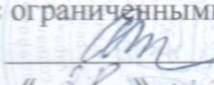




Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Сургутский реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями»

Рассмотрено на Методическом совете
протокол № 2
от 28.06.2021

Утверждаю:
И.о. директора бюджетного учреждения
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры «Сургутский
реабилитационный центр для детей и
подростков с ограниченными возможностями»
 С.Д. Филоненко
«28» июня 2021 г.

**ПРОГРАММА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ,
«ШКОЛА РОДИТЕЛЬСКОГО МАССАЖА»**

Авторы:
О.А. Арапова, заведующий отделением
О.В. Кулакова, медицинская сестра по массажу

г. Сургут
2021

Паспорт программы

Название программы	«Школа родительского массажа»
Направленность программы	Здоровье и социальные вопросы
Год разработки программы	2021
Разработчики программы	О.А. Арапова, заведующий социально-медицинского отделения; О.В. Кулакова, медицинская сестра по массажу социально-медицинского отделения
Цель	Формирование родительских компетенций в области охраны здоровья
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить родителей (законных представителей) с основными видами детского массажа; - формировать навыки сотрудничества детей и родителей (законных представителей); - повысить уровень знаний родителей (законных представителей) в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством социально-медицинского просвещения
Практическая значимость программы	Данный опыт работы может быть использован в работе медицинских сестер по массажу учреждений социального обслуживания, родителями (законными представителями) детей с ментальными нарушениями, самими детьми как элементы самомассажа
Количество часов в месяц / год	1/12 (год)
Целевая аудитория	Родители (законные представители), дети, подростки с ментальными нарушениями
Форма занятий	Беседы в онлайн (офлайн) режимах, практические занятия
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Васичкин В. Энциклопедия массажа. – М.: Феникс, 2019. – Цифровая книга. 2. Большая энциклопедия массажа. - М.: АСТ, 2014. - 965 с 3. 18. Максимова, А. Детский массаж / А. Максимова. - М.: Феникс, 2015. - 85 с.
Условия реализации программы (инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Место проведения занятия: кабинет массажа. Мультимедиа, канцтовары (ручки, карандаши, тетради, альбом), массажный инвентарь
Кадровые ресурсы.	Сотрудники социально-медицинского отделения БУ

	«Сургутский реабилитационный центр»
Материально-технические ресурсы	Реализация программы осуществляется на базе БУ «Сургутский реабилитационный центр» с использованием имеющегося оборудования и помещений.
Информационные ресурсы	Размещение информации на официальном сайте учреждения, в социальных сетях учреждения
Методические ресурсы	Лекционный материал, конспекты занятий, иллюстративный материал
Контроль и управление	Директор, заместитель директора БУ «Сургутский реабилитационный центр»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В развитии лечебного массажа огромная роль принадлежит русским ученым. Массаж возник в глубокой древности и развивался наряду с другими видами народной медицины у всех народов и племен.

Основатель отечественной терапии М.Я. Мудров (1860) широко рекомендовал движения и массаж, а для развития грудных детей эти методы пропагандировали русские врачи восемнадцатого века С.Г. Зыбелин и Н.М. Амбодик. И.В. Заблудовский по праву считается основателем современного, так называемого классического массажа.

Слово «массаж», скорее всего, происходит от греч. *masso*, что означает сжимать, месить, мять, поглаживать.

Исследования показывают, что в тех обществах, где младенцев держат на руках, проводят им массаж, укачивают, кормят грудью, взрослые менее агрессивны и жестоки, более склонны к сотрудничеству и сочувствию.

Если бы наши прабабушки могли увидеть появившиеся у нас «новшества» в области ухода за младенцами, они наверняка бы не удержались от известной торжествующей фразы: «А что я вам говорила!» Все родители играют со своими детьми в «Сороку-ворону», осуществляя при этом массаж рук, «Козу рогатую», используя элементы точечного массажа. Но профилактический оздоровительный массаж необходим всем детям, где бы они ни воспитывались, и делается мамиными руками или руками тех, кто ее заменяет в уходе за ребенком.

Ребенок раннего возраста, в отличие от взрослого, ежедневно меняется физически и психически, особенно на первом году жизни. Если своевременно улавливать эти изменения, можно корректировать различные отклонения, так как организм ребенка очень податлив, и при правильном воздействии можно добиться положительных результатов.

