

Глава 3

Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев

В возрасте 3–4 месяцев ребенок бодрствует уже 4–5 часов в сутки, и вы уже знаете, как он реагирует на упражнения, в какое время суток с ним можно заниматься гимнастикой и массажем. Главный показатель правильного выбора времени – это хорошее настроение малыша во время занятий и после их окончания.

В 3-месячном возрасте ребенок уже уверенно лежит на животе и из этого положения умеет поднимать не только голову, но и всю верхнюю часть туловища. При этом он опирается на согнутые руки. Старайтесь как можно чаще перекладывать малыша на живот. Причем делать это нужно не только на столе для пеленания в процессе ежедневных занятий, но и на любой другой поверхности в любое время дня – на кровати, на диване, полу и т. д.

Благодаря многократным повторениям движения его ног и рук совершенствуются, приобретая значение двигательных. Производя движения ногами и упираясь ими в пол, ребенок начинает перемещаться в разные стороны и обнаруживает это, так как положение головы позволяет ему видеть все, что происходит вокруг. Очень скоро ваш малыш поймет пользу движений, которые помогают ему перемещаться вперед, а чувства, которые он при этом испытывает, позволят ему их запомнить. К 4 месяцам ребенок уже умеет приподниматься на вытянутых руках. При этом он опирается только на ладони.

Очень важно, чтобы при этом ладошка малыша была полностью раскрыта, а пальчики расправлены. Для того чтобы этого достичь, чаще хлопайте ладонями ребенка по собственным ладоням или твердым поверхностям.

3–4-месячный малыш становится общительнее: он начинает «гулить», чаще улыбается, а на ласковое обращение взрослых отвечает целым комплексом оживления: улыбкой, активными движениями ног и рук, а также звуками. Эту полезную реакцию нужно поддерживать частым общением с ребенком.

В этом возрасте проявляется интерес к игрушкам. Он тянется к ним, а ближе к 4 месяцам берет в руки игрушку, удерживает ее и пытается гладить. Подберите несколько ярких, удобных для захвата погремушек, желательно с округлой ручкой. Игрушки, имеющие граненую или плоскую ручку, не рекомендуются, так как, для того чтобы взять их в руку, ребенку не нужно противопоставлять большой палец остальным, что тормозит развитие ручных навыков. Наверняка вы обращали внимание, как школьники начальных классов держат карандаш или ручку. Так вот, неправильное или правильное положение этих предметов в руке формируется еще в младенческом возрасте.

Новорожденный ребенок тоже может схватить предмет, но делает это случайно и нерегулярно. Но главное отличие хватательных движений новорожденного от тех же движений 3–4-месячного ребенка заключается в том, что первый может держать предмет, но не умеет его выпустить. К 3–4 месяцам, когда малыш подрастет, движения его рук становятся целенаправленными, поэтому он уже может отпустить не понравившийся ему предмет и взять яркую игрушку.

В этом же возрасте исчезает физиологический гипертонус сгибателей рук, а ближе к 4 месяцам – ног, поэтому движения конечностей становятся более точными и свободными. Это означает, что в занятия можно включать самые простые пассивные упражнения, чтобы постепенно перейти к более сложным. Комплекс, приведенный ниже, включает пассивные упражнения для ног и рук ребенка, которые желательно выполнять с вибрацией (легким встряхиванием). Для развития мышц живота, спины, ног и шеи используются рефлекторные упражнения, в том числе и рефлексы позы тела. Особенно важен рефлекс, заставляющий малыша на весу отклонять голову в противоположную сторону: на спине – вперед, на животе

– назад, на левом боку – вправо, на правом боку – влево. Чаще переворачивайте ребенка в воздухе, так как при этом развивается вестибулярный аппарат.

Кроме того, нужно обратить внимание на формирование такого навыка, как поворот со спины на живот. 4-месячный малыш делает это самостоятельно, ему требуется лишь незначительная помощь со стороны взрослых. Теперь уже нельзя оставлять малыша без присмотра там, где он, перевернувшись, может упасть.

