

АССОЦИАЦИЯ ДАУН СИНДРОМ
101000, Москва, ул. Мясницкая, дом 13, кв. 3
тел/факс. (095) 925-64-76, E-mail: ads@radio-msu.net.

Маленькие Ступеньки

**ПРОГРАММА РАННЕЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
РАЗВИТИИ**

Университет Маккуэри, Сидней

Книга 4 **Навыки общей моторики**

Дайана Ютер и Эрика Бра
при участии Мойры Питерси и Робин Трилор

Перевод Н. Грозной
Научная редакция доктора медицинских наук Е. Мастюковой
Редактор М. Царькова

Москва 1997

Ассоциация Даун Синдром (общество родителей детей с синдромом Дауна) **СЕРДЕЧНО БЛАГОДАРИТ** за помощь в осуществлении Проекта “Печатные и видео материалы Центра Специального Образования Университета Маккуэри, Сидней, Австралия, на русском языке”:

авторов Программы “Маленькие Ступеньки”
Мойру Питерси, Робин Трилор, Сью Кернс,
Дайану Ютер и Эрику Бра,
Министерство Образования РФ,
Министерство Социальной Защиты Населения РФ,
Посольство Королевства Нидерландов в России,
Правительство Австралии,
Посольство Австралии в России,
Телекомпанию RTL.

Small Steps. An Early Intervention Program for Children with Developmental Delays.
Book4: Gross Motor Skills
By Moira Pieterse and Erica Brar with Robin Treloar

Мойра Питерси и Робин Трилор. **Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии.**

Книга 4: Навыки общей моторики.

Пер. с английского. М.: Ассоциация Даун Синдром, 1997. — 168 стр.

Перевод Н. Грозной
Научная редакция доктора медицинских наук Е. Мастюковой
Редактор М. Царькова

ISBN 5-7312-0258-3

© Копирайт английского текста: Мойра Питерси и Робин Трилор, 1989.

© Права на русский текст и его распространение принадлежат Ассоциации Даун Синдром (Обществу детей и взрослых с синдромом Дауна и их родителей)

Оригинал-макет подготовил С. Хос

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Глава 1

ОМ.А. Умения малыша, который еще не ходит

Глава 2

ОМ.Б. Умение сохранять равновесие, ходить и бегать

Глава 3

ОМ.В. Умение преодолевать ступеньки и лестницы

Глава 4

ОМ.Г. Навыки игры с мячом

Глава 5

ОМ.Д. Умение прыгать

Глава 6

ОМ.Е. Умение кататься на трехколесном велосипеде



Введение

Общая моторика — это двигательная деятельность, которая осуществляется за счет работы крупных мышц тела.

Навыки общей моторики в целом отличаются от навыков тонкой моторики, в которых главную роль играют мелкие мышцы руки и глаза, и все же их многое объединяет.

Моторное развитие ребенка происходит по вполне определенной схеме. Хорошо известны такие вехи, как умение опираться на ручки лежа на животе, умение сидеть без поддержки, ползание и попытка сделать первые шаги. Сначала ребенок учится управлять своей головкой, затем мышцами плеч, позже бедер. Когда он научится управлять этими крупными мышцами, он приобретет силу и устойчивость, необходимые для развития групп более мелких мышц — сначала локтей и коленей, затем запястий и лодыжек, и, наконец, кистей рук, стоп и языка. Именно эти мелкие мышцы несут ответственность за “качество” навыков, в то время как большие мышцы поддерживают равновесие ребенка.

В данной книге представлены основные навыки общей моторики, которые ребенок приобретает от момента рождения до достижения четырехлетнего уровня развития.

Различные этапы развития представлены в следующих главах:

- ОМ.А.** Умения малыша, который еще не ходит.
- ОМ.Б.** Умение сохранять равновесие, ходить и бегать.
- ОМ.В.** Умение преодолевать ступеньки и лестницы.
- ОМ.Г.** Навыки игры с мячом.
- ОМ.Д.** Умение прыгать.
- ОМ.Е.** Умение кататься на трехколесном велосипеде.

Диаграмма, приведенная на странице 3, покажет вам, какие группы навыков можно осваивать параллельно.

Кто может пользоваться этой программой?

Программа предназначена, в основном, для детей, которые по какой-либо причине имеют задержку в развитии общей моторики (или находятся на стадии риска задержки). Такие задержки могут быть вызваны повреждением центральной нервной системы, нарушениями в интеллектуальной или эмоциональной сферах, или дефектами зрения. Бывает, что задержка развития не связана ни с одним из вышеназванных обстоятельств, а обусловлена преждевременными родами.

Кому может потребоваться помощь специалиста?

Если у вас есть какие-либо сомнения по поводу развития вашего ребенка, особенно, если малыш расслаблен или, наоборот, очень напряжен, обратитесь за помощью к специалисту. Несомненно, специализированная помощь, в идеале, необходима любому ребенку с аномалиями развития! Если вам вообще помогает профессиональный врач или педагог, то неразумно было бы приступать к этой или любой другой программе без предварительного обсуждения ее с ним.

Нужно ли специально заниматься навыками общей моторики, если у ребенка нет явных физических недостатков?

Любой ребенок получит пользу от развития общей моторики. Малыш без какой бы то ни было задержки развития может принимать участие в таких занятиях исключительно ради собственного удовольствия. Иногда физические недостатки не бывают заметны до тех пор, пока ребенок не перейдет к более сложным навыкам или не начнет отставать от своих сверстников. Малышу, который находится на стадии риска задержки развития, можно помочь избежать ее или свести к минимуму, если с помощью специальных приемов его мышцы будут готовы к “нормальному” движению. Дети с любой степенью умственного нарушения находятся на стадии риска задержки моторного развития, и поэтому их следует готовить к необходимым навыкам как можно раньше.

О чем нужно помнить во время занятий?

Если, выполняя то или иное движение, дети испытывают трудности, это может объясняться тем, что они используют не те мышцы или пользуются мышцами неправильно. Очень важно научить малыша точному и гармоничному использованию мышц, чтобы он впоследствии двигался нормально. Пока ребенок еще очень маленький, нет необходимости специально выделять время для занятий. Любое взаимодействие между вами и вашим малышом и любое ваше действие, направленное на изменение его положения, фактически уже являются “тренировкой”. Вы должны понимать, что для того, чтобы добиться наилучших результатов, необходимо уделять малышу внимание постоянно: носить его, поднимать и т.д. Все необходимые совсем маленькому ребенку упражнения, предусмотренные этой программой, могут выполняться по время обычного ухода за ним и/или во время игры.

Ниже мы представим несколько важных соображений, которые вам пригодятся на протяжении всей вашей работы над навыками общей моторики. Некоторые идеи сначала могут показаться странными, и, если у вас есть старшие дети, вы обнаружите, что вам необходимо заново учиться носить малыша, поднимать, опускать и кормить его. Однако, если, ухаживая за малышом, вы сможете научиться пользоваться этими новыми приемами, вы обнаружите, что вам не потребуется много времени на обучение отдельным навыкам, так как мышцы ребенка вы подготовите заранее.

Итак, вот что нужно постоянно иметь в виду:

- Занимаясь с малышом, меняя его положение, поддерживайте его лишь в минимально необходимой степени. Дети с задержкой развития, как правило, не особенно активны, поэтому их необходимо побуждать к движению.
- Когда вы носите, поднимаете, опускаете и кормите ребенка, когда вы играете с ним, старайтесь всегда держать его определенным образом — «вне центра», применяя прием, называемый «скручиванием».

Дети с задержкой развития чаще всего совершенствуют свои движения в плоскости, которую можно было бы определить, как «вперед-назад». Наиболее важная задача ваших занятий по развитию общей моторики — постараться избежать этого, поощряя те движения, которые происходят по *диагонали*. Это значит, что вы должны внимательно следить за движениями ребенка, чтобы при необходимости помочь ему повернуть плечо в сторону противоположного бедра или переместить руку к противоположному колену или противоположной стопе. Если вы сможете поднимать, опускать, кормить ребенка и играть с ним, помня об этом, вы заложите основу его моторного развития. И обнаружите, что ему легче проходить путь от навыка к навыку, даже если он выходит из положения, в которое вы его поместили.

Более старшим детям также очень важно ваше внимание. Особенно внимательно следите за позой ребенка, за тем, как он сидит на стуле или на полу перед телевизором.

Очень важно работать в пределах возможностей малыша, расширяя эти пределы исподволь и понемногу. Тогда малыш всегда будет уверен в своих движениях, и они будут доставлять ему удовольствие. Побуждайте его передвигаться настолько самостоятельно, насколько это только возможно.

Вот некоторые моменты, о которых необходимо помнить:

- *Разговаривайте* со своим малышом — рассказывайте ему о том, что вы хотите, чтобы он сделал. Возьмите за правило описывать действие, даже если он еще не понимает слов.
- Побуждайте ребенка выполнять как можно больше движений *самостоятельно*.
- Сочетайте движения с функциональной и игровой деятельностью, чтобы малыш видел, с *какой целью* он произвел то или иное действие.
- Для отработки ряда упражнений следует выбирать моменты, когда малыш весел и оживлен. «Урок» желательно делать коротким. Несколько коротких занятий лучше, чем одно длинное.
- Поощряйте любое усилие ребенка, не жалея *похвал*.
- Если ваш малыш начал программу не сначала, то прежде, чем идти вперед, имеет смысл заполнить все «бреши».
- Важно упомянуть здесь, что такие приспособления, как детские «ходунки», веселые «прыгунки» и «ползунки» не следует вводить в работу. Эти приспособления могут побудить ребенка к неправильному использованию мышц, что в конечном счете приведет к низкому «качеству» движений.
- Более подробно о том, что собой представляют движения, описанные в данных главах, можно прочитать в статье «*Развитие движения в раннем детстве*» в книге Лоиса Блая «Элементы нормального движения на первом году жизни», под редакцией Д. С. Слэйтора (Университет Северной Каролины, 1980). (Lois Bly, "The components of Normal Movement During the First Year of Life" in Slator, D. S. (ed), The development of Movement in Infancy (University of North Carolina, 1980).

- Выражаем признательность Вики Мид и Ли Маер. Дальнейшую информацию можно получить на курсах Мид и Маер (Meade/Maher Courses, 16 Pindary Cres., Beauty Point NSW 2088).

ГЛАВА 1

ОМ.А.

Умения малыша, который еще не ходит

В данной главе мы рассмотрим развитие способности ребенка управлять крупными мышцами тела — от первых попыток поднять и повернуть головку до момента, когда он научится ходить, поддерживаемый за ручки взрослым.

Обычный ребенок проделывает этот огромный скачок за первый год своей жизни. При этом по ходу дела он овладевает множеством умений, позволяющих ему управлять головкой, играть лежа на животике, на боку и на спинке, переворачиваться, сидеть, ползать, становиться на колени, стоять и изменять положение своего тела. Поэтому неудивительно, что эта глава очень длинная.

Чтобы помочь вам сориентироваться и точно установить ту ступень, которой к данному моменту уже достиг ваш ребенок, мы представим вам девять различных уровней развития. Каждый уровень привязан к определенному возрасту, в котором обычный ребенок овладевает соответствующими навыками. Если ваш ребенок не “обычный”, используйте указанные уровни для того, чтобы убедиться, что вы уделяли внимание всему, что важно на данной ступени развития. Никогда не поддавайтесь соблазну перепрыгнуть несколько ступенек сразу. В конечном счете это приведет к задержке развития ребенка, и он может начать бояться движений вообще. В действительности, важен сам факт овладения навыками, а не возраст овладения ими.

Многими ранними навыками Общей Моторики можно заниматься главным образом — и даже исключительно — в процессе повседневного ухода за ребенком. Самое важное — правильно носить его, понимать, в какое положение класть и в какие игры играть. Такое рутинное занятие, как замена пеленок, может стать вполне продуктивным временем для обучения. Многие занятия общей моторикой можно сочетать с развитием речи и тонкой моторики.

Ниже мы приводим перечень умений, рассматриваемых в этой главе.

От 0 до 2 месяцев

1. Лежа на животике, поворачивает головку в разные стороны.
2. Лежа на животике, приподнимает головку и удерживает ее под углом 45°.
3. Лежа на боку, приподнимает головку от плеча.
4. Пытается поднять головку, когда его присаживают под углом 45°.

3 месяца

5. Лежа на животике, поднимает головку на 90°, опираясь на предплечья.
6. Лежа на спинке, удерживает головку вдоль средней линии с прижатым к груди подбородком.
7. Лежа на спинке, держит ручки вместе на уровне груди.
8. Когда малыша присаживают, его головка отстает совсем немного.
9. Сидя с поддержкой, удерживает головку прямо, с выступающим вперед подбородком.
10. При удерживании в положении стоя, слегка опирается на ножки.

4 месяца

11. Лежа на животике, переносит вес тела на предплечья, локти перед плечами, подбородок подобран.
12. Лежа на животике не всегда находится в позе лягушонка, изредка брыкается.
13. Лежа на спинке, играет ручками, прижимая их к телу и отводя от него.
14. Лежа на спинке, вытягивает ручки к коленям.
15. Переворачивается со спинки на бочок.
16. При присаживании держит головку на одной линии с телом.
17. При присаживании из положения лежа на боку, держит головку ровно.
18. Сидя, удерживает головку прямо, подбородок опущен.

19. Стоя, выдерживает большую часть веса собственного тела и управляет головкой и верхней частью туловища.

5 месяцев

20. Лежа на животике, опирается на вытянутые ручки.
21. Лежа на животе, опирается на предплечья и тянется за игрушкой.
22. Лежа на животике, случайно переворачивается на спинку.
23. Лежа на спинке, вытягивает обе ручки вместе.
24. Переворачивается со спинки на бочок и остается в таком положении играть.
25. Сидит без поддержки в течение одной минуты.
26. Стоит на всей стопе, опираясь на что-либо.

6 месяцев

27. Лежа на животике, проявляет все реакции сохранения равновесия.
28. Лежа на животике, опирается на вытянутые ручки, приподнимая туловище и животик.
29. Лежа на животике, поднимает ножки вверх позади себя и сводит их вместе.
30. Лежа на животике, поворачивается на пол-оборота в сторону, чтобы достать игрушку.
31. Лежа на животике и опираясь на выпрямленные ручки, пытается достать игрушку.
32. Переворачивается со спинки на живот.
33. Когда малыша начинают сажать, помогает себе сначала головой, затем отталкивается руками.
34. Сидя, вытягивает ручки вперед, чтобы не упасть.
35. Сидит в течение 10 минут, ручки свободны для игры.
36. Стоя на ножках, выдерживает вес своего тела.

7 месяцев

37. Лежа на животике, поворачивается по кругу.
38. Лежа на животике переворачивается на бок и играет, опираясь на один локоть.
39. Из положения лежа на животике, переходит в положение для ползания и раскачивается.
40. Переходит из положения для ползания в положение сидя.
41. Лежа на животике, ползет вперед, подтягивая себя ручками.
42. Лежа на спинке, проявляет хорошо развитые реакции сохранения равновесия.
43. Сидя, поворачивает корпус, свободно играет ручками.
44. Из положения лежа на животике переходит в положение сидя.
45. Подтягиваясь на руках и выпрямляя обе ноги, пытается встать.
46. Стоит, держась ручками за предмет мебели, и "пританцовывает".

8 месяцев

47. Сидя, проявляет хорошо развитые реакции корпуса на потерю равновесия.
48. Сидит без поддержки и не падает, когда тянется в сторону.
49. Сидя, опирается на выставленную в сторону руку, чтобы не упасть.
50. Переходит из положения сидя в положение для ползания.
51. Самостоятельно ползает.
52. Из положения для ползания становится на колени.
53. Стоя около предмета мебели, опирается больше на ноги, чем на руки.

9 месяцев

54. Стоя около стола, поворачивается, держась за опору одной рукой.
55. Падая, переходит из положения стоя в положение сидя.
56. Путешествует боком вокруг мебели.
57. Подтягивается на руках, чтобы встать, проходя через позицию "стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди".
58. Путешествует вокруг мебели в пол-оборота к направлению движения.
59. Стоит при поддержке за одну руку.

10-11 месяцев

60. Сидит в разных позициях.
61. Сидя, опирается сзади на вытянутые руки, чтобы не упасть.
62. Из положения стоя садится на пол, держась рукой за предмет мебели.
63. Встает на ноги из положения "стоя на одном колене" или "сидя на корточках" с минимальной опорой на руки.

64. Ходит боком вдоль стенки.
65. Ходит при поддержке за обе ручки.

ОМ.А.1 Лежа на животике, поворачивает головку в разные стороны

Умение поворачивать головку в разные стороны — очень важная ступенька. Это первая попытка ребенка “преодолеть силу тяжести”. Чтобы повернуть голову, он должен перенести вес на одну сторону. Перенос веса — это навык, который будет использоваться во всех последующих движениях.

Как оценить

Материалы: Плоская твердая поверхность, например, стол, покрытый одеяльцем.

Способ: Положите ребенка на животик на одеяло.

Результат *положительный*, если малыш сможет поднять головку и повернуть ее в сторону.

Как учить

Положите ребенка на животик таким образом, чтобы его головка была повернута в противоположную от вас сторону. Используя погремушку и/или просто свой голос, побудите его повернуть головку и посмотреть на вас.

При необходимости положите свою ладонь на его лобик, приподнимите головку и поверните ее так, чтобы он вас увидел.

При обучении этому навыку вам может помочь большой пляжный мяч. Положите малыша животом на мяч и используйте описанный выше прием, чтобы стимулировать движение. Осторожно поворачивайте мяч из стороны в сторону на несколько градусов.

Непрерывно побуждайте малыша поворачивать голову то в одну, то в другую сторону, чтобы мышцы с обеих сторон тренировались одинаково.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Предоставьте ребенку возможность проводить большую часть времени бодрствования на животике. Когда вы агукаете с малышом и разговариваете с ним, положите его на Животик на одеяло или поперек ваших колен. Всегда используйте твердую поверхность, чтобы малыш мог на нее опираться. Это относится также к матрасику, на котором он спит.



Рис. 1. Плотно заверните малыша

Доказано, что дети, которых часто выкладывают на животик, осваивают навыки общей моторики быстрее, чем те, кого кладут в основном на спинку.

Особенно важно то, что детей с низким мышечным тонусом (“вялых”), нельзя укладывать спать или оставлять играть без присмотра лежа на спине. Вместо этого лучше плотно завернуть малыша и положить его на бочок. Не забывайте чередовать левый и правый бок. Положите игрушки рядом, чтобы малыш смотрел на них. Еще одно хорошее положение — поместить туго завернутого малыша на бочок в специальную узкую сумку, и снова рядом должны быть интересные предметы. (Боковые мышцы шеи помогают перемещать головку вперед и назад.)

Носите ребенка плотно завернутым в одеяло. Заверните его так, чтобы ручки были скрещены на груди, а ножки согнуты. Когда малыша так держат, ему не надо “думать” о том, как управлять руками и ногами, поэтому ему легче управлять головкой.

Идеальный способ укладывания ребенка спать в первые несколько месяцев — туго пеленать его.

Носите малыша вертикально, выше ваших плеч, так, чтобы он сам удерживал свою головку. Если он устал или плохо управляет головой, спустите его пониже, чтобы он прислонился к вашему

плечу или лицу, но так, чтобы он мог поднять головку, если почувствует, что в состоянии это сделать.

Другой вариант — носить туго завернутого ребенка на сгибе руки, чтобы его головка была по возможности выше поддерживающей его руки. У вас на руках малыш не должен лежать на спинке. Можно, чтобы он лежал на боку, глядя наружу, а обе ручки его при этом должны находиться впереди.

Каждый раз, когда вы поднимаете и опускаете ребенка, носите его, купаете и т.д., вы должны помогать ему учиться управлять головкой.

