

## Массаж делают дети



Массаж является одной из форм эмоционального контакта между ребенком и взрослым. Поэтому очень важно, сделать эту связь обратной.

То есть не только взрослый должен делать массаж ребенку, но и ребенок может сделать массаж взрослому.

Для ребенка это может стать одной из любимых игр.

Массаж, предполагающий заботу и соучастие, помимо физиологической пользы поможет ребенку, делающему массаж, доброжелательно относиться к другим людям и приобрести душевное благородство.

Ниже приведены приемы, которые можно выполнять в любой последовательности.

Главное при этом - доставить радость ребенку и получить удовольствие от времени проведенного вместе.

## Спина.

1. Примите удобную позу лежа на животе. Ребенок может начать с поглаживания спины (одновременно нанося масло), а затем растирать ее, перемещая руки вверх от середины и вниз к бокам.

2. Если ребенок весит не так много, а вы не испытываете неприятных ощущений в области спины, можно предложить ребенку походить вверх и вниз по вашей спине, ставя ноги по обе стороны от позвоночника. Следите, чтобы ребенок не надавливал на боковые отделы поясничной области, так как это может причинить вред почкам.



☺ Ребенок может разминать мышцы спины, сжимая их пальцами ног. Этот прием хорошо снимает напряжение и очень нравится детям.

## Плечи.

1. Сжатыми кулачками ребенок может выполнять поколачивание вдоль плеч и затем спуститься вниз по обеим сторонам позвоночника.

2. Кулачками ребенок может поколотить по плечам - детям очень нравится возможность «пошлепать» взрослых.

3. Что бы уменьшить напряжение в плечах, можно предложить ребенку работать не только кистью, но и предплечьем. Когда ребенок будет растирать мышцы плеча, попросите его не давить на кости.

## Руки.

1. Пусть ребенок погладит ваши руки, а потом потянет ваши пальцы. Вытягивание пальцев восстанавливает их подвижность.

2. Предложите ребенку растереть сначала ладонь, а потом тыльную сторону вашей кисти. Он может поворачивать запястье, и потянуть руку вперед и назад. Все движения повторяют на другой руке.

## Лицо.

1. Пусть ребенок погладит ваш лоб пальцами от середины лба в стороны.

2. Затем можно гладить лицо, двигаясь от подбородка к щекам и вискам не касаясь глаз.

3. Заканчивают процедуру постукиванием кончиками пальцев от челюсти к глазам, что усиливает кровообращение.