Занятия гимнастикой и массаж могут быть более продолжительными, но их длительность нужно подбирать индивидуально, на основании степени подготовленности и возможностей ребенка. Если вы не успеваете сделать упражнения за 1 раз, перенесите их на другое время. Массаж приобретает более интенсивный характер за счет введения нового приема – растирания, которое выполняется подушечками согнутых пальцев. Применяется и кольцевое растирание. Важно помнить, что массаж тела должен начинаться с поглаживаний и заканчиваться ими же: это способствует расслаблению мышц и успокоению нервной системы.

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

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

Комплекс 2

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

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

1. Массаж рук

Сначала выполните 5–6 поглаживаний (см. комплекс 1, упражнение 1), а затем кольцевое растирание. Придерживая левой рукой правую руку ребенка, вложите в нее свой большой палец. Затем указательным и большим пальцами свободной руки обхватите руку малыша кольцом в области запястья. Прodelайте энергичные растирания, направляя давление пальцев на наружную поверхность руки (рис. 17). Продвигайтесь вверх постепенно с таким расчетом, чтобы за 3–4 оборота дойти до локтя и за 5–6 оборотов – до плеча. Прием нужно повторить 2–3 раза для каждой руки. После выполнения кольцевого растирания кожа ребенка должна порозоветь.



Рис. 17.

Кольцевое растирание

Завершить массаж нужно 2–3 медленными поглаживаниями.

2. Скрещивание рук

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в ладони малыша, а остальными придерживайте кисти. Разведите руки ребенка в стороны, затем снова сведите их и перекрестите на груди. При каждом очередном скрещивании меняйте положение рук: сверху должна быть попеременно то правая, то левая рука. Темп медленный, без резких толчков. Скрещивание нужно повторить 6–8 раз, при этом можно нежно встряхивать кисти малыша.

3. Массаж ног

Массаж начните с 2–3 легких поглаживаний, продвигаясь от стопы к бедру (см.

комплекс 1, упражнение 3).

Кольцевое растирание нужно выполнять следующим образом. Указательным и большим пальцами обеих рук обхватите плотными кольцами ногу ребенка в области голеностопного сустава. Выполняйте расходящиеся энергичные движения так, чтобы в 3–4 оборота продвинуться по наружной и задней поверхностям голени до колена (рис. 18). При этом важно не растирать ахиллово сухожилие и осторожно обойти подколенную ямку. Наружную и переднюю поверхности бедер удобнее массировать подушечками пальцев. Этот прием нужно повторить 5–6 раз, после чего выполнить 2–3 поглаживания.

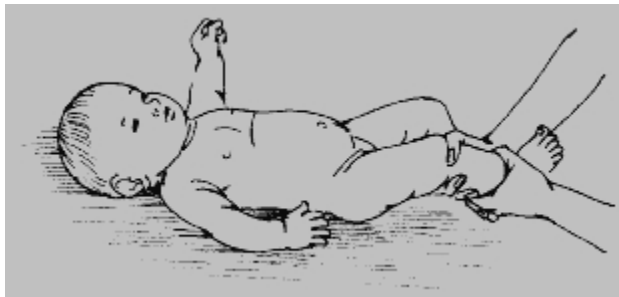


Рис. 18.
Растирание ног

4. «Скользящие шаги»

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Обхватите голень малыша руками так, чтобы большие пальцы оказались на передней ее поверхности, а остальные – на задней. Слегка встряхнув ногу ребенка, выпрямите ее, снова согните и проведите стопой по крышке стола. Повторите упражнение для другой ноги. Всего нужно выполнить по 5–6 скольжений каждой ногой. Это упражнение, отдаленно напоминающее упражнение

«велосипед», укрепляет мышцы ног и стимулирует опорную реакцию. Нужно следить за тем, чтобы упражнение выполнялось плавно, без рывков.

Если тонус мышц-сгибателей еще слишком высок и разгибание ног затруднено, следует на несколько недель отложить выполнение данного упражнения. Вместо этого можно немного «потопать» ногами малыша по поверхности стола.

5. Поворот на живот

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. В левую руку ребенка вложите указательный палец своей левой руки, а остальными захватите кисть малыша. Правая рука при этом «вилочкой» удерживает голени. Слегка выпрямив ноги малыша, разверните его бедра влево относительно себя. Вслед за этим движением он должен самостоятельно повернуть верхнюю часть тела и голову в ту же сторону.

