

## МАССАЖ ДЕТЯМ ОТ 1-3 ЛЕТ

Развивающая гимнастика и массаж детям 1—3 лет значительно отличаются от комплексов, выполняемых ранее. В этом возрасте малыши склонны к подражанию. Кроме того, что все свои действия взрослым нужно озвучивать, их можно показывать, сравнивать с движениями животных или сказочных персонажей.

Для детей от 1 до 3 лет характерна быстрая утомляемость, однако и восстанавливают силы они достаточно скоро. Поэтому занятия должны проходить с небольшими паузами, быть достаточно разнообразными.

### Массаж детский после года: особенности выполнения

Во время процедуры пассивные и активные движения должны чередоваться. Причем первые всегда необходимо выполнять перед вторыми. Если малыш 1—3 лет не хочет делать массаж, убегает, не дается, то занятие лучше всего перенести на вторую половину дня, когда непоседа уже слегка устанет и не будет так активен.

Чтобы заинтересовать карапуза сеансы можно превращать в игру, давать новую куклу, зверушку. Однако ни в коем случае нельзя заставлять детей заниматься силой или криками. Также запрещается отвлекать их внимание во время сеансов лакомствами — малыш может подавиться.

Массаж для ребенка от 1 года до 3 лет делается с целью укрепления мышц, на которые приходится наибольшая нагрузка во время хождения:

- *Нижних конечностей.*
- *Спинки.*
- *Животика.*

Манипуляции должны подготавливать еще недостаточно развитые мышцы и связки карапуза к увеличивающимся физическим нагрузкам.

Массаж после года ребенку направлен и на профилактику возникновения патологий опорно-двигательного аппарата:

- *Плоскостопия.*
- *Косолапости.*
- *Искривления нижних конечностей.*
- *Нарушений походки, осанки.*

Большое внимание необходимо уделять массажу ладошек и пальчиков, а также стимуляции мелкой моторики детей. Учеными доказана безусловная связь между воздействием на эти части тела и развитием речи у малышей.

## Массаж ребенку в 1, 2, 3 года: комплекс упражнений

При проведении процедуры детям этого возраста наряду с поглаживанием, разминанием и растиранием применяются легкие ударные прикосновения. Движения повторяются по 3 раза. Рекомендуется использовать следующий комплекс:

- 1. Положить карапуза 1—3 лет на животик. Делать массаж спины, уделяя особое внимание поясничной зоне. Погладить всю поверхность этой части тела. Растереть спину, применяя пиление, граблеобразные прикосновения. Сделать несколько разминований и пунктирных похлопываний по бокам.*
- 2. Сделать массаж ягодиц. Погладить, растереть каждую в отдельности, фиксируя зону второй рукой. Размять, легко пощипать, похлопать.*
- 3. Малыш по просьбе взрослого должен имитировать, что он колет дрова. Широко расставить ноги, наклониться, а руками сделать внизу замочки. Поднимать ладошки и с наклоном их опускать. Взрослый в это время должен приговаривать: Раз — дрова, два — дрова, раскололись вот едва! Бух — дрова, бах — дрова. Не одно полено — два. Массаж для годовалого ребенка может еще не включать это упражнение. Дети постарше уже должны легко выполнять такой активный элемент комплекса.*
- 4. Погладить кисти рук. Сделать массаж ладошек, каждого пальчика. Погладить, пощипать область верхних конечностей по направлению от запястий к плечам.*
- 5. Карапуз стоит, его ручки опущены. Упражнение направлено на имитацию порхания бабочки. Сначала он должен показать, как насекомое машет крыльями — поднять ручки в стороны, помахать кистями. Потом следует его попросить сложить крылья — карапуз должен согнуть ручки, прикоснувшись пальчиками к плечам. Последнее движение должно имитировать полет бабочки — кроха бежит по комнате и размахивает руками. Массаж для 2-летнего ребенка предусматривает выполнение этого элемента полностью. Дети помладше (1 года) могут последнее движение не делать.*
- 6. Выполнить массаж ног. Сначала отработать заднюю поверхность каждой конечности, после этого — переднюю. Погладить, растереть, размять бедра и голени. Сделать растирания ахиллового сухожилия. Отработать с помощью всех приемов стопу.*
- 7. Детей просят стать маленькими, а потом большими. В первом случае непоседа должен из положения стоя присесть, во втором — выпрямиться. В 2 года детский массаж предусматривает уже полностью самостоятельное выполнение этого упражнения. Малышам помладше можно помогать, слегка их поддерживая.*
- 8. Взять мячик, попросить непоседу удерживать его ступнями.*

9. *Погладить и растереть по часовой стрелке живот. Вокруг пупка выполнить легкие пощипывания.*
10. *Сделать велосипед: малыш, лежа на спине, поочередно сгибает и выпрямляет ножки. Массаж ребенку в 1 год обязательно должен включать это упражнение. Детям нравится такой элемент. Он прекрасно разрабатывает не только мускулатуру ног, но и мышцы брюшного пресса.*
11. *Продолжить массаж с помощью поглаживаний грудной клетки. Растереть граблеобразным приемом кожу в направлении от середины груди — в стороны.*
12. *Дети встают на четвереньки и имитируют кошечку: опуская голову — выгибают спинку вверх, а поднимая затылок — вниз.*

Выполняя массаж детям от 1 до 3 лет, необходимо ориентироваться на двигательные навыки малышей. Если карапузу недоступно какое-либо активное упражнение, нужно отложить его выполнение и заменить более легким.

Чем старше становится непоседа, тем больше рекомендуется добавлять активных и игровых элементов. Должна вестись подготовка к тому, что детский массаж от 3 лет будет практически полностью состоять из них.

В свободное от занятий время взрослым необходимо стимулировать большую физическую активность детей. Поощрять лазания, ползания, ходьбу, беганье, организовывать игры с различными предметами: мячиком, палочкой, обручем.