

МАДОУ МО «Центр-детский сад №118»

Консультация для родителей.

***«Малышу необходим массаж»***

Подготовила: инструктор по ф.к.  
Зубричева А.Г.

***01.12.2023  
Краснодар***

**Массаж - это одна из простых радостей жизни и исследования показали, что дети лучше растут и развиваются, если им делают массаж.**

Массаж для детей самого младшего возраста заключается в воздействии на кожу прикосновениями рук; это язык без слов, который понятен родителям и ребенку.

Почему массаж? Кроме того, что прикоснуться к своему ребенку просто приятно, массаж способствует его росту и развитию.

В странах с иными культурными традициями очень ценили массаж для детей. Так, на Востоке осуждалась мать, не делавшая своему ребенку ежедневный массаж. Одна из интереснейших областей исследований - связь между прикосновениями и ростом. Дети, которым делают массаж, процветают, и дальше мы расскажем, почему.

Прикосновение стимулирует выработку гормонов роста. Давно известно, что дети, к которым чаще прикасаются, лучше растут, а сейчас эти наблюдения подтверждены исследованиями. По-видимому, существует связь между прикосновениями рук, массажем, уходом за детьми и их ростом. Можно сделать вывод, что прикосновения приводят к каким-то изменениям на клеточном уровне, в результате которых клетки реагируют на гормон роста.

Да, в прикосновениях родительских рук есть что-то магическое. В прикосновениях нуждается не только тело, но и мозг. Исследования показали, что новорожденные, к которым прикасались больше обычного, с неврологической точки зрения были более развиты.

Откуда такая тесная связь? Предполагают, что прикосновения способствуют увеличению количества миелина, входящего в состав оболочки нервных волокон, в результате чего увеличивается скорость прохождения импульсов.

Прикосновения улучшают пищеварение. У детей, к которым часто прикасаются, повышается секреция пищеварительных гормонов. Ученые считают, что это еще одна причина, по которой такие дети лучше растут. Прикосновения делают пищеварительную систему более эффективной. Младенцы, страдающие болями в животе в результате слизистого колита, получают облегчение от частого массажа.

Прикосновения улучшают поведение. Ученые показали, что дети, к которым чаще прикасаются, становятся организованнее. Они лучше спят ночью, меньше капризничают днем и лучше реагируют на общение. Прикосновения успокаивают детей. Массаж - прекрасное средство обеспечить хороший ночной сон.

Прикосновения способствуют развитию чувства собственной ценности. Чаще находясь в любящих руках, младенцы лучше узнают, какие части их тела наиболее чувствительны, каким нужно расслабиться.

Прикосновения ведут к осознанию своей ценности подобно тому, как взрослые чувствуют себя удовлетворенными, когда слышат благожелательные отзывы друзей.

Прикосновения помогают родителям. Ежедневный массаж помогает ощущать всего ребенка, научиться читать то, о чем говорит его тело, распознавать подаваемые им сигналы.

Массаж имеет еще большую ценность для родителей и детей, у которых неудачно сложился первый этап взаимодействия, например, если они были разлучены по медицинским показаниям. Массаж помогает родителям и детям воссоединиться.

Для мамы, которая не испытывает материнского чувства к новорожденному, массаж может стать той искрой, которая разожжет огонь. Он помогает уничтожить барьер, и ребенку, которого мало прижимали и обнимали, начинает нравиться телесный контакт, а родители привыкают заниматься с ребенком. Работавшие матери используют вечерний массаж для того, чтобы не терять связи с ребенком, которого они покидали на целый день.

***Прикосновения к ребенку во время массажа позволили им настроиться на ребенка, забывать о работе и окунуться в атмосферу семьи.***

### ***Массаж и упражнения для детской стопы***

#### **Условия для проведения:**

1. Делать это лучше на твердой поверхности: стол, покрытый пледом или одеялом, подойдет лучше всего.
2. Комнату надо хорошо проветрить, но при этом избегать сквозняков – таким образом, процедуры по формированию стопы будут сочетаться с закаливанием.
3. Упражнения и массаж надо делать за 30 минут до кормления или через 45 – 60 минут после него.
4. Массаж лучше всего проводить чистыми руками, без использования массажных масел.

#### ***Массаж стоп.***

**Движение 1.** Подошву и тыльную сторону стопы растирать по направлению от пальцев к голеностопному суставу (около 30 секунд).

**Движение 2.** Пальцами обеих рук разминать и растирать основание пальцев ног с подошвенной стороны (30 – 60 секунд), затем – пятку (30 – 60 секунд).

**Движение 3.** Массировать стопу (от носка к голеностопному суставу), охватывая её обеими руками со всех сторон (30 секунд).

**Движение 4.** Обхватить ногу в области лодыжки двумя руками и выполнить массирующее движение от голеностопного до коленного сустава (10 – 15 раз), затем провести в том же направлении разминание (10 – 15 раз) и снова - поглаживание (10 – 15 раз).

**Движение 5.** В заключение приёмом поглаживания массировать, обхватывая ногу обеими руками, от голеностопного до коленного сустава (10 раз).

**Чтобы способствовать здоровому развитию стопы, упражнения надо проводить ежедневно.**