Удержите малыша на боку, чтобы он мог потренировать мышцы шеи. Затем потяните руку ребенка вперед так, чтобы он полностью перевернулся на живот, и расправьте кисти у него под грудью. При повороте в другую сторону поменяйте руки.

В этом упражнении используется врожденный рефлекс расположения частей тела (вестибулярный). При его выполнении задействованы практически все мышцы туловища малыша. Последовательность этапов поворота на живот примерно такая же как, при самостоятельных поворотах детей более старшего возраста. Иногда и 3-месячный ребенок случайно закидывает одну ногу на другую так, что оказывается на боку. Это провоцирует движение верхней части тела и головы в том же направлении.

После этого остается самое сложное: вынуть из-под себя руку и окончательно перевернуться на живот.

Особенно важно привить правильный навык поворотов на живот недоношенным или ослабленным детям. Они часто переворачиваются, упираясь ягодицами и затылком и сильно прогибая позвоночник, за чем следует перемещение центра тяжести на живот. В результате происходит чрезмерный прогиб позвоночника в поясничном отделе, а это крайне нежелательно.

Повороты выполняйте по 2–3 раза в каждую сторону. Это упражнение приносит большую пользу, а малыши выполняют его с большим удовольствием, поэтому повороты на живот можно проделывать по нескольку раз в день.

6. Массаж ягодиц и спины

Массаж спины можно проводить по всей ее длине, включая ягодицы. К 3-месячному возрасту малыш уже хорошо лежит на животе, так что поглаживание можно выполнять обеими руками. Количество повторов – 2–3.

Растирание выполняется подушечками согнутых пальцев (рис. 19). Прямолинейное растирание проводится следующим образом: правая рука смещает кожу вверх, а левая – вниз, постепенно продвигаясь по всей спине, и наоборот.

При спиралевидном или круговом растирании правая рука должна смещать кожу в направлении по часовой стрелке, а левая – против. Можно проводить растирание и тыльной частью согнутых пальцев (рис. 20). Главное, чтобы движение рук было попеременным, в противном случае можно растянуть кожу ребенка. Растирание ягодиц проводите попеременно и завершите массаж традиционным поглаживанием.

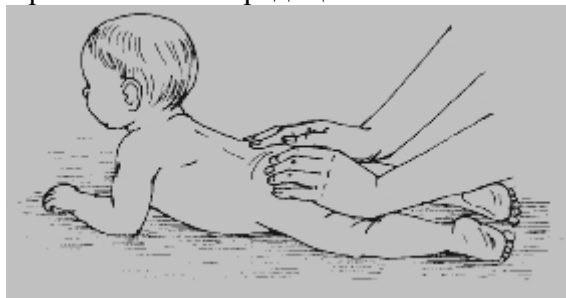


Рис. 19.

Растирание подушечками пальцев



Рис. 20.

Растирание тыльной стороной пальцев

7. Рефлекторное сгибание позвоночника

Исходное положение: ребенок лежит на боку. Энергично проведите вдоль

позвочника малыша подушечками прямых пальцев. Прием повторите по 2–3 раза на каждом боку.

8. Положение «пловца»

Исходное положение: ребенок лежит на животе. Большим и указательным пальцами правой руки обхватите правую ножку малыша в нижней трети голени, а оставшимися придерживайте его левую ногу на том же уровне. Затем приподнимите обе ноги ребенка, одновременно подведя ладонь левой руки ему под живот и создав опору, после чего поднимите его над столом.

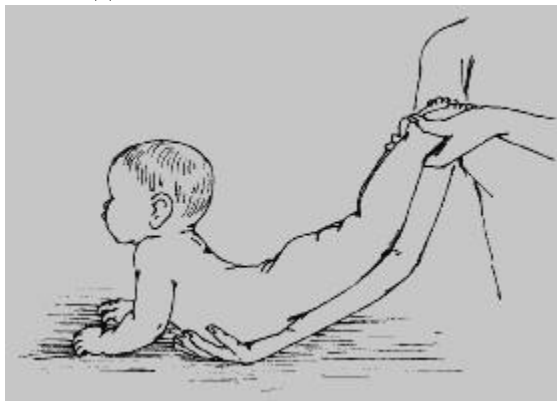


Рис. 21.