Появление в семье ребенка-инвалида всегда сопряжено с психологической напряженностью, чревато развитием конфликтной

ситуации. Вся жизнь ребенка-инвалида осуществляется в семье. Чем более доброжелательная семья, чем более понимающая семейно-средовая ситуация, тем более успешной будет интеграция инвалида в общество.

Семьи, имеющие детей-инвалидов, в большинстве своем не располагают какой-либо полноценной информацией об особенностях обращения с такими детьми, об особенностях их воспитания, о необходимости реабилитации в домашних условиях, о соответствующем оборудовании квартир, об умении пользоваться техническими средствами реабилитации.

Семья, воспитывающая ребенка-инвалида, тоже нуждается в социально-психологической помощи и поддержке. Большое значение в социально-психологической реабилитации таких семей имеет сохранение и расширение социальных контактов, особенно таких, которые оказывают психотерапевтическое воздействие, в первую очередь — это общение с другими семьями, имеющими детей-инвалидов.

Социальные услуги для ребенка с ограниченными возможностями в таких семьях преимущественно платные (лечение, дорогостоящие лекарства, медицинские процедуры, массаж, путевки санаторного типа, необходимые приспособления и аппараты, обучение, оперативные вмешательства, ортопедическая обувь, очки, слуховые аппараты, инвалидные кресла, кровати и т.д.

Организм грудничков хрупкий и чувствительный, поэтому очень рекомендуется мамам пройти обучение массажу.

Это даст общие понятия об основах работы тела, мышц, сухожилий, органов. Полученные знания пригодятся для зарядки и массажа, особенно если у малыша есть какие-либо осложнения, ограничения. Ведь сегодня дисплазия, сколиоз, сложности с набором мышечной массы дают о себе знать все чаще.

Кроме детского массажа курс родительского массажа поможет освоить и другие его виды, которые будут полезны в повседневной жизни.

Именно «живые» занятия будут наиболее полезными, так как книги и видео не дают всех тех знаний, которые можно получить на практическом курсе.

Таким образом, анализируя потребность родителей (законных представителей) в дополнительном обучении и просвещении, специалистами БУ «Сургутский реабилитационный центр» разработана программа «Школа родительского массажа».

Реализация мероприятий программы, финансовое обеспечение, подготовка методических материалов планируется в рамках основной деятельности бюджетного учреждения «Сургутский реабилитационный центр», за счёт привлечения спонсорских средств.

2. Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что достаточно большое количество детей ослабленных, имеющих отклонения в физическом и психическом развитии, а массаж в сочетании с гимнастикой оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм ребенка и очень хорошо развивает все органы и системы.

Исследования российских ученых показывают: неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения с каждым годом ухудшается.

И поэтому, оздоровительная работа с детьми в последние годы приобрела особую значимость и, следовательно, одной из важных задач, стоящих перед медицинскими работниками, является сохранение здоровья детей. Конечно, одним из эффективных методов по здоровьесбережению детей является массаж.

Массаж - универсальное средство, он помогает избавиться от напряжения, предотвратить или облегчить многие болезни.

Существует множество методов воздействия на разные зоны, поэтому прикосновения могут не только помогать, но и вредить, если их сделать неправильно. Это является главной причиной, по которой стоит обращаться к профессиональному массажисту.

Но часто так происходит, что к специалисту родители (законные представители) обращаются только в крайнем случае, либо длительно ожидают запись к массажисту, а многие манипуляции производятся в домашних условиях.

Но эти процедуры не так безопасны, как кажутся – при усердии и отсутствии правильности выполнения можно только ухудшить состояние здоровья.

Особую роль массаж играет при развитии – он необходим всем детям раннего возраста. При этом, крайне важно делать все движения четко и правильно, так как от этого зависит дальнейшее состояние здоровья ребенка.

2. Целевая группа: дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, в том числе раннего возраста, родители (законные представители).

3. Цель – формирование родительских компетенций в области охраны здоровья ребенка с ограниченными возможностями.

4. Задачи:

- познакомить родителей (законных представителей) с основными видами детского массажа;
- формировать навыки сотрудничества детей и родителей (законных представителей);

– повысить уровень знаний родителей (законных представителей) в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством социально-медицинского просвещения.

5. Формы работы: Беседы в онлайн (офлайн) режимах, практические занятия.

6. Методы работы:

В рамках реализации программы использованы групповые и индивидуальные методы и приёмы работы.

7. Сроки реализации программы: 1 год.

II. СОДЕРЖАНИЕ

1. Этапы реализации:

Подготовительный:

- организация рабочего места;
- подбор теоретического материала;
- подбор наглядного материала (иллюстрации).

