**Детский массаж**

**ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ**

Массаж — это лучшая профилактика огромного количества заболеваний, иногда его используют и как лечебную методику, например, при нарушениях опорно-двигательного аппарата. Кроме того было доказано положительное влияние массажа в стимуляции работы нервной системы.

Профилактический массаж будет рекомендован всем малышам, ведь такие сеансы могут улучшить кровообращение, аппетит. Если малыш перевозбужден и плохо засыпает, массаж поможет успокоиться  и быстрее заснуть. Особенно полезен массаж при кормлении грудью: мама может разминать ручки малыша, гладить ладошки и пальчики, гладить по голове. Такие прикосновения — лучшее общение для малыша, который пока не понимает слов, но понимает интонации и прикосновения. Тем самым укрепляется связь «мать-дитя»

**Особенно полезен он при следующих состояниях:**

* косолапости;
* плоскостопии;
* кривошее;
* рахите;
* грыже;
* гипотрофии;
* осложнениях после ОРВИ;
* хронической усталости;
* неправильном обмене веществ;
* ДЦП;
* патологиях мочеполовой системы, ЦНС, органов дыхания, желудка, кишечника, сердца, сосудов.

**ТЕХНИКИ МАССАЖА**

* *Вибрационный метод* – используется при бронхите, болезнях легких и в отношении детей, имеющих сильный кашель с мокротой. Подобная методика способствует избавлению от неприятной симптоматики без использования медикаментов. Массаж выполняют в виде ритмичных постукиваний по спине, имитирующих вибрацию.
* *Классический метод* – улучшает общее состояние малыша.
* *Баночный вариант* используется детям после 3 лет для лечения бронхита. Мероприятие улучшает кровоток, ускоряет обменные процессы, блокирует бронхиальные спазмы, активно выводит легочную слизь.
* [*Медицинский массаж*](https://doktorkarasenko.ru/bez-rubriki/medical-massage.html) рекомендован для комплексной терапии патологий. В процессе воздействия стимулируются точки, улучшающие функционирование внутренних систем.
* *Дренажный вид* процедуры назначается для снижения спаечного процесса в детском организме.
* *Ортопедический массаж* позволяет решить проблемы с опорно-двигательным аппаратом.
* *Расслабляющий вариант* процедуры полезен для всех детей в любом возрасте. Проводят массаж для улучшения состояния нервной системы и нормализация сна. Выполняется действие посредством растираний, а также иных комбинированных техник.
* *Логопедический детский* массаж позволяет решить проблемы с речью у малышей. Такое мероприятие способствует улучшению состояния тканей в речевом аппарате.
* *Парафиновый вид* процедуры назначается при растяжениях мышц либо болевых ощущениях в конечностях. Процедура разогревает ткани благодаря парафину, оказывает на детей расслабляющее действие.
* *Точечный массаж* позволяет улучшить общее развитие. С помощью этой техники разминаются мышцы, помогая организму производить защитное средство интерферон (естественное лекарство).
* *Стимулирующий вариант* процедуры предназначен для детей, немного отстающих в своем развитии. Методика выполняется быстро, с использованием сильного давления.

Ниже приведен комплекс массажных упражнений для ознакомления.

Комплекс 1

1. Массаж рук: плавные поглаживания (по 6–8 раз).

2. Приподнимание из положения лежа на спине.

3. Массаж ног: поглаживания (по 6–8 раз).

4. Перекладывание на живот (15–20 секунд).

5. Массаж спины: поглаживания (4–5 раз).

6. Разгибание позвоночника (по 2–3 раза на каждом боку).

7. Массаж живота: – круговые поглаживания (5–6 раз); – встречные поглаживания (5–6 раз); – поглаживания косых мышц живота (5–6 раз); – круговые поглаживания (5–6 раз).

8. Упражнение на укрепление всех мышц живота (2–3 раза).

9. Массаж стоп: поглаживания (по 5–6 раз).

10. Рефлекторное разгибание и сгибание стоп (по 3–4 раза).

11. Рефлекторное упражнение «ползание» (2–3 раза).

12. Круговой массаж груди: вибрация и поглаживание (5–6 раз).

13. Рефлекторное упражнение «ходьба» (2–3 раза).

14. Встряхивание рук.

15. Покачивание в позе «эмбриона» (по 2–3 раза в каждую сторону).

 16. Покачивание на мяче.

Массаж, который используется родителями в домашних условиях, сочетающийся с элементами гимнастики, положительно влияет на рост и развитие малыша, стимулирует развитие моторики и двигательных функций.

Если есть необходимость использовать сложные методики массажа, то необходимо получить консультацию специалиста. После подробного объяснения родители могут делать массаж в домашних условиях. Стоит также отметить, что массаж полезен не только для малышей до года, но и для деток старшего возраста. Однако выбор конкретных рекомендаций, техники массажа напрямую зависит от возраста ребенка и от той проблемы, которую необходимо решить или предотвратить.