Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Pentru starea de bine a copilului meu

GILLES DIEDERICHS

Masaje pentru bebeluși

35 de idei de masaj pentru copiii de 0-3 ani

DPH
DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Masaje pentru bebeluși

35 de idei de masaj pentru copiii de 0-3 ani

DPH
DIDACTICA PUBLISHING HOUSE

Libris.RO
Respect pentru oameni și cărți

Cuprins

5 Prezentarea activității de masaj copilului
6 Coordonarea respirației
7 Masajul bazinului
8 Masajul spatelui pentru echilibrarea tonusului muscular
9 Masajul picioarelor și circulația sanguină
10 Masajul boltei plantare favorizează somnul
11 Masajul pieptului și eliminarea supărării
12 Un scurt masaj al abdomenului și înlăturarea stării de neliniște
13 Masaj energizant pentru abdomen și piept
14 Masajul picioarelor pentru energizare
15 Masajul degetelor de la picioare și dezvoltarea flexibilității articulațiilor mici
16 Puncte reflexe pe talpă prin care se poate acționa asupra părților corpului
17 Masajul brațelor
18 Masajul articulațiilor brațului
19 Cum deschidem mâna bebelușului
20 Masajul mâinilor pentru calmarea emoțiilor și reducerea stresului
21 Masajul degetelor de la mână pentru o relaxare totală
22 Masajul dosului mâinii pentru liniștire
23 Masajul mâinilor și al tunelului (canalului) carpian
24 Masajul feței liniștește bebelușul
25 Masajul bărbiei și relaxarea gâtului
26 Masajul obrajilor și al maxilarelor diminuează încordarea
27 Masajul în jurul ochilor și al nasului îmbunătățesc simțul vizual
28 Masajul urechilor pentru sfera ORL
29 Masajul craniului pentru eliminarea nervozității
30 Masajul umerilor înlătură tensiunile
31 Masajul energic al spatelui poate elimina stresul
32 Masaj relaxant după multă vreme în poziția șezând
33 Masaj pentru întinderea spatelui și a fesierului în scopul întăririi coloanei
34 Masaj relaxant al plexului solar
35 Masaj de relaxare pentru abdomen și torace
36 Masaj relaxant al spatelui
37 Masaj pentru mâini și picioare
38 Masajul unor puncte de urgență
39 Alte masaje urgente

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Prezentarea activității de masaj copilului

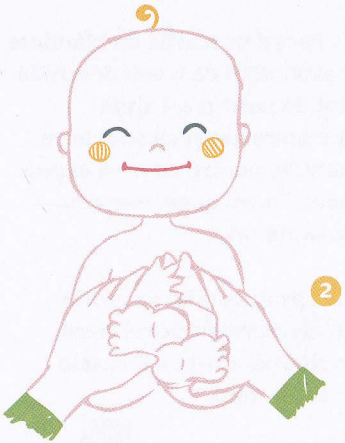
Masajul începe întotdeauna cu solicitarea acordului copilului. Pe moment, el poate fi într-o stare „delicată" și nu suportă să fie manipulat. Prin urmare, vorbiți cu el și spuneți-i pe un ton blând ceea ce aveți de gând să faceți. Pentru asta, luați-l în brațe și vedeți cum reacționează în timp ce vorbiți cu el; poate în acel moment are nevoie de liniște și nu vrea să fie atins. Dacă simțiți că este liniștit și receptiv, atunci acționați!

> Să nu uităm că bebelușii sunt hipotoni (au tonusul muscular scăzut) și că se află în stadiul achizițiilor senzorio-motorii (primul stadiu dinaintea limbajului, bazat pe acțiune și experimetare prin cele cinci simțuri), deci masajul este excelent pentru a le dezvolta!

Începeți întotdeauna cu o mică relaxare a corpului. Într-adevăr, cel mic este într-un proces de creștere continuă, suportând multe tensiuni și va face în mod continuu experimente uimitoare pentru a se redresa/îndrepta, pentru a se întoarce, pentru a ridica un picior sau o mână. Este evident că axele motoare sunt puse la o activitate dură și că articulațiile cer să fie relaxate în mod regulat. Iată așadar o cale de a face yoga, de a prelungi și a dezvolta în fiecare săptămână mișcările. Veți avea un contact tactil cu copilul vostru de o manieră care va permite masajelor ulterioare să fie mai active, căci mușchii vor fi deja încălziți.

Idee +

Fredonați un cântecel pe care îl veți asocia mereu cu masajul, ca un simbol muzical, sau inventați un cântec personalizat.



