

Детский массаж и гимнастика

24.04.2014

Здоровье человека формируется в первые годы жизни (потом лишь исправляются ошибки). В настоящее время, в условиях ускорения научно-технического прогресса, организм ребенка испытывает психоэмоциональное и физическое напряжение. Личность малыша формируется с первых дней его жизни, а формирование личности неразрывно связано с физическим развитием ребенка. Раннее приобщение детей к гимнастике и массажу обогащает их новыми ощущениями, представлениями, развивает мышление. Массаж и гимнастика закладывают фундамент здоровья, всестороннего и правильного развития ребенка.

Роль массажа и гимнастических упражнений в стимулировании моторно-двигательной активности и нервно-психического аппарата ребенка первых месяцев жизни очень важна. Массаж и гимнастика укрепляют мускулатуру, нормализуют ее тонус, обладают лимфодренажным и закаливающим эффектом. Во время массажного сеанса или выполнения рефлекторных упражнений малыш получает еще и воздушные ванны. Нервные импульсы, посылаемые к центральной нервной системе во время массажа и гимнастики обеспечивают гармоничную развивающую нагрузку на многие центры головного мозга, а значит и «тренируют» его деятельность.

Тесные рефлекторные связи между различными областями кожного покрова и внутренними органами благотворно воздействуют на функционирование многих систем организма. Показаниями к детскому массажу являются:

- беременность, протекавшая у матери с разного рода отклонениями;
- внутриутробная гипоксия плода;
- родовая травма;
- недоношенность;
- перинатальная энцефалопатия;
- чрезмерная возбудимость или наоборот, вялость, слабость, плохой аппетит;
- нарушение иммунитета различного генеза;
- проявление признаков асимметрии во внешности;
- гипертонус мышц сгибателей - разгибателей ;
- отставание в физическом развитии, плохо держит голову, долго не встает на четвереньки, не сидит после 6 месяцев.

Массаж следует сочетать с гимнастикой, она формирует у малыша наиболее рациональные стереотипы движения, развивает опорно-двигательный аппарат и костную структуру. Аэробные упражнения незаменимы для сердечно-сосудистой и дыхательной системы растущего организма.

Регулярные занятия приучают ребенка к определенному ритму жизни. Малыш становится более организованным и активным.

ГБУЗ ДГП № 132 ДЗМ.

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/1017546.html>

[Управа района Фили-Давыдково](#)