



УДК 616.7

## FEATURES OF GYMNASTICS AND MASSAGE FOR A CHILD AGED FROM 3 TO 4 MONTHS

### ОСОБЛИВОСТІ ГІМНАСТИКИ ТА МАСАЖУ ДЛЯ ДИТИНИ ВІКОМ ВІД 3 ДО 4 МІСЯЦІВ

Listau K.O. /Лістау К.О.

assistant / асистент

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4344-9639>

Chernivtsi National University /

Чернівецький національний університет ім. Ю.Федьковича

**Анотація.** Перший рік життя дитини – дуже важливий. Даний період характеризується швидкими темпами росту та розвитку. Розвиток дитини розподілити на різні сфери можна досить умовно. Руховий розвиток, когнітивний розвиток і соціально-емоційна сфера не можуть розвиватися ізольовано[1]. Масаж і гімнастика вносять нові відчуття в життя дитини, сприяють гармонійному фізичному розвитку дитини, а також маля отримує необхідний йому стимул до психічного розвитку. Вважається, що діти, яким проводять гімнастику та масаж в перший рік життя, розвиваються швидше, раніше починають повзати, сидіти, стояти, ходити, говорити тощо.

**Ключові слова:** нормальний розвиток дитини, масаж, гімнастика.

#### Вступ

При проведенні гімнастики і масажу виділяють п'ять вікових груп: I - діти у віці від 1 - 1,5 до 3 місяців; II - від 3 до 4 місяців; III - від 4 до 5 місяців; IV - від 6 до 9 місяців; V - від 9 до 12 місяців.

Обов'язково слід дотримуватися певних умов: під час занять температура повітря в приміщенні повинна бути +22-24°C; поверхня на якій буде знаходитися дитина – напівжорстка (масажний стіл + плед + одноразова пелюшка); дитина – роздягнена, роздягають батьки. Використовувати потрібно лише нейтральні теплі змащуючі засоби: звичайна прокип'ячена олія, олія виноградних кісточок...). Руки спеціаліста – теплі, одяг – чистий, бажано яскравий для привертання уваги малюка. У процесі роботи обов'язково потрібно постійно спілкуватися з дитиною, коментувати виконані маніпуляції. Поруч повинен знаходитися хтось з рідних і бажано, щоб перший дотик виконали вони, а спеціаліст поступово замінює знайому дитині людину [2].

#### Основний текст

Завдання занять для другої вікової групи направлені на закріплення сформованих навиків і стимуляції наступних згідно нормального розвитку.

До кінця третього місяця дитина, спостерігаючи за іграшкою або за обличчям дорослого, може змінити положення голови і тулуба рівніше щодо центру, рухи рук і ніг відбуваються по середній лінії тіла. Тулуб стабілізується завдяки притисканню ліктів до тулуба, рухи здійснюються «блоком», немає окремих рухів кінцівок. Дитина, піднімаючи ноги до живота, активізує м'язи живота. Ноги частіше рухаються у напрямі голови. Центр ваги переміщається до верху грудної клітки – вона стає більш пласкою, тулуб стабілізується, хребет видовжується. Дитина частіше утримує симетричне положення голови і тулуба.



Рухи рук стають вільнішими і доцільними, оскільки зникає фізіологічний гіпертонус верхніх кінцівок.

Маля вловлює напрям звуку - повертає на нього голову, впізнає голос матері, гулькає, голосно сміється, тягне іграшки в рот. Диференціює декілька смаків, але тонкі смакові відчуття з'являються у молодшому шкільному віці.

У віці трьох місяців дитина, лежачи на животі та спираючись на зігнуті руки, підводить верхню частину тулуба і добре тримає голову. Завдяки повторенням, рухи рук і ніг удосконалюються. Упираючись до опори і роблячи ці безладні рухи, дитина усвідомлює, що пересунулася назад, вперед, ліворуч, праворуч. Виявивши це завдяки такому положенню голови, яке дає змогу їй дивитися перед собою, дитина розуміє користь рухів, які переміщують її вперед. Вона усвідомлює ті відчуття, які переживає при русі.

