



Залогом хорошего психического и физического развития детей является **массаж**. Развивать и укреплять здоровье ребёнка посредством массажа и гимнастики следует начинать с самого раннего возраста.

Массаж грудничкам проводится легко, чистыми тёплыми руками с коротко подстриженными ногтями. Особенно аккуратно следует массировать живот, а точнее участок проекции печени, почек, половых органов. Все движения стоит осуществлять в направлении от периферии к центру:

- Для рук используют движения направленные от пальцев к подмышечной впадине;
- для ног- от пальцев стопы к паховой области;
- для живота применяют круговые движения по часовой стрелке вокруг пупка и дальше, расширяют их к боковой поверхности тела.
- для области груди- от грудины в право и в лево к подмышечным впадинам;
- для верхней и средней части спины- от позвоночника к паховой впадине;
- пояснично-крестцовую зону массируют в направлении паховой впадины
- шею, голову массируют сверху вниз к подключичной области;

Также важно помнить, что следует убедиться в отсутствии противопоказаний перед тем, как делать массаж ребенку, таких как :

- кожная сыпь на массируемом участке
- воспаление лимфоузлов и/или лимфатических сосудов
- рахит в фазе обострения
- гипотрофии

Общий **массаж грудничкам** необходим не реже, чем 2-3 раза в неделю, а более предпочтительно – ежедневно, так как они ещё не ползают и большую часть времени проводят малоподвижно, именно поэтому массаж для детей есть неоспоримо важной гигиенической и профилактической процедурой.

Помощником в проведении ежедневного массажа детям может быть [профилактически й микромассажный противопролежневый многофункциональный матрас](#)

. Эта уникальная разработка полезна для детей не только тем, что состоит из 100% натурального органического материала- чехла из хлопчатобумажной ткани, и тщательно очищенного, калиброванного, отборного проса, а и тем, что обеспечивает микромассаж

кожи ребёнка непрерывно, тем самым способствуя улучшению кровообращения и циркуляции лимфы. Натуральная ткань в сочетании с зёрнами проса оказывают мелкоточечное воздействие на всю поверхность тела, которая прикасается к матрасу. Микромассаж помогает обеспечить ребёнку гармоничное развитие, улучшение состояния кожи и мышц, своевременно нормализовать тонус мышц. В ассортименте есть матрас детский в кроватку, который можно использовать дома, так же есть изделие полезное на время прогулок - детский матрас в коляску, ведь именно на прогулке в коляске малыши проводят значительное количество времени.

Так же [противопролежневый матрас](#) поможет избежать опрелостей, благодаря подвижности зерновых фракций внутри изделия, и каналам между подушками матраса, что даст дополнительную возможность «дышать» нежной коже ребёнка.

К тому же массаж для детей (в том числе микромассаж) способствует нормализации детского сна, посредством нормализации работы центральной нервной системы, а так же всех органов и систем детского растущего организма.

Автор - Ольга Завадская, для сайта WWW.VSETKA.COM