

В. И. Васичкин

ДЕТСКИЙ МАССАЖ

От рождения до 7 лет

Москва
Издательство АСТ

УДК 615.89
ББК 53.54
В19

Васичкин, Владимир Иванович.

В19 Детский массаж. От рождения до 7 лет. / В.И. Васичкин. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 160 с., ил. — (Оздоровительные методики профессора Васичкина)

ISBN 978-5-17-095434-6

Детский массаж и гимнастика – это мощный фактор, который может оказать благотворное влияние на организм ребенка. Правильно выбранная методика массажа и режим двигательной активности запускают механизмы развития всех органов и систем маленького человека, дают мощный импульс к развитию нервных окончаний, стимулирует укрепление иммунитета, устойчивость к инфекционным заболеваниям, физическое и умственное развитие.

В этом уверен профессор Владимир Васичкин, который предлагает точно выверенные схемы проведения массажа и гимнастики для детей разных возрастных групп и разного состояния здоровья. Ведь гимнастика и массаж являются не только профилактическим, но в ряде случаев и самым важным лечебным фактором, особенно при заболеваниях, связанных с нарушением развития костной, мышечной и нервной системы ребенка.

УДК 615.89
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-095434-6

© ООО «Издательство АСТ», 2016
© В.И. Васичкин

ДЕТСКИЙ МАССАЖ

Приемы детского массажа и гимнастические упражнения

Наука, изучающая особенности детских болезней, методы профилактики и течения заболевания, особенности физиологии и гигиены детского возраста, называется *педиатрией*. В результате многолетнего труда ряда ученых и педиатров — Тура А. Ф., Губерта К. Д., Рысса М. Г., Фонарева М. И., Иванова С. М., Бортфельда С. А., Рогачевой Е. И., Лавровой М. С., Мигуновой Е. Л. и других — была разработана методика детского массажа для раннего возраста, которая учитывает особенности психомоторного развития ребенка в возрасте до года. Л. И. Чулицкая пишет, что «ранний возраст представляет собой тот корень, от крепости которого зависит ценность физического состояния всего населения нашего общества». Наблюдения и выводы многих исследователей показывают, что в яслях, детских домах дети чаще всего оказываются физически неполноценными, малообщительными, они стремятся к уединению, угрюмы, плохо себя чувствуют. В то же время дети,

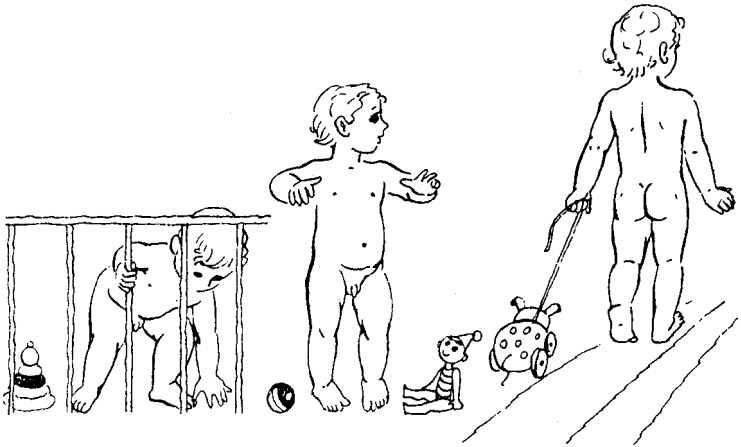


Рис. 1. Развитие разнообразных навыков ребенка в зависимости от возраста

выпестованные на руках мамы и папы, обычно более здоровы, энергичны, подвижны, у них наблюдается более раннее развитие всех возрастных функций (рис. 1).

Основа системы физического воспитания детей раннего возраста разработана в Санкт-Петербургском педиатрическом медицинском институте. Начальный срок для систематического физического воспитания здорового ребенка определяется физиологическими особенностями:

- ◆ выходом из периода новорожденности;
- ◆ наибольшей выносливостью кожи к механическим и термическим влияниям;
- ◆ определенной зрелостью нервной системы ребенка;
- ◆ развитием зрительной и слуховой сосредоточенности.

