

МАССАЖ ДЛЯ МАЛЫША

Когда вы делаете ребёнку массаж, вы значительно усиливаете ту связь, которая существует между вами. Также массаж поможет успокоить малыша и подарит вам обоим огромное удовольствие. Вы можете провести его или после купания, или когда ребёнок одет, или когда он лежит в своей кроватке.

Прежде чем начать, покажите малышу свои руки, чтобы он мог "согласиться" на массаж (если ему не хочется делать массаж, он отвернётся или укатится, если уже может переворачиваться).

Перед тем, как вы начнёте, согрейте руки и нанесите на них несколько капель какого-нибудь съедобного масла, например, оливкового или миндального.

Начинайте массировать подошвы ножек ребёнка. Уверенно, мягко и неторопливо проводите пальцем в направлении от пятки к пальчикам.

Затем переходите к длинным плавным поглаживаниям ножек малыша. Двигайтесь от пяточек к коленкам и вверх по бедру. Вы можете массировать ножки и по-очереди, и обе сразу.

◆ Массаж туловища и ручек

Начните массаж туловища, расположив свои руки на плечах ребёнка и выполняйте мягкие поглаживания в сторону груди. Проводите по ручкам в направлении от плечей к кистям. Старайтесь не допускать попадания масла на ладони и пальчики ребёнка, но если это произошло, чисто их вытрите, прежде, чем он начнёт их сосать. Если животик малыша мягкий и вы делаете массаж через некоторое время после кормления, поглаживайте его круглыми



движениями по часовой стрелке. Животик ребёнка очень чувствительный, поэтому, если малыш вдруг начнёт беспокоиться, переходите к следующему шагу.

◆ Массаж лица и спины

Пальцами поглаживайте лицо ребёнка от середины лба к вискам и затем по щекам. Если после завершения всех этих действий ребёнок лежит расслабленно, вы можете перевернуть его на животик и гладить его длинными плавными движениями от головы до стоп. Относитесь к ребёнку с уважением, и если вы видите, что малышу по каким-то причинам не комфортно и он не получает удовольствия от массажа, сразу же прекращайте массаж. Также не надо проводить массаж, если ребёнок беспокоится или расстроен, а также если вы сами напряжены или не в настроении.



*Инструктор по физической культуре высшей категории
Наталья Геннадьевна Яковлева.*