Общий массаж здоровым детям проводится с 1,5 месяцев до 1 – 1,5 лет одновременно с гимнастикой. Для детей второго года жизни физическое воспитание организуют в виде физических упражнений, подвижных игр, с 2 – 3 лет начинают утреннюю гимнастику. Детям старше 4-х лет можно применять упражнения спортивного характера. Занятия спортом начинают не ранее 7 -8 лет.

Массаж детей грудного возраста- важная составляющая физического воспитания. Под его воздействием расширяются капилляры кожи, улучшается циркуляция крови, трофика тканей и обмен веществ, повышается мышечная сила, улучшается эластичность и подвижность связочного аппарата. Массаж оказывает тонизирующее влияние на ЦНС.

Процедуры выполняют ежедневно через 40-45 минут после еды в течении 6 -12 минут. Нельзя делать массаж перед сном. Хорошо сочетать массаж с воздушными ваннами. Комнату предварительно проветривают, температура воздуха должна быть не ниже + 20 градусов. Во время занятия следует разговаривать с ребенком, поддерживать у него радостное настроение. При беспокойстве и плаче ребенка продолжать массаж не следует.

Гимнастика усиливает кровоток, уменьшает застойные явления в органах и тканях, улучшает обмен веществ, повышает содержание гемоглобина и эритроцитов, усиливает иммунологическую активность крови и тканей, повышает эмоциональный тонус ребенка.

Гимнастические упражнения у детей раннего возраста по характеру движений и участию в них ребенка делятся на рефлекторные, пассивные и активные. В первые 3 месяца жизни, когда тонус сгибателей выше, чем разгибателей, выполняют рефлекторные упражнения. Они вызывают разгибание мышц, укрепляют мышцы шеи, спины, стопы. С 3-х месяцев, когда тонус мышц уравновешивается и появляются некоторые двигательные навыки, рекомендуется начинать пассивные упражнения. Укрепление мышц брюшного пресса, спины и конечностей подготавливает ребенка к умению сидеть и ползать. На первом году жизни отдельные упражнения ребенок может выполнять только с помощью взрослого.

Предлагаемые упражнения должны соответствовать фактическим умениям ребенка и не быть насильственными. Необходимо строго учитывать АФО детей, т.к. чрезмерная нагрузка на нижние конечности может привести к плоскостопию, нарушению осанки, деформации костей. Пассивно – вынужденные движения способствуют растягиванию суставной сумки и связок. Физиологическая нагрузка регулируется количеством повторных движений, их ритмом, продолжительностью занятий. Занятие начинают с более легких упражнений. Для предупреждения переутомления, упражнения не следует повторять более 5-6 раз. С 7 – 8 месяцев следует побуждать ребенка к выполнению движений по слову.