

За да се развива правилно, да е здраво и устойчиво към заболявания, малкото дете не само трябва да бъде хранено и обличано. То се нуждае и от закалителни процедури – масаж и гимнастика. Те подобряват работата на дихателната и сърдечно-съдовата система, стимулират развитието на нервната система, сетивните органи и опорно-двигателният апарат, емоционалния тонус на детето и повишават защитните сили на детския организъм срещу различни заболявания.

С масажа и гимнастиката може да започнете, когато бебето навърши 1 - 1 1/2 месеца, при условие, че е напълно здраво и теглото му е достигнало 4 кг. Най-подходящо време за масаж и гимнастика е първото бодрстване сутрин. В домашни условия времето може да се промени съобразно свободното време на майката, но винаги 1-1 1/2 часа след нахранване. Стаята трябва да бъде добре проветрена и затоплена до 21-23°C. Бебето да бъде съблечено голо и поставено върху маса, покрита с одеало, мушама и чаршаф. Майката /или бащата/ да бъдат със затоплени ръце, добре изрязани нокти, без пръстени и часовник, които могат да наранят кожата на детето.

Масажът и гимнастиката не трябва да се прекъсват, те само временно се преустановяват при заболяване на детето.

Масажът се извършва със следните действия /прийоми/: поглаждане, почукване, размачкване и разтриване. Всяко действие се повтаря 4-5 пъти в следната последователност: ръце, гърди, корем, крака и гръб.

Поглаждането се извършва от периферните части на тялото към сърцето /напр. от пръстите на ръцете и краката към рамото и бедрото/. С поглаждане се започва и завършва масажирането на всяка част от тялото.



Почукването се прави с леки, отсечени и ритмични удари с върха на пръстите. В областта на сърцето, корема и бъбреците не се прави.

Размачкването на ръцете и краката се извършва с кръгообразни притискания, които започват от пръстите и завършват към рамото и бедрото.



Разтриването се извършва с дланта или пръстите на ръцете. Разтриват се предимно големите мускули на крайниците, корема, гърба и седалището. Размачкване и разтриване на ставите не се прави.



Масажът се прави докато детето започне да ходи самостоятелно. С гимнастическите упражнения подпомагаме усвояването на движенията, които детето трябва да извършва на съответната възраст. Те трябва да съответствуват на възрастта и възможностите на детето, да му доставят удоволствие.

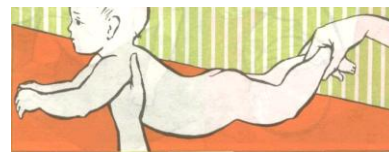
1. *Рефлекторно сгъване и разгъване пръстите на стъпалото* - с ръка се натиска леко, но отсечено стъпалната повърхност в основата на пръстите. Това предизвиква сгъване на пръстите на стъпалото.

2. *Поставяне по корем* - отначало за 10-15 сек. и постепенно се увеличава до 10 минути.

3. *Рефлекторно пълзене по Бауер* - майката подпират с ръка стъпалата на детето при сгънати крака. Детето се отблъсква и се придвижва напред.



4. *Плувец* - с една ръка се хващат краката на детето за двата глезена, повдигат се, а другата ръка се поставя с длан под гърдите му. Детето се издига нагоре, при което то рефлекторно повдига главата си нагоре и назад.



След това по същия начин се натиска горната повърхност на стъпалото близо до пръстите и те се разгъват.

5. *Пасивна дихателна гимнастика с ръце* - сгъване и разгъване, повдигане и спускане на ръцете, кръстосване на ръце пред гърдите /"файтонджийско движение"/. Упражненията трябва да се правят ритмично, с честотата на дишането.

6. *Кръгови движения с ръцете* - правят се кръгови движения едновременно в двете раменни стави.

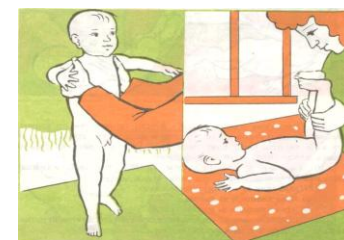
7. *Пасивна гимнастика с крака* - сгъване и разгъване на краката, "велосипедист", "тупаница".

