасностью насилия над ним.

Уже к концу 1-го месяца жизни ребенок останавливает взгляд на лице матери или ухаживающих за ним взрослых. У малыша появляется первая улыбка.

В течение 2-го месяца ребенок, лежа на животе, начинает поднимать голову, поворачивать ее в стороны, наблюдать за движущимися крупными предметами. Улыбается, когда над ним наклоняется взрослый.

Ласковый разговор взрослых с ребенком вызывает «комплекс оживления» — беспорядочные движения руками и ногами, размахивание ими в разные стороны. Это очень полезная реакция, так как стимулируется развитие движений, направленных от центра тела. Чаще общайтесь с малышом, разговаривайте с ним.

В течение 3-го месяца ребенок уже может поворачиваться со спины на бок и иногда, во время своих беспорядочных движений, закинув одну ногу за другую, оказывается на животе. Поэтому будьте осторожны и не оставляйте малыша без присмотра там, где, повернувшись, он может упасть.

Таким образом, главной целью ваших ежедневных занятий с ребенком является уравнивание тонуса мышц сгибателей и разгибателей рук и ног. Для этого необходимо следующее:

— частое общение и ласковый разговор с ребенком, которые стимулируют «комплекс оживления»,

— отсутствие стесняющего движения тугого пеленания ребенка,

— частое выкладывание ребенка на живот,

— ежедневные теплые ванны и плавание,

— легкий поглаживающий массаж всего тела,

— стимулирование активных движений ребенка, связанных с работой мышц-разгибателей, для чего используется основной двигательный фонд этого возраста — врожденные рефлексы.

И еще: купите ребенку большой яркий надувной мяч (пластиковый). Эта замечательная игрушка послужит вашему малышу первым гимнасти-

ческим снарядам. Упражнение — покачивание на мяче очень нравится детям, прекрасно тренирует вестибулярный аппарат и мышцы всего тела.

Свыше полувека назад русский нейропсихолог Борис Класовский продемонстрировал, что развитие мозга котят и щенят в первые десять-двадцать дней жизни резко ускоряется, если их подвергнуть мягкой вестибулярной стимуляции. Такая стимуляция, проводимая очень бережно, весьма приятна новорожденным. Вы любите брать своего малыша на руки? Поносите его по кругу, но не просто носите вокруг чего-либо, а совершайте при этом плавные движения вверх-вниз, вперед-назад и из стороны в сторону.

Носите ребенка по всему дому, рассказывая ему о том, где он находится, какие вещи его окружают.

Во время занятий будьте внимательны к своему ребенку и постоянно за ним наблюдайте. Делайте упражнения бережно, начинайте медленно и спокойно, постепенно переходя к следующим стадиям.

Всегда останавливайтесь прежде, чем он сам этого захочет. Только в этом случае он с радостью будет ждать следующего занятия!

I комплекс упражнений

План занятий

1. Массаж рук: поглаживание, 6–8 движений по каждой руке.
2. Приподнимание из положения на спине.
3. Массаж ног: поглаживание, 6–8 движений по каждой ноге.
4. Выкладывание на живот — рефлекторное упражнение, 15–20 секунд.
5. Массаж спины: поглаживание, 4–5 движений.
6. Разгибание позвоночника — рефлекторное упражнение, 2–3 раза на каждом боку.
7. Массаж живота:
 - круговое поглаживание, 5–6 раз;
 - встречное поглаживание, 5–6 раз;
 - поглаживание косых мышц живота, 5–6 раз;
 - круговое поглаживание, 5–6 раз;
8. Упражнение для укрепления мышц живота, 2–3 раза.
9. Массаж стоп: поглаживание, 5–6 раз.
10. Сгибание и разгибание стоп — рефлекторные упражнения, 3–4 раза.
11. «Ползание» — рефлекторное упражнение, 2–3 раза.
12. Массаж груди: круговое поглаживание, вибрация 5–6 раз.
13. «Ходьба» — рефлекторное упражнение, 2–3 раза.

