

Особенности детского массажа

Необходимые для жизни ребенка навыки, а также важные процессы в организме формируются под влиянием многих факторов. Одно из важных мест в этом принадлежит гимнастике. Здесь очень важно правильно подобрать комплекс упражнений и соответствующий возрасту двигательный режим.

Массаж представляет собой отдельный вид пассивной гимнастики. Его выполнение положительно сказывается на укреплении опорно-двигательного аппарата, на развитии мышечной системы. Кроме того, движения вызывают у ребенка положительные эмоции, способствующие расслаблению и растягиванию мышц лица (улыбка). Ученые выявили зависимость развития речи у детей от тактильного контакта с ними. Исследования подтвердили, что первый лепет возникает в ответ на поглаживание ног, живота, тогда как другие формы общения со взрослыми (улыбка, ласковый разговор) не выполняют эту функцию. Массажные приемы раздражают рецепторы центральной нервной системы, находящиеся в коже, мышцах и связках, и те в свою очередь направляют бесчисленные потоки импульсов в кору головного мозга, тонизируя работу всего организма. Покраснение кожи после массажа вызвано усилением притока крови к массируемому участку, что положительно влияет на питание кожи и ее оздоровление. Под воздействием массажа ускоряется лимфоток, освобождая ткани от продуктов обмена. В детском массаже применяются основные приемы классического массажа: поглаживание, растирание (поверхностное и глубокое), разминание, вибрация, поколачивание. Прием поглаживания оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему ребенка, способствует снятию боли, помогает нормализовать дыхание и работу сердца. Этот прием рекомендуется применять в массаже возбудимым детям со слабой нервной системой. При помощи поглаживания восстанавливается нормальный дневной и ночной сон у таких детей. Прием растирания в детском массаже отличается от приема поглаживания большим нажимом рук. При разминании применяется еще большее давление на мышцы, чем при растирании. Вибрация является наиболее сильнодействующим элементом массажа. Этот прием применяется в основном в профилактическом массаже, назначается детям с избыточной массой тела. Вибрация способствует активизации деятельности нервно-мышечного аппарата, а также стимулирует усиление обмена веществ в организме ребенка. Поколачивание вызывает в организме рефлекторную реакцию. Данный прием позволяет снизить возбудимость центральной нервной системы, улучшить работу внутренних органов. Под воздействием приема поколачивания углубляется дыхание и учащается пульс. Таким образом, все перечисленные приемы массажа делятся на две группы: 1) успокаивающие — приемы, основанные на поглаживаниях различной силы; 2) возбуждающие — поколачивание и вибрация. В первый год жизни массаж рекомендован всем детям. Массаж как вид тактильного контакта в младенческом возрасте является очень важным фактором, положительно влияющим на эмоции и развитие речи. В период от 1 года до среднего школьного возраста включительно массаж рекомендуется проводить в случаях каких-либо отклонений в состоянии здоровья или физическом развитии, как, например, деформация позвоночника, слабость мышц и связок и другие отклонения. В целях профилактики здоровым детям рекомендуется выполнение различных комплексов гимнастики.

Источник: <http://www.medn.ru/statyi/Osobennostidetskogomassaz.html>