ОМ.А.2 Лежа на животике приподнимает головку и удерживает ее под углом 45°

Ребенок должен учиться управлять движением своей головки в четырех направлениях. Одно из них — вверх, когда он лежит на животике и, преодолевая силу тяжести, поднимает головку. Другие направления — вверх, когда он лежит на спинке, и вверх, когда лежит на боку и поднимает головку в сторону, противоположную той, на которую его положили.

Как показано в предыдущем параграфе, ребенок, в первую очередь, учится поднимать головку, преодолевая силу тяжести, чтобы повернуть ее в сторону. Теперь мы посмотрим, сможет ли он удержать голову под углом 45° в течение 5 секунд.

Как оценить

Материалы: Плоская твердая поверхность.

Способ: Положите ребенка на животик, поместив его ручки под плечи.

Результат *положительный*, если малыш сможет поднять головку, оторвав ее от поверхности стола и удержать так в течение 5 секунд.

Как учить

Если малыш еще очень маленький или очень “вялый”, можно приподнять его головку от поверхности, подложив ему под грудку подушечку или свернутое в жгут полотенце. Ручки должны лежать впереди поверх подушечки. Это побудит его опереться на них и на предплечья.

Положите ребенка на стол или на кровать так, чтобы его лицо находилось на одном уровне с вашим. Побудите его поднять головку, позвав его или помахав погремушкой.

Возможно, вам придется положить свою руку малышу на попку или на предплечья, чтобы его ручки не сместились назад при попытке приподнять голову.

Всегда держите локти ребенка непосредственно под плечами, чтобы он мог стираться на них.

Как только ему станет легче поднимать голову, уберите подушечку и уменьшите свою физическую помощь.

Установите зеркало на уровне поверхности, на которой лежит ребенок.

Это будет побуждать его поднимать головку, чтобы видеть собственное лицо. У малыша также должны быть игрушки, на которые он смотрит.

Для обучения этому навыку можно также использовать большой пляжный мяч. Положите ребенка на животик поверх мяча, подогнув его локти под плечики. Используйте погремушку и, удерживая ее в одном положении, медленно покатайте мяч вперед. Чтобы следить за игрушкой, ребенку придется поднять головку повыше.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Что касается ранних навыков общей моторики, то для успешного овладения ими весьма существенно правильно обращаться с малышом и правильно располагать его.

Продолжайте выкладывать вашего малыша на животик, как это описано в предыдущем параграфе.

Носите ребенка так, как описано выше, чтобы дать ему возможность самому удерживать головку.

Попробуйте расположить малыша на своих коленях, обхватив обеими руками его плечики. Легонько наклоните его к себе — совсем чуть-чуть, и подождите, пока он отведет головку назад, чтобы посмотреть на вас. Затем вы можете наклонить ребенка (медленно и совсем чуть-чуть) в одну и в другую сторону, а также назад. Скоро он научится удерживать головку на одной линии с телом.

Папа, лежа утром в кровати, может с удовольствием подержать малыша у себя на груди. Если, находясь в таком положении, малыш поднимет головку, для него большой наградой будет папино лицо, оказавшееся так близко. При этом локти ребенка должны лежать у вас на груди, под плечиками, чтобы ему захотелось опереться на них.

По-прежнему позволяйте ребенку спать и играть лежа то на одном, то на другом боку, чтобы боковые мышцы шеи, работая, помогали ему перемещать головку вперед, назад и в стороны.

Особо “вялых” малышей во время сна, кормления и ношения по-прежнему полезно держать плотно завернутыми, с ручками спереди и подогнутыми ножками.

ОМ.А.3 Лежа на боку, приподнимает головку от плеча

Это второе положение, находясь в котором, ребенку необходимо преодолеть силу тяжести для того, чтобы поднять головку.

Как оценить

Материалы: Плоская твердая поверхность.

Способ: Положите ребенка на бочок, поддерживая его вокруг грудки.

Приподнимите верхнюю часть его тела так, чтобы она оказалась приблизительно под углом 20° относительно поверхности стола. Результат будет положительным, если малыш поднимет головку, оторвав ее от нижнего плеча, установит ее в вертикальное положение и удержит так в течение трех секунд.

Как учить

Положите ребенка на бочок. Поддерживайте его, обхватив вокруг грудки. Приподнимите верхнюю часть его тела, оторвав ее от поверхности стола и, находясь сверху и спереди от его верхнего плечика, заведите разговор с ним, чтобы побудить его поднять головку и посмотреть на вас. Прodelайте то же самое, повернув малыша на другой бок. Возможно, вы заметите, что ребенок на одном боку легче выполняет это упражнение, чем на другом. Если это так, то вам следует как можно больше поупражняться с малышом на слабом боку.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Каждый день в период бодрствования ребенка выкладывайте его на какое-то время на бочок. Чередуйте правый и левый бок. Положите позади малыша маленькую подушечку или свернутое в жгут полотенце, чтобы он не перекатился на спинку. Рядом положите игрушки.

Положение лежа на боку иногда можно использовать во время сна малыша, чередуя с положением лежа на животике.

Другой хороший повод положить малыша на бочок - это уложить его на бочок в специальную узкую сумку так, чтобы он мог смотреть, что происходит снаружи. Ни в одном из этих положений не следует держать малыша долго.

Продолжайте носить ребенка плотно завернутым в одеяльце чуть выше ваших плеч, чтобы малыш мог поворачивать и отклонять головку, смотреть на вас. Кроме того, можно носить его на сгибе руки, чуть наклонив так, чтобы он мог “поработать” и поднять головку. Не носите его на руках, как в колыбели, лежащего на спинке. У него не будет стимула воспользоваться мышцами шеи.

Расположите малыша у себя на коленях и попробуйте наклонить его, как описано в предыдущем параграфе. Подождите 5 или 10 секунд, разговаривая с ним или напевая, чтобы побудить его поднять головку.

Другой забавный способ помочь ребенку научиться управлять боковыми мышцами шеи — побудить его перекатиться с бока на спинку.

Положите малыша на бочок и, придерживая его за ножки, перекатите на спинку, чтобы он мог видеть ваше лицо.

Можно превратить это в игру в прятки: когда малыш на боку, он не видит вашего лица, а когда перекачивается на спинку, видит.

Повторите такое упражнение раз шесть, а затем снова положите малыша на бочок и подождите, пока он повернется на спинку сам.

Если вашему ребенку это покажется трудным, попробуйте положить его на наклонную пологую поролоновую подушечку, чтобы он мягко перекатился на спинку.

Очень важно, чтобы вы приучили себя почаще брать малыша на ручки и класть назад, чтобы заставить его пользоваться мышцами. Это даст ему запас прочности надолго.

Каждый раз, когда вы собираетесь поднять ребенка, перекатите его на бочок, крепко обхватите за верхнюю часть ручек и за плечи и осторожно поднимите. В этом случае ребенок будет вынужден использовать боковые мышцы шеи, чтобы удерживать головку. Чередуйте правый и левый бок.

Этот же прием следует применять и тогда, когда вы опускаете малыша: сначала поверните его на бочок, а затем опустите. Не поддерживайте его головку.

Если, несмотря на ваши усилия, ребенку по-прежнему из одного положения труднее поднять головку, чем из другого, нужно проконсультироваться с врачом или специалистом по массажу и лечебной физкультуре. Несколько простых упражнений и новых способов ношения малыша обычно бывает достаточно, чтобы исправить это.

ОМ.А.4 Пытается поднять головку, когда его присаживают под углом 45°

Это третье положение, в котором ребенок должен научиться управлять головкой.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на твердую поверхность и, держа его руками, приподнимите верхнюю часть его туловища так, чтобы она оказалась примерно под углом 45° к поверхности. Медленно перемещайте его в положение сидя.

Результат *положительный*, если малыш делает какие-либо попытки поднять головку так, чтобы она оказалась на одной линии с верхней частью тела.

Как учить



Рис. 2. Малыша можно ненадолго оставлять лежать на спинке



Рис. 3. Под колени ребенка надо подложить свернутое одеяльце

“Вялым” детям очень трудно освоить этот навык, и потребуется много коротких “практических занятий” и несколько недель, чтобы ребенок смог научиться управлять своей головкой, одновременно приподнимая туловище и преодолевая силу тяжести.

Всегда располагайте малыша так, чтобы упражняться, поддерживать с ним зрительный контакт. Это легче сделать, если малыш сидит (с поддержкой ваших рук) на столе, а вы рядом на стуле или на полу или в положении, указанном в разделе “Как располагаться, как носить малыша, как играть”.

Плотно обхватите ребенка за плечи. Слегка повернув их вперед, вы сможете контролировать движение головы. Свои указательные пальцы держите вытянутыми позади шейки ребенка, чтобы не дать головке отклониться назад, если он внезапно потеряет над ней контроль. Поддерживая зрительный контакт с малышом и постоянно разговаривая с ним, медленно отклоните его чуть-чуть назад, поддержите от пяти до восьми секунд, а затем возвращайте в положение сидя. Самое главное — наклоняйте малыша не только ровно вперед и назад, но и немного в сторону — сначала в одну, потом в другую.

Повторите это упражнение несколько раз, все время разговаривая с ребёнком. Когда малыш научится все время контролировать движения своей головы при таком небольшом наклоне, начните понемногу увеличивать угол наклона — до 45°. Продолжайте выполнять каждое упражнение до тех пор, пока ребенок не научится уверенно удерживать головку.

Когда вы увидите, что малыш научился управлять головкой при опускании корпуса на 45° из положения сидя, начните его сажать из полулежачего положения, когда верхняя часть тела располагается под углом 45° к поверхности, на которой он лежит. Подложите под спинку ребенка подушечку так, чтобы он находился в полусидячем положении (угол 45°), поддерживайте его за плечики, поворачивая их своими руками вперед. Затем, выбрав нужное вам указание, (“садись” или “ап”), приподнимите малыша с подушки и прежде, чем продолжить движение, подождите — пусть он попытается поднять головку.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Положите ненадолго ребенка на спинку. Пусть над его головой висят игрушки. В это время удобно сменить подгузник, а сам малыш сможет без всяких помех “побрыкаться”. Когда вы кладете его на спинку на пол, неплохо подложить ему под голову маленькую подушечку, а под ягодицы — подушечку или свернутую пеленку. Это обеспечит такое положение позвоночника и таза, которое подготовит малыша к приобретению хорошей осанки и способности двигаться “нормально”.

Малыш может также недолго находиться в детском креслице. Можно подложить ему под колени и бедра пеленку или свернутое в жгут одеяльце, чтобы обеспечить тазу нужное положение и заставить мышцы живота работать. Еще раз хочется напомнить о том, что нужно повесить игрушки там, где малыш сможет увидеть их и потянуться к ним.

Когда вы нянчите малыша на коленях, поболтайте с ним и позанимайтесь, отклоняя его корпус назад на 45°, побуждайте его подниматься самостоятельно, постоянно поддерживая с ним зрительный контакт. Не забывайте, наклоняя назад, отклонять корпус малыша немного в сторону.

Сядьте на пол, прислонившись спиной к твердой поверхности, и согните колени так, чтобы бедра располагались под углом 45° к поверхности пола. Положите малыша к себе на колени и снова

поднимайте и опускайте его, поддерживая за плечики, или, если это возможно, чуть ниже плеч или даже за ручки.

Продолжайте носить малыша завернутым в одеяльце на сгибе руки, так, чтобы его ручки находились спереди, а ножки были подогнуты. Не поддерживайте его головку.

Продолжайте поднимать и опускать малыша, поворачивая его то на один, то на другой бочок.

ОМ.А.5 Лежа на животике, поднимает головку на 90°, опираясь на предплечья

Этот навык объединяет: все умения, которые малыш осваивал до сих пор. Кроме того, это положение очень удобно для игры.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на животик на твердую поверхность.

Результат *положительный*, если малыш поднимет головку так, чтобы она оказалась под углом 90° к поверхности, и удержит ее в таком положении в течение пяти секунд.

Как учить

Положите ребенка так, как указано в параграфе ОМ.А.2. Поместите перед ним яркую интересную игрушку. Потихоньку приподнимите игрушку настолько, чтобы ребенку пришлось поднять головку повыше и при этом опереться на предплечья. Если малыш смотрит на игрушку, удерживайте ее в таком положении в течение нескольких секунд. Если он перестает смотреть на нее, когда вы начинаете поднимать ее, опустите игрушку ниже до того уровня, на котором малыш снова сможет видеть ее. Затем попытайтесь поднять игрушку снова. Очевидно, что игрушка должна быть особенно интересной, чтобы заставить малыша так упорно трудиться и держать ее в поле зрения. Можно осваивать это умение, положив малыша на стол на животик и держа свое лицо на одном уровне с его личиком. Не стоит надеяться, что ребенок сразу поднимет голову на 90° — сначала это будет 65°, затем 70°, затем 80°, однако постоянная тренировка укрепит мышцы спины и шеи достаточно для того, чтобы позволить ребенку поднять головку под углом 90°.

При обучении этому навыку вам может помочь большой пляжный мяч. Положите ребенка на животик и придерживайте его за бедра или, если это необходимо, за туловище. Когда вы подтолкнете мяч вперед, малыш будет стремиться приподнять свою головку назад. Сильнее стимулировать это действие будет зеркало — малыш сможет видеть себя. Можно также поместить перед ним очень яркую игрушку на подставке, чтобы он мог на нее смотреть. Братику или сестричке малыша наверняка понравится помогать нам заниматься с ним.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Большую часть дня ваш ребенок теперь будет бодрствовать, и для игры его можно помещать на животик на более продолжительное время. Следите за тем, чтобы вокруг него было много игрушек.

Некоторые дети сопротивляются, когда их выкладывают на животик. Если это так, кладите его на спинку, подложив под нее клинообразную подушечку (в виде призмы) или свернутое в жгут одеяло. Постоянно увеличивайте тот период, когда вы выкладываете малыша на животик, и проделывайте это по крайней мере три раза в день.

Продолжайте укладывать ребенка спать на животик на твердый матрасик, хотя бы во время какого-то одного периода его сна. Если это невозможно, укладывайте его спать на бок.

Как показано в параграфе ОМ.А.2, малыш может обучаться этому умению, расположившись на груди у папы, лежащего в кровати. Когда малыш переносит свой вес на предплечья, поддерживайте его чуть ниже плеч и разговаривайте с ним. Можно поместить ребенка к себе на колени и побуждать его поднимать головку в ответ на ваш голос.

Для развития этого умения побудите малыша повернуть головку, когда он удерживает ее под углом 90°, повернуть ее и посмотреть на вас или проследить за движущимся предметом. Важно чтобы, выполняя это упражнение, ребенок поворачивал головку в разные стороны. Если он поворачивается в одну сторону более свободно, чем в другую, положите его так, чтобы, стремясь увидеть, что происходит, он должен был бы повернуть голову туда, куда труднее.

Важно с раннего возраста приучать малыша к веселым “беспорядочным” играм вроде “кучи-малы”. В чем-то вам могли бы помочь и старшие дети. Мало-помалу вводите смешную “возню”, например, раскачивайте малыша, держа на руках, дуйте на животик, щекочите ножки. При этом его не надо туго пеленать, и он примет активное участие в таких играх. Продолжайте носить малыша, чуть выше своих плеч или в положении сидя на сгибе вашей руки, не поддерживая его головку. Убедитесь, что когда вы носите его таким образом, вы держите его ножки вместе. Поддерживайте его так низко под грудкой, как это только возможно.

Попытайтесь носить малыша в положении лежа, поместив его вдоль ваших предплечий, лицом вниз. Его головка может покоиться на вашей руке, или, если вы повернете его лицо в противоположную сторону, на сгибе вашей руки. Когда ребенок научится поднимать голову, поддерживайте его, обхватывая руками под грудкой.

Можно уже ожидать, что малыш, когда его кладут на стол, будет слегка опираться на предплечья и плечи. (Это происходит только тогда, когда ребенка больше не пеленают.) И опять поверните при этом ребенка на бочок, обхватив его вокруг грудки и бедер. Опускайте малыша, стремясь положить его на горизонтальную поверхность так, чтобы его нижнее плечо коснулось поверхности первым. Обоприте ребенка на несколько секунд на его руку, поддерживая при необходимости за плечики. Затем положите его на бок и, если хотите, переверните его на животик.

Если вы будете проделывать это каждый раз, когда собираетесь положить ребенка, вы подготовите мышцы его шеи и плечевого пояса к последующим навыкам. Не забывайте при этом поворачивать малыша то на один бочок, то на другой.

ОМ.А.6 Лежа на спинке, удерживает головку вдоль средней линии тела, подбородок подобран

Сейчас, когда ребенок лежит на спинке, его головка уже не повернута направо или налево, а удерживается вдоль средней линии (воображаемой линии, проходящей вдоль центра тела с головы до кончиков ног). Подбородок малыша должен быть подобран, что является очень важным моментом. До сих пор ребенок отклонял назад головку, сокращая мышцы шеи со стороны спины. Чтобы поддерживать равновесие, ему приходилось поднимать плечи. Сейчас, когда ребенок лежит на спинке, он может в достаточной степени управлять передними мышцами шеи, чтобы подтягивать подбородок.

Если малыш не освоит данное умение, это повлияет в дальнейшем на его развитие, так как для координации движений головы и шеи ему придется постоянно поднимать плечи. Если он не достигнет успеха с помощью способов, описанных ниже, проконсультируйтесь со специалистом по массажу и лечебной физкультуре. Этот Навык можно осваивать одновременно с навыком, описанным в параграфе ОМ.А.7.



Рис. 4. Как помочь ребенку расслабить мышцы плеч

Как оценить

Способ: Положите ребенка на спинку.

Результат *положительный*, если головка малыша будет находиться на *ОДНОЙ* линии с телом, не отклоняясь в разные стороны, а подбородок подобран.

Как учить

Положите ребенка вдоль своих коленей, таким образом, чтобы его головка покоилась о ваших руках и удерживалась ими вдоль средней линии. Поддерживайте с малышом зрительный контакт и разговаривайте с ним. Затем проделайте то же самое, не держа его головку.

Выполняйте те же упражнения на плоской поверхности.

Если ребенку трудно дается этот навык, проверьте, как он справляется с предыдущими упражнениями этой главы, так как они служат важными ступеньками, ведущими к освоению этого умения.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Когда бы вы ни укладывали ребенка, уделите немного времени для тренировки данного навыка.

Игра в “качели” доставит вам удовольствие и поможет малышу научиться удерживать головку вдоль средней линии тела. Положите ребенка на маленькое одеяло. Пусть один человек возьмется за одеяло со стороны головы ребенка, а другой со стороны его ног. Поднимите одеяло и осторожно покачайте его, разговаривая с малышом или напевая.

Для игры неплохо привлечь членов вашей семьи. Помните, что головка ребенка должна располагаться вдоль средней линии.

Малышу может быть трудно осваивать это упражнение либо из-за того, что за то время, что он поднимал плечи для поддержания равновесия, его мышцы стали несколько стянутыми, либо из-за того, что он предпочитает лежать, повернув голову в какую-то одну сторону.

С этим легко справиться, если играть с ним, положив его к себе на колени и поместив его головку вдоль средней линии тела, вблизи ваших коленных чашечек. Нижняя часть тела ребенка и его ножки при этом приподнимаются и касаются вашей груди. Обхватив ладонями плечики ребенка, мягким, но хорошо ощутимым прикосновением надавите на них — на оба сразу или поочередно. Побудите малыша в таком положении поиграть ножками. Если нужно, приподнимите его плечи, подтянув их немного вперед, чтобы он мог достать ножки. Лучше, чтобы он доставал ручкой противоположную ножку.

Это упражнение необходимо продолжать до тех пор, пока малыш не научится хорошо подбирать подбородок и не перестанет поднимать плечи.

Когда вы берете на ручки, носите и снова кладете малыша, старайтесь всегда пользоваться теми способами, которые описаны в данном параграфе.