14. Встряхивание рук.
15. Покачивание в позе «эмбриона», по 2–3 раза в каждую сторону.
16. Покачивание на мяче.

Методические замечания

Теперь перейдем к подробному объяснению массажных приемов и упражнений.

1. Массаж рук

Исходное положение (И. п.): ребенок лежит на спине ногами к взрослому.

Вложите большой палец своей руки в кисть ребенка, правую руку удерживайте левой рукой, левую — правой. Поглаживание проводится одноименной рукой в направлении от кисти на плечо и к подмышечной складке (рис. 1, 2). Этот прием повторите 6–8 раз.

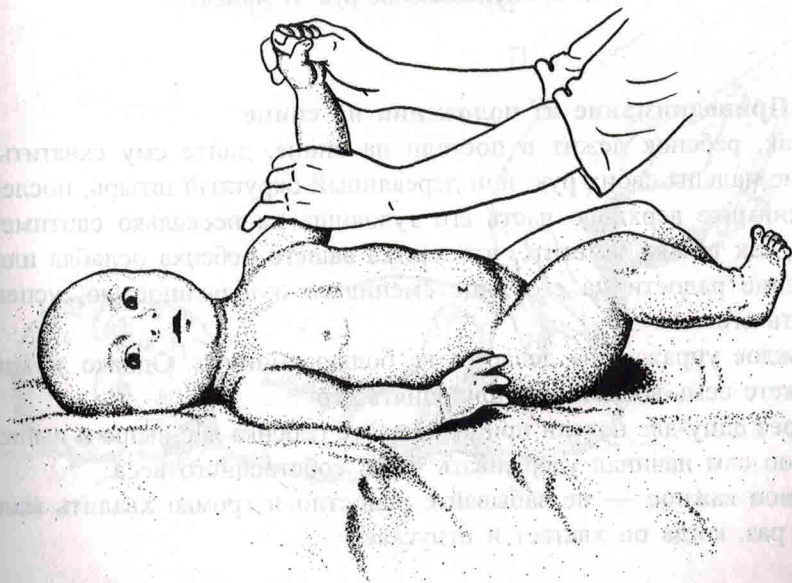


Рис. 1. Поглаживание рук. I момент

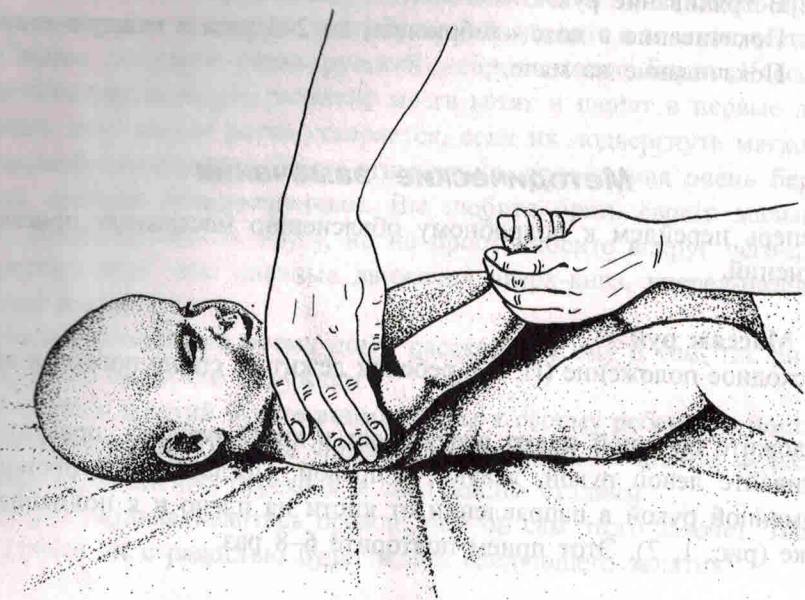


Рис. 2. Поглаживание рук. II момент

2. Приподнимание из положения на спине

Итак, ребенок лежит в постели на спине, дайте ему схватить или большие пальцы своих рук, или деревянный округлый штырь, после чего приподнимите верхнюю часть его туловища на несколько сантиметров. Всегда, как только заметите, что хватка вашего ребенка ослабла или что выражение радости на его лице сменилась озабоченностью, успевайте опустить его.