При "велосипедист" се хващат с длани стъпалата на детето отгоре, краката се свиват в тазобедрените и коленните стави, като стъпалата се трият по повърхността на масата.



8. *Танцуване* - детето се поддържа под мишниците изправено, последователно и ритмично се допират стъпалата му до масата. Движенията наподобяват танцуване.

9. *Сгъване на краката в тазобедрените стави, а изправени в коленните стави* - детето е по гръб, с двете ръце се хващат краката му в коленните стави, така, че да се държат изправени и се извършва сгъване и разгъване в тазобедрените стави.



МАСАЖ И

ГИМНАСТИКА

НА ДЕТЕТО ДО ЕДНА ГОДИНА

10. *Обръщане от гръб по корем с помощ* - отначало чрез хващане за срещуположна ръка и крак, а след това само за краката.

11. *Повдигане на краката от коремно положение.* - майката хваща с едната ръка крачетата в областта на глезените и едновременно ги повдига до образуване на кожна гънка в областта на пояса. С другата ръка фиксира гърдите към масата.



12. *Повдигане на раменния пояс и гърдите от коремно положение* - с едната ръка се притиска таза към масата, а с другата се повдига горната част на тялото.



13. *Мост* - детето е по гръб с крака към майката. С лявата ръка тя обхваща краката му в областта на глезените, свива ги в колената и фиксира стъпалата към масата. После поставя дясната си ръка под кръста на детето и леко го повдига нагоре. С малка помощ то трябва само да се задържи на краката и главичката си за 2-3 секунди.



14. *Количка* - детето се поставя по корем, опряно на длани. Хващат се краката му за стъпалата и се повдигат. В началото се подпират с длан гърдите на детето, докато добие навика да се опира на длани.



15. *Отвеждане плещи назад* - детето се поставя по корем. Майката хваща и сгъва двете му ръце в лакътните стави и ги прибира към тялото. След това ги избутва назад и леко ги издава встрани, докато плешките се приближат.

16. *Обръщане от гръб по корем с помощ* - отначало се хващат едната ръка и единия крак, след това само краката.

17. *Изправяне от коремно положение*

- а) чрез хващане за лакти;
- б) чрез хващане за китки (ръце)

18. *Пълзене с помощ* - поставя се пред детето цветна играчка. Майката подпират с длани стъпалата му при свити крака и го подтиква да се придвижи напред.

19. *Пълзене към играчка* - детето се оставя свободно да пълзи към ярка по цвят играчка, поставена пред него на разстояние 50 -100 см.



20. *Присядане*

а) чрез хващане за мишници при свити ръце - детето се хваща за мишниците и леко се притегля напред докато седне;

б) чрез хващане за двете ръце отведени встрани;

в) чрез хващане за ръце сгънати в лактите - хваща се детето за китките на ръцете, които са свити в лактите, те се разгъват леко напред, с което детето се подканва да седне;

г) чрез хващане за едната ръка, с фиксиране на долните крайници - фиксира се колената на детето с лявата ръка, а с дясната ръка се хваща лявата ръка на детето, отвежда се встрани и се подтиква към сядане.



21. *Изправяне от положение по гръб*

- а) чрез хващане за лакти;
- б) чрез хващане за китки /ръце/.



22. Стоене с помощ

- а) при поддържане под мишници;
- б) при държане за неподвижна опора;
- в) при поддържане за двете ръце.

23. *Навеждане и изправяне при фиксиран таз и колене* - детето е изправено с гръб към майката, с едната ръка се фиксира коленете му, а с другата - таза. Пред детето се поставя играчка. То се навежда, за да я хване. След това трябва да бъде изправено и да му се даде възможност отново да се наведе.

24. *Пристъпване встрани* детето стои хванато за креватчето си, поставя се интересна играчка встрани от него и се подканва да направи крачка, за да я вземе.

25. *Пристъпване напред*

- а) при поддържане под мишници;
- б) при поддържане за двете ръце.

26. *Ходене с проходилка.*

27. *Ходене с тикане на количка* майката дава възможност на **детето** да се **хване** за количката и самостоятелно да я тика. Трябва да му се помага, като се регулира движението на **количката**.

28. *Ходене при водене* за две или за една ръка.

Издава:
РЗИ – Силистра,
www.rzi-silistra.com