ОМ.А.7 Лежа на спинке соединяет ручки на уровне груди

Как только ребенок научится удерживать головку вдоль средней линии, он сможет соединять ручки на груди. Это умение особенно важно для того, чтобы малыш мог играть.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на спинку на твердую поверхность. Если ему нравится хватать предметы, дайте ему игрушку.

Результат *положительный*, если малыш лежит на спине, удерживая головку вдоль средней линии с прижатым к груди подбородком, как описано в предыдущем пункте, и держит ручки вместе на уровне груди.

Как учить

Данный навык можно осваивать одновременно с умением, которому посвящен параграф ОМ.А.6.

Держа ребенка на коленях так, как это описывалось в предыдущем параграфе, поднесите близко к его груди игрушку и подождите, когда он вытянет ручки вперед и схватит ее.

Можно действовать и иным способом: поместите ребенка на плоскую подушечку, положите свои руки позади его плечиков и помогите ему плечи и ручки переместить вперед и вверх. В этом

случае обе ваши руки будут заняты, и вам легче будет приблизить свое лицо к малышу и побудить его дотянуться до него.

Затем попробуйте помочь малышу действовать только одной рукой и подождите, пока он вытянет вперед другую ручку самостоятельно.

Постепенно, по мере освоения этого навыка, уменьшайте вашу помощь.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Почти любое положение малыша подойдет для того, чтобы вы могли помочь ему вытянуть ручки вперед.

Подумайте обо всех тех вещах, которые вы могли бы предложить ему потрогать — пусть это будет ваше лицо и волосы, игрушки, ваша грудь, бутылочка для кормления, и, конечно, его собственная одежда, тело и ручки.

ОМ.А.8 Когда малыша присаживают, его головка отстает совсем немного

Каждый раз, когда мы переходим из положения лежа в положение сидя, нам необходимо “поднять” вес своей головы с помощью мышц шеи. Голова ребёнка очень велика по сравнению со всем остальным его телом, поэтому для него удерживание головки в одной плоскости с верхней частью туловища является очень тяжелой работой.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на спинку на плоскую поверхность и постепенно приподнимайте верхнюю часть его туловища (присаживайте), удерживая его за кисти рук и запястья.

Результат *положительный*, если малыш может поднять и удержать головку в одной плоскости с телом, с кратковременным запаздыванием в момент начала движения. Голова ребенка может отклоняться в сторону. На данном этапе это допустимо.

Как учить

К данному моменту вы уже должны были хорошо поупражняться в соответствии с указаниями параграфа ОМ.А.7. Сейчас важно словами предупреждать ребенка о том, что вы собираетесь сделать. Старайтесь пользоваться одними и теми же выражениями, например, “сядем”, “вверх” или “ап”. После того, как вы дадите такое указание, возьмите малыша за запястья и подождите несколько секунд прежде, чем начать поднимать его — дайте ему возможность попробовать помочь вам.

Потренируйтесь также в умении переходить из положения сидя в положение лежа. Держите малыша за запястья и медленно опускайте его, делая паузу только перед тем, как коснуться поверхности стола, чтобы ребенок поработал еще немного, прежде, чем расслабиться.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Игры с малышом вроде “Греби, греби на лодочке” могут доставить удовольствие всей семье. (Описание игры смотри в ОМ.А.28.) Играя, каждый раз отклоняйтесь немного сильнее назад. Движение вперед и назад — это хорошая подготовка к “скручиванию”. Когда ребенок научится лучше управлять головкой, можно попробовать носить его таким образом, чтобы его ножки были раздвинуты и лежали поверх ваших бедер. Однако не делайте этого, не посоветовавшись предварительно с врачом или специалистом по массажу и лечебной физкультуре. Все дети с пониженным тонусом слишком часто держат ноги широко расставленными, чтобы поддерживать равновесие. Это мешает им эффективно использовать мышцы туловища, когда они начинают сидеть, перемещаться из положения сидя в положение для ползания и становиться на колени. Очень важно, чтобы дети с пониженным тонусом научились использовать для равновесия мышцы туловища.

Продолжайте носить малыша на сгибе руки, поддерживая его туловище как можно ниже.

Когда вы несете ребенка таким образом, немного поверните вперед его ножки, чтобы тельце оказалось в слегка “скрученном” положении. Такое “вращение” (или “скручивание”) теперь становится чрезвычайно важным для движений ребенка и для сохранения его равновесия.

Продолжайте поднимать малыша из положения лежа на боку и опускать в такое же положение. Но, конечно же, это не значит, что он должен находиться на боку все время.

ОМ.А.9 Сидя с поддержкой, удерживает головку прямо, с выступающим вперед подбородком

Данное умение является комбинацией всех движений, необходимых для управления головой, и овладеть им малыш должен прежде, чем вы приступите к дальнейшим попыткам научить его сидеть.

На этой ступени ребенок еще не научился подбирать подбородок в положении сидя, как он делает это, лежа на спинке.

Как оценить

Способ: Поддерживайте малыша в положении сидя, крепко обхватив его грудь или плечи.

Результат *положительный*, если малыш удерживает свою головку прямо в течение 5 секунд. На данной стадии развития подбородок малыша все еще выступает вперед, но не качается из стороны в сторону и не опускается вниз.

Как учить

Этот навык хорош тем, что его можно сочетать с развитием речи. Для того, чтобы малыш мог постоянно поддерживать с вами зрительный контакт, ваши глаза должны находиться на одном уровне с его глазами. На первых порах важно поддерживать ребенка за плечики, расположив свои вытянутые пальцы за его шейкой. Тогда его головка не отклонится назад, если он потеряет равновесие.

Разговаривая с ребенком, медленно и на первых порах слегка начните покачивать его из стороны в сторону. Если его головка качается слишком сильно, посадите его прямо и подождите, пока он снова не обретет контроль над ней. Когда малыш научится держать головку при наклоне на 45°, вам следует переместить свои руки пониже, чтобы обхватить его грудь и уже таким образом поддерживать его. Не забывайте постоянно разговаривать с ним.

У малыша должна быть возможность упражняться в этом умении почаще, однако сами "уроки" нужно делать короткими. Возьмите себе за правило тренироваться всякий раз, когда вы меняете подгузник или когда малыш сидит у нас на коленях.

ОМ.А.10 При удерживании в положении стоя, слегка опирается на ножки

Для нормального развития глубокой вертлужной впадины ребенку необходимо как можно раньше начать опираться на ножки. Если не делать этого, в кости бедра может образоваться пустота, из-за которой бедро может сместиться, когда ребенок станет выше и тяжелее.

Положение стоя поможет укрепить мышечный тонус и обеспечить правильную длину мышц ребенка.

Ребенок, которого не ставили на ножки достаточно рано, позже может начать сопротивляться этому. Ставя малыша на ножки сейчас, мы готовим его для дальнейших упражнений в положении стоя.

Как оценить

Способ: Крепко обхватите грудку ребенка и поставьте его так, чтобы его ступни полностью касались твердой поверхности.

Результат *положительный*, если он на мгновение обопрется на ножки. На данной ступени развития ребенок может держать ножки разведенными в стороны; при этом колени его будут напряжены, а бедра отставлены назад.

Как учить

Если у ребенка ножки сгибаются с трудом, вам следует, прежде чем начать тренироваться, проконсультироваться со специалистом по массажу и лечебной физкультуре.

Если, наоборот, ребенок слишком вялый, посоветуйтесь со специалистом, не нужно ли ему особым образом укрепить колени. Если получить такой совет затруднительно, а малышу не менее 5 месяцев, вы могли бы следующими способами держать ножки ребенка выпрямленными в положении стоя.

Оберните вокруг ножек малыша кусочки коврика и закрепите их с помощью эластичного бинта или "липучки". Можно вырезать кусочки картона и, обернув их вокруг ножек, закрепить эластичными повязками. Можно также пользоваться детскими щитками, защищающими голень во время игры в футбол, вырезав их в соответствии с нужным размером и подложив под них что-либо мягкое. Закрепите их также с помощью эластичного бинта или "липучки".

Такие шины должны проходить по всей длине ножки ребенка, сверху вниз до лодыжки. Если они не достаточно длинны, ребенок сможет согнуть колени. Сверху и снизу шинок должно быть подложено что-либо мягкое.

Если у малыша пониженный тонус, этими приспособлениями можно пользоваться в течение нескольких месяцев, до тех пор, пока его способность стоять, благодаря практике, не станет лучше.

Конечно, не у всех детей мышцы очень вялые или, наоборот, напряженные, многих и не приходится побуждать становиться на ножки. Если ребенку нравится это, позволяйте ему становиться на ножки так часто, как он этого захочет. Пусть он стоит у вас на коленях, когда вы играете с ним в речевые игры.

ОМ.А.11 Лежа на животике, переносит вес на предплечья, локти перед плечами, подбородок подобран

Научиться опираться на предплечья — очень важная задача для ребенка. Для того, чтобы он смог удержаться в таком положении, мышцы его плечевого пояса и шеи должны работать вместе, как одна команда. Совместные действия этих же мышц обеспечивают устойчивость шеи и плечевого пояса малыша, когда он начинает работать руками, осваивая навыки тонкой моторики. Кроме того, крепкий плечевой пояс нужен ребенку для того, чтобы он смог сидеть, ползать, путешествовать вокруг мебели и т.д.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на животик, так, чтобы его предплечья находились на поверхности стола под плечами.

Результат положительный, если ребенок опирается на предплечья и регулирует свое положение таким образом, чтобы его локти находились чуть впереди плеч. Головка должна удерживаться под углом 90°, а подбородок должен быть подобран.



Рис. 5. Хороший способ побудить ребенка опереться на локотки

Как учить

К этому времени ваш малыш должен уже хорошо натренироваться в умении переносить вес на предплечья, расположенные под плечами. Если ему все же трудно делать это, еще раз обратитесь к параграфу ОМ.А.5.

Сейчас ребенку необходимо научиться опираться на ручки, когда они находятся прямо перед ним. Если он сам не может держать их в таком положении, подложите под его предплечья свернутое в жгут полотенце. Чтобы заинтересовать малыша, используйте игрушки или положите его так, чтобы он мог наблюдать за тем, что делает ваша семья.

Когда малыш привыкнет играть в таком положении, нужно убрать полотенце.



Рис. 6. Здесь показано, как ребенка опускают на вытянутые руки. Если для малыша это пока трудно, опускайте его на предплечья

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Кроме того, что вы располагаете ребенка на полу или поверхности стола в положении, указанном выше, вы можете положить его поверх ваших бедер, когда вы сидите на полу, и поместить его ручки перед плечами. Побудите малыша опереться на локотки, разговаривая с ним, напевая, дую ему на волосики и т.д.

Маленьким детям нравится тереть одну ножку о другую — исследовать одну ножку с помощью другой. Если ваш ребенок не делает этого, возьмите его ножку, когда он лежит на животике, и потрите ею другую ножку. Это важно для подготовки к умению стоять и, кроме того, помогает малышу изучать собственное тело.

Продолжайте носить ребенка таким образом, как это было показано в параграфе ОМ.А.8. Следите за тем, чтобы его ручки находились впереди.

Сейчас можно ввести новый способ опускания малыша. На сей раз нужно тоже повернуть его на бок, но при этом, поддерживая вокруг грудки и бедер, оставьте ручки малыша свободными. При приближении к поверхности, слегка “скрутите” тельце ребенка так, чтобы его ручки могли коснуться поверхности стола первыми. Если малыш протянет вперед свои руки, позвольте ему немного опереться на них, а затем продолжайте класть на бочок.

Такой способ “опускания” ребенка является подготовкой к ползанию и играм на полу.

Чередуйте данный способ “опускания” малыша с тем, который указан в параграфе ОМ.А.5.

Когда вы поднимаете ребенка, снова перекатите его на бочок, затем позвольте ему опереться на ручки, чтобы он оказался в полулежачем положении. При необходимости поддерживайте малыша за попку и за плечики. Оставьте его в таком положении на несколько секунд, затем продолжайте поднимать его. Носите малыша в вертикальном положении на сгибе вашей руки, как описано в параграфе ОМ.А.8.

Положение лежа на боку является прекрасной позицией, в которую можно помещать ребенка в течение всего дня. Поддерживайте его в таком положении, когда он находится у вас на коленях. Вы можете сидеть на полу, а ребенок — прислоняться к вашим бедрам и оставаться в полулежачем положении. Если он устал, он может опереться на вас, а не на предплечья.

Если вы сейчас приучите себя ВСЕГДА держать ребенка “вне центра”, то обнаружите, что он очень легко проходит путь от одного навыка к другому.

Не забывайте чередовать правый и левый бок.

ОМ.А.12 Лежа на животике, не всегда находится в позе “лягушонка”, изредка брыкается

Это важный шаг вперед, способствующий дальнейшему развитию движения ребенка.

У малыша может появиться привычка держать ножки широко расставленными, что в дальнейшем повлияет на его способность нормально ползать, сохранять равновесие и даже ходить, бегать и лазить. Так как это наносит вред правильному развитию реакции равновесия, малыш может начать бояться двигаться. Этого можно избежать, если не давать малышу держать ножки широко расставленными — начинайте делать это прямо сейчас!

Как оценить

Способ: Положите ребенка на животик на стол или на пол.



Рис. 7. Используйте повязки, чтобы держать ножки вместе

Результат положительный, если малыш не находится долго в позе “лягушонка”, с вывернутыми наружу коленками, а напротив, его ножки принимают самые разнообразные положения. Он может сгибать и выпрямлять ноги в коленках и одновременно потирать выпрямленную ножку ступней другой ноги. Ножки должны находиться вместе в течение большого периода времени.

Как учить

С этого времени, НИКОГДА не позволяйте ребенку лежать с разведенными в стороны ножками. При необходимости скрепите ножки ребенка с помощью одного из следующих способов:

- Сшейте вместе две эластичных повязки для кистей рук, которые используются во время игры в теннис. Наденьте их на бедра малыша.
- Оберните дважды вокруг одного бедра ребенка повязку для головы, используемую во время игры в теннис, затем перекрутите ее и оберните один раз вокруг другого бедра.
- Натяните одну штанину от ползунков на ножки ребенка, так, чтобы они были полностью закрыты ею от колен до самой талии (поза “русалки”).
- Сшейте вместе снизу доверху обе штанины просторного комбинезончика или ползунков.

Такие приспособления не могут препятствовать движениям малыша. Дети, находящиеся на стадии риска развития “широкой походки”, могут носить их в течение всего дня — когда они сидят, ползают, стоят и ходят.

Как располагаться, как носить малыша, как играть.

Держите ножки ребенка вместе, в каком бы положении он ни находился — на животике, на боку или сидя (например, на автомобильном сидении в специальном детском креслице).

Всегда носите малыша так, чтобы он держал ножки вместе; НИКОГДА не носите его в такой позе, когда он своими расставленными в стороны ножками обхватывает ваши бедра.

Если у малыша ножки сгибаются с трудом, необходимо проконсультироваться со специалистом по массажу и лечебной физкультуре.

Продолжайте носить, поднимать и опускать его так, как это было показано в параграфе ОМ.А.11.

ОМ.А.13 Лежа на спинке, играет ручками, прижимая их к телу и отводя от него

Умение ребенка играть значительно усилится, если он научится отводить ручки от туловища и поднимать их вверх.

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку. Предложите ему интересную игрушку или наклоните к нему свое лицо. Побудите ребенка дотянуться до игрушки или до вашего лица.

Результат *положительный*, если малыш пытается достать игрушку обеими руками. Ему не обязательно касаться ее. Ручки его, не обязательно сдвинутые вместе, должны быть оторваны от туловища и вытянуты вверх.

Как учить

Если малыш не может вытянуть ручки вперед, поместите свои пальцы под его плечики и приподнимите верхнюю часть его рук, оторвав их от поверхности, на которой он лежит.

Затем помогите одной его ручке вытянуться вперед и подождите, пока он поднимет другую ручку сам. Помогайте поочередно то одной, то другой ручке.

Наконец, побудите ребенка поднять обе руки самостоятельно. Не торопите его. Ему может потребоваться довольно много времени, чтобы собраться и выполнить эти действия.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Никогда не оставляйте малыша на спинке без интересных игрушек, до которых он мог бы дотягиваться. Не забывайте располагать его так, как указано в параграфе ОМ.А.4.

Каждый раз, когда вы поднимаете малыша, побуждайте его первым протягивать ручки к вам, используя для этого какое-нибудь постоянное словесное указание, например "ап" или "вверх".

Подвесьте над столиком, где вы меняете пеленки, что-либо интересное, чтобы ребенок мог до этого дотянуться. Для поддержания интереса малыша почаще меняйте игрушки.

В течение дня ненадолго усадите малыша в детское креслице. Повесьте рядом игрушки, чтобы он мог дотянуться до них. Не забывайте подкладывать под колени малыша свернутое одеяльце.

Помните о тех положениях, в которых надо носить, поднимать, опускать и нянчить ребенка.

ОМ.А.14 Лежа на спинке, вытягивает ручки к коленям

Данное упражнение способствует укреплению мышц живота и помогает тазу ребенка принимать такое положение, как если бы малыш "сидел" прямо.

Это служит подготовкой к освоению дальнейших навыков и является следующим шагом малыша в исследовании и познании своего тела.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он лежит на спинке.

Результат *положительный*, если малыш протягивает руки к коленкам и, поднимая их, слегка приподнимает попку, отрывая её от поверхности стола.

Как учить

Положите малыша на спинку и, придерживая его бедра, поднимите колени ребенка к груди.

Снова положив его на спинку, поднимите его ножку к груди, так, чтобы он мог дотянуться до ступни. Прodelайте то же с другой ножкой. Постарайтесь, чтобы малыш доставал ее противоположной ручкой.

Положите ребенка на бочок, согните его колени и помогите ему достать колени ручками.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Выберите момент, когда вы можете наблюдать за ребенком и положите его на спинку, как показано в параграфе ОМ.А.4. Если возможно, уберите пеленки, чтобы ему было легче двигать ножками. Убедитесь, что малыш активен. Если это не так, измените его положение.

Положите малыша поиграть на бочок. В таком положении ему легче видеть свои ручки и колени.

Поиграйте с ним в прятки, поднимая его колени так, чтобы он не мог видеть вашего лица. Это хорошо делать во время смены пеленок!

Помогайте малышу играть ручкой с противоположной ножкой, когда он сидит у вас на коленях.

Пощекочите ему животик, когда меняете ему пеленки или купаете его, чтобы он сжимал мышцы живота.

Когда ребенок станет постарше, он научится подносить свою ножку прямо ко рту!

ОМ.А.15 Переворачивается со спинки на бочок

Ребенок может переворачиваться со спинки на бок одним из двух способов. Во-первых, он может перекатиться на бочок, если поднесет ручки к коленям. И во-вторых, если он сильно повернет головку в сторону, все остальное последует за ней.

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку, затем встаньте сбоку и окликните его. Можно позвать малыша, когда он играет ручками со своими коленками, как это показано в параграфе ОМ.А.14.

Результат *положительный*, если ребенок перекачивается на бочок.

Как учить

Положите малыша на спинку, согните его колени и поднимите их вверх. Наклоните свою голову, положите ее на поверхность стола рядом с головой ребенка и позовите его. Когда он повернет головку, помогите ему перекатиться на бочок, придерживая его бедра.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Положите ребенка на спинку, сбоку от него положите игрушки, или же расположите его таким образом, чтобы он мог, повернув головку (и следовательно, перекатившись на бок) понаблюдать за тем, чем занимаются его близкие.

Если ребенку трудно перекатиться на бочок, положите его на клинообразную подушечку или сделайте небольшую горочку из покрытой одеяльцем доски. Такая наклонная плоскость поможет ребенку перекатиться на бок.

Другой способ — обхватить малыша за колени и повернуть его на бок (при этом вы скрещиваете свои руки).

ОМ.А.16 При присаживании держит головку на одной линии с телом

Для того, чтобы ребенок освоил данное умение, передние и задние мышцы его шеи должны работать вместе и одинаково интенсивно. Все способы, с помощью которых вы поднимаете и опускаете ребенка, готовят его к освоению этого умения.