У дитини віком 4 місяці рухи стають ще більш доцільнішими через те, що зникає фізіологічний гіпертонус нижніх кінцівок. Дитина тягнеться до іграшок, гладить і утримує предмети. "Комплекс пожвавлення" виникає вже і без дії дорослих. З'являється радість побачивши іграшку, при слуханні музики. Диференціює декілька запахів [2].

Дані набуті навички будуть основою для формування методики гімнастики та масажу.

Важливо перед початком заняття виключити наявність протипоказань.

*Маніпуляція 1. Масаж рук:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст фіксує променево-зап'ястковий суглоб дитини. Іншою рукою проводить погладжуючі рухи по боковій поверхні руки знизу вгору до надпліччя з поверненням по задній поверхні руки до кисті. Після погладжування - розтирання: подушечками своїх пальців фахівець проводить кругові рухи по передпліччі та плечі. Закінчує знову погладжуванням. Кількість повторень – 5-6 разів на кожну руку.

*Масаж пальців рук:* кожен пальчик промасажується у напрямку до кисті. 2-3 рази на кожен пальчик. Аналогічно і з іншою рукою.

*Маніпуляція 2. Вправа для верхніх кінцівок:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст розводить руки в сторону і зводить їх, чергуючи положення. Кількість повторень – 5-6 разів.

*Маніпуляція 3. Масаж ніг:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст захоплює ніжку так, щоб п'ятка вклалася в середину його долоні. Фіксує гомілковостопний суглоб та від нього проводить погладжуючі рухи по боковій частині ніжки до тазостегнового суглоба. Важливо не зміщувати колінну чашечку. Таким же рухом повертається назад по задній поверхні ніжки дитини. Після погладжування – розтирання бокової поверхні ніжки: кругові та спіралевидні рухи навколо кульшового суглоба, зони до коліна(зверху вниз) та від гомілковостопного суглоба до коліна. Кількість повторень – 6-8 разів на кожен прийом.

*Масаж пальців ніг:* кожен пальчик фахівець промасажує у напрямку до стопи. Аналогічно працює з іншою ногою.

*Маніпуляція 4. Вправи для нижніх кінцівок:*

1) В. п. дитини - лежачи на спині. Зігнути кінцівки в колінних і



тазостегнових суглобах, виконувати кругові рухи по черзі на кожную ніжку, спочатку назовні потім всередину. При цьому – фіксація кульшового суглоба. Кількість повторень – 4-5 разів.

2) В. п. дитини - лежачи на спині. Зігнути кінцівки в колінних і тазостегнових суглобах, поступово розводити їх в сторони (поза жабки). Намагатись, щоб коліна торкнулися поверхні столу. Кількість повторень: 4-5 разів.

*Маніпуляція 5. Рефлекторне перевертання з спини на живіт.* Спеціаліст переставляє ніжку на ту сторону куди буде перевертатися дитина та, тримаючи за руку, стимулює поворот. 3-4 повтори на кожную сторону.

*Маніпуляція 6. Масаж спини:* В. п. дитини - лежачи на животі. Спеціаліст виконує погладжування від сідниць вздовж хребта вгору і назад по всій спині. Далі кожную сторону окремо прогладжуємо (від хребта до плечей, грудну клітку, сідницю).

Після погладжування – розтирання: 1) кругове/спіралеподібне від хребта до плечових суглобів, 2) вздовж лопаток (зверху вниз \знизу вгору), навколо лопаток, 3) вздовж хребта (подушечками пальців або великими пальцями – ялинкою).

*Маніпуляція 7. Поворот дитини з живота та спини.*

*Масаж живота:* Спеціаліст трьома подушечками пальців погладжує зону навкруг пупка. Рух за ходом годинникової стрілки. Кількість повторень – 4-5 разів. Далі рухи починають розходитися на більшу площу живота, оминаючи місце проекції печінки. Кількість повторень – 5-7 разів.