Каждое упражнение делается не больше минуты. Однако за минуту вы можете семь-восемь раз приподнять его.

Через одну-две недели приподнимайте ребенка все выше и выше так, чтобы он сам начинал удерживать часть собственного веса.

Самое важное — не забывайте радостно и громко хвалить малыша всякий раз, когда он хватает и отпускает.

3. Массаж ног

И. п. то же, что и при массаже рук (см. п. 1).

Правую ногу ребенка удерживайте правой рукой, левую — левой. Поглаживание проводится по задне-наружной поверхности ноги по на-

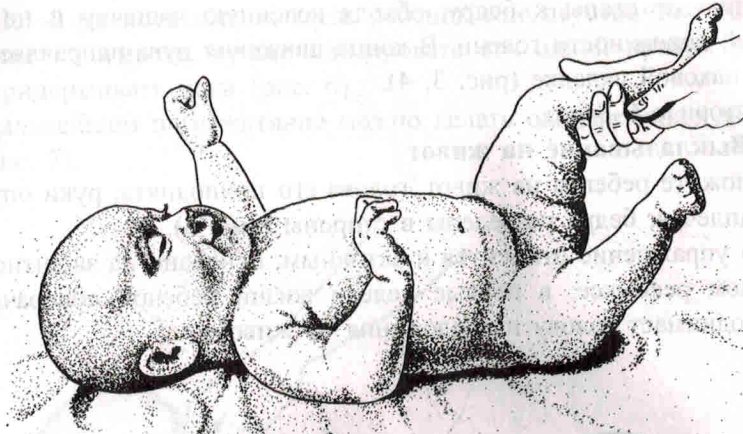


Рис. 3. Поглаживание ног. I момент

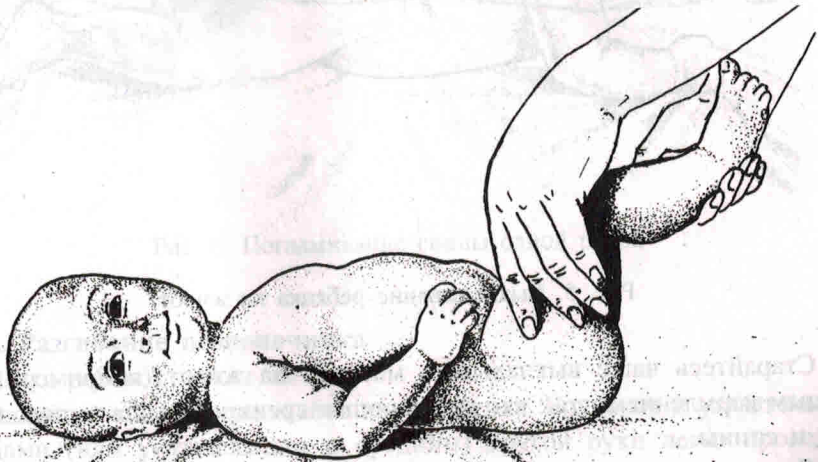


Рис. 4. Поглаживание ног. II момент

правлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку и не задевая передней поверхности голени. В конце движения рука направляется кпереди к паховой складке (рис. 3, 4).

Повторите 6–8 раз.

4. Выкладывание на живот

Положите ребенка на живот, голова его приподнята, руки опираются на предплечья, бедра разведены в стороны (рис. 5).

Это упражнение относится к активным, основано на защитно-оборонительном рефлексе: в первые недели жизни ребенок поворачивает, а затем поднимает голову из положения на животе.