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку. Возьмите его за запястья и медленно начните присаживать.

Результат *положительный*, если малыш поднимает голову и ровно удерживает ее, когда ее отрывают от поверхности. Можно позволить ему поднимать плечики, чтобы помочь в этом движении.

Как учить

Продолжайте выполнять упражнения, описанные в параграфе ОМ.А.8. Не забывайте следующее:

- Перед началом упражнений установите с ребенком зрительный контакт.

- Всегда давайте ему одно и то же указание.
- Выполняйте все движения медленно.
- Упражняйтесь не только в переходе из положения лежа в положение сидя, но и в переходе из сидячего положения в положение лежа.
- Останавливайтесь на разных этапах движения и разговаривайте с малышом, чтобы заставить его работать еще больше!

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Сосредоточиваясь на данном умении, не забывайте о том, что ребенку также необходимо развиваться, лежа на животике. На данной ступени развития малышу необходимо каждый день находиться на животике, на боку и на спинке. Никогда не оставляйте ребенка на спинке, если он спит или не проявляет активности.

Продолжайте носить малыша на сгибе руки, как это было описано в параграфе ОМ.А.8, поддерживая его за туловище так низко, как это только возможно.

Вы можете выполнять упражнение вместе со своим малышом! Лягте на спину, а малыша посадите себе на живот. Затем сядьте и опустите малыша на спинку. Когда вы ложитесь на спину, вы подтягиваете ребенка, и он садится.

Более старшим детям с задержкой развития следует класть под подбородок маленькую игрушку или клубок. Побудите ребенка удержать его под подбородком, когда вы присаживаете его.

Как только малыш научится хорошо управлять головкой, когда его сажают, начните делать это упражнение, слегка "скручивая" его тельце. Это подготовит малыша к более сложным навыкам, где "вращение" туловища играет очень важную роль.

ОМ.А.17 При присаживании из положения лежа на боку держит головку ровно

Это заключительное упражнение в обучении ребенка управлять головкой, лежа на боку. (Начали мы заниматься этим в параграфе ОМ.А.3.)

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку, придерживая с одной стороны его запястье и бедро (чтобы положение ребенка было устойчивым во время движения). Перекатите малыша в сторону, противоположную той, с которой вы держите его, и посадите.

Результат *положительный*, если ребенок приподнимает головку, отрывая ее от нижнего плеча, и держит ее ровно во время всего движения.

Как учить

По сравнению с умением, описываемым в параграфе ОМ.А.3, это большой шаг вперед. Если вы уже постоянно тренируетесь в приподнимании ребенка из положения лежа на боку и кормите его в положении лежа на боку, вы обнаружите, что эта задача будет выполнена очень легко.

Посадите малыша так, чтобы он находился под углом 45°, опираясь на подушки, и начните поднимать его от подушек. Когда он будет держать головку ровно, постепенно начните опускать подушки, останавливаясь на любом нужном вам уровне, до тех пор, пока он не научится держать головку ровно во время всего движения. Наконец, начните упражнение из положения лежа. Начало движения должно быть очень медленным, чтобы у ребенка было время собраться. На протяжении всего движения полезно давать однословные указания о том, что вы хотите, чтобы он сделал.

Выполняйте упражнение на одном и на другом боку, даже если обнаружите, что один бок не такой сильный, как другой, что случается очень часто. Больше упражняйтесь на слабом боку.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Очень важно, чтобы ребенок учился играть на боку. Это положение хорошо подготовит мышцы для многих последующих упражнений. На протяжении всего раздела ОМ.А положение лежа на боку так или иначе будет использоваться.

Позволяйте ребенку играть на боку в течение долгого времени, с игрушками, до которых он мог бы дотянуться. Тогда у малыша будет возможность тренировать во время игры мышцы шеи и туловища. Возможно, ему потребуется поместить что-нибудь за спиной малыша, чтобы он не перекачивался на спинку, или удерживался в полулежачем состоянии.

Когда ребенок сидит у вас на коленях, держите его "вне центра", прислонив к себе одним боком. Помогите малышу положить на ваше бедро ручку, на которую он будет опираться, наклоните его в эту сторону и обхватите ее около локтя.

Другой позицией, кроме положения, когда малыш наклоняется в сторону вытянутой руки и опирается на нее, является полулежачее положение с опорой на предплечье. При необходимости обхватите рукой плечики малыша.

Данное положение очень важно, и любого, кто нянчит вашего малыша, следует обучить этому.

Если ребенок весел, находясь в положении "вне центра", можно ввести следующую позицию. Расположите малыша, как указано выше, чтобы он опирался на вытянутую или согнутую руку. Затем возьмите верхнюю ножку малыша и поместите ее "коленкой к небу", так, чтобы при этом его лодыжки были скрещены. Эта позиция очень важна и стоит того, чтобы ее освоили. Именно с помощью различных вариантов этой позиции ребенок научится ползать, сидеть и стоять.



Рис. 8. Ребенка сажают "вне центра"



Рис. 9. Малыш опирается на предплечье

Когда малыш освоит данное упражнение, вы можете начать побуждать его опираться на ручки, когда он поднимается из положения лежа на боку. Поддержите его за верхнее бедро и под грудкой. Перекатите ребенка так, чтобы его ручки могли достать до поверхности стола или пола впереди его тельца и побудите его опереться на них. Помогайте малышу столько, сколько ему необходимо, нажимая на его бедро и помогая своей рукой, находящейся под грудкой. Позже вам нужно будет лишь слегка направить его бедро, а остальное малыш сделает сам. Важно, чтобы

упражнение выполнялось поочередно на правом и на левом боку. Позволяйте ребенку "отдохнуть", когда он поднимется до половины пути, чтобы он научился контролировать свое положение.

На данном этапе можно ввести новый способ ношения ребенка (рис. 10). Держите малыша перед собой, отвернув его лицо от вас в сторону. Возьмите его на руки, прислонив спинкой к своей груди, так, чтобы попка, ножки и туловище его были вытянуты вдоль вашего тела. Затем слегка наклоните малыша, чтобы ему пришлось скорректировать положение своей головки для того, чтобы держаться прямо. Со временем это станет для вас очень лёгким способом ношения малыша — вы обнаружите, что сможете держать его одной рукой. Не забывайте носить его, повернув лицом то в одну, то в другую сторону.

Во время ношения малыша теперь можно использовать специальный детский рюкзачок. Следите за тем, чтобы при этом ножки малыша не были слишком широко разведены в стороны.



Рис. 10. Новый способ ношения малыша

ОМ.А.18 Сидя, удерживает головку прямо, подбородок подобран

Когда малыш сидит с подобренным (а не выступающим вперед) подбородком, передние и задние мышцы его шеи работают синхронно. Такое положение головы очень важно для кормления ребенка и развития его речи.

Как оценить

Способ: Поместите малыша в положение сидя, обхватив его вокруг туловища как можно ниже.

Результат *положительный*, если ребенок держит головку ровно с опущенным подбородком.

Как учить

Это упражнение является продолжением всей работы, которую вы проводили до сих пор, уча малыша управлять головкой.

Посадите ребенка к себе на колени, осторожно и медленно наклоните его назад, потом опять выпрямите. Затем наклоните малыша вбок и назад, затем в другую сторону и назад, и, наконец, наклоните его вперед.

Малыш должен удерживать головку на одной линии с телом. Движения должны быть медленными, чтобы у ребенка было время при каждом наклоне корректировать положение своей головы.

Важно, чтобы малыш в сидячем положении подбирал подбородок. Если его подбородок приподнят, сделайте дополнительно упражнения, описанные в параграфе ОМ.А.8 и 16. Важно убедиться, что малыш не поднимает плечики, как это описывалось в параграфе ОМ.А.6.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Хотя можно поддасться соблазну и поместить малыша в какое-либо положение сидя с поддержкой, например, в детское креслице, лучше все же чередовать такое положение с играми на полу, когда ребенок может больше упражняться в движении. Продолжайте носить малыша так, чтобы он мог управлять головкой и верхней частью туловища в “скрученном” положении. Упражняйтесь, когда малыш сидит у вас на коленях, а вы разговариваете и играете с ним.



Рис. 11. Хорошее положение для обучения умению стоять

ОМ.А.19 Стоя, выдерживает большую часть нагрузки собственного тела и управляет головкой и верхней частью туловища

Это продолжение упражнения, описанного в параграфе ОМ.А.10. Перечитайте заново этот пункт.

Как оценить

Способ: Поставьте ребенка, поддерживая его за верхнюю часть туловища.

Результат *положительный*, если он может удержаться в положении стоя. Ребенок должен выдерживать вес собственного тела и управлять головкой и верхней частью туловища, так, чтобы вам больше не казалось, что он вот-вот выскользнет из ваших рук.

Как учить

На рисунке показано, как можно очень удобно поместить малыша в положение стоя. Так вы сможете контролировать положение его ножек и бедер, одновременно разговаривая с ним. Важно, чтобы ребенок стоял не выпячивая попку — так, чтобы его бедра находились на одной линии с остальной частью туловища. Ребенок должен стоять, держа ножки вместе, поэтому хорошо поместить малыша между ваших ног.

Если малыш держит коленки согнутыми, можно использовать шинки или повязки. Обратитесь к параграфу ОМ.А.10 и обязательно посоветуйтесь с врачом.

Когда вы почувствуете, что малыш стоит уверенно, медленно и осторожно отклоните его на несколько градусов в одну, затем другую сторону. Это поможет ему научиться опираться на одну ножку, что явится важной подготовкой к овладению умением путешествовать вокруг мебели и ходить.

Когда малыш, стоя перед вами, научится управлять туловищем, плечевым поясом и бедрами, вы обнаружите, что при этом его можно поддерживать только руками. Обратитесь далее к параграфу ОМ.А.36.

ОМ.А.20 Лежа на животике, опирается на вытянутые ручки

Это важная ступенька на пути к ползанию. До тех пор, пока у ребенка не будет достаточно сил, чтобы опереться на вытянутые ручки, он не научится ползать. Данный навык полезен также для

умения сидеть длительное время. Он важен и для развития тонкой моторики ребенка, и вообще для всех навыков, которые требуют, чтобы ребенок имел крепкий плечевой пояс.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик и потрясите над его головой (и немного впереди) погремушкой.

Результат *положительный*, если он опирается на ручки, выпрямляя локти, и остается в таком положении в течение пяти секунд. Подбородок ребенка должен быть прижат к груди.

Как учить

Существует несколько способов, с помощью которых можно побудить ребенка опереться на вытянутые ручки.



Рис. 12. Малыша опускают на обе вытянутые ручки и одну ножку

Положите малыша с вытянутыми впереди ручками на большой пляжный мяч. Придерживая его ножки за бедра, колени или лодыжки, покатайте мяч вперед, пока ручки ребенка не коснутся поверхности пола. Наклоните его так, чтобы он мог опереться на ручки и слегка "скрутите" его бедра, чтобы он перенес свой вес на руку, противоположную находящемуся сверху бедру.

Попробуйте стать на колени или сесть на пятки, держа малыша так, чтобы он лежал животом на ваших бедрах, а ручками касался пола. Удерживая ребенка за поясницу или за бедра, обоприте его на ручки. Слегка покрутите его бедра из стороны в сторону, чтобы он должен был опираться то на одну, то на другую руку.

Если ребенку трудно держать локти прямыми, можно обернуть его ручки листами картона и завязать. Вместо картона специалист по массажу и лечебной физкультуре может сделать другой бандаж. Для того, чтобы малыш не стал полностью зависеть от такого рода средств поддержки, время от времени тренируйтесь без них.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Напоминаем еще раз, что положения, в которые вы помещаете ребенка, опуская и поднимая его, очень важны. Способ "опускания" малыша, который будет описан ниже, включает в себя опору на вытянутые руки, "скручивание" туловища (необходимое в дальнейшем для овладения умением сохранять равновесия), и положение "колени к небу"* , которое ребенок будет использовать при ползании. Если вы научитесь использовать этот способ для опускания малыша, и в течение последующих нескольких месяцев будете постоянно пользоваться им, вы убедитесь, что это хорошая подготовка к ползанию, стоянию и ранним навыкам ходьбы.

* "Колени к небу" - это такая позиция, когда, независимо от того, в каком положении сидя или лежа — находится ребенок, одна его ступня располагается на поверхности, и колено этой ноги устремлено вверх ("к небу"). Очень важно, чтобы ступня располагалась на поверхности плоско. Лодыжки малыша при этом обычно бывают скрещены, а сам он поклоняется в сторону. Это неотъемлемая часть позиции "вне центра", которая помогает при "вращении" и "скручивании".

Вы уже опускали малыша на ручки, используя прием "скручивания" (ОМ.А.5, 11). Сейчас опустите малыша на обе вытянутые ручки и одну ножку, используя положение "колени к небу". С этих пор постепенно переходите к опусканию ребенка на противоположное бедро. Иногда

задерживайте выполнение этого упражнения “на полпути”, чтобы малыш поработал сам. Если это возможно, дайте ему самому перевернуться на животик или помогите сделать это.

Оставляйте малыша играть на боку в положении сидя или лежа, когда он опирается на ручки. При этом его лодыжки должны быть скрещены, “колени к небу”. Малыш может прислоняться к каким-либо предметам. Продолжайте нянчить его так, как показано в параграфе ОМ.А.17.

Поднимайте ребенка и продолжайте носить его в положении лежа на боку, как указано в параграфе ОМ.А.17. Помните о “скручивании”!

ОМ.А.21 Лежа на животике, опирается на предплечья и тянется за игрушкой

Для того, чтобы ребенок мог играть, лежа на животике, нужно, чтобы он умел сохранять равновесие.

Когда малыш тянется за игрушкой, та сторона, куда он переносит свой вес, становится немного длиннее. Лягте на пол и попробуйте сами проделать это! Важно почувствовать такое растяжение мышц, так как оно используется во время всего движения и является существенным моментом при сохранении равновесия. Происходит следующее: ваш позвоночник изгибается, а та сторона, на которую вы опираетесь, становится длиннее. Если этого не происходит, должное равновесие не будет достигнуто, и у малыша может развиться чрезмерная осторожность при движении, а само движение будет выглядеть неуклюжим.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик на твердую поверхность и поместите на расстоянии 15 см от его головки яркую игрушку.

Результат *положительный*, если ребенок переносит вес на одну сторону, опираясь на один локоть, а другой рукой тянется за игрушкой.

Как учить

Сначала вам следует помогать малышу сохранять равновесие, поддерживая ту его руку, на которую он опирается, чтобы возможные неудачи не огорчили его слишком сильно.

Положите ребенка на животик, оперев его на локотки, и поместите чуть впереди и сбоку от его головки интересную игрушку. Помогите ему перенести вес тела на один локоток и слегка приподнимите руку, которая тянется к игрушке, подхватив ее сзади, почти у подмышки (Для этого вам может быть лучше встать над ребенком на колени.) Убедитесь, что сторона, на которую приходится вес, остается “длинной”, тогда как тянущаяся сторона становится слегка вогнутой. Поддерживайте локоток, на который опирается малыш, обхватив его ручку, чуть ниже плеча. Затем поменяйте стороны.

Повторите упражнение несколько раз, чтобы ребенок научился узнавать это движение.

Затем, после того как вы обопрете малыша на локоток, начните выпрямлять тянущуюся к игрушке ручку. Стремитесь постепенно ослаблять свою помощь — меньше поддерживайте ручку, которая тянется к игрушке, но локоть, на который малыш опирается, по-прежнему поддерживайте. Следите за тем, чтобы энергичные усилия малыша коснуться игрушки не привели к тому, что он слишком сильно обопрется на локоть, потеряет равновесие и произведет действие, которому посвящен следующий параграф — перекатится на спинку.

Для освоения обсуждаемого навыка целесообразно использовать утяжеленную снизу игрушку (типа “неваляшки”), которая звенит или гремит при прикосновении и затем возвращается в вертикальное положение. Такие игрушки очень полезны, так как для создания нужного эффекта к ним достаточно только слегка прикоснуться. Кроме того, они не могут укатиться.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Вновь самой подходящей основой для освоения данного навыка является положение “лежа на боку, лодыжки скрещены, “колени к небу”. Оно помогает малышу научиться сохранять равновесие, перенося вес на одну сторону тела, и одновременно вытягивать другую руку. (Заметьте, что это положение также вынуждает сторону, на которую переносится вес, “удлиниться”).-Продолжайте поднимать, опускать и носить малыша, как указано в параграфе ОМ.А.20, и сажать его к себе на колени так, как рассказывалось в параграфе ОМ.А.17.

ОМ.А.22 Лежа на животике, случайно переворачивается на спинку

Переворачивание — это первая попытка малыша самостоятельно переместиться, поэтому это умение для ребенка является и очень важным, и дающим приятный эффект. Ему следует использовать это движение, главным образом, для изменения положения, чтобы получить больше свободы для игры ручками или чтобы лучше видеть происходящее вокруг.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он играет, лежа на животике на твердой поверхности.

Результат *положительный*, если он случайно переворачивается на спину при попытке увидеть что-либо или поиграть с игрушкой.

Как учить

Это развитие умения, рассмотренного в параграфе ОМ.А.15. На данном этапе может случиться так, что малыш обопрется на одну руку сильнее, чем на другую, потеряет равновесие и нечаянно перекатится на спину. Это внезапное неожиданное движение может испугать его и заставить осторожнее опираться на ручки, не приподниматься слишком высоко. Поэтому вам следует быстро успокоить его и похвалить, чтобы он перекатился на спинку снова.

Чтобы помочь малышу контролировать это движение, медленно направьте его сами, начиная с ножек, так, чтобы в конце движения он не потерял способности управлять своей головой. Каждый раз, когда вы делаете это, говорите что-нибудь, вроде “перекатись”.

Затем положите малыша на животик и побудите его перевернуться самостоятельно, используя ваше словесное указание и привлекательную игрушку. Если он попытается сделать это, но у него не совсем получается, помогите ему закончить движение.

Упражняться можно во время переодевания малыша и в минуты, когда он играет на полу.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Ваш малыш может так хорошо освоить это умение, что начнет тут же плюхаться на спину, как только вы положите его на животик. Возможно, он (захочет проделать это из-за того, что ему легче будет видеть происходящее вокруг, лежа на спинке. Поэтому, если вы хотите, чтобы он лежал на животике, позаботьтесь о том, чтобы вокруг него было множество интересных вещей, на которые он сможет смотреть — в положении лежа на животе он должен проводить много времени.

ОМ.А.23 Лежа на спинке, вытягивает обе ручки вместе

Теперь ребенок способен лучше тянуться вверх, преодолевая силу тяжести. Он может полностью выпрямить свои ручки, отогнув пальцы и кисти немного назад. Сейчас, благодаря тому, что он лучше управляет плечевым поясом, он может вытягивать ручки, держа их вместе.

Как оценить

Способ: Когда малыш лежит на спинке, побудите его дотянуться до игрушки или до вашего лица.

Результат *положительный*, если ребенок вытягивает выпрямленные ручки, держа их близко друг к другу, а кисти и пальцы его отогнуты немного назад.

Как учить

Тренировка является главным ключом к освоению этого навыка. Оставайтесь с ребенком как можно дольше, когда он играет, лежа на спинке, и используйте способы, описанные в параграфе ОМ.А.13, чтобы при необходимости помочь ему.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Детям нравятся игры, когда мамы или папы берут их ручки, целуют или делают вид, что кусают их, дуют на них, крепко прижимаясь губами, так, что получаются смешные звуки. Эти игры не только доставляют малышам большое удовольствие — они также важны для знакомства с новыми

ощущениями. Вы можете играть в такие игры, когда ребенок лежит, сидит на ваших коленях, или когда вы носите его.

Следите за тем, чтобы малыш выпрямлял ручки, когда вы подносите их к своему лицу.

