**« Массаж для детей»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП37**

Массаж, который так популярен в современном мире, используется как эффективное средство профилактики и лечения многих заболеваний. Но если врач не назначил вашему крохе курс массажа, не стоит торопиться с поиском массажиста и самостоятельным проведением процедур. Ведь лечебный массаж нужен не каждому малышу, для его назначения необходимы определенные медицинские показания.

Массаж – это комплексное мануальное воздействие на кожу и опорно-двигательный аппарат – кости, суставы и мышцы.

Любой вид массажаулучшает кровоснабжение и питание кожи, а также органов и тканей, стимулирует обмен веществ. Посредством массажных процедур можно воздействовать и на нервно-психическое развитие малыша, так как во время сеанса к нервной системе посылается огромное количество нервных импульсов, что способствует ее оптимальному развитию. Благотворное воздействие массажа на организм малыша проявляется улучшением аппетита, нормализацией работы желудочно-кишечного тракта. В зависимости от техники массажа с его помощью можно нормализовать мышечный тонус, исправить костно-суставные деформации или нарушения функции опорно-двигательного аппарата.

Детский массаж бывает двух видов – оздоровительный и лечебный.

Оздоровительный массаж проводится с целью поддержания здоровья ребенка, его цель такая же, как у гимнастики и уроков физкультуры, которые проводят с детьми старшего возраста.

Лечебный массаж назначается с целью устранить имеющиеся каких-либо отклонений в физическом развитии или состоянии здоровья ребенка.

Различают общий лечебный массаж (в течение процедуры оказывается воздействие на все тело) и местный лечебный массаж (воздействие производится на определенную область).

Отметим еще раз, что всем без исключения здоровым детям лечебный массаж делать не нужно. Несмотря на все свои плюсы, он является дополнительным стрессовым нефизиологическим воздействием. Если ребенок здоров, нет необходимости форсировать психомоторное развитие крохи, усиливать кровоснабжение органов и тканей, воздействовать на нормальный мышечный тонус.

Для того чтобы ребенок нормально рос и развивался, достаточно ежедневно проводить оздоровительный детский массаж, соответствующий возрасту, это мама может делать сама. Оздоровительный массаж, в отличие от лечебного, носит общий характер, то есть оказывает равномерное воздействие на весь организм, в ходе этой процедуры выполняются физиологические для данного возраста движения.

Как и у лекарственных препаратов, у массажа есть достаточно широкий перечень противопоказаний. Поэтому назначать массаж ребенку, даже с профилактической целью, должен только врач, который индивидуально оценивает весь спектр показаний и противопоказаний к проведению курса.