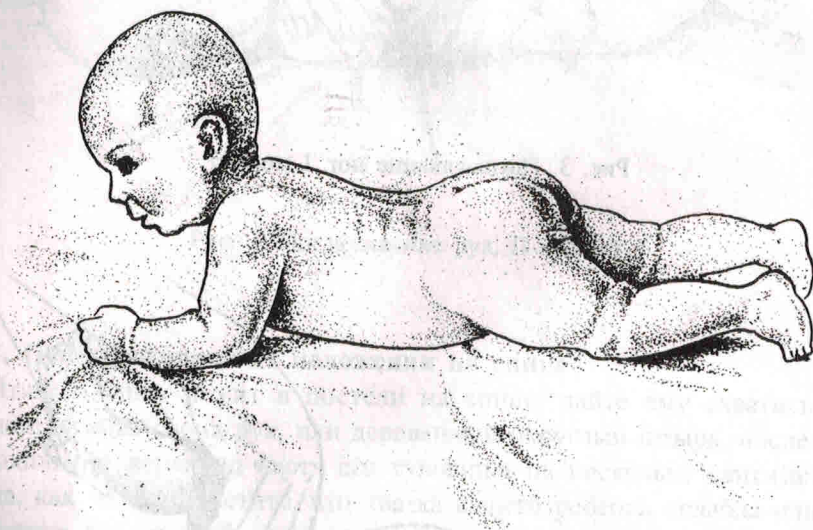


Рис. 5. Выкладывание ребенка на живот

Старайтесь чаще выкладывать малыша на живот (например, перед каждым кормлением), так как это хорошая тренировка для задних мышц шеи и спины.

Длительность упражнения определяем индивидуально, начиная с 5–10 секунд, постепенно увеличивая.

5. Массаж спины

И. п.: ребенок лежит на животе, руки под грудью.

Поглаживайте спину ребенка от ягодиц к голове тыльной стороной кисти (используя прием глажения), а в обратном направлении, от головы к ягодицам — ладонью. Повторите 4–5 раз.

До 1,5–2 месяцев жизни, когда ребенок еще неустойчиво сохраняет положение на животе, лучше массировать его одной правой рукой, а левой придерживать ноги (рис. 6).

В дальнейшем поглаживание можно делать одновременно двумя руками (рис. 7).

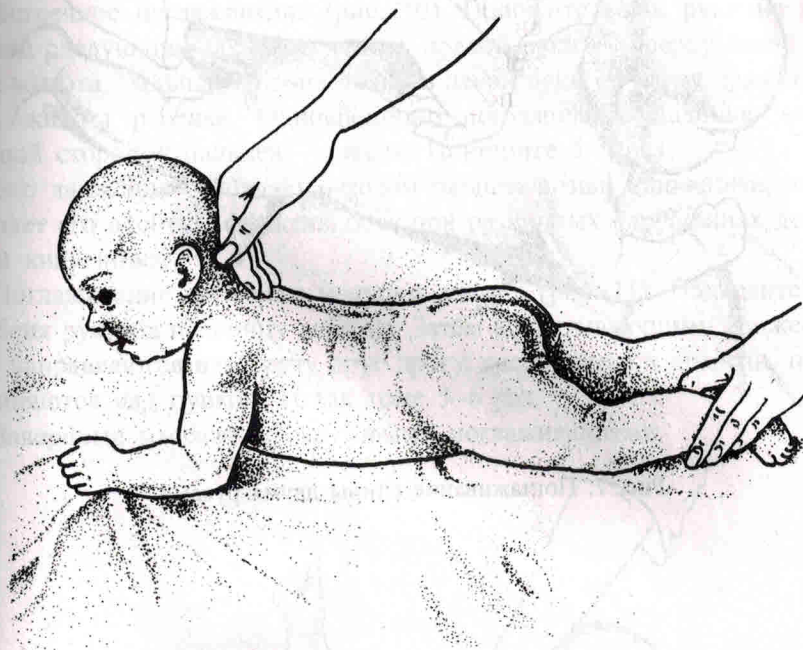


Рис. 6. Поглаживание спины одной рукой

6. Разгибание позвоночника

И. п.: ребенок лежит на боку.