ОМ.А.24 Переворачивается со спинки на бочок и остается в таком положении играть

Начиная с данной ступени развития и далее, ребенок все больше и больше времени будет проводить, играя в положении лежа на боку. Когда ваш малыш хорошо освоит навык, рассматриваемый в данном параграфе, он начнет играть в положении лежа на боку с опорой, и в дальнейшем будет использовать различные варианты этой позиции.

Перекаtywаясь на бочок и играя в таком положении, ребенок начинает использовать каждую ножку отдельно. Вы заметите, что он сгибает ту свою ножку, которая оказывается наверху, и ставит ее впереди себя.

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку. Используя игрушку, свой голос и лицо, побудите его перевернуться на бочок.

Результат *положительный*, если малыш перекаtywается на бок, поднимая голову от поверхности. Затем он должен лежать, поместив “верхнюю”, согнутую, ножку впереди себя, отдельно от другой.

Как учить

Помогите ребенку, если это необходимо, перевернуться, как показано в параграфе ОМ.А.15. Затем побудите его поиграть на боку. При этом регулируйте его положение таким образом, чтобы он держал верхнюю ножку согнутой, а лодыжки скрещенными.

Если окажется, что при перекаtywании на бок ребенку трудно управлять головкой, потренируйтесь дополнительно в соответствующих умениях так, как указано в предыдущих параграфах данной главы.

Если отныне вы будете всегда помнить правило: “ЛОДЫЖКИ СКРЕЩЕНЫ, одно колено — к небу”, то принесете этим своему ребенку большую пользу, так как в таком положении его таз и мышцы будут подготовлены ко всем дальнейшим движениям. Возможно, вы уже освоили большую часть этого умения, пользуясь нашими советами, приведенными в параграфах ОМ.А.11, 17, 20 и 21.

ОМ.А.25 Сидит без поддержки в течение одной минуты

Когда вы увидите малыша, впервые сидящего самостоятельно, вы заметите, что он наклоняется вперед, а поясница его согнута. Это положение обеспечивает ему более широкую площадь опоры. Он опирается на ручки — или выставляя их вперед, или отставляя назад, в последнем случае его плечи поднимаются, составляя вместе с руками перевернутую букву “W”.

Сидя, малыш еще не в состоянии пользоваться руками для игры, так как они нужны ему для поддержки.



Рис. 13. Положение “лежа на боку — лодыжки скрещены, колено к небу”

Как оценить

Способ: Посадите малыша на пол без поддержки.

Результат *положительный*, если он удерживается в таком положении в течение одной минуты.

Как учить

Для того, чтобы научить ребенка сидеть, можно воспользоваться несколькими способами. Посадите его на большой пляжный мяч, держа его ручки на коленях, а ножки вместе. Медленно покатите мяч из стороны в сторону, вперед и назад.

В крайней точке каждого положения малыш наклонит голову, плечи и туловище к средней линии тела, в сторону, противоположную направлению движения. Попробуйте отклонить малыша назад на такой угол, чтобы для сохранения равновесия он должен был бы переместить одно плечо вперед.

Затем посадите его к себе на колени, держа его ножки вместе и крепко обхватывая его вокруг бедер. Если ребенок постоянно падает вперед, к вам навстречу, поверните его так, чтобы он был обращен лицом в сторону, противоположную от вас. Медленно поднимите немного свое колено, чтобы ребенок наклонился в сторону и подождите, когда он вернется в прежнее положение. Если малыш не делает попытки вернуться в среднее положение, поднимите свое колено немного повыше, чтобы он почувствовал, что упадет, если не вернется в прежнее положение. Если же ребенок и на сей раз не делает попытки выпрямиться, своей рукой подхватите его с той стороны, куда вы наклоняете его, чтобы вернуть его к средней линии. Вы можете убедиться, что та сторона, которая "несет вес", удлиняется.

Это упражнение можно выполнять, когда вы сидите на полу с прямыми или согнутыми ногами. Посадите малыша к себе на колени или бедра и медленно поднимайте по очереди каждое бедро, чтобы вывести малыша из состояния равновесия.



Рис. 14. Малыша наклоняют, чтобы он учился сохранять равновесие



Рис. 15. Ребенок сидит с поддержкой, "лодыжки скрещены, колено к небу"



Рис. 16. Малыша опускают в положении “колени к небу”

Тренируйте реакции туловища на потерю равновесия при наклонах “вперед”, “назад”, и по диагонали. Наклоните малыша под углом вперед, подождите, когда он отклонит головку назад и потяните его назад за плечики и ручки, чтобы он возвратился в вертикальное положение. Когда ребенка отклоняют под каким-либо углом и назад, он должен наклонить голову вперед, прижать подбородок к груди и, согнувшись в талии, повести плечики и ручки вперед (одно плечо впереди другого). Когда малыш научится сидеть хорошо, эти движения будут происходить автоматически.

Продолжайте сажать ребенка на пол без поддержки, как указано в разделе “Как оценить”, чтобы можно было видеть, как упражнения улучшают реакции сохранения равновесия. Продолжайте выполнять указанные упражнения до тех пор, пока ребенок не научится, когда нужно, самостоятельно быстро выпрямляться, чтобы не упасть.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Чтобы малыш мог практиковаться, когда вас нет рядом, поместите его в прочную картонную коробку, подложив клинообразные подушечки между ним и боковыми и задней сторонами коробки. Положите в коробку перед малышом игрушки. Коробка не должна быть очень высокой, чтобы малыш мог из нее выглядывать. Оставьте его в коробке недалеко от того места (на кухне или возле дома в саду), где вы работаете. Коробка должна быть достаточно широкой, чтобы ребенок мог наклониться в сторону под углом 45° или на такой же угол назад. Если малыш опрокинется, стенки коробки не дадут ему упасть, и он сможет сам выпрямиться. Аналогичным образом можно использовать корзину для белья или плетеную колыбель с верхом. Помните, что ножки малыша должны быть выпрямлены.



Рис. 17. Новое положение для ношения малыша



Рис. 18. Другое положение для ношения малыша

Важно отметить, что умение сидеть может стать своеобразной ловушкой для детей с пониженным тонусом. Родители могут быть так обрадованы тем, что он вот-вот научится сидеть, что качнут уделять внимание только этому навыку и пренебрегать другими. Этого следует избегать, так как у малыша должно быть достаточно возможностей для того, чтобы практиковаться в умении двигаться на полу.

В течение дня можно понемногу начать использовать новое положение (рис 15). Это слегка видоизмененное положение "лодыжки скрещены, колено к небу". Теперь ребенок должен сидеть выше, на что-нибудь опираясь, например, на маленький картонный ящик или поролоновый куб. Он может опираться на вытянутую или согнутую руку, однако помните о "скручивании" — плечо должно быть повернуто к противоположному бедру.

Сейчас опускать малыша можно в положении, показанном на рис. 16.

Когда ребенок учится сидеть, советуем держать его ножки скрепленными с помощью повязок, как указывалось ранее, чтобы для сохранения равновесия он мог использовать мышцы туловища и не привыкал держать ножки широко расставленными.

Когда вы сажаете малыша к себе на колени, предпочтительно, чтобы его лодыжки были скрещены, как описывалось в параграфах ОМ.А.12, 20 и 21.

Теперь самое время ввести два новых способа ношения ребенка.

Держите его, как было показано в параграфе ОМ.А.8, но при этом согните его внешнюю ножку (рис.18). Для подготовки к ползанию важно отделить ножки друг от друга. Помните о "скручивании", относящемся к плечу и бедру.

Другое положение: когда вы держите малыша лицом к себе, он "сидит" на одном вашем предплечье, а другая ваша рука поддерживает его чуть ниже спинки (рис. 18).

ОМ.А.26 Стоит на всей стопе, опираясь на что-нибудь

Малыш начинает стоять на совсем негнущихся ногах. Он прилагает к этому так много усилий, что может стоять на носочках.

Как только ребенок научится контролировать эти усилия, он будет стоять на плоских ступнях. Ножки его будут слегка расставлены, а колени и ступни развернуты наружу.

Для сохранения равновесия малышу все еще нужно вписаться на какой-нибудь предмет мебели или на близкого человека. Однако ему не требуется и то и другое одновременно.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша около столика, достигающего до уровня его груди. Убедитесь, что его ступни полностью касаются поверхности пола и позвольте ему наклониться вперед для поддержки.

Результат *положительный*, если малыш сможет остаться в положении “стоя” в течение одной минуты, не потеряет равновесия и не сядет.

Как учить

По-прежнему давайте малышу постоять так, как описывалось в параграфе ОМ.А.19. Используйте при необходимости различные способы скрепления ножек. Постепенно уменьшайте свою помощь, пока малыш не научится опираться на какой-нибудь предмет мебели самостоятельно.

Если на данной ступени развития малышу трудно стоять, следует проконсультироваться с вашим специалистом по массажу и лечебной физкультуре. Он может предложить более крепкий материал для шинок или специальный корсет, который поддержит малыша в положении стоя и позволит ему в таком положении играть.

Важно, чтобы ребенок стоял в такой позе, когда его бедра находятся на одной линии с остальной частью туловища.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Побудите малыша встать рядом с диваном, на котором вы сидите, поговорите с ним или почитайте ему книжку. Поставьте ребенка около ванны, чтобы он мог видеть, как она наполняется водой. Постарайтесь сделать эту позицию заманчивой для малыша — ведь он сможет воспользоваться ею для того, чтобы увидеть и сделать то, чего он не сможет увидеть или сделать, лежа или сидя на полу.

ОМ.А.27 Лежа на животике, проявляет все реакции сохранения равновесия

На данной ступени своего развития малыш учится сохранять равновесие, лежа на животе. Если его поместить на подвижную поверхность и наклонить ее, то, чтобы не упасть, он будет должным образом использовать голову, туловище и конечности.

Такие способы сохранения равновесия требуют, чтобы ребенок не только растягивал ту сторону, которая несет вес его тела, но умел принимать и использовать положение, которое мы называем “скручиванием”, когда плечо длинной стороны тела перемещается по направлению к бедру противоположной стороны. Попробуйте сами, и вы почувствуете, какие при этом происходят движения.

Как оценить

Материалы: Поверхность, которую можно наклонить, например, большой мяч, одеяло или простыня, туго натянутые с каждого угла, или надувной резиновый матрац.

Способ: Положите малыша на животик па поверхность, которую можно наклонить, и наклоните ее в сторону.

Результат *положительный*, если ребенок удержится от падения, изогнувшись “закрученной вверх спиралью” так, что его устремленные вверх рука и нога к тому же еще отойдут в сторону для создания дополнительного баланса.

Как учить

Вы уже готовили малыша к этому навыку, когда, посадив к себе на колени, наклоняли его из стороны в сторону.



Рис. 19. Проверка сохранения равновесия у ребенка постарше в положении лежа на животе

Используйте разнообразные способы наклона, чтобы реакции ребенка не ассоциировались только с одной ситуацией. Вы можете использовать не только те материалы, что указаны в пункте “Как оценить”, но и попросить помочь вам кого-либо из родных (если найдется человек с широкой спиной), например, папу или дедушку. Пусть папа встанет на четвереньки, а вы положите малыша ему на спину. Затем папа осторожно начнет покачиваться из стороны в сторону. Следите, чтобы кто-либо находился рядом для страховки.

Какими бы материалами вы ни пользовались, всегда двигайтесь очень медленно и ждите, пока малыш попытается скорректировать свое положение, изгибаясь “закрученной вверх спиралью”.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Носите малыша, как было показано в параграфе ОМ.А.17, но поддерживая его теперь чуть ниже бедер — так, чтобы ему было необходимо корректировать своё положение, добываясь равновесия, когда вы покачнете его. Если вы побудите малыша оглядеться и посмотреть на вас, вы добьетесь выполнения такого важного элемента движения, как “вращение”.

Все приведенные выше упражнения надо выполнять в очень веселой атмосфере. Важно, чтобы малыш научился проделывать самые разные движения без страха и был бы рад поэкспериментировать с новыми положениями и движениями.

ОМ.А.28 Лежа на животике, опирается на выпрямленные ручки, приподнимая туловище и животик

Научившись лучше управлять плечевым поясом, малыш получит возможность отжиматься на выпрямленных руках (при этом его ладони будут разжаты, а предплечья и плечи будут располагаться ближе к туловищу, чем в предыдущих случаях).

В таком положении в работу включаются и мышцы живота. Когда малыш отжимается, его спина образует сравнительно ровную линию, идущую до бедер, а животик он теперь сможет немножко приподнять над полом.

Как оценить

Способ: Положите ребенка на животик и поместите перед ним игрушки, которые могут быть ему интересны.

Результат *положительный*, если ваш малыш, полностью опершись на ладони, приподнимется и выпрямит руки, не касаясь при этом пола ни грудью, ни животиком.

Как учить

Если малышу трудно принять такое положение, попробуйте для начала подложить под него клинообразную подушечку и попросить его оттолкнуться от пола. Можно также использовать для этого свернутое в валик полотенце. Возможно, вам придется держать его за локотки, как описано в параграфе ОМ.А.20.

Если у малыша провисает животик, продолжайте выполнять упражнение на подтягивание в положении сидя (ОМ.А.16, 17), но держите его так, чтобы вам можно было тянуть его тело вверх по диагонали, направляя сначала одной рукой, а затем другой. Это важно, потому что к

брюшным относятся не только прямые мышцы (идушие сверху вниз), но и косые, идущие в оба направления. Эти косые мышцы используются также для сохранения равновесия.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Вы можете помочь своему ребенку опираться на выпрямленные руки, когда он лежит поперек ваших колен, а его ручки касаются пола. При этом не забывайте проверять, разжаты ли его ладошки.

Когда малыш сидит у вас на коленях, вы можете помочь ему сделать наклон в сторону, удерживая его вытянутой рукой. Делайте наклоны в обе стороны. Не забывайте также о позиции "лодыжки скрещены, колено к небу". Здесь тоже можно ожидать, что ребенок обопрется на обе руки. Упражняться в этом положении очень важно еще и потому, что одновременно тренируются брюшные мышцы (ОМ.А.17).

Для укрепления мышц живота хороша игра "Греби, греби на лодочке". Посадите малыша на пол так, чтобы он оказался у вас между ног, и попеременно наклоняйте его вперед и назад, напевая при этом песенку. Не следует малыша тянуть, чтобы он принимал исходное положение — он сам должен делать это, чтобы "грести" вместе с вами, используя мышцы живота.

Если для вас это еще слишком трудно, начинайте с положения, описанного в параграфе ОМ.А.4 — подъем из положения присаживания на 45°.

ОМ.А.29 Лежа на животике, поднимает ноги вверх позади себя (сгибая колени) и сводит их вместе

Так как мышцы живота и спины ребенка работают вместе, его таз остается неподвижным. От этой устойчивой основы, благодаря работе мышц бедер, ноги могут вытягиваться и, сгибаясь в коленях, забрасываться за спину. Устойчивость таза позволяет ребенку также соединять обе ноги.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он лежит на животике.

Результат *положительный*, если ребенок поднимает ноги за спиной и сводит их так, чтобы расстояние между ними не превышало 12 см, и остается в таком положении, пока играет.

Как учить

Замечание: данным умением не следует заниматься с детьми, имеющими диагноз "церебральный паралич".

Уча малыша стоять, вы уже помогаете ему — способствуете укреплению разгибающих мышц бедер.

Для овладения этим умением важно держать ноги малыша вместе, когда он лежит на животе или у вас на руках. Если ноги ребенка не соприкасаются, используйте приемы, описанные в параграфе ОМ.А.12.

Поднимите малыша вверх на вытянутых руках и поиграйте с ним в "самолетик". При этом ребенка нужно держать только за туловище. Такая позиция сама по себе заставит его полностью вытянуться.

Поглаживание вдоль позвоночника в направлении от головы вниз стимулирует мышцы тела малыша.

Если у старшего ребенка в вашей семье есть роликовая доска (скейт), попробуйте поместить малыша на эту доску, положив его на живот; затем осторожно покатайте доску вниз по поверхности с незначительным наклоном. Ребенок поднимет голову и ноги.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Где бы ни находился ваш малыш — на полу или у вас на руках — важно, чтобы он держал ноги вместе. Старайтесь не сажать ребенка к себе на колено или на что-нибудь еще "верхом".

ОМ.А.30 Лежа на животике, поворачивается на пол-оборота в сторону, чтобы достать игрушку

Это умение является логическим продолжением умения ОМ.А.27. Теперь малыш может в достаточной степени управлять своим плечевым поясом, чтобы его попытка повернуться на бок окончилась успешно. Для того, чтобы не перекатиться на спину, ему придется использовать свое умение сохранять равновесие. Когда он это делает, он поворачивает голову и туловище в ту сторону, куда собирается перевернуться; при этом тот его бок, который несет на себе вес, становится более длинным.

Малыш уже может сгибать ногу, которая находится сверху, одновременно выпрямляя руки. Это несомненный успех — ведь и то, и другое потребуется ему при ползании и при ходьбе.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик, а его любимые игрушки поместите чуть дальше того места, до которого он может дотянуться.

Результат *положительный*, если малыш перенесет вес своего тела на один бок, изогнет туловище по направлению к месту, где находится игрушка (в сторону, противоположную тому боку, на который приходится вся тяжесть тела) и возьмет ее. При этом малыш согнет ногу, которая оказывается сверху.

Как учить

Если ребенку трудно осваивать этот навык, вернитесь назад — проверьте, сумеет ли он выполнить упражнения, описанные в параграфах ОМ.А.20, 21, 25 и 27. Для успешного решения этой задачи очень важно, чтобы малыш хорошо умел сохранять равновесие.

Если он справляется с вышеупомянутыми упражнениями, попробуйте дать ему еще одно упражнение. Вам понадобится поверхность, которую, можно наклонять, например большой надувной мяч или перекладина — качалка. Положите малыша животом на такую поверхность, наклоните ее в сторону и подождите, пока ребенок не изменит свою позицию так, чтобы сохранить равновесие, а после этого предложите ему любимую игрушку.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Дайте ребенку как можно больше времени для отработки этого навыка на полу. Положите на пол игрушки, чтобы у него был стимул потянуться к ним.

Продолжайте носить малыша так, как описывается в параграфе БМ.А.25, а опускайте его так, как предложено в параграфе ОМ.А.20. Чтобы поднять ребенка с пола, продолжайте действовать так, как написано в параграфе ОМ.А.17 — из положения лежа на боку помогайте ему переходить в положение сидя путем опускания обеих рук на пол перед собой и опоры на них, после чего уже поднимайте.

Новый способ опускания малыша на пол имеет сходство с упомянутым выше; он подготовит ребенка к принятию положения для ползания и выходу из этого положения. Опустите малыша на пол так, чтобы он опирался на руки и на одно бедро. Однако на этот раз его лодыжки не должны быть скрещены; одна ступня должна быть выдвинута вперед, колено, как и раньше, — “к небу”. Поверните спинку малыша в сторону другого бедра, но, когда он будет садиться, его нужно придерживать за поясницу и бедра как можно меньше.

ОМ.А.31 Лежа на животике и опираясь на выпрямленные ручки, пытается дотянуться до игрушки

В данном случае малыш при попытке дотянуться до своих игрушек приподнимается на руках настолько высоко, что отталкивает себя назад, либо начинает “плавать”, либо просто падает.

Если ребенок начинает двигаться назад, родители расценивают это как совершенно неправильное действие. “Он ползет назад!” — так жалуются многие родители, которые уверены, что до этого малыш все делал правильно! На самом же деле этот шаг предшествует умению ползти вперед.

Малыш отталкивает себя назад или начинает “плавать” из-за того, что при движении он так сильно напрягает спинные или разгибающие мышцы, что не может выставить одну руку вперед.

В результате его попыток руки еще больше вытягиваются, и малыш начинает отъезжать назад, или поднимать и отводить назад руки — “плавать”.