1. **Frecați mâinile una de cealaltă astfel încât ele să fie calde atunci când atingeți pielea bebelușului..**

2. **„Adunați" copilul punând palmele pe mânuțele lui și degetele mari fixate pe picioare, vorbind cu el tot timpul.**

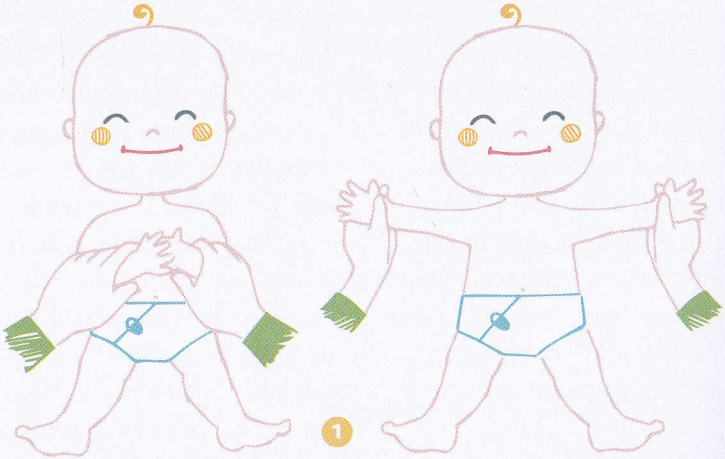
Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

Coordonarea respirației

Înainte de a începe masajul, bebelușul va beneficia mai întâi de o bună oxigenare a plămânilor. Acest lucru îi va face bine, îl va ajuta să se liniștească, iar voi veți profita pentru a-i capta atenția vorbind cu el.

1. Faceți mișcările cu blândețe și explicați-i că îi veți deschide brațele pentru a-l ajuta să inspire aer și că apoi le veți închide, pentru ca el să expire încet. Faceți acest exercițiu de șapte ori.

2. Lăsați copilul să profite de un moment de relaxare, poziționându-i piciorușele în acest mod.



1

2

Idee +

Folosiți cuvintele „calm ", „liniștire", „relaxare", astfel încât el să asocieze aceste mișcări de respirație cu noțiunea de stare de bine, de liniște.

Libris.ro
Respect pentru oameni și cărți

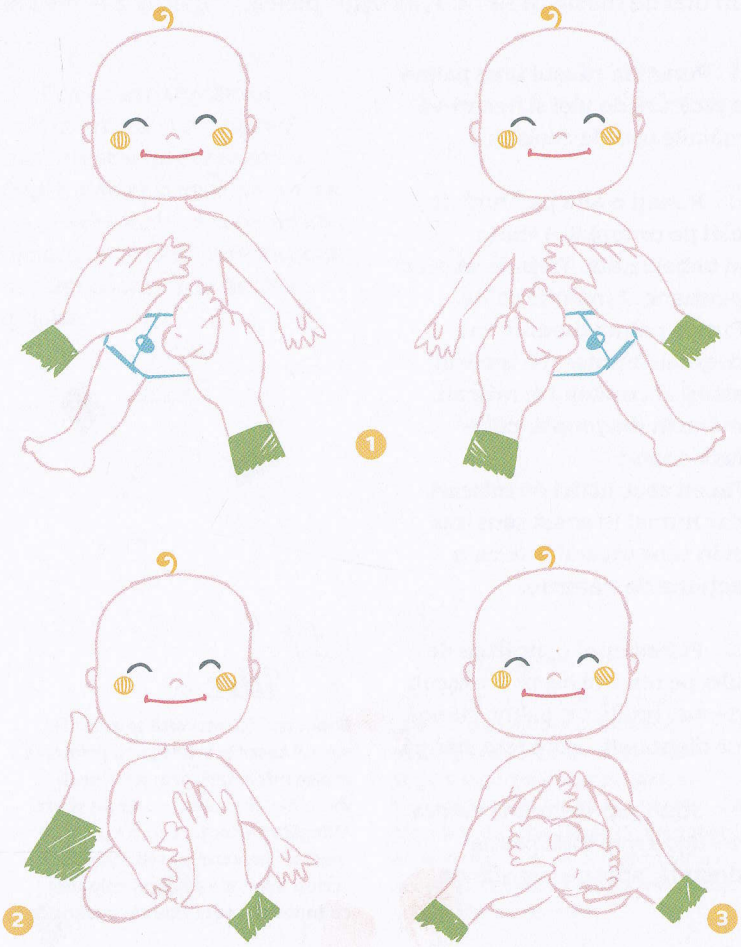
Masajul bazinului

Bebelușul se răsucește încă de când este foarte mic, așa că este important să favorizați dezvoltarea sa acționând delicat asupra axei coloană-bazin.

1. Ca întotdeauna, fiți blând și începeți activitatea respirând cât mai calm. Apucați ușor o gleznă a copilului și ridicați-i piciorul ducându-l în direcția opusă, către față, deci piciorul drept spre partea stângă a feței și invers. Efectuați cel puțin trei cicluri complete.

2. Fără să forțați, susțineți gleznele și ridicați genunchii bebelușului către burtică, apoi picioarele către cap, de trei ori.

3. Termin ați „adunând" bebelușul și lăsându-l să profite de acest moment de liniște.



Puteți destinde partea de jos a spatelui copilului balansând ușor ambele picioare întâi către dreapta, apoi către stânga, de mai multe ori.