Одной рукой придерживайте ноги ребенка. Большим и указательным пальцами (или указательным и средним) другой руки легко проведите вдоль позвоночника снизу вверх, от крестца к шее. В ответ на это воздействие ребенок прогибает спину (рис. 8).

Упражнение основано на врожденном кожно-спинном рефлексе (рефлексе Галанта).

Повторите это движение на левом боку, меняя соответственно руки.

Старайтесь сделать это упражнение несколько раз в день, тренируйте мышцы-разгибатели позвоночника.

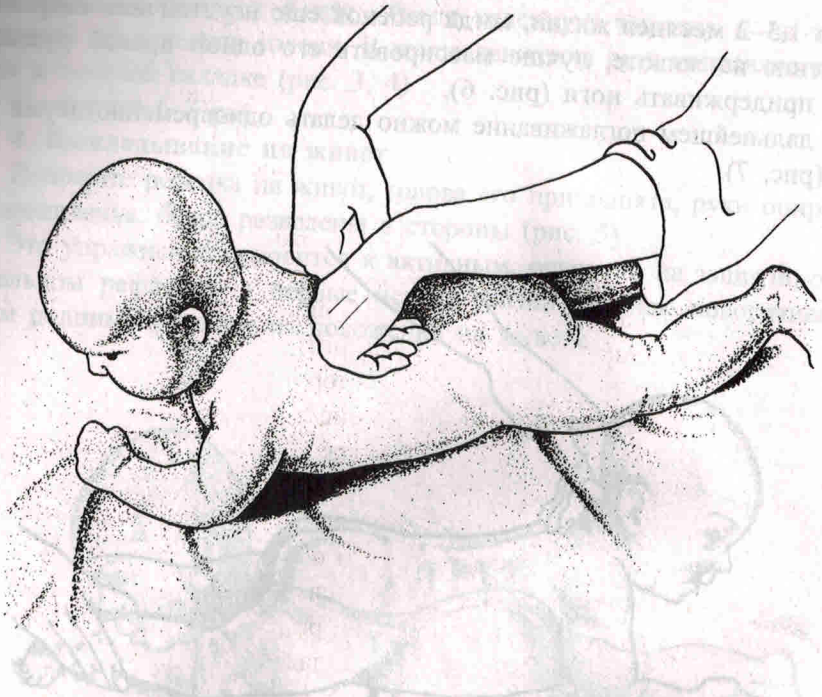


Рис. 7. Поглаживание спины двумя руками

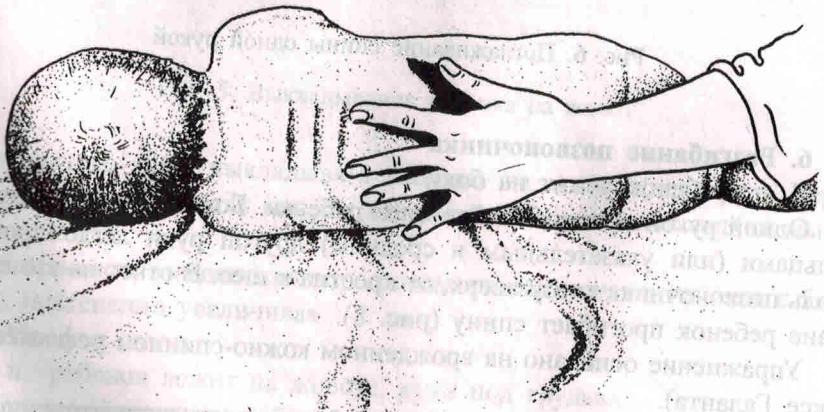


Рис. 8. Разгибание позвоночника

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА И МАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ ДО 1 ГОДА 4 МЕСЯЦЕВ

На первом году жизни ребенка происходит становление его психомоторного развития. В первые недели движения ребенка беспорядочные, несогласованные. До 3-4-месячного возраста тонус мышц-сгибателей рук и ног повышен, в связи с чем руки и ноги ребенка согнуты в суставах. Постепенно движения совершенствуются. Вначале появляются координированные движения головы, плечевого пояса, рук, затем — движения в горизонтальном положении в виде поворота на бок, на живот, на спину, ползание. Одновременно идет развитие хватания, опоры рук, ног, сидения, стояния и ходьбы. Движения способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. Без движений нет нормального развития ребенка.