Основной:

- беседы по теме детского массажа;
- обучение приемам массажа;
- обратная связь.

Заключительный:

- анализ и обобщение опыта.

2. Краткое описание программы

Детский массаж оказывает на организм ребенка ~~разностороннее~~ исключительно положительное воздействие. Под действием ~~массажа с~~

по нервным путям направляются многочисленные потоки импульсов, которые, достигая коры головного мозга, оказывают нормализующее влияние на центральную нервную систему.

Таким образом, улучшается ее контроль над работой всех систем (сердечно-сосудистой, пищеварительной, иммунной, гуморальной и т.д.) и органов малыша.

Родители (законные представители), участники курса обучения навыкам детского массажа теоретически и практически овладевают новыми навыками. По окончании курса реализации программы родители (законные представители) могут активно применять приобретенные знания в личных целях.

Программа предусматривает обучение родителей (законных представителей), получающих услуги в БУ «Сургутский реабилитационный центр» навыкам детского массажа. Курс обучения по программе составляет 3 блока по 4 занятия:

№ блока	Темы занятий
Блок №1	Массаж для детей 1,5 – 6 мес. Теория: <ul style="list-style-type: none">- Показания к массажу- Противопоказания к массажу- Оснащение массажного места- Особенности проведения массажа в возрасте 1,5-6 месяцев.- Основные приёмы массажа Практика: <ul style="list-style-type: none">- Отработка навыков на куклах.- Разбор вопросов.
Блок №2	Массаж для детей 6 – 12 мес. Теория: <ul style="list-style-type: none">- Особенности проведения массажа в возрасте 6-12 месяцев. Практика: <ul style="list-style-type: none">- Отработка навыков массажа на куклах.- Разбор вопросов .
Блок №3	Массаж общий для детей 3-7 лет. Теория: <ul style="list-style-type: none">- Особенности проведения общего массажа для детей. Практика:

	- Отработка навыков на куклах (в парах). - Разбор вопросов.
Заключительный этап	Подведение итогов, рефлексия

3. Ресурсы

3.1 Кадровые ресурсы

В реализации программы участвуют сотрудники БУ «Сургутский реабилитационный центр»: специалист по комплексной реабилитации (1), врач-специалист (1), медицинская сестра по массажу (2).

3.2. Материально-технические ресурсы

При реализации программы используются материально-технические ресурсы БУ «Сургутский реабилитационный центр».

3.3. Информационные ресурсы

Размещение информации о задачах и ходе реализации программы на стендах БУ «Сургутский реабилитационный центр», в сети Интернет на сайте учреждения <http://сургутскийрц.рф>, в официальных аккаунтах учреждения в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники, Instagram.

3.4. Методические ресурсы

При разработке программы использованы библиотечные фонды с методической литературой по организации реабилитационного процесса консультативного сопровождения семей, воспитывающих детей-инвалидов и детей с ОВЗ, утвержденные методики, диагностики, разработки по указанному направлению; прикладные методические материалы, памятки, информационные листы, конспекты занятий.

3.5. Источники финансирования

Программа финансируется за счет средств бюджета.

4. Результат

– В ходе занятий родители (законные представители) получают основы профилактического массажа, обретут компетенции в области охраны здоровья детей;

– Массаж в исполнении мамы создаст 100% психологический комфорт ребёнку, избавит от страха перед незнакомым, равнодушным человеком, укрепит связь между мамой и ребёнком.

– Родитель сможет выбирать оптимальное время для процедуры и переносить ее, если ребёнок раньше уснет, проголодается или будет не в настроении.

5. Список литературы

1. А.И. Заев, И.И. Макарова «Современная оценка и перспективы применения физических упражнений и массажа у детей первого года жизни» - Тверская медицинская академия, 2007г.

2. Васичкин В. «Энциклопедия массажа» – М.: Феникс, 2019. – Цифровая книга.

3. Л.Г. Голубева «Гимнастика и массаж для самых маленьких. Пособие для родителей и воспитателей» - современный образовательный стандарт, – СПб, 1995.

4. «Большая энциклопедия массажа» - М.: АСТ, 2014. - 965 с

5. А. Максимова «Детский массаж» / А. Максимова. - М.: Феникс, 2015. - 85 с.

Комплексы массажа и гимнастики для детей от 1 мес – 12 мес.**Массаж и гимнастика для ребенка 1–3 месяцев.**

Новорожденный малыш большую часть времени спит и ест, и совсем небольшая часть дня остается у него для бодрствования. Необходимо постараться, чтобы это время он проводил, активно двигаясь.