Робота з косими м'язами живота: Спеціаліст робить на кожній стороні попереми́нне погладжування у напрямку від ребер до лобка з кожного боку окремо – 5-7 разів, потім разом.

Після погладжування – розтирання. Розтирання навколо пупка і всього живота: кругове/спіралевидне (подушечками пальців).

Масаж живота спеціаліст завершує погладжуючими рухами навколо пупка, які розходяться.

*Маніпуляція 8. Вправа для укріплення м'язів живота:* Спеціаліст захоплює ручки дитини і підіймає тулуб на 45°С. Утримує дитину в такому положенні – 3-5 секунд і опускає на бік, а потім на спину(боки змінює). Вправу виконує 4 рази.

*Маніпуляція 9. Вправа для нижніх кінцівок:* В. п. дитини - лежачи на спині. Випрямити ноги малюка в колінах і тягнути їх до голови (здіяний тільки тазостегновий суглоб). Кількість повторень: 5-7 разів.

*Маніпуляція 10. Масаж грудної клітки:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст проводить погладжуючі рухи:

а) від центру грудини через надпліччя до плечей

б) від центру грудини по ходу ребер на бокову поверхню.

Кількість повторень – 3-4 разів.

*Маніпуляція 14. Вправа для верхніх кінцівок:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст почергово піднімає і опускає прямі руки дитини. Кількість повторень: 5-7 разів.



*Маніпуляція 15. Вправа для нижніх кінцівок:* В. п. дитини - лежачи на спині. Спеціаліст приводить, ковзаючими рухами по поверхні, п'яту дитини до сідниці. Кількість повторень: 4-5 разів на кожну ніжку.

#### **Висновки:**

Дитина – цілісна особистість, і її гармонійний розвиток залежить від можливості реалізувати увесь потенціал, що дала їй природа. Систематичне проведення гімнастики та масажу сприяє поліпшенню функції рецепторів, провідних шляхів, посилення рефлексорних зв'язків кори головного мозку з м'язами, судинами, внутрішніми органами, що сприяє більш узгодженому функціонуванню основних систем організму. Під впливом гімнастики та масажу в рецепторах шкіри і в м'язах виникають імпульси, які, досягаючи по нервових шляхах кори головного мозку, надають тонізуючу дію на центральну нервову систему, в результаті чого поліпшується її регулююча роль щодо роботи всіх систем і органів.

#### **Література:**

1. Анатомія та фізіологія дитини: Навчальний посібник / Мардар Г.І., Халаїм Є.А., Бабак С.В., Марценяк І.В. - Чернівці: Рута, 2002. - 175 с.
2. Козак Д. В. Фізична реабілітація та основи здорового способу життя : навчальний посібник / Д. В. Козак, Н. О. Давибіда. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2015. – 199 с.
3. Педіатрія: підручник / О.В.Тяжка, Н.Г.Горовенко, С.О.Крамарєв [таін.] ; за ред. О.В.Тяжкої ; Національний медичний університет імені О.О.Богомольця. – Вид. 4-те, виправлене та доповнене. – Вінниця : Нова Книга, 2016. – 1150с.

***Abstract.** The first year of a child's life is very important. This period is characterized by fast growth and development. Child development can be divided into different areas rather conditionally. Motor development, cognitive development and social-emotional sphere can't develop in isolation. Massage and gymnastics bring new sensations into the child's life, contribute to the harmonious physical development of the child, and the baby receives the necessary stimulus for mental development. People believes that children who undergo gymnastics and massage in the first year of life develop faster, begin to crawl earlier, sit, stand, walk, talk, etc. earlier.*

***Key words:** normal child development, massage, gymnastics*

Стаття відправлена: 01.11.2022 р.

© Лістау К.О.