Положение «пловца»

Малыш должен лежать на ладони горизонтально, как на площадке. Его верхняя часть туловища и голова должны быть приподняты, а позвоночник полностью разогнут, при этом должны работать все задние мышцы тела (рис. 21). Это упражнение выполняется 1 раз в течение нескольких секунд.

9. Массаж живота

Массаж живота начните с встречного, кругового поглаживаний и поглаживания косых мышц живота. Эти приемы хорошо описаны в комплексе 1. Каждое из движений нужно повторить по 2–3 раза. Растирание выполняйте подушечками согнутых пальцев. Сначала его проведите правой рукой от пупка по расходящимся окружностям (рис. 22), затем обеими руками по продольным мышцам живота (рис. 23).

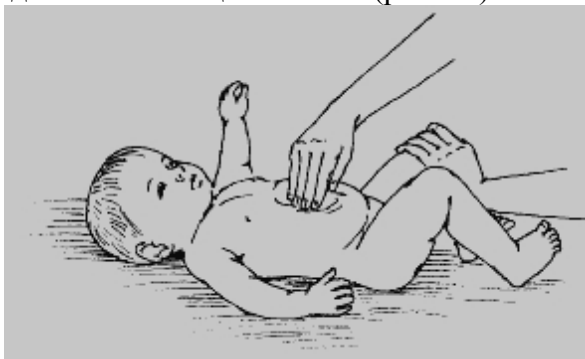


Рис. 22.

Круговое растирание

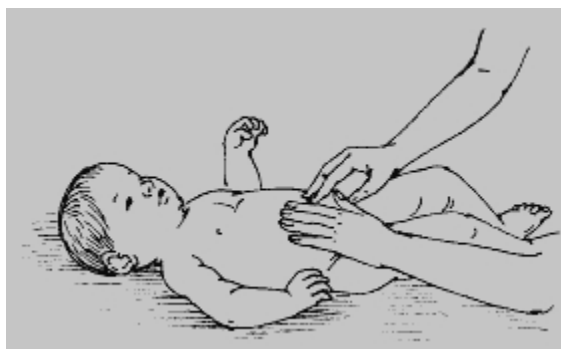


Рис. 23.

Растирание продольных мышц живота

При этом важно соблюдать направление движений: круговое растирание должно проводиться по часовой стрелке. Важно также избегать давления на область печени. Закончить массаж живота нужно легким поглаживанием.

10. Подъем туловища и головы из положения на спине

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Дайте малышу схватить ваши большие пальцы, а остальными придерживайте кисти его рук. Выпрямите его руки и легким потягиванием, сопровождаемым ласковыми словами, побудите ребенка приподнять туловище и голову, не доводя подъем до положения сидя (рис. 24). Затем осторожно и медленно положите малыша на бок, чтобы не травмировать его затылок. Это активное упражнение очень полезно для укрепления брюшного пресса и передних мышц шеи. Его нужно повторить 2–4 раза, каждый раз укладывая малыша на другой бок.

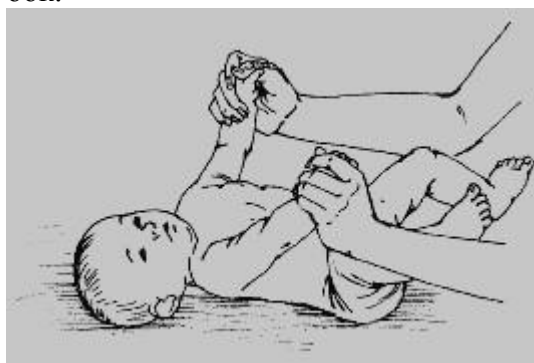


Рис. 24.

Подъем головы и туловища

11. Массаж стоп

Выполните поглаживание и растирание стоп. Последнее можно делать подушечкой больших пальцев в виде «восьмерки» или круговыми движениями. После этого разотрите внутренний и наружный края стопы, направляя движения от пятки к пальцам.