На каждом возрастном этапе применяют те упражнения, к которым ребенок подготовлен.

Приводим примерные комплексы лечебной гимнастики, разработанные с учетом возрастных особенностей развития ребенка.

I комплекс упражнений

Возраст ребенка — 2-3 недели жизни. Продолжительность занятий 6-8 мин. Каждое упражнение повторяют 3-4 раза.

1. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок на руках матери, лицом к ней.

Выполните легкие ритмичные надавливания на спину ребенка, перемещая ладонь от шеи до поясницы (рис. 120).

2. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок лежит на спине.

Совершайте легкие ритмичные надавливания на грудную клетку, ее передние и боковые поверхности, обходя грудину (рис. 121).

3. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок лежит на боку.

Ритмичные надавливания на грудную клетку, ее боковую и заднюю поверхности в положении на левом и правом боку поочередно.

4. Упражнения для стоп (рефлекторные)

Указательным и средним пальцами одной руки захватите ступню ребенка, а большим пальцем другой нажмите на подошву у основания пальцев. Это вызывает сгибание пальцев стопы (рис. 122). Затем штрихо-



Рис. 120. Дыхательное упражнение
на руках матери

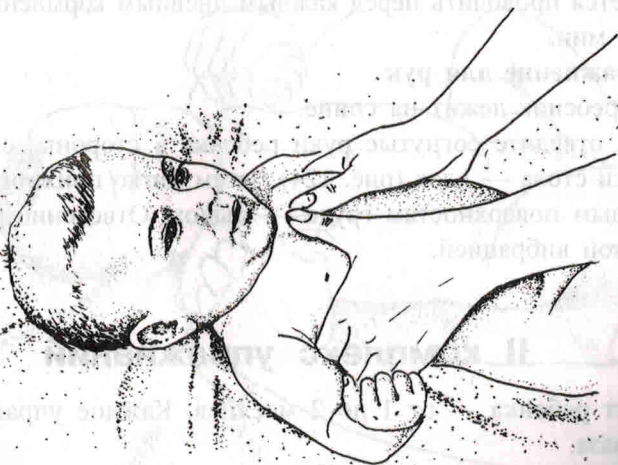


Рис. 121. Надавливание на грудную клетку



Рис. 122. Сгибание стопы

вым движением большим пальцем проведите по внутреннему краю стопы ребенка к пятке и по наружному краю к мизинцу. Происходит разгибание стопы (рис. 123).

5. Выкладывание на живот

Ребенок, как правило, поднимает или поворачивает голову в сторону. Рекомендуется проводить перед каждым дневным кормлением, начиная с 30 с до 15 мин.

6. Упражнение для рук

И. п.: ребенок лежит на спине.

Слегка отведите согнутые руки ребенка в стороны, скользя ими по поверхности стола — вдох (рис. 124), затем мягко прижмите их согнутыми к боковым поверхностям груди — выдох. Отведение рук можно делать с легкой вибрацией.

II комплекс упражнений

Возраст ребенка — от 1 до 2 месяцев. Каждое упражнение повторить 3–4 раза.

1. Дыхательное упражнение

Надавливания на спину и грудную клетку ребенка (см. I комплекс, № 1, 2).