Такое поведение малыша является скорее одной из вех в развитии, чем умением, которому следует обучать. Вы будете наблюдать это явление, когда начнете учить ребенка ползти вперед. Когда вы заметите этот “нежелательный” эффект, постарайтесь больше не помещать ребенка на скользкую поверхность, чтобы он не разочаровался в своих попытках дотянуться до игрушки.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он играет, лежа на животике, на гладкой скользкой поверхности, а его игрушки находятся примерно в 30 см от него.

Результат *положительный*, если ребенок, пытаясь дотянуться до игрушки, так отталкивается от пола руками, что соскальзывает назад, либо начинает “плавать”.

ОМ.А.32 Переворачивается со спинки на животик

Для того, чтобы получить возможность передвигаться без посторонней помощи, малыш должен научиться переворачиваться со спинки на живот. Именно из положения лежа на животе он начнет ползать и садиться. Если ваш ребенок уже умеет это делать, вы можете быть уверены, что последующие двигательные навыки он освоит.

Сейчас малыш уже может этому научиться, потому что он способен управлять своими сгибающими мышцами, т.е. мышцами, которые помогают ему наклоняться вперед. Ребенок способен приподнять головку с прижатым к груди подбородком, оторвав ее от поверхности, на которой лежит, может вытянуть руки, подняв их вперед и вверх, и даже дотянуться до висящих над ним игрушек ногами. Все эти движения используются при переворачивании со спинки на живот.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за ребенком, когда он играет лежа на спине, а его игрушки находятся в стороне, вне пределов его досягаемости.

Результат *положительный*, если малыш переворачивается на живот, чтобы достать игрушки.

Как учить

Если ваш ребенок не начинает переворачиваться самопроизвольно, вы можете помочь ему, применив для такого упражнения клинообразный валик, верхний край которого отстоит от поверхности примерно на 8 сантиметров. Можно также воспользоваться доской с небольшим наклоном.

Положите малыша на спину вдоль валика или доски так, чтобы одно плечо (и одна нога) оказалось ниже другого. Согните его верхнюю ногу в колене, приподняв ее и занеся за нижнюю, выпрямленную ногу, и держите ее в таком положении одной рукой, в то время как другой постукивайте игрушкой по полу, рядом с тем плечом ребенка, которое оказалось ниже. Скажите малышу: “Возьми игрушку!” и подождите, пока он не вытянет верхнюю руку и не перевернется, чтобы взять игрушку. По мере освоения этого умения, старайтесь помогать все меньше и меньше, предоставляя малышу возможность все сделать самостоятельно.

Когда ребенок научится самостоятельно переворачиваться на живот с помощью валика, уберите его и начните снова помогать ему, сгибая одну его ногу в колене и занеся ее за другую. Постепенно ослабляйте свою помощь, пока, наконец, ребенок не научится делать это движение самостоятельно. Следует помнить, что малыш должен научиться переворачиваться как налево, так и направо.

Другой способ — поднять голову и плечи ребенка и плавно повернуть его на бок. Здесь нужно подождать, пока его руки, туловище и ноги не последуют за плечами. То же самое повторите и для другого бока. Это упражнение хорошо делать перед зеркалом.

После того, как малыш перевернется, дайте ему высвободить из-под тела руку. Если ему трудно это сделать, приподнимите его плечо.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Тренироваться можно во время каждой смены пеленок. Со временем именно этот навык станет вам мешать — вам будет трудно уложить малыша на спину, чтобы переодеть его, потому что он будет делать отчаянные попытки перевернуться на живот и ускользнуть от вас!

Играйте на полу в такие игры, в которых ребенок должен переворачиваться и перекатываться; сами тоже старайтесь переворачивать его то в одну сторону, то в другую, например, каждый раз, когда, играя в “Ку-ку, вот и я”, встречаетесь с ним глазами.

Когда малыш научится переворачиваться самостоятельно, вам нужно будет следить за тем, чтобы он не использовал этот навык как способ передвижения. Если он начинает это делать, обратитесь к упражнениям по развитию умения ползать ОМ.А.37, 39, 41.

Продолжайте поднимать ребенка с пола так, как мы указывали выше (параграф ОМ.А.17), носить его на руках (ОМ.А.25), опускать на пол (ОМ.А.30), кормить и нянчить (ОМ.А.17, 25).

ОМ.А.33 Когда малыша начинают сажать, помогает себе сначала головкой, затем отталкивается ручками

Сейчас малыш уже вполне хорошо умеет садиться, подтягиваясь с небольшой пашей помощью. Вам нужно лишь протянуть к нему руки, а он, подняв голову и подобрав подбородок, ухватится за них и подтянется в положение сидя. В начале этого упражнения ребенок согнет ноги в коленях и приблизит их к животу, и где-то на середине движения распрямит ноги в коленях, но оставит их согнутыми в тазобедренных суставах. Таким образом ребенок приготовится сесть.

Как оценить

Способ: Положите малыша на спинку, попросите его сесть, дав знакомое ему указание и сделав соответствующий жест руками.

Результат *положительный*, если в ожидании, что его сейчас посадят, ребенок поднимет головку, оторвав ее от поверхности, на которой лежит. Он должен подтянуться на руках и начать движение со сгибания ног в коленях и тазобедренных суставах, а закончить в положении сидя с выпрямленными в коленках, но согнутыми в тазобедренных суставах ногами.

Как учить

В первую очередь проверьте, хорошо ли ваш малыш выполняет предыдущие упражнения, связанные с подтягиванием в положение сидя (присаживанием) (ОМ.А.16, 17). Затем уже можно учить его самостоятельно начинать движение.

Осваивая это умение, нужно помнить, что движение должно быть направлено по диагонали, т.е. плечо ребенка направляется к противоположному бедру. Положите малыша головой вверх на поверхность, имеющую небольшой наклон. Не стоит использовать подушку; наклоните всю поверхность под углом около 45°. Когда ребенок займет такое положение, жестами и мимикой, словами дайте ему понять, что вы собираетесь поднять его. Возьмите малыша за руки или обхватите его корпус на уровне груди, но пока не приподнимайте. Подождите несколько секунд, настоятельно убеждая начать подниматься, пока малыш не попытается приподнять голову. Если он делает такую попытку, но у него это плохо получается, увеличьте угол наклона до 60° и более. Сохраняйте такой угол наклона в течение нескольких дней, чтобы это движение было твердо усвоено, а затем постепенно опускайте доску, пока она не ляжет горизонтально. Повторяйте умение, используя обе диагонали.

Если ребенок не пытается приподнять голову, то, вероятно, вы выбрали не совсем подходящее время для упражнений. Может быть, малыш плотно поел, или устал, или ему просто не интересно выполнять такое упражнение. Выберите время, когда ребенку хочется подняться, например, после сна или перед кормлением, когда он голоден.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Присаживая малыша, всегда направляйте движение по диагонали — после купания, при перемене подгузника, или во время одевания — всегда, когда ребенку хочется, чтобы ему помогли подняться. Укладывать малыша также следует по диагонали, держа его только за ручки и придерживая его ноги напротив вашей груди, для устойчивости.

ОМ.А.34 Сидя, вытягивает ручки вперед и касается ими пола, чтобы не упасть

Важно, чтобы ребенок научился сохранять равновесие в положении сидя при помощи рук. Сначала он учится делать это, протягивая обе руки вперед и касаясь ими пола.

Как оценить

Способ: Когда ваш малыш сидит на полу, станьте сзади и подтолкните его слегка вперед.

Результат *положительный*, если малыш вытягивает руки вперед и кладет их на пол, чтобы не упасть.

Как учить

Сядьте на колени. Посадите малыша между своих ног, спиной к себе так, чтобы руками он касался пола перед вашими коленями. Придерживая ребенка за бедра, нагните его вперед и переместите вес его корпуса на руки, слегка поворачивая его бедра сначала в одну сторону, потом в другую. Если малыш падает на локти, обмотайте его руки картоном (захватив предплечья, локти и часть рук выше локтя) и обвяжите жгутом так, чтобы ребенок почувствовал вес собственного тела прямыми руками.

Можно подойти к этой задаче и по-другому. Положите ребенка животиком на большой надувной мяч и вытяните его ручки над головой. Возьмитесь за его ноги и наклоните мяч вперед, чтобы руки ребенка коснулись пола (или низкого столика). Затем наклоните мяч еще чуть-чуть, чтобы вес тела малыша пришелся на его руки; малыш должен руками толкнуться в пол. Здесь также следует поворачивать бедра малыша из стороны в сторону.

Ребенок должен учиться быстро реагировать на потерю равновесия, иначе он будет падать прежде, чем вытянет руки. Когда он научится выставлять руки и принимать на них вес своего тела, помогите ему повысить скорость реакции с помощью таких игр, в которых вы будете легонько толкать ребенка, выводя его из состояния равновесия. Малыш должен тренироваться как можно больше.

Вы уже готовили малыша к этим упражнениям — ведь в течение последних двух месяцев вы всегда опускали его на пол на вытянутые ручки. Теперь вы могли бы делать это более целенаправленно — быстрее опускать его на ручки (дожидаясь, однако, когда он выставит руки вперед при приближении к поверхности). Опуская малыша, не забывайте о том, что его нужно правильно держать (туловище “скручено”), для чего необходимо держать одной рукой ноги ребенка поперек вашей груди, а второй рукой поддерживать его под грудкой. Если малыш не выставляет вперед руки, помогите ему сделать это второй рукой.

Когда малыш вытянет руки по направлению к полу и обопрется на них, оставьте его в таком положении на несколько секунд, перенесите вес его тела на руки, а после этого переведите его в положение сидя боком (параграфы ОМ.А.5, 11 или 30).

ОМ.А.35 Сидит в течение 10 минут, ручки свободны для игры



Рис. 20. Так нужно опускать малыша на руки

Теперь малыш сидит с достаточно высоко поднятой головой, подбородок подобран, шея четко различима. Его спина выпрямлена, и поясница почти вертикальна.

Малышу больше не нужно поддерживать себя руками — лишь когда он теряет равновесие. Ему также нет необходимости опираться на ручки, отставленные назад, когда плечи поднимаются и составляют вместе с руками перевернутую букву “W”, как в ОМ.А.25. Теперь руки ребенка свободны для игры.

Следует помнить о том, что дети обычно не хотят оставаться долго в положении сидя. Это положение является для них переходным, одним среди многих других. Побуждайте поступать так и вашего малыша. Воодушевлять малыша посидеть подольше нужно только для того, чтобы он мог научиться концентрировать внимание, а также для освоения многих игровых навыков. Если ребенок умеет сосредотачиваться и к тому же может принимать положение сидя и выходить из него, вы увидите, что он может и посидеть спокойно.

Как оценить

Способ: Посадите ребенка и снабдите его игрушками.

Результат *положительный*, если в течение 10 минут малыш остается сидеть без посторонней помощи. При этом его спина должна быть выпрямленной, почти вертикальной у таза, а руками он мог бы играть.

Как учить

Для развития способности сохранять равновесие в положении сидя используются приемы, описанные в параграфе ОМ.А.25.

Сидя, малыш должен быть не застывшим и напряженным, а, напротив, подвижным и раскрепощенным. Для того, чтобы этого добиться, нужно научить ребенка сохранять равновесие при разной площади опоры. Для этого следует менять положение его ног, когда он сидит. Легче всего сидеть, когда ноги выпрямлены и широко разведены в стороны. Такое положение обеспечивает большую и надежную площадь опоры. Однако поощрять такую позицию не следует. Если вы согнете одну ногу малыша в колене и повернете ее так, чтобы колено опустилось на пол, а ступня прижалась к колену другой ноги сбоку, вы измените площадь опоры, и для сохранения равновесия малышу необходимо будет соответствующим образом изменить положение корпуса.

Если вы будете медленно передвигать одну или обе ноги, малыш сможет учиться сохранять равновесие при меньшей площади опоры, не полагаясь всецело на помощь ног. Сначала вам стоит передвигать одну ногу, оставляя другую выпрямленной и неподвижной. Вот ступеньки для постепенного овладения данным навыком:

1. Согните ногу в колене и отведите колено немного в сторону.
2. Согните ногу в колене и, поставив ее на всю ступню, придвиньте как можно ближе к ягодице.
3. Когда ребенок освоит ступеньку 2, медленно покачайте его колено из стороны в сторону, следя за тем, чтобы он успевал приспособиться к изменениям площади опоры.
4. Согните в коленях ноги малыша и наклоните их в одну сторону, чтобы ребенок принял положение “сидя боком” — именно из такого положения он будет переходить в позицию для ползания.

Никогда не оставляйте малыша одного в положении сидя, окруженного игрушками. Такая позиция может ему очень понравиться, особенно, если он сидит с широко разведенными ногами, и он захочет задержаться на ней. Нам же необходимо двигаться дальше.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Так как ваш малыш становится старше, а значит, больше, вам может стать трудно носить его, обхватив одной рукой. Начните с положения, когда ребенок вытянут вертикально вдоль вашего тела, лицом — от вас. Теперь согните ту его ногу, которая располагается немного в стороне от вас и “скрутите” ноги ребенка внутрь (к себе), удерживая его корпус согнутой рукой так низко, как возможно.

Как мы уже говорили ранее, малыша не следует оставлять одного в положении сидя надолго. Ребенок должен некоторое время “стоять”, а также играть на полу, лежа на боку или на животе.

Пусть ваш малыш посидит на каких-нибудь “трудных” поверхностях, например, на надувном матрасе, батуте или на толстом поролоновом мате. Ему придется приложить много усилий, чтобы сохранить равновесие. Разрешайте ребенку сидеть на поверхностях разной фактуры — гладких и шероховатых, мягких и твердых, теплых и прохладных, рассказывайте о них. Часто у детей возникает антипатия к какой-то определенной поверхности, и они не желают по ней двигаться (например, по траве), так что предварительная “закалка” очень полезна.

Когда ваш малыш научится самостоятельно принимать положение сидя и выходить из него, вы можете оставлять его в этой позиции — ведь скоро он поменяет свое положение, пытаясь дотянуться до какого-нибудь предмета. Вам не всегда придется заботиться о том, чтобы не оставлять ребенка сидящим одного — это будет происходить лишь до тех пор, пока он не станет по-настоящему подвижным.

На этой стадии для кормления и отработки навыков тонкой моторики можно использовать высокий детский стульчик. Кроме того, можно посадить ребенка на маленький детский стульчик или, лучше, маленькую низкую табуретку с ровным (не наклонным) сиденьем за стол; обе ступни ребенка должны опираться на твердую поверхность. Не поддерживайте малыша больше, чем ему требуется. Тогда, сидя на стуле, он сможет пользоваться своим умением сохранять равновесие.

Поднимая малыша, опуская, ухаживая за ним, всегда помните основные требования к его положению: “вне центра”, “скручивание”, “колени к небу”.

ОМ.А.36 Стоя на ножках, удерживает вес своего тела

Теперь малыш способен удерживать вес своего тела на ногах; он настолько хорошо контролирует свой корпус и бедра, что может стоять самостоятельно, даже если вы придерживаете его только за руки.

Как оценить

Способ: Поставьте ребенка так, чтобы он держался за поручень (но не опирался о мебель, как в параграфе ОМ.А.26, или держался за ваши руки).

Результат *положительный*, если малыш останется в таком положении.

Как учить

Вы уже делали упражнения на удержание веса; теперь вы можете помочь своему ребенку использовать положение стоя с практической целью — для игры!

Подыщите стул, табуретку или любую другую опору, которая доходила бы малышу до груди. Поставьте ребенка у этой опоры так, чтобы его предплечья лежали на ней. Положите на эту опору какие-нибудь игрушки, которые могли бы побудить его потянуться к ним, опираясь только руками или локтями, и поиграть с ними. Важно, чтобы он не отставлял назад попку. Если необходимо, продолжайте накладывать шинки на ноги малыша так, как рассказано в параграфе ОМ.А.10.

Когда ножка ребенка будет достаточно велика, желательно обувать его в сапожки. Скорее всего, они нужны будут недолго, но на данном этапе было бы разумно хорошо закрепить и выровнять ступни и лодыжки ребенка.

Если ваш малыш все же прислоняется передней частью корпуса к мебели, чтобы не упасть, постарайтесь каждый день создавать как можно больше условий для того, чтобы он стоял без такой опоры. Ставьте ребенка рядом с собой, когда вы сидите; ставьте его у журнального столика или открытых ящиков шкафа (которые для безопасности, конечно, нужно так или иначе закрепить). Излюбленным занятием малыша может стать наблюдение за водой, заполняющей ванну. При этом он может стоять у края ванны. Умение стоять малыш освоит с практикой.

Когда вы почувствуете, что ребенок уже умеет “твердо стоять на ногах”, начинайте медленно и плавно наклонять его корпус на несколько градусов вправо и влево, придерживая его за бедра. Так малыш научится переносить вес своего тела с одной ноги на другую, а это очень важно для подготовки к путешествию вдоль стен и мебели и вообще для ходьбы.

ОМ.А.37 Лежа на животике, поворачивается по кругу

Умение вращаться по кругу на животе, чтобы достать игрушку, — важный двигательный навык.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик на какую-нибудь скользкую поверхность, а сбоку, вне пределов его досягаемости, разложите игрушки.

Результат *положительный*, если малыш, лежа на животе, сделает круг, сталкиваясь руками (или руками и ногами вместе).

Как учить

Когда наш малыш лежит на животе, он уже должен уметь протягивать руку к игрушке, опираясь на один локоть. Кроме того, он должен уметь опираться на выпрямленные руки, чтобы оглядывать окружающую обстановку. Рассматриваемое в данном параграфе умение является сочетанием этих двух умений.

Станьте над лежащим между вашими ногами ребенком, словно хотите сесть на него верхом, и, когда он обопрется на одну руку, другую его руку отведите в сторону, по направлению к игрушке. Затем наклоните его к той руке, которая потянулась за игрушкой, перенесите на нее вес малыша так, чтобы он мог поменять первую руку и протянуть ее к игрушке. Продолжайте перемещение с одной руки на другую пока не доберетесь до игрушки.

Сначала необходимо задать такое расстояние, чтобы малышу потребовалось всего два или три таких движения для достижения цели. Тогда у него будет потребность совершить эти действия. Если вы почувствуете, что ребенок как бы помогает вам делать это движение, то, переместив его руку и перенеся на нее вес малыша, придержите его за локоть и дождитесь, пока он не начнет двигаться дальше самостоятельно.

Ребенку будет легче поворачиваться на животе, если его руки и ноги будут свободны от одежды, а на тело будет надета только одна вещичка. Поверхность должна быть скользкой. Если руки и ноги малыша будут голенькими, он сможет лучше отталкиваться от поверхности, а маечка на его теле облегчит скольжение.

Следите за тем, чтобы малыш двигался и вправо, и влево.

ОМ.А.38 Лежа на животике переворачивается на бок и играет, опираясь на один локоть

В параграфе ОМ.А.24 мы рассматривали умение переворачиваться со спины на бочок и оставаться в таком положении и играть. Теперь малыш будет учиться принимать это положение, переворачиваясь с животика. Для поддержания такого положения у него уже достаточно хорошо развита возможность управления мышцами шеи, плечевого пояса, корпуса, таза. Опираясь на один локоть, ребенок может без особого труда высвободить другую руку для игры.

Это отличная позиция — она обеспечивает активную работу мышц плечевого пояса, а также мышц, отвечающих за наклон и поворот туловища, что необходимо для сохранения равновесия.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он играет, лежа на животе, с игрушками, расположенными вблизи его руки.

Результат *положительный*, если малыш переворачивается на бок и привстает на локте, чтобы играть.

Как учить

Для детей с низким мышечным тонусом этот навык будет трудным, но осваивать его стоит. Возможно, вам придется поддерживать ребенка на боку с помощью клинообразной подушечки. "Верхняя" нога малыша должна оставаться согнутой, ступня на полу, а колено смотреть "в небо". Убедитесь, что его противоположное плечо поворачивается в направлении выпрямленной ноги.

