**Дитячий масаж.**

Масаж дітям необхідний, особливо в ранньому віці. Справа в тому, що більшість новонароджених можуть вважатися здоровими лише умовно і не останню роль в їх оздоровленні грає саме масаж.

***Що дає дитині дитячий масаж?***

Діти до трьох років часто хворіють, це пов’язано з недосконалістю імунітету (захисних сил організму). У часто хворіючих дітей розвиваються ускладнення навіть після звичайного гострого респіраторного захворювання. Школярі

мають порушення постави і плоскостопість, багато з них страждають хронічними захворюваннями.

Як відомо, дитина до року обмежений у русі, а це несприятливо позначається на його фізичному і психічному розвитку. Під час руху відбувається вдосконалення кістково-м’язової системи, так як до працюючого м’яза приливає кров, вона краще забезпечується живильними речовинами і киснем. При скороченні м’язів у місцях їх прикріплення відбувається подразнення окістя, що стимулює ріст кісток.

У тренування включається і нервова система, відбувається нормалізація нервових процесів збудження і гальмування.

Масаж виконує також функцію вдосконалення чутливості дитини, при ласкавому дотику до шкіри у нього з’являється почуття комфорту і психологічного захисту.

Під дією масажу прискорюється струм лімфи (прискорюється звільнення тканин від продуктів обміну речовин), розширюються дрібні кровоносні судини (поліпшується живлення тканин), нормалізується діяльність кишечника (зникає здуття живота, яке так часто турбує малюків).

***Правила проведення масажу***

Масаж не повинен проводитися натще або відразу після їжі, а також після нічного сну.

Сеанс масажу повинен проводитися в добре провітреному приміщенні.

Масаж повинен доставляти дитині задоволення; не можна займатися масажем з сумували дитиною.

Масаж служить прекрасною підготовкою до гімнастики, тому спочатку завжди проводиться дитячий масаж, а потім гімнастика.

Потрібно пам’ятати, що у немовляти, особливо в перші місяці, шкіра суха, тонка, вразлива. Тому спочатку прийоми масажу повинні бути щадними (погладжування), потім поступово можна вводити і інші: розтирання, розминку, вібрацію. Повільно наростають інтенсивність і тривалість процедури.

При масажі треба щадити область печінки і не зачіпати статеві органи; Постукуванням спини щадити область нирок; при масажі ніг слід уникати поштовхів в колінну чашечку, не зачіпати передню поверхню гомілки і внутрішню поверхню стегна.

***Кому показаний дитячий масаж***

У ранньому дитячому віці масаж разом з гімнастикою можна застосовувати з півторамісячного віку як засіб зміцнення і правильного фізичного розвитку організму дитини. За спеціальними показаннями масаж може бути призначений і в більш ранні терміни. Масаж показаний недоношеним дітям, у всіх випадках відставання дитини у фізичному розвитку, що видужують після різних захворювань, при рахіті, недостатній вазі (але при сильному виснаженні масаж робити не можна), нахили до ожиріння. Масаж широко застосовують в дитячій ортопедичній, неврологічної та хірургічній практиці.

***Техніка масажу***

Техніка масажу у дітей включає застосування всіх чотирьох прийомів класичного масажу (погладжування, розтирання, розминка і вібрацію).

Погладжування заспокоюють нервову систему і розслаблюють м’язи. При цьому підвищується споживання кисню тканинами, посилюється обмін речовин, що проявляється підвищенням апетиту, збільшенням ваги тіла, поліпшенням загального стану. Погладжування особливо показано при недостатній вазі.

Розтирання викликає прилив крові до шкіри і її почервоніння. Його роблять одним або двома пальцями в круговому напрямку. Розтирання широко використовують при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату.

Розминання впливає на глибоко розташовані тканини, при цьому посилюється їх кровопостачання і живлення, поліпшується тонус і скорочувальна здатність м’язів.

Вібрація — енергійний прийом, що супроводжується струсом підлягають тканин, використовується він тільки за спеціальними показаннями. Він показаний дітям з надмірною вагою і для зміцнення хребта.