В руководствах В. К. Добровольского (1960), В. Н. Мошкова (1963), С. М. Иванова (1969), М. И. Фонарева (1973) и др. все основные рекомендации по применению гимнастики и массажа в раннем детском возрасте делятся на три группы: *активные, пассивные, рефлекторные.*

Гимнастика для детей раннего возраста

Активные движения — это произвольно выполняемые ребенком действия. Данные движения могут быть вызваны речевой инструкцией, игрушкой или исходным положением (начальной позой) ребенка. Для более точного исполнения гимнастических упражнений применяют палочки, кольца, игрушки или используют манипуляции рук инструктора, массажиста, методиста. Применять гимнастику в сочетании с массажем рекомендуется с 1,5–2-месячного возраста ребенка. Первые активные движения связаны с реакцией на положение тела. Таково выкладывание на живот (рис. 2), когда дети активно поднимают и удерживают голову в позе лежа на животе. Руки при этом



Рис. 2. Выкладывание на живот

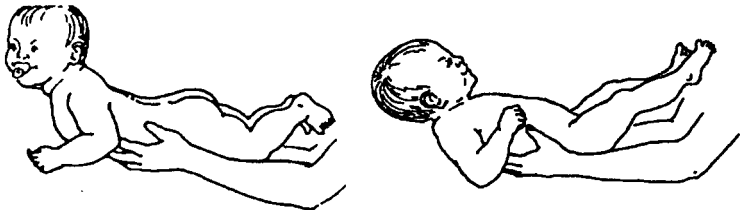


Рис. 3. Активное упражнение «парение»

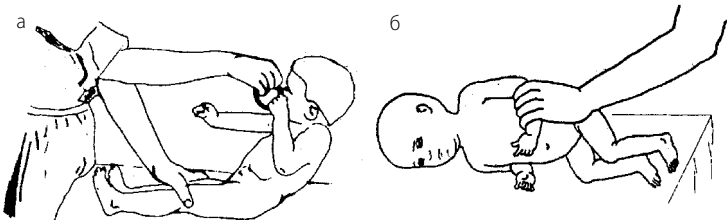


Рис. 4. Активное упражнение с помощью кольца:
а — присаживание; б — поворот со спины на живот

у ребенка — перед грудной клеткой, голова слегка повернута в сторону. При данном гимнастическом упражнении — нагрузка на мышцы-разгибатели спины.

Активное упражнение «парение» (рис. 3) в позе лежа на животе. Ребенку под живот кладут обе или одну руку специалиста по массажу и, приподнимая, фиксируют в данном положении на несколько секунд. Ребенок при этом отводит голову и плечи назад и прогибает спину. При выполнении упражнения «парение» участвуют мышцы-разгибатели спины и тазобедренного сустава.

После 5–6-месячного возраста это упражнение можно усложнить следующим образом: из ис-

ходного положения лежа на спине (рис. 4, а), ребенка приподнимают за руки, затем ставят на ноги, усложняя движениями колец или предметов, за которые держится ребенок.



Рис. 5. Рефлекторное ползание

В возрасте от 3–5 месяцев гимнастические упражнения усложняются за счет поворотов со спины на живот при поддержке ребенка за одну руку, при этом фиксируют голени обеих ног малыша, лежащего на животе, всегда поддерживая его ручку, противоположную стороне поворота (рис. 4, б). В 6–8 месяцев подключают гимнастические упражнения на стимуляцию ползания по направлению к игрушке, или ползание с помощью специалиста по массажу (ладонь под живот; рис. 5).

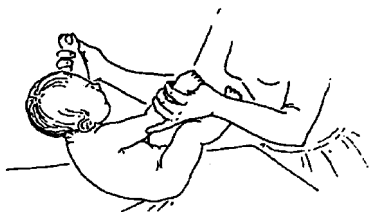


Рис. 6. Приподнимание головы и плеч

После освоения элементов ползания необходимо постепенно перейти на гимнастические упражнения из исходного положения сидя. Приподнимание головы и плеч из позы лежа на спине (рис. 6) — это движение необходимо проводить, отводя руки в стороны и одновременно приподнимая их.

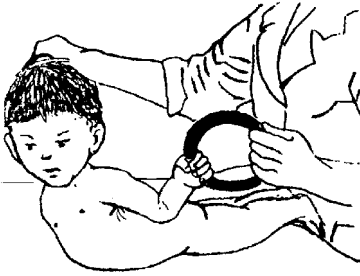


Рис. 7. Упражнение
«парение» с кольцом

Упражнение «парение» — исходное положение лежа на животе (рис. 7). Движение выполняется за счет мышц шеи, груди, брюшного пресса. Гимнастическое упражнение «присаживание» при хорошем тоне мышц ребенка, может быть выполне-

но при поддержке как за обе руки, так и за одну, а также с использованием колец или предметов, которые малыш может удерживать. Постепенно можно переходить на присаживание за согнутые руки. В конце первого года жизни ребенка для развития мышц брюшного пресса, включают гимнастические упражнения на самостоятельное присаживание с фиксацией коленных суставов (рис. 8). При нормальном развитии ребенка в этот период жизни осваивают наиболее сложные гимнастические упражнения, такие, как вставание с помощью рук. Упражнения проделывают с предметами, кольцами, игрушками, усложняя движения сгибанием и разгибанием рук («бокс»; рис. 9). Постепенно вводятся движения для развития верхних конечностей, такие как круговые вращения руками, поднятие рук вверх (вместе и поочередно), скрещивание их, усложняя эти движения одновременным захватом предметов (палочки). Подключаются команды «возьми игрушку» — наклоны