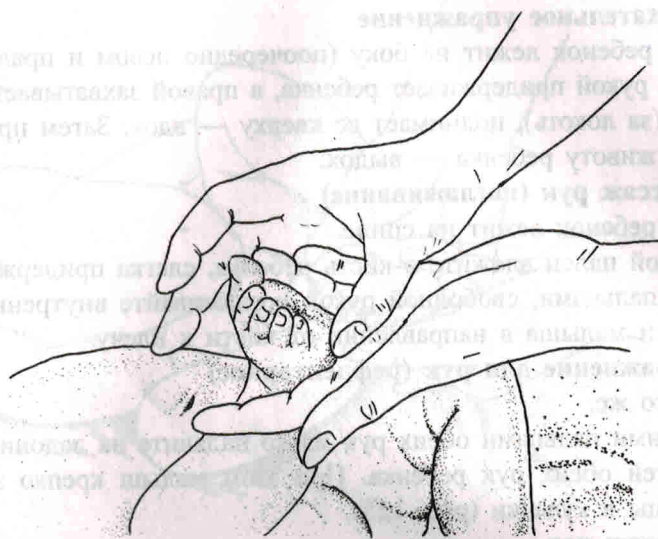


Рис. 123. Разгибание стопы

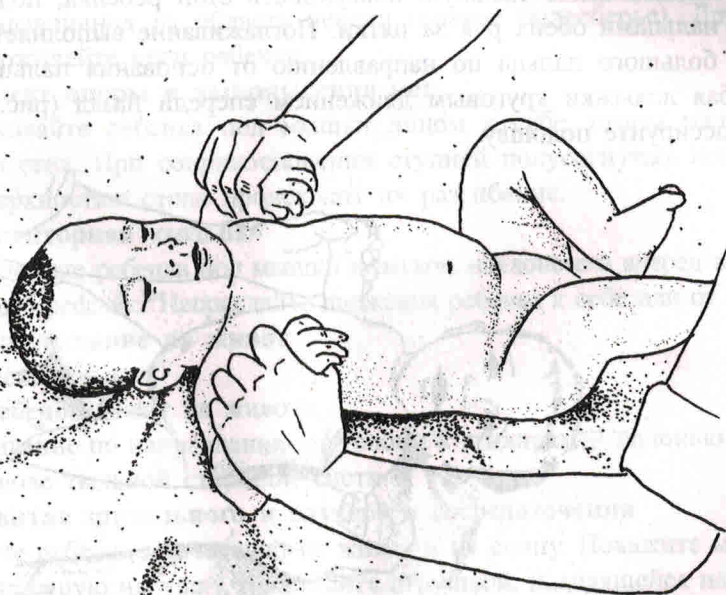


Рис. 124. Упражнения для рук

2. Дыхательное упражнение

И. п.: ребенок лежит на боку (поочередно левом и правом). Взрослый левой рукой придерживает ребенка, а правой захватывает его согнутую руку (за локоть), поднимает ее вверх — вдох. Затем прижимает ее к груди и животу ребенка — выдох.

3. Массаж рук (поглаживание)

И. п.: ребенок лежит на спине.

Большой палец вложите в кисть ребенка, слегка придерживая ее остальными пальцами, свободной рукой поглаживайте внутреннюю поверхность руки малыша в направлении от кисти к плечу.

4. Упражнение для рук (рефлекторное)

И. п. то же.

Большими пальцами обеих рук мягко надавите на ладонную поверхность кистей обеих рук ребенка. При этом малыш крепко захватывает ваши пальцы в кулачки (рис. 125).

5. Массаж ног

И. п. то же.

Поглаживайте наружную и заднюю поверхности голени и бедра по направлению от стопы к бедру, обходя коленную чашечку.

6. Массаж стоп

Поглаживайте тыльную поверхность стоп ребенка, поддерживая их 2–3 пальцами обеих рук за пятки. Поглаживание выполняется подушечкой большого пальца по направлению от основания пальцев к голени, огибая лодыжки круговым движением спереди назад (рис. 126). Затем помассируйте подошву.



Рис. 125. Рефлекторное упражнение для рук