Начинать нужно с медленных движений, постепенно наращивая амплитуду и темп.

Комплекс 1

1. Массаж рук: плавные поглаживания (по 6–8 раз).
2. Приподнимание из положения лежа на спине.
3. Массаж ног: поглаживания (по 6–8 раз).
4. Перекладывание на живот (15–20 секунд).
5. Массаж спины: поглаживания (4–5 раз).
6. Разгибание позвоночника (по 2–3 раза на каждом боку).
7. Массаж живота: – круговые поглаживания (5–6 раз); – встречные поглаживания (5–6 раз); – поглаживания косых мышц живота (5–6 раз); – круговые поглаживания (5–6 раз).
8. Упражнение на укрепление всех мышц живота (2–3 раза).
9. Массаж стоп: поглаживания (по 5–6 раз).
10. Рефлекторное разгибание и сгибание стоп (по 3–4 раза).
11. Рефлекторное упражнение «ползание» (2–3 раза).
12. Круговой массаж груди: вибрация и поглаживание (5–6 раз).
13. Рефлекторное упражнение «ходьба» (2–3 раза).
14. Встряхивание рук.
15. Покачивание в позе «эмбриона» (по 2–3 раза в каждую сторону).
16. Покачивание на мяче.

Массаж и гимнастика для ребенка 3–4 месяцев.

В возрасте 3–4 месяцев ребенок бодрствует уже 4–5 часов в сутки, и вы уже знаете, как он реагирует на упражнения, в какое время суток с ним можно заниматься гимнастикой и массажем.

Важно помнить, что массаж тела должен начинаться с поглаживаний и заканчиваться ими же: это способствует расслаблению мышц и успокоению нервной системы.

Основной целью занятий с малышом 3–4-месячного возраста являются:

1. Стабилизация тонуса ног.
2. Воспитание навыков изменения положения тела.

3. Развитие умелости рук, чему способствуют: – общение с малышом; – вкладывание в его ладони игрушек с удобными для захвата ручками; – плавание и теплые ванны; – более энергичные приемы массажа; – активные рефлекторные движения; – пассивные упражнения с применением вибрации.

Комплекс 2

1. Массаж рук: – поглаживание (5–6 раз); – кольцевые растирания (2–3 раза); – поглаживание (2–3 раза).
2. Скрещивание рук на груди (6–8 раз).
3. Массаж ног: – поглаживание (по 2–3 раза); – кольцевые растирания (5–6 раз); – поглаживание (2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (5–6 раз).
5. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
6. Массаж спины: – поглаживание (2–3 раза); – растирание всей поверхности спины подушечками пальцев (2–3 раза); – поглаживание (2–3 раза).
7. Рефлекторное сгибание позвоночника лежа на боку (по 2–3 раза на каждом боку).
8. Положение «пловца».
9. Массаж живота:
 - круговые поглаживания (2–3 раза);
 - встречное поглаживание (2–3 раза); – поглаживание косых мышц живота (2–3 раза);
 - растирание всей поверхности живота (2–3 раза);
 - поглаживание (2–3 раза).
10. Подъем туловища и головы из положения лежа на спине (2–4 раза).
11. Массаж стоп: – поглаживание (по 2–3 раза); – растирание (по 5–6 раз); – поколачивание (по 8–10 ударов); – поглаживание (по 2–3 раза).
12. Разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз каждой ногой).
13. Рефлекторная «ходьба».
14. Массаж груди: – поглаживание (2–3 раза);
 - вибрационный массаж (3–4 приема);
 - поглаживание (2–3 раза).
15. Упражнение «бокс» (5–6 раз).
16. Упражнения с мячом.

Массаж и гимнастика для ребенка 4–6 месяцев.

К 4–6 месяцам ребенок становится активнее, он живо интересуется своим окружением и незнакомыми предметами. Постарайтесь удовлетворять его любопытство: прогуливайтесь с ним по дому, чтобы малыш мог наблюдать жизнь взрослых людей и общаться с ними. Ежедневная гимнастика и массаж теперь продолжают несколько дольше – до 30 минут.