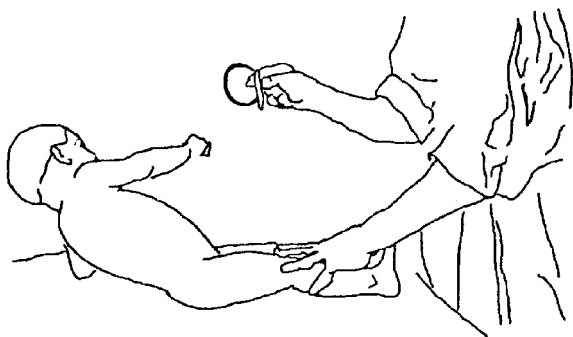


Рис. 8. Самостоятельное присаживание

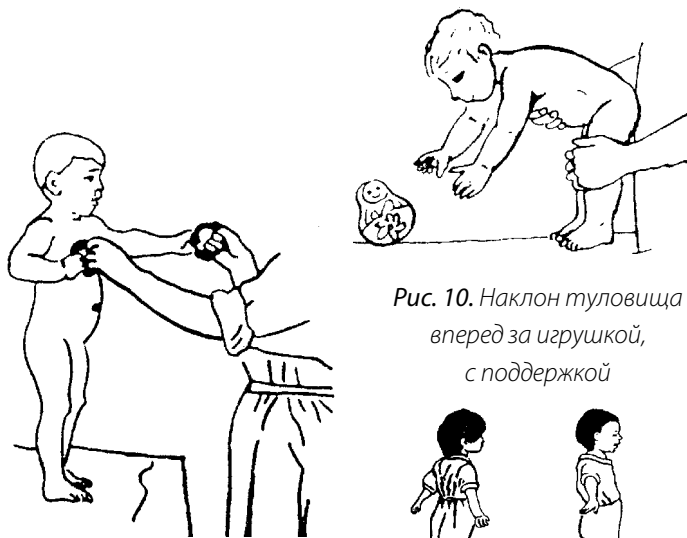


Рис. 10. Наклон туловища вперед за игрушкой, с поддержкой

Рис. 9. Сгибание и разгибание рук с помощью колец

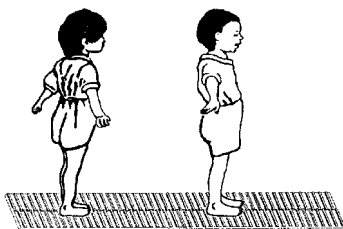


Рис. 11. Индивидуальные занятия по ходьбе по ребристой доске

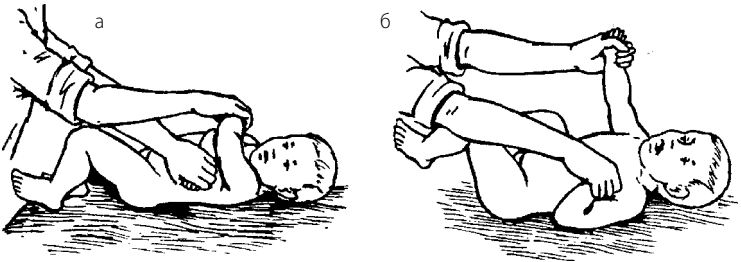


Рис. 12. Упражнения для рук:

а — скрещивание на груди; б — сгибание и разгибание

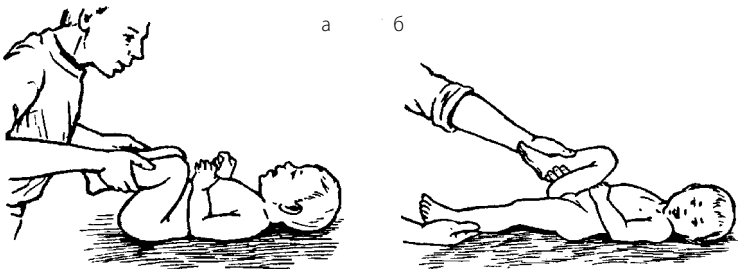


Рис. 13. Упражнения для ног:

а — сгибание и разгибание ног вместе;
б — сгибание и разгибание ног попеременно

туловища вперед (рис. 10), приседание. С детьми на 2–3-м году жизни проводят индивидуальные занятия, применяя ходьбу по доске, наклонной поверхности, гимнастической скамейке, используя ребристые поверхности для укрепления мышечного свода стопы (рис. 11).

Пассивные гимнастические упражнения выполняются специалистом по детскому массажу (или методистом по ЛФК) без сопротивления

со стороны ребенка. Закрепление и автоматизация двигательного навыка происходит от многочисленных сигналов — зрительного, вестибулярного, суставно-мышечного, тактильного, речевого.

