

## **Пассивная гимнастика и массаж**

**Если двигательные возможности ребёнка ограничены, можно сделать совместную пассивную гимнастику и массаж.**

Игры с элементами массажа и пассивной гимнастики для всего тела ребенка очень важны, ведь чем больше мы к ребенку прикасаемся, тем больше позволяем ему ощущать себя. Массаж можно сопровождать эмоциональным проговариванием детских потешек, прибауток, стихов или включать песни, например, Екатерины Железновой («Давай вставай», «Массаж», «Пальчики на ногах» и др.), совмещая таким образом физическое и музыкальное развитие ребенка.

### **МАССАЖ**

С помощью массажа можно расслабить ребёнка и простимулировать ослабленные группы мышц. Противопоказаниями являются повышенная температура, высыпания на коже, обострение хронического заболевания, негативное настроение ребенка.

В массаже используются следующие движения: поглаживание, пощипывание, вибрация, катание, потряхивание и растирание. Не бойтесь прикасаться к ребёнку, движения должны быть уверенными, но мягкими.

Массаж нужно делать ежедневно, через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Одного сеанса в день вполне достаточно. Продолжительность массажа может быть от 5 до 20 минут.

#### **Поглаживание.**

Поглаживание подготавливает кожу ребёнка к массажу, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы и успокаивает. Поглаживание производится ладонью, плавными движениями по направлению лимфотока к ближайшим лимфоузлам.

#### **Растирание.**

Растирание снижает повышенный тонус, улучшает кровообращение и питание мышц, успокаивает нервную систему, а также разогревает мышцы и сухожилия. Растирание производят по часовой стрелке, тремя пальцами или всей ладонью, движения должны быть более интенсивными, чем при поглаживании.

#### **Разминание.**

Разминания похоже на растирание, но его воздействие более глубокое. Прием осуществляется тремя пальцами руки (средним, безымянным и указательным) круговыми и поступательными движениями.

#### **Вибрации.**

Вибрации обладают легким тонизирующим действием, обладают обезболивающим и спазмолитическим действием, улучшают обмен веществ в организме малыша. Выполняется пальцами или ладонью, движения должны быть достаточно интенсивными, но ни в коем случае не травмирующими.

1. Выполните несколько непрерывных поглаживающих движений. Поглаживайте поверхность кожи, не смещая ее (6-8 раз).

2. Задействуйте большую мышечную группу. Двумя руками возьмите мышцу, переваливая ее из одной руки в другую.

3. На крупных мышцах плеча, бедер и ягодиц выполните растирание (опираясь на большой палец). На спине или бедрах прием можно производить основанием ладони или тыльной стороной фаланг согнутых пальцев.

4. Слегка поколотите и пощипывайте мышцы ног, рук и плеч.

5. Выполните катание на мышцах конечностей. Лежащую на опоре ногу или руку прижмите и плавно перемещайте от себя и к себе.

6. Разомните все крупные мышцы спины, живота, рук, ног (в том числе бедра, ягодицы и голеностопный сустав).

**ПАССИВНЫЙ МАССАЖ** (массирующие движения выполняются взрослым)

### **1. Солнышко**

*Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев – это «лучи солнца».*

Солнышко лучами гладит нас, ласкает.

Солнце, как и мама лишь одно бывает.

### **2. Сорока белобока**

*Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхности кисти руки подушечками пальцев.*

Сорока – сорока, где была? Далеко.

Дрова рубила, печку топила, воду носила.

Кашку варила, деток кормила.

### **3. Метели**

*Зигзагообразное поглаживание.*

Свистели метели, летели снега

Стелила постели большая пурга.

И было метелям совсем не до сна.

Мы утром взглянули на сад – сугробы в саду как подушки летят.

### **4. Улитка**

*Щипцеобразное разминание края ладони.*

Толстушка – ползушка, дом завитушка. Ползи по дорожке,

Ползи по ладошке. Ползи, не спеши - рога покажи.

### **5. Паук**

*Пиление (продольное и поперечное) ладони пальцами.*

Диво дивное – паук. 8 ног и 8 рук.

Если надо наутек, выручают 8 ног.

Сеть сплести за кругом круг, выручают 8 рук.

### **6. Пила**

*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони.*

Принялась она за дело. Завизжала и запела.

Ела, ела, дуб, дуб, поломала зуб, зуб.