Комплекс 3

1. Массаж рук: – поглаживание (по 3–4 раза); – кольцевые растирания (по 3–4 раза); – поглаживание (по 2–3 раза).
2. Скрещивание рук (6–8 раз).
3. Массаж ног: – поглаживание (по 2–3 раза); – кольцевые растирания (по 3–4 раза); – продольное разминание или валяние (по 2–3 раза); – поглаживание (по 2–3 раза).
4. «Скользящие шаги» (по 5–6 раз).
5. Разгибание и сгибание ног (5–6 раз).
6. Повороты на живот (по 2–3 раза в каждую сторону).
7. Массаж ягодиц и спины: – поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - растирание или пиление по всей поверхности (2–3 раза);
 - поглаживание по всей поверхности (2–3 раза);
 - разминание длинных мышц спины (5–6 раз);
 - разминание мышц ягодиц (по 5–6 раз);
 - пощипывание или поколачивание ягодичных мышц;
 - поглаживание (2–3 раза).
8. «Парение» на животе (1 раз в течение нескольких секунд).
9. Массаж живота:
 - поглаживания (встречное, круговое и косых мышц живота – по 2–3 раза);
 - растирание кончиками пальцев по всей поверхности (2–3 раза);
 - пиление прямых мышц живота (2–3 раза);
 - пощипывание пупочной области; – все приемы поглаживания (по 2–3 раза).
10. Приседание с прогибом позвоночника (1 раз).
11. Рефлекторные упражнения и массаж стоп:
 - поглаживание (по 2–3 раза);
 - растирание (по 5–6 раз); – поколачивание;

- поглаживание (по 2–3 раза);
- разгибание и сгибание стоп (по 5–6 раз).

12. Подтанцовывание.

13. Массаж груди: – поглаживание (2–3 раза);

- вибрационный массаж (3–4 раза);

- поглаживание (2–3 раза).

14. «Парение» на спине.

15. Круговые движения руками или упражнение «бокс» (5–6 раз).

16. Ползание.

Массаж и гимнастика для ребенка 6–9 месяцев.

К 6 месяцам ваш ребенок значительно повзрослел, он самостоятельно сидит и без труда переворачивается на живот, а если потянуть его за руки, он может подтянуться и встать на ноги.

Комплекс 4

1. Скрещивание рук (6–8 раз).

2. Упражнения для ног: – одновременное разгибание и сгибание ног (4–6 раз);

- попеременное разгибание и сгибание ног (по 4–6 раз каждой ногой).

3. Повороты на живот.

4. Массаж ягодиц и спины.

5. Ползание на четвереньках.

6. Массаж живота.

7. Приседания с прогибанием позвоночника (1–2 раза).

8. Круговые движения руками (4–6 раз).

9. Массаж стоп.

10. Подъем прямых ног (6–8 раз).

11. Подъем из положения лежа на животе (1–2 раза).

12. Массаж груди.

13. Приседание за согнутые руки (1–2 раза).

14. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).

15. Упражнение «тачка».

Массаж и гимнастика для ребенка 9–12 месяцев.

Основные задачи при занятиях с ребенком 9–12-месячного возраста можно сформулировать следующим образом: максимально разнообразить движения и способствовать развитию самостоятельности малыша. Для этого

используйте комплекс приведенных ниже упражнений, а также плавание и массаж.

Комплекс 5

1. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
2. Попеременное разгибание и сгибание и ног (по 5–6 раз каждой ногой)
3. Поворот на живот (по 1 разу в каждую сторону).
4. Массаж ягодиц и спины.
5. Подъем тела из положения лежа на животе (1–2 раза).
6. Массаж живота.
7. Подъем прямых ног до палочки (3–4 раза).
8. Самостоятельные наклоны.
9. Приседания (4–6 раз).
10. Массаж груди.
11. Приседание самостоятельное или при поддержке за руку (1–2 раза).
12. Круговые движения руками (4–6 раз).
13. Упражнение «тачка».
14. Обучение ходьбе.
15. Обучение лазанию.

используйте комплекс приведенных ниже упражнений, а также плавание и массаж.

Комплекс 5

1. Упражнение «бокс» (по 5–6 раз каждой рукой).
2. Попеременное разгибание и сгибание и ног (по 5–6 раз каждой ногой)
3. Поворот на живот (по 1 разу в каждую сторону).
4. Массаж ягодиц и спины.
5. Подъем тела из положения лежа на животе (1–2 раза).
6. Массаж живота.
7. Подъем прямых ног до палочки (3–4 раза).
8. Самостоятельные наклоны.
9. Приседания (4–6 раз).
10. Массаж груди.
11. Приседание самостоятельное или при поддержке за руку (1–2 раза).
12. Круговые движения руками (4–6 раз).
13. Упражнение «тачка».
14. Обучение ходьбе.
15. Обучение лазанию.