Некоторые (примерные) разновидности пассивных гимнастических движений.

- ◆ Отведение рук в стороны.
- ◆ Скрещивание рук на груди (рис. 12, а).
- ◆ Сгибание и разгибание рук (рис. 12, б).
- ◆ Сгибание и разгибание ног вместе (рис. 13, а).

Данные движения можно выполнять как попеременно, так и одновременно. Все выполняемые пассивные движения необходимо проводить медленно, с учетом физиологического направления движений, не допускать насильственных действий. Амплитуду, дозировку и повторяемость движений нужно постепенно увеличивать, строго учитывая индивидуальность ребенка и его состояние.

Гимнастические упражнения, в основе которых лежит использование врожденных двигательных рефлекторных реакций, проводятся в первые 3–5 месяцев жизни ребенка, когда еще не утратились безусловные двигательные рефлексы, — «автоматическая походка», ладонно-ротовой рефлекс, хоботковый рефлекс, сохранение равновесия, защитно-оборонительные рефлексы.

Рефлекторные гимнастические упражнения для стоп (в основе — рефлекс Бабинского). На подошве в центре средней линии стопы при сжатии пальцев (точка юн-цюань) — слегка сжимая, надавливая — пальцы стопы ребенка сжимаются

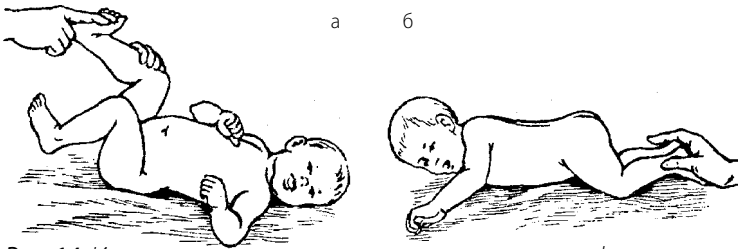


Рис. 14. Использование естественных возрастных рефлексов: а — подошвенный рефлекс; б — рефлексорное ползание

«в кулачок». Надавливая на наружный свод стопы по линии наружного свода стопы (пу-шэнь), вызывается рефлексорное движение пальцев — разведение, разжатие, круговые движения стопы (рис. 14, а).

Гимнастическое упражнение на рефлексорное ползание (рефлекс по Бауэру). Раздражая подошвы обеих стоп лежащего на животе ребенка, вызвать ползание. Ребенок, отталкиваясь от подпирющей ладони специалиста по массажу, проползает вперед по плоской, жесткой поверхности стола. Надо заметить, что данный рефлекс угасает у здоровых детей в возрасте 3–4 месяцев, а у недоношенных сохраняется до 5–6 месяцев (рис. 14, б).

Гимнастическое упражнение на рефлексорное разгибание позвоночника (рефлекс Галанта). При проведении пальцами вдоль паравerteбральной линии (вблизи от позвоночника), при движении снизу вверх (от каудального до краниального отдела позвоночника) ребенок прогибает спину назад и отводит голову в том же направлении. Если

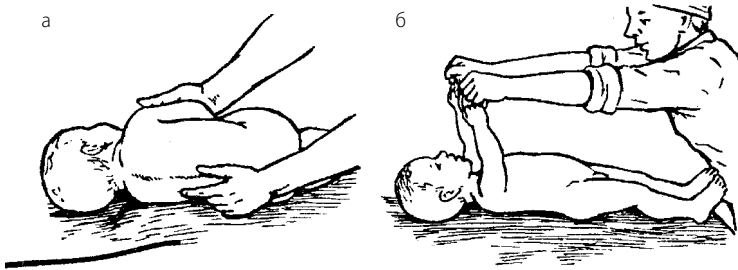


Рис. 15. Использование естественных возрастных рефлексов:
 а — рефлекторное разгибание позвоночника;
 б — хватательный рефлекс

данное движение выполнять с одной из сторон, то при воздействии слева позвоночник ребенка изгибается вправо, если подобное движение выполнить справа, то движение малыша выполняется в противоположную сторону — влево (рис. 15, а). Необходимо заметить, что это рефлекторное гимнастическое упражнение для разгибателей спины используют в первые 4 месяца ребенка и позднее, что необходимо для укрепления мышц спины.

В практике выполнения наиболее распространенных рефлекторных гимнастических упражнений используют *рефлекс Моро*. Он проявляется в том, что при внезапном резком звуке (щелчок, удар) и пассивном поднятии обеих ног рефлекторно разгибаются обе руки и пальцы на них, затем руки и ноги возвращаются в исходное положение (сгибательную позу). Необходимо отметить, что асимметрия рефлекторных движений конечностей указывает на гемипарез или травматическое поражение соответствующей стороны. Реф-