



Польза массажа рук для детей

Каждому малышу приятны прикосновения мамы. Так он понимает, что его любят, о нём заботятся, он под надёжной защитой. В каждой стране есть свои традиции воспитания детей, есть и свои способы пеленания. Традиционно на Руси младенцев пеленали туго. Отсюда специалисты по народной педагогике выводят и особенности русского характера: сравнительная замкнутость, послушание, воспитанная сдержанность.

Однако, как доказали медики, тугое пеленание грозит развитием некоторых патологий, в частности, вывиха головки бедра. Оказалось, что разведенные и согнутые в коленях ножки — естественное положение новорожденного. К тому же, широкое пеленание или «взрослая» одежда дают ребенку больше возможностей быстрее познакомиться с этим миром. Именно поэтому отмечается, что современные дети, не стянутые туго, стали быстрее развиваться, но при этом их стало труднее воспитывать.

В дополнение к свободе тела, активизировать все процессы маленького человечка стало модно массажем. Существует две основные разновидности: лечебный и профилактический. Не вдаваясь в подробности, отметим, что лечебный массаж имеет противопоказания и может выполняться только специалистами по назначению врача. Тогда как сами родители могут выполнять профилактический массаж, направленный на пробуждение всех органов и систем.

Чтобы активизировать все каналы, можно проводить массаж, совмещая его с традиционными играми — ведь народная мудрость оставила нам великолепное наследие: потешки, присловья, развивающие присказки. Они несут с собой элементы народного воспитания и физиологического развития.

Массаж ладоней

Каждый регион России запоминал присказки по-своему, поэтому самая известная игра с ладошкой имеет множество интерпретаций. Как, например, такие: сорока-ворона кашу варила, деток кормила. Этому дала в ложку, этому в поварёшку, этому в горшок, этому в вершок, а ты Пахомочек, мой котёночек, печку топи, деток корми.

Принцип, тем не менее, понятен: водим своим указательным пальцем по тыльной стороне ладони ребёнка кругами. Загибаем пальцы ребёнка (кроме большого) по одному к ладони. А потом растираем большой палец, с отведением его в сторону.

Массаж каждого пальчика отсылает импульсы к разным частям тела. Так, мизинец и указательный палец — это ручки, а средний и безымянный — ножки, ну а большой палец — голова. Разработка большого пальца важна еще и потому, что отведение его в сторону ликвидирует недоразвитости его двигательных функций.

Массаж рук

Массаж рук можно проводить, приговаривая: на ладошку села кошка, и пошла-пошла-пошла, мышку там она нашла.

Машины четыре пальчика, имитирующие «кошечку» щекотят ладошку, потом поднимаются вверх по руке и щекотят подмышечную впадину. Важно проводить растирание от кисти рук по направлению вверх, так как важно направить ток по лимфатическим сосудам, отвечающим за работу иммунной системы.