Поколачивание стоп выполняйте следующим образом: выпрямите средний и указательный пальцы правой руки и их тыльной стороной наносите ритмичные легкие удары по стопам малыша. Это движение повторите 8–10 раз, продвигаясь от пятки к пальцам и в обратном направлении.

Закончить массаж нужно легким поглаживанием.

12. Разгибание и сгибание стоп

Надавливание на основание пальцев ног вызывает рефлекторное сгибание стоп, а энергичные растирания наружного края стопы – их разгибание (см. комплекс 1, упражнение 9).

13. Рефлекторная «ходьба»

Врожденный рефлекс ходьбы дети сохраняют до 4 месяцев. Поддерживая малыша под мышки, ведите его по поверхности стола в направлении от себя так, чтобы он переносил вес своего тела с одной ноги на другую. При этом нужно следить за тем, чтобы ребенок правильно ставил стопы.

14. Массаж груди

2–3 раза выполните поглаживание (см. комплекс 1, упражнение 12), а вибрационный массаж можно несколько усложнить. Легко и ритмично надавливая пальцами на грудь ребенка, одновременно выполняйте движения от середины груди в стороны. На ребра сильно надавливать не следует. Прием нужно повторить 3–4 раза и завершить сеанс массажа легкими поглаживаниями.

15. Упражнение «бокс»

Исходное положение: ребенок лежит на спине ногами к вам. Вложите свои большие пальцы в ладони малыша, а остальными придерживайте его кулаки. Разгибайте и сгибайте попеременно руки ребенка, имитируя движения боксера. При разгибании нужно продвигать руку вперед и к центру, немного приподнимая плечо. При этом нужно чтобы ребенок поворачивался из стороны в сторону.

Во время данного упражнения работают мышцы плечевого пояса и мышцы рук. Повторите его в медленном темпе, избегая резких движений, 5–6 раз каждой рукой.

16. Упражнения на мяче

Положите малыша животом на мяч, разведя его ноги в разные стороны, и немного покачайте. При движениях вперед-назад внимательно следите, чтобы он мог опираться ладонями или стопами о поверхность стола. При этом нужно побуждать ребенка, чтобы он отталкивался самостоятельно (рис. 25). Для того чтобы ладошки малыша лучше раскрылись, похлопайте ими о поверхность мяча. Затем переверните ребенка на спину и снова положите на мяч. Поддерживая его за область груди, покачайте мяч в разных направлениях (рис. 26).

Надувной пляжный мяч – одна из самых полезных игрушек для детей-грудничков. После окончания занятий положите его ребенку в кроватку, чтобы тот мог пинать его ногами и тренировать стопы.

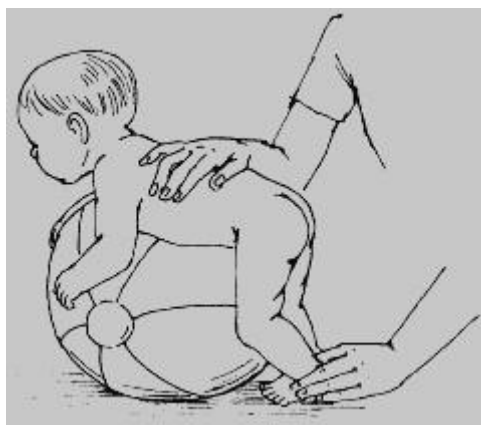


Рис. 25.
Покачивание с опорой стоп

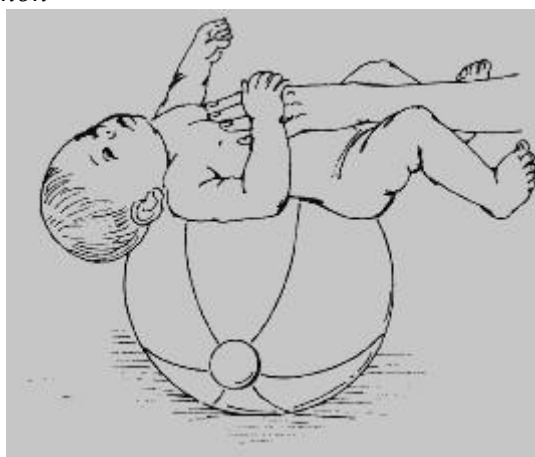


Рис. 26.
Покачивание на спине