**Массаж для крохи в домашних условиях**

Массаж для новорожденных с первых дней жизни «дарит» младенцу крепкое здоровье, силу и выносливость. Помимо благоприятного воздействия на организм, малыш получает приятные и ласковые прикосновения своей мамы. Именно с таких прикосновений устанавливается тесная связь между матерью и ребенком

Здоровым малышам, у которых не выявлены какие-либо отклонения в умственном и физическом развитии, можно выполнять приемы до трех раз в день. Сеансы можно доверить специалисту в этой области, можно проделывать самостоятельно, зная несколько особенностей и приемов, о которых мы расскажем вам более подробно.

**Особенности и комплекс упражнений**

Отличительной особенностью считается то, что процедура проводится полностью на все тело ребенка, мягко воздействуя на организм через прикосновения. Хотя, у самых маленьких не совсем хорошо развиты слуховые и зрительные анализаторы, но кожный анализатор подготовлен полностью. На него мы и будет оказывать свое воздействие. Массаж для грудничков создан специально для того, чтобы в полной мере развить все слуховые, речевые, зрительные способности, развить восприятие движения. К тому же, нежные прикосновения маминых рук развивают эмоциональное настроение младенца.

**Как делать массаж новорожденному**

Массаж для младенца – дело очень серьезное и ответственное. Ознакомьтесь с рекомендациями, которые помогут понять, как правильно делать массаж новорожденному:

Движения ваших рук должны полностью иметь мягкий, нежный, легкий характер, все движения начинать от периферии к центру. Если вы массируете живот, старайтесь не касаться правого подреберья и половых органов, движения направляйте по ходу часовой стрелки. Никаких надавливаний и растираний. При массаже спины, никаких ударных и похлопывающих движений. Аккуратно расправьте кулачки и помассируйте ладошки. Курс массажа для новорожденных стоит проводить не более 10 минут. Выполняется массаж в помещении с температурой воздуха 22-24 градуса тепла. Обязательно вымойте руки. Подготовьте масло (по желанию).Застелите пеленкой ровную поверхность;

**Комплекс упражнений для новорожденных**

**Поглаживающий массаж ног**

Ребенка нужно положить на спину, развернув ногами к себе. Возьмите левую ногу малыша в левую руку. Большим, указательным и средним пальцем нужно зафиксировать ногу: для этого указательный палец располагаем вдоль задней поверхности голени, а большой и средний — по боковым поверхностям стопы. Ножка оказалась в своеобразном «замке».

Хорошо зафиксировав ножку, приступайте к осторожным поглаживаниям наружной и задней поверхности голени, двигаясь от стопы к бедру. Зону коленной чашечки нужно обходить. Повторите данный прием 8-10 раз, а после переходите к аналогичному поглаживанию правой ноги.

Хочется отметить, что прием поглаживания является одним из самых сложных в выполнении, нужно быть крайне осторожным и аккуратным, чтобы не причинить ребенку боль. Также его рекомендуют проводить детям, страдающим невропатией.

**Поглаживающий массаж рук**

Ребенок остается в исходном положении на спине, ногами расположившись к вам. Большой палец своей руки вложите в ладошку ребенка, давая возможность ему ухватиться за ваш палец. Левой рукой начинайте аккуратно поглаживать руку ребенка от кисти к плечу, также стараясь не задевать локтевой сустав, как и в массаже ног.

**Укладывание на живот**

После проведения поглаживаний, укладываем малыша на живот. Руки должны находиться под грудью, голова должна быть немного повернута в сторону. Выполняя упражнение «выкладывание на живот», срабатывает защитный рефлекс, ребенок начинает немного поднимать голову, при этом заставляя работать мышцы спины.

**Массаж спины**

Ребенок остается в исходном положении, лежа на животе. Его руки должны оставаться под грудью. Начинайте поглаживание спины тыльной стороной обеих своих ладоней, начиная двигаться от ягодиц к голове, а затем наоборот, ладонями от головы к ягодицам.

В возрасте до 3-х месяцев ребенку сложно сохранять устойчивое положение на животе. Поэтому, проводите поглаживания одной рукой, а другой придерживайте ноги.

**Массаж живота**

Массаж живота стоит начинать с легкого поглаживания. Ребенок должен лежать на спине, ногами к вам. Правой рукой начните поглаживание животика по часовой стрелке. Поглаживание должно проходить без всяких надавливаний, обходя область печени и не задевая половые органы у мальчиков.

Далее нужно перейти к растиранию косых и поперечных мышц. Для этого ладони свои ладони нужно подвести под область поясницы ребенка и одновременно перемещать их по ходу наружных косых мышц живота, начиная с боков до соединения ладоней над пупком.

**Массаж стоп**

Ребенок лежит на спине, ногами к вам. Левой рукой необходимо взять левую ножку ребенка таким образом, чтобы голень расположилась между большим и указательным пальцем. Далее большим пальцем правой руки начинайте интенсивно растирать стопу круговыми движениями, а указательным и средним пальцем, которые находятся снаружи стопы, похлопывайте тыльную сторону.

**Рефлекторное разгибание позвоночника в положении на боку**

Положите ребенка на правый бок, ногами к вам. Левой рукой нужно придерживать таз ребенка, а правой — проводите осторожно вверх-вниз по околопозвоночным линиям. На это действие ребенок должен прогнуть позвоночник вперед. Аналогичное движение нужно проводить, положив ребенка на левый бок.

Следует отметить, что в возрасте от 6 месяцев это упражнение можно проводить в положении сидя. При выполнении данного упражнения нужно запомнить, что:

не следует выполнять данный прием многократно, так как рефлексы угасают;

если рефлекторная возбудимость ребенка понижена, упражнение не получится;

не раздражайте кожу в области остистых отростков — это больно. Только в области околопозвоночных линий.

**Для чего нужен массаж новорожденным**

Вообще, массаж полезен всем и каждому: взрослому человеку он помогает справиться с многими заболеваниями, а для новорожденных массаж является отличным профилактическим методом многих детских болезней.

**Плюсы массажа для новорожденных**

Новорожденные, с которыми регулярно проводят массажные процедуры, подвержены меньшей заболеваемости, за счет повышения иммунной сопротивляемости организма. Такие детки более устойчивы к заболеваниям ОРВИ и другим воспалительным процессам.

Детский массаж оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему, стимулируя работу всего организма. Нормализация сна, питания, речи – все это осуществляется за счет проведения массажа.

*Массаж способствует полноценному развитию новорожденного*

Вообще, детский массаж благоприятно воздействует на весь организм, поднимая настроение малышу.