Когда малыш научится играть в таком положении, попробуйте убрать подушку и помогите ему опереться на согнутую в локте руку. Вы можете также создавать ему все более и более высокую опору (с помощью пенопластовых блоков) так, чтобы в результате его корпус принял почти вертикальное положение, но при этом между его верхним плечом и противоположной, ногой

должен сохраниться некий угол поворота, колено другой ноги по-прежнему должно смотреть “в небо”, а ее ступня стоять на полу.

Эта позиция во многом полезна — она обеспечивает правильное положение таза, включает в себя поворот и улучшает равновесие.

Вполне возможно, что вы сможете и не учить малыша этому навыку специально — ведь вы уже давно его к нему готовили.

ОМ.А.39 Из положения лежа на животике переходит в положение для ползания и раскачивается

Для того, чтобы из положения лежа сесть, а также перед тем, как начать ползти, малыш должен перейти из положения лежа на животе в определенную стартовую позицию. Это требует умения управлять плечевым поясом и достаточной крепости мышц спины и живота, чтобы он мог приподнять живот от пола.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за лежащим на животе малышом.

Результат *положительный*, если малыш сгибает обе ноги в коленях, подгибает их под живот, отталкивается от пола руками, как бы готовясь ползти, и остается в таком положении, раскачиваясь при этом вперед — назад.

Как учить

Обучение этому навыку делится на три основные ступени.

1. *Сохранение позиции для ползания.* Посадите малыша боком, “колено к небу”. Затем, придерживая его за бедра, переведите в позицию для ползания и снова в начальную. Когда малыш привыкнет к положению для ползания, оставьте его в нем и начните медленно и плавно покачивать его из стороны в сторону и по диагонали. Старайтесь не раскачивать ребенка вперед и назад, как это может превратиться у него в плохую привычку.

Если вы будете отводить для игры на полу значительную часть времени, вы заметите, что освоив позицию для ползания, малыш начнет пробовать поджимать под себя согнутые в коленях ноги, одновременно приподнимаясь на руках.

В позиции для ползания животик малыша не должен провисать. Если это случается, то причиной могут быть слабые брюшные мышцы, либо слишком широко разведенные ноги. В первом случае следует повторно заняться упражнениями ОМ.А.28 и 33. Если же животик провисает из-за того, что ноги ребенка находятся слишком далеко друг от друга, то для фиксации положения ног малыша используйте эластичную повязку для головы.

2. *Переход к позиции для ползания.* Вот еще один способ принять исходное положение для ползания. Положите ребенка на живот головой от вас. Станьте на колени и потяните его к себе за бедра. Малыш начнет выпрямлять руки и перемещать их в том же направлении. Он будет делать это до тех пор, пока не примет положения для ползания.

3. *Раскачивание в позиции ползания.* Не забудьте, что раскачивать корпус малыша можно только из стороны в сторону и по диагонали; раскачиваться вперед-назад он научится сам.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

В этом случае, как и во многих других, описанный ранее способ опускания малыша на пол очень полезен. С его помощью удобно учить ребенка принимать положение для ползания. Каждый раз, когда вы снимаете малыша с рук, опускайте его так, как рассказано в параграфе ОМ.А.30, после чего переводите в позицию для ползания. Сначала следует оставлять ребенка в этом положении на несколько секунд, но со временем этот интервал можно увеличивать. Вскоре при желании можно будет попробовать поворачивать спину ребенка для перехода в позицию “сидя боком”.



Рис. 21. Верните ребенка в положение “сидя боком”

ОМ.А.40 Из положения для ползания перемещается в положение сидя

Здесь мы еще раз убедимся, насколько важно для ребенка научиться переносить вес тела на один бок, в процессе чего этот бок как бы удлиняется, а другой укорачивается. Попробуйте сами принять положение для ползания и последите за тем, что происходит, когда вы переходите в положение сидя.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша в позицию для ползания. Сядьте сзади и немного сбоку от него. Позовите ребенка (можно привлечь его игрушками). За этим движением можно наблюдать и во время игры.

Результат *положительный*, если малыш поворачивает поясницу и бедра, чтобы сесть. Он должен усесться по-настоящему — вертикально, не опираясь на руки (ими он оттолкнется от пола и больше уже не будет опускать).

Как учить

Заниматься этим умением вы уже начали. Обратитесь к способу опускания малыша на пол, описанному в параграфе ОМ.А.39. Продолжайте опускать его в положение “сидя боком, колено к небу”. Поверните малыша так, чтобы он оказался в позиции для ползания и отсюда, управляя его движениями от бедер и поясницы, возвратите его в первоначальную позицию. Это упражнение нужно делать в обе стороны; возвращать малыша в положение сидя следует медленно, чтобы он успевал переставлять руки.

Важно выдвинуть одну ногу ребенка вперед, коленом вверх — именно из такого положения все дети переходят в позицию ползания и обратно. Это должно быть сделано для обеих сторон.

Вы убедитесь, что поворачиваться подобным образом ребенок научится довольно быстро, однако для того, чтобы научить его переставлять руки в момент обратного движения потребуются сравнительно много времени. Продолжайте помогать ему, придерживая его попку и оказывая на нее давление вниз и назад. Постепенно потребность в помощи уменьшится.

ОМ.А.41 Лежа на животике, ползет вперед, подтягивая себя руками

Умение ползать на животе вперед предшествует умению ползать на четвереньках.

Не все дети, умеющие ползать на четвереньках, обязательно до этого ползали па животе, но большинство малышей, которые умеют ползать на животе, *непрерывно* будут ползать на четвереньках, даже если перед этим они в течение небольшого периода времени занимаются тем, что подтягиваются, чтобы встать и, держась, ходить.

Основные движения во время ползания на животе точно такие же, что и при ползании на четвереньках. Малыш переносит вес своего тела на один бок, а свободную руку выбрасывает вперед. Затем он переносит свой вес на противоположную сторону нижней части корпуса, чтобы высвободить и согнуть противоположную ногу. Каждый из этих “фрагментов” передвижения малыш осваивал в последний месяц.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик и поставьте перед ним на расстоянии около 60 сантиметров несколько игрушек.

Результат *положительный*, если ребенок для того, чтобы добраться до игрушек, тянется вперед одной рукой и отталкивается противоположной ногой, затем повторяет такое же движение другой рукой и ногой.

Как учить

Во время обучения этому навыку необходимо, чтобы одежда малыша была удобной. Для того, чтобы не скользить, его руки (включая предплечья) и ноги должны быть голенькими (в крайнем случае, только руки и ступни). В противном случае, не достигнув успеха, он огорчится. Однако животик малыша во время упражнения должен беспрепятственно скользить по полу, поэтому корпус ребенка должен быть полностью закрыт облегающей спортивной майкой (никаких открытых участков). Существует несколько различных способов научить ребенка ползать на животе.

Вполне возможно, вам и не придется прибегать к ним — если ваш малыш уже освоил все предшествующие навыки, он просто сам начнет ползать! Однако не забывайте о стимуле — игрушки должны находиться на расстоянии, чуть большем его вытянутой руки.



Рис. 22. Управление движениями малыша от бедер

Во время игровых занятий вы можете побудить малыша отталкиваться ногами, положив его на живот так, чтобы его ступни упирались в стену или в какой-нибудь предмет мебели. Ощущение давления на ступню вызовет у ребенка желание оттолкнуться от опоры и двигаться вперед.

Продолжайте носить малыша так, как описывается в параграфе ОМ.А.25 и опускать на пол так, как рассказано в параграфе ОМ.А.39. Поднимайте его из позиции “сидя боком”.

ОМ.А.42 Лежа на спинке, проявляет все реакции сохранения равновесия

Здесь малыш должен показать, что он в состоянии пользоваться головой, корпусом и конечностями для того, чтобы избежать падения, когда лежит спиной на подвижной поверхности.

Как оценить

Материалы: Поверхность которую можно наклонять (надувной мяч, качалка; одеяло или простыня, туго натянутые по краям, или надувной матрас).

Способ: Положите малыша на спинку на поверхность, которую можно наклонять. Слегка наклоните ее в сторону.

Результат *положительный*, если ребенок постарается избежать падения, изгибая оказывающуюся вверх сторону тела и дополнительно для установления баланса отводя в сторону “верхнюю” руку и ногу. Вы также можете заметить, как в последний момент малыш поворачивает вперед нижнее плечо.

Как учить

Действуйте так, как мы рекомендовали вам в параграфе ОМ.А.27, только теперь вам следует класть ребенка не на живот, а на спину.

ОМ.А.43 Сидя, поворачивает корпус, свободно играет ручками

Малыш уже хорошо умеет сидеть, и пользуется своими руками скорее для игры, чем для опоры. Сидеть он должен с ровной спиной.

Теперь, когда ноги имеют уже не такое большое значение для сохранения равновесия, ребенок начинает сам экспериментировать с их различными положениями. Однако он может по-прежнему предпочитать позицию с широко разведенными ногами и повернутыми наружу стопами, которая совершенно не рекомендуется детям со сниженным мышечным тонусом (см. параграф ОМ.А.12).



Рис. 23. Проверка умения сохранять равновесие в положении "лежа на спине" у ребенка постарше; обратите внимание, как он изгибает сторону, оказавшуюся сверху

Малыш в положении сидя начинает *поворачиваться* — это большой рывок вперед. Когда он делает поворот, он перемещает плечо, находящееся на той стороне корпуса, которая несет весь вес, в сторону бедра, свободного от давления, и таким образом разворачивает (скручивает) корпус. Пока что малыш еще не достаточно хорошо управляет этим движением, поэтому, когда он переносит свой вес слишком быстро, он может упасть, если не выставит руку. И все же, ребенок уже на правильном пути.

Как оценить

Способ: Посадите ребенка, и сбоку от него поместите игрушки. Чтобы вызвать у малыша желание повернуться, вы можете поговорить с ним, предложить взять игрушки.

Результат *положительный*, если малыш повернется, возьмет игрушку и снова сядет прямо.

Как учить

Вот несколько советов о том, как помочь ребенку усвоить этот навык.

Посадите его на большой надувной мяч. Медленно и плавно наклоняйте мяч из стороны в сторону, вперед — назад и по диагонали, дожидаясь, пока малыш восстановит равновесие.

Далее продолжайте в том же духе, но теперь уже держите руки и ноги ребенка вместе, чтобы он не мог воспользоваться ими для сохранения равновесия — он должен делать это при помощи мышц корпуса. Превратите это упражнение в игру — если малыш не получает от упражнения никакого удовольствия, он ничему не научится.

Посадите малыша на доску-качалку и медленно наклоняйте ее в одну и другую стороны, давая время на восстановление равновесия. Мы советуем дать ребенку в руки какой-нибудь предмет, чтобы он не хватался за доску.



Рис. 24. Упражнение на качалке; обратите внимание, что малыш не держится за нее

Можно посадить малыша на середину доски для качания и слегка касаться его то с одной, то с другой стороны. Затем посадите его не поперек, а в длину и покачивайте вперед и назад. Снова — никаких рук!

Посадите ребенка к себе на колени и наклоняйте его в разные стороны. Чтобы удержать равновесие, малыш должен работать корпусом, а не руками.

Посадите его на стул или табурет и слегка наклоните, после чего дождитесь, пока он не выровняется.

Продолжайте носить, поднимать, опускать и кормить малыша, включая теперь в эти действия повороты.

ОМ.А.44 Из положения лежа на животике перемещается в положение сидя

Пока малыш не научится самостоятельно принимать положение сидя, он не часто будет использовать его. Но прежде, чем у него появится желание самостоятельно сесть, у него должен накопиться опыт пребывания в положении сидя и должны “раскрыться глаза” на преимущества широкого горизонта.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик и побудите его сесть, либо просто понаблюдайте за ним во время игры.

Результат *положительный*, если ребенок поднимется с животика и сядет без вашей помощи

Как учить

Этот навык представляет собой сочетание навыка перехода в позицию ползания (ОМ.А.39) и навыка перехода из позиции ползания в положение сидя (ОМ.А.40). Используйте предложенные в этих параграфах приемы, выстраивая их в плавное непрерывное движение.

Теперь уже никогда не следует опускать малыша на пол в положение сидя. Всегда опускайте его на животик, и уже из такой позиции помогайте сесть. Малыш подтянет колени под себя и окажется в положении для ползания, а из него он перейдет в положение сидя.

ОМ.А.45 Подтягиваясь на ручках и выпрямляя обе ножки, пытается встать

Когда, держась за какой-нибудь предмет мебели, малыш делает первые попытки подтянуться и встать, это очень волнующий момент для любого, кто работает с ним над развитием общей моторики. Мир ребенка становится несравненно шире; в него уже входят предметы, находящиеся не только на полу, но и выше, и это можно расценивать, как готовность учиться ходить.

Первые попытки ребенка встать на ноги, ухватившись за какой-нибудь предмет, выглядят довольно неуклюже. Малыш выпрямляется и кладет руки на удобный для него выступ мебели. Для сохранения равновесия он сгибается в пояснице. Чтобы подняться, ему нужно сильно оттолкнуться руками, выпрямив обе ноги. Встав, малыш подволакивает ноги вперед, чтобы

придвинуть их под себя. Какую же трудную работу он должен проделать, чтобы достичь успеха в общей моторике!

Мы хотели бы предостеречь вас: детям с большой тугоподвижностью суставов ног нельзя разрешать вставать на ноги таким образом — это только усугубит проблему. Если у вашего малыша наблюдается тугоподвижность, он должен подниматься на ноги через положение, описанное в параграфе ОМ.А.57.

Как оценить

Способ: Поместите ребенка в позицию для ползания или посадите его перед столом, на котором находится игрушка. Покажите ее малышу — пусть он возьмет ее сам.

Результат *положительный*, если ребенок подтянется на руках и одновременно выпрямит обе ноги.

Как учить

Обучать данному навыку не обязательно. О нем мы упомянули потому, что он является вехой в развитии ребенка.

О том, как учить малыша подтягиваться, чтобы встать, мы поговорим в параграфе ОМ.А.57.

ОМ.А.46 Стоит, держась ручками за предмет мебели, и “пританцовывает”

Когда малыш стоит на ногах, он все еще сильно опирается на руки, чтобы удержаться. Сейчас, когда он стоит, его поясница располагается почти на одной линии с корпусом. Ребенок еще не в состоянии передвинуть ноги в стороны, но его ноги уже больше не “заперты” в коленях, и он способен “пританцовывать” или пружинить, сгибая и разгибая ноги в коленях.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша рядом с перекладиной, перилами или каким-нибудь невысоким предметом мебели. Включите музыку и покажите малышу сами, что нужно делать.

Результат *положительный*, если малыш начнет сгибать ноги в коленях, имитируя прыжки.

Как учить

Вероятно, вам не придется обучать ребенка этому навыку. Он может прийти сам собой, благодаря той работе, которую вы проводили до этого.

В занятиях вам поможет музыка.

Когда малыш настроен сгибать ноги в коленях, поставьте его перед собой, возьмите за ручки и в такт музыке начните приподнимать и опускать их. Дождитесь, когда малыш станет под музыку сгибать ноги в коленях. Если вы можете достать где-нибудь небольшой батут с перильцами, то ребенок будет с удовольствием делать это упражнение сам. Только следите за тем, чтобы ребенок не прыгал на прямых ногах — да, да, это вполне возможно! Малыш может облокотиться на перильца и подниматься и опускаться за счет силы рук, а не ног.

Можно воспользоваться кроватью с панцирной сеткой. Держите малыша за руки. Но не приучайте его прыгать на кровати, если у вас нет постоянной возможности находиться рядом, чтобы, в случае чего, предотвратить падение.

Малышу очень захочется попрыгать, стоя у вас на коленях и держась за ваши плечи. Ваши руки в этом случае остаются свободными, и вы можете управлять коленками малыша. Полезно ненадолго ставить малыша босыми ногами на разные поверхности, чтобы он мог осязать их ступнями.

ОМ.А.47 Сидя, проявляет хорошо развитые реакции корпуса на потерю равновесия

Параграфы ОМ.А.47, 48 и 49 посвящены трем различным аспектам сохранения равновесия в положении сидя. Мы предлагаем вам ознакомиться сразу со всеми.

Если равновесие сидящего ребенка нарушается, он может восстановить его двумя способами. Во-первых, он может вытянуть в сторону руку, чтобы опереться на нее и не упасть (см. параграф ОМ.А.49), а, во-вторых, удержаться от падения при толчке, восстановив равновесие с помощью корпуса.

Сохранение равновесия при помощи корпуса имеет особое значение. Чтобы не упасть, все мы, в первую очередь, используем собственное туловище, и выбрасываем руки лишь тогда, когда одной реакции корпуса на возможность падения не достаточно, или же в тех случаях, когда мы просто захвачены врасплох.

Как оценить

Материалы: Доска-качалка, большой надувной мяч или стул — любая поверхность, которую можно легко наклонить в сторону.

Способ: Посадите малыша на такую поверхность. При этом его ноги не должны касаться пола. Ребенок не должен держаться руками. Для этого можно положить его руки на колени или дать по игрушке в каждую руку. Будьте готовы подстраховать ребенка на случай падения. Слегка наклоните поверхность вбок.

Результат *положительный*, если малыш прореагирует следующим образом: растянет ту часть корпуса, которая окажется внизу, изогнет “верхнюю” часть туловища, повернет “нижнее” плечо в сторону “верхнего” бедра и отведет “верхнюю” руку и ногу в сторону.

Как учить

Этот навык является комбинацией всех предыдущих навыков, разобранных в параграфах ОМ.А.27, 34, 35,38,40, 42,43 и 44. Если малышу трудно выполнить данное упражнение, произведите повторную оценку всех перечисленных навыков и, если нужно, продолжите работу над ними.

ОМ.А.48 Сидит без поддержки и не падает, когда тянется в сторону

Теперь малыш сидит с прекрасно выпрямленной спиной. Умение управлять корпусом уже настолько хорошо развито, что равновесие ребенка все меньше зависит от его ног — он может сидеть, вытянув их перед собой и сдвинув ближе, чем раньше.

Контроль за корпусом позволяет малышу свободно поворачиваться в разные стороны и переносить вес тела на одну сторону, чтобы дотянуться до игрушки и не упасть. Если бы малыш наклонился слишком далеко, он мог бы восстановить равновесие способом, описанным в параграфе ОМ.А.47, или предотвратить падение при помощи руки (ОМ.А.49). Два эти навыка превращают положение “сидя” в самое полезное и любимое ребенком.

Здесь мы рассмотрим способность ребенка наклоняться в сторону во время игры, иными словами — способность сохранять равновесие при отсутствии воздействия извне.

Как оценить

Способ: Посадите малыша среди игрушек и наблюдайте за его игрой.

Результат *положительный*, если он, оставаясь в положении сидя, сможет наклониться в сторону и не упасть.

Как учить

При обучении используются упражнения, описанные в параграфах ОМ.А.30, 34, 35 и 43. Можно выполнять и упражнение ОМ.А.49, если малыш к нему готов.

Теперь опускать и поднимать ребенка следует, взяв его одной рукой под мышку и обхватив противоположную этой руке ногу. Не прижимайте его к себе, когда будете опускать или поднимать его.

Это положение построено на всегда важном вращении и удлинении стороны, несущей вес.



Рис. 25. Проверка реакции корпуса на потерю равновесия у ребенка постарше

ОМ.А.49 Сидя, опирается на выставленную в сторону руку, чтобы не упасть

Как мы уже замечали при описании двух предыдущих упражнений, умение устойчиво сидеть определяется реакцией головы и корпуса на потерю равновесия, а также умением найти опору.

Перед обучением малыша опоре на выставленную в сторону руку его учат опираться на руки впереди себя (ОМ.А.34), а когда ребенок научится опираться на руку, выставленную в сторону, его учат опираться на руки, отведенные за спину (ОМ.А.61).

Как оценить

Способ: Посадите ребенка на ровную поверхность. Присев сзади, слегка толкните его в сторону, дотронувшись до противоположного плеча.

Результат *положительный*, если малыш, чтобы не упасть, сразу же выставит в сторону руку (с выпрямленным локтем).

Как учить

К этому времени ребенок должен уже уметь удерживать вес своего тела на выпрямленной руке. В этом навыке большое значение имеет скорость реакции — малыш должен выставить руку в сторону немедленно.

Позиции, которые вы использовали при опускании (ОМ.А.30, 34) и кормлении (ОМ.А.17) ребенка, были хорошей подготовкой к этому навыку.

Для разнообразия можно посадить малыша на большой надувной мяч, зажатый, чтобы не катился, с двух сторон какими-нибудь предметами мебели. Станьте на колени перед мячом, и, одной рукой возьмитесь за выпрямленный локоть ребенка (или воспользуйтесь ручной шинкой, как в ОМ.А.34). Другой рукой наклоните его корпус в сторону так, чтобы его ладонь легла на поверхность мяча. Подержите его в таком положении — пусть он почувствует рукой вес собственного тела.

Тренируйте наклоны в обе стороны; затем переходите к упражнениям на неподвижной поверхности. Если для того, чтобы малыш мог достать рукой до пола, его нужно наклонять в сторону слишком далеко, положите сбоку от него небольшую твердую подушку.



Рис. 26. Поднимая и опуская малыша, побуждайте его поворачивать корпус

Когда вы почувствуете, что ребенок может удержать вес собственного тела на выпрямленной руке, плавно подтолкните его в сторону и для хорошего упора просто поставьте его руку. Сначала, хотя малыш и может удержаться, когда его руку ставят, его реакция будет все же не достаточно быстрой для того, чтобы удержать его от падения.

Еще один прием — усадить ребенка и взять его одновременно за обе ступни и одну руку. Наклоняйте его в сторону свободной руки, дожидаясь, чтобы он выставил эту руку для опоры. Это упражнение следует выполнять в обе стороны.

ОМ.А.50 Из положения сидя переходит в положение для ползания

Это очень сложное умение. Малыш должен быть в состоянии контролировать свой плечевой пояс, корпус, бедра, поясницу и нижние конечности. Сначала он разворачивает корпус, перенося вес тела на согнутую в колене выставленную ногу. Затем ставит руки на пол, приподнимает таз и ненагруженную ногу. Во время этого маневра нога, на которую приходится вес тела, является его точкой опоры. Малыш может выполнить все перечисленные движения в обратном порядке, чтобы вернуться в положение сидя.

Как оценить

Способ: Посадите малыша на довольно большом расстоянии от игрушек.

Результат *положительный*, если ребенок перейдет в положение для ползания.

Как учить

Здесь мы снова сможем воспользоваться достигнутыми ранее успехами (см. параграф ОМ.А.39). Вернитесь назад и, если надо, позанимайтесь этим навыком еще, пока малыш полностью его не освоит.



Рис. 27. Опора на одну сторону

После этого поместите ребенка в позицию “сидя на боку”: обе руки перед ним на полу, одна нога лежит на полу под другой, у которой “колени к небу”. Помогите малышу приподняться и

наклониться вперед, к ручкам, но остановитесь прежде, чем он встанет на оба колена. Пусть ребенок попробует удержать равновесие в такой позиции, то есть на полпути от положения сидя до исходной позиции для ползания. Это довольно трудное упражнение, но оно отлично подготовит малыша к ползанию, так как ему приходится очень сильно напрягать косые мышцы живота, играющие важную роль в сохранении равновесия. Активную работу выполняет также таз, если он находится в правильном положении. Это благотворно повлияет на будущую осанку. Попробуйте сами!

Снова поместите малыша в позицию для ползания, но на этот раз возвратите его в сидячее положение так, чтобы он сидел на другой ноге.

Если за упражнение ОМ.А.40 ваш малыш получил *положительную* оценку, то это движение он должен завершить самостоятельно.

ОМ.А.51 Самостоятельно ползает

Для развития ребенка ползание крайне важно.

Передвижение на четвереньках требует сохранения равновесия, а удерживание веса собственного тела на руках является важным фактором развития навыков тонкой моторики. Ползание становится намного более быстрым способом передвижения и вехой в знакомстве малыша с миром, который простирается над полом.

Как оценить

Способ: Положите малыша на животик, либо поместите его в позицию для ползания, а игрушки разложите перед ним на расстоянии двух метров.

Результат *положительный*, если ребенок проползет два метра.

Как учить

Помните: чем больше времени вы позволяете малышу играть на полу, тем больше вероятность того, что он начнет пробовать ползать самостоятельно.

На данном этапе ребенок, находясь в позиции для ползания, должен любить раскачиваться вперед — назад, поэтому он наверняка знаком с перенесением веса тела с двух рук на две ноги. Кроме того, вы учили ребенка переносить вес с одного бока на другой — с одного колена на другое и с одной руки на другую. Поместите малыша в позицию для ползания и, став на колени позади него, плавно наклоните его корпус, чтобы вес тела переместился с одного колена на другое. Вы заметите, что свободное от нагрузки колено выйдет вперед — это начало ползания.



Рис. 28. Ползание под и над планками

Затем попрактикуйтесь в переносе тела с одной руки на другую. Встаньте на колени впереди малыша и медленно раскачивайте его из стороны в сторону, с одной руки на другую. Пусть ребенок протянет руку и достанет игрушку или начнет играть с ней в позиции для ползания. Это научит его сохранять равновесие, стоя на двух коленях и одной руке, но пока будьте готовы подстраховать его.

Уже в течение многих месяцев вы занимались подготовкой ребенка к ползанию. Если он овладел умениями ОМ.А.40, 41 и 50, вам понадобится лишь стимул в виде лежащих на полу игрушек, до которых нужно доползти. Еще вы можете вовлечь ребенка в игры, в которых все играют, ползая, например, следуют за ведущим.

Если эти навыки еще не освоены, поработайте над ними.

Как располагаться, как носить малыша, как играть

Продолжайте поднимать, носить, опускать и кормить малыша с использованием всех описанных выше позиций.

Новая позиция, с помощью которой вы сможете снять ребенка с рук, им глядит так: вы держите малыша за подмышку и противоположное бедро, Кроме того, мы советуем вам всегда помещать ребенка на пол в позицию ДЛЯ ползания. Он сможет самостоятельно сесть и играть в таком положении, или лечь, но нужно иметь в виду, что в этом случае все равно ежедневно будут обрабатываться важные элементы движений.

Вы можете начинать поднимать малыша из позиции для ползания, держа его только за руку и противоположное бедро.

Пробуйте выполнять упражнение на разных поверхностях, например, на траве. Пусть на малыше будет один только подгузник или вообще ничего. Вы увидите, что ребенок будет делать активные попытки ползти, чтобы трава не щекотала ему животик!

Когда малыш начнет пробовать ползать, вы можете расширить диапазон его навыков, побуждая его проползать над или под какими-нибудь предметами. Например, сядьте таким образом, чтобы малышу пришлось переползти через ваши ноги, чтобы добраться до вас. Пусть первая попытка окажется не совсем удачной — со временем у ребенка это будет получаться все лучше.

Сделайте на полу различные препятствия из подушек; прислоните гладильную доску или деревянную рейку к кушетке; положите на пол какую-нибудь коробку, лестницу; поставьте стул, чтобы можно было проползти между его ножками и т.д. Дайте волю своему воображению! Придумав маршрут с препятствиями, можно начинать игру типа “ползи за ведущим”.

Когда ребенок переползает через какой-либо предмет, он применяет на практике те движения, которые будут необходимы для будущих навыков. Например, умение стоять на одном колене требуется для упражнения, рассматриваемого в параграфе ОМ.А.57. Если вы поговорите с малышом о том, что он делает, вы научите его таким интересным понятиям, как “под”, “через” и “над”.

ОМ.А.52 Из положения для ползания становится на колени

Это умение — промежуточная ступенька между ползанием и стоянием на ногах.

Как оценить

Материалы: Низкий столик (или подставка), игрушки.

Способ: Поместите малыша в позицию для ползания перед столиком, на котором находится игрушка. Покажите ребенку игрушку и побудите его взять ее.

Результат *положительный*, если малыш, держась за столик, подтянется из положения для ползания, станет на колени и останется в таком положении, причем ягодички не должны касаться пяток.

Как учить

На обучение этому навыку не обязательно уделять много времени.

Достаточно положить игрушки малыша на столик или на кушетку, заранее убрав с нее подушки. Убедитесь, что малыш может видеть игрушки. В этом случае он сможет приступить к игре.

Оставьте игрушки на месте, чтобы ребенок был заинтересован дотянуться до них сам.

ОМ.А.53 Стоя около предмета мебели, опирается больше на ноги, чем на руки

Теперь малыш умеет стоять, в большей степени опираясь на ноги, чем на руки. Вероятно, его ноги все еще немного расставлены, так как это увеличивает площадь опоры и повышает устойчивость.

Как оценить

Материалы: Опора, высотой до уровня груди ребенка или стол, игрушки.

Способ: Поставьте ребенка у стола или опоры с игрушками.

Результат *положительный*, если ребенок сможет оставаться в таком положении, поддерживая себя руками. Он больше не будет прислоняться к опоре грудью и не будет облокачиваться на нее.

Как учить

Этот навык является развитием других навыков, готовящих малыша к умению стоять, которыми вы до сих пор занимались. Малышу требуется большой опыт для того, чтобы почувствовать себя уверенным в положении стоя, и совершенствоваться в этом будет он сам.

Вы можете направлять малыша, стоя рядом с ним и держа его только за руки. Однако не пытайтесь вести ребенка вперед — до этого он должен научиться двигаться в стороны.

Чтобы повысить устойчивость малыша и подготовить его к перемещению в сторону, поставьте его на кухонную доску, которая будет покоиться у вас на коленях. Возьмите его за руки. Если ребенок удерживает равновесие, очень осторожно согните чуть-чуть одну свою ногу в колене, приподнимая один край доски и, тем самым, наклоняя ее. Если малышу трудно сохранить равновесие, придержите его за бедра, а когда он освоится — за колени (ОМ.Б).

Когда малыш немного освоит это упражнение, уберите доску и поставьте ребенка прямо к себе на колени. Эта поверхность более подвижная, чем твердая кухонная доска. Как и в первом случае, сначала придерживая малыша за руки, просто дайте ему постоять, после чего можно снова начать поочередно сгибать ноги в коленях.

В обоих упражнениях следует сохранять медленный темп и создавать небольшой угол наклона. Со временем можно увеличить и то, и другое.

С увеличением угла наклона вы заметите, что малыш сгибает ту ногу, которая оказывается выше. Если этого не происходит, возьмите обе руки ребенка в одну свою, а другой согните ему ногу в колене; при этом малыш может облокотиться на ваши плечи.

Важно, чтобы в положении стоя бедра малыша были на одной линии с корпусом; ягодицы не должны выпячиваться ни назад, ни в сторону.

ОМ.А.54 Стоя около стола, поворачивается, держась за опору одной рукой

На данном этапе малыш уже настолько уверенно стоит на ногах, что может вытянуть руку и взять игрушку.

Если ребенок твердо стоит на полу и может удержать себя в таком положении с помощью только одной руки, то он сумеет повернуться, чтобы достать игрушку или просто посмотреть на маму или папу.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша у стола, высотой до уровня его груди. Станьте сзади, чуть в стороне от него, и предложите ему любимую игрушку.

Результат *положительный*, если ребенок сможет высвободить одну руку и попытается взять игрушку или "поговорить" с вами.

Как учить

Чтобы освоить этот навык, ребенок должен уметь сохранять равновесие во время переноса веса тела. Для этого необходимо взаимодействие разгибающих мышц живота и бедер. Тогда можно обеспечить наилучшее положение таза.

Обратитесь к упражнениям на сохранение равновесия, рассматриваемых во вступлении к группе умений ОМ.Б. Начав заниматься ими уже сейчас, вы сможете избежать определенных проблем с осанкой и равновесием.

ОМ.А.55 Падая, переходит из положения стоя в положение сидя

Вполне вероятно, что иногда ваш малыш стоит, держась за мебель, и пронзительно кричит, потому что не знает, как опуститься на пол. Делая первые попытки найти выход из такой ситуации, ребенок просто отпускает руки и падает. Чего он еще не научился делать — так это сгибать коленки в положении стоя, иначе он смог бы опуститься на пол медленно. Если ребенок не начинает пробовать самостоятельно делать это, разве вы захотите специально учить его падать? Вместо этого, загляните вперед — ознакомьтесь с методами, описанными в параграфе ОМ.А.62.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он стоит у стола, высота которого соответствует уровню его груди.

Результат *положительный*, если малыш отпустит руки и упадет в положение сидя.

ОМ.А.56 Путешествует боком вокруг мебели

Первый “маршрут” малыша — вокруг какого-нибудь предмета мебели. При этом передвигается он боком. Ребенок смотрит на свою опору, а не туда, куда он движется. Он переносит свой вес на одну ногу и ставит другую, свободную ногу, в сторону. Затем он переносит на эту ногу свой вес и подтягивает к ней “освободившуюся” ногу, и таким образом движется вокруг, скажем, стола.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша у стола, достигающего до уровня его груди, и поместите на нем любимую игрушку.

Результат *положительный*, если ребенок сделает, по меньшей мере, четыре шага в сторону.

Как учить

Вы будете учить ребенка переносить вес тела в сторону. Тренироваться вы уже начали (см. параграф ОМ.А.53). Продолжайте выполнять описанные в этом параграфе упражнения.



Рис. 29. Сохранение равновесия, когда ребенок стоит на маминых ногах, а она его поддерживает за бедра

Поставьте малыша у стола, достигающего до уровня его груди, так, чтобы он положил на него свои ручки. Положите примерно на расстоянии одного метра игрушку и привлечите к ней внимание ребенка. Станьте на колени позади него и, обхватив его бедра, перенесите вес малыша на ногу, противоположную направлению движения. Помогите ему сделать ненагруженной ногой один шаг в сторону, затем перенесите вес его тела на эту ногу и переместите другую ногу в том же направлении. Аккуратно передвиньте одну ручку за другой в ту же сторону по поверхности стола так, чтобы корпус малыша был выпрямлен и находился на одной линии с бедрами. Повторяйте эти движения, пока не дойдете до игрушки. Все это время разговаривайте с ребенком — ему нужно знать, что вы собираетесь делать.

Малышу может понравиться следующее упражнение: вы ставите его на доску-качалку и начинаете медленно и плавно наклонять ее из стороны в сторону. Это упражнение сложнее, чем балансирование на ваших коленях. Вам может понадобиться чья-нибудь помощь: один из вас будет наклонять доску, а другой придерживать ребенка.

Отрабатывайте упражнение с использованием различных опорных предметов — журнального столика, кушетки, края ванны.

Можно придумать ситуации для тренировки движения в сторону. Сядьте в один угол кушетки, поставив малыша у другого угла, либо поставьте его у кровати и попросите “разбудить папу”.

Многие дети с пониженным мышечным тонусом страдают плоскостопием, и поэтому им могут понадобиться сапожки, чтобы ступня и лодыжка имели дополнительную поддержку. Если вы тревожитесь за ноги своего малыша, посоветуйтесь со своим врачом. Неплохо отрабатывать этот навык, надев на малыша спортивные штаны, а не громоздкие памперсы. Если он опирается на широко расставленные ноги, вспомните о повязках на ноги (ОМ.А.12).

ОМ.А.57 Подтягивается на руках, чтобы встать, проходя через позицию “стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди”

Теперь малыш из положения стоя на коленях может подтянуться и встать на ножки. Он все еще опирается на руки, чтобы с их помощью подтянуться и сохранить равновесие. Но, несмотря на это, ноги ребенка становятся все сильнее, и все активней выполняют свою часть работы.

Здесь мы снова убеждаемся в том, насколько ребенку необходимо умение переносить вес своего тела. В таком положении — стоя на коленях, малыш перемещает вес своего тела на одну ногу, высвобождает другую ногу из-под себя и помещает ее ступню на пол перед собой. После этого он переносит вес тела на эту самую ступню и подтягивается на руках, чтобы встать. Пока это получается у него не очень хорошо из-за недостаточно развитого умения управлять движениями, и тем не менее, это неплохое начало.

Как оценить

Способ: Поместите ребенка в положение “стоя на коленях” или в позицию для ползания рядом с невысоким столиком. Убедитесь, что малыш знает о том, что на столе лежат игрушки. Побудите малыша встать.



Рис. 30. Так малышу помогают подтянуться, чтобы встать

Результат *положительный*, если малыш подтянется на руках и встанет, быстро пройдя через позицию “стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди”.

Как учить

До этого момента, когда малыш подтягивался, чтобы встать, его ноги работали синхронно. Теперь ребенок должен научиться передвигать одну ногу независимо от другой, а многим детям сделать это не так легко.

Мы снова возвращаемся к позиции “сидя на боку, лодыжки скрещены, колено к небу”. Теперь руки малыша не будут находиться на полу. Вместо этого поставьте рядом с ребенком низкий табурет или журнальный столик. Пусть на нем лежит рука малыша.

Теперь, придерживая ребенка за лодыжку и подмышку его опорной руки, помогите ему встать. Он будет опираться этой рукой на стол и ступней на пол. Вы заметите, что для того, чтобы подняться, ребенку легче оттолкнуться от низкого предмета мебели.

Отрабатывайте “отжим” по очереди то одной рукой, то другой. Вы увидите, что малышу больше нравится отталкиваться какой-либо одной рукой, чем другой. Поэтому старайтесь уделять больше времени на тренировку “неудобной” руки.

Очень часто малыш делает первые самостоятельные попытки подтянуться и встать, находясь на полу у ваших колен, когда вы сидите. Если он пробует это сделать — помогите ему: согните одну его ногу в колене и поставьте ее ступню ровно на полу, положите обе его руки себе на колени. Если малыш нуждается в большей помощи, поддержите его за подмышку одной руки, но следите, чтобы его руки оставались у вас на коленях. Если вы дадите ребенку свою руку, чтобы он ухватился за нее, он почувствует, что ему нужно всегда за что-то хвататься, чтобы подтянуться, а эта привычка может ограничить количество мест, где он сможет пробовать встать.

Любимым местом отработки этого навыка может стать край ванны, ведь награда за усердие — возможность увидеть журчащую и пузырящуюся воду.

Если вы сядете на пол, малышу наверняка захочется встать, особенно, если он будет знать, что после этого вы крепко-крепко его обнимите!

ОМ.А.58 Путешествует вокруг мебели, повернувшись вполоборота к направлению движения

Этот навык является логическим продолжением ОМ.А.56. Теперь малыш умеет поворачиваться вполоборота к направлению движения. Такое движение — более сложный вариант ходьбы. Он включает в себя некоторое вращение таза и сгибание ноги.

Как оценить

Способ: Поставьте ребенка у невысокого стола. С помощью игрушек побудите его пройти вокруг стола.

Результат *положительный*, если ребенок движется вокруг стола, повернувшись вполоборота к направлению движения.

Как учить

Как только ваш малыш научится уверенно передвигаться боком (см. параграф ОМ.А.56), начинайте убирать игрушки со стола, а класть их где-нибудь вблизи стола — так, чтобы обернувшись вполоборота, он мог их увидеть. Попрактиковавшись, ребенок вскоре освоит это умение.

ОМ.А.59 Стоит при поддержке за одну руку

Малыш уже достаточно хорошо управляет своим телом, и поэтому может стоять на ногах, когда вы просто держите его за руку (умение ходить с поддержкой за одну руку придет позже).

Как оценить

Способ: Поставьте малыша так, чтобы он держался только одной рукой.

Результат *положительный*, если малыш сможет удержаться в такой позиции.

Как учить

Вся работа, которую проводили вы и ваш малыш до этого времени, была направлена на то, чтобы малыш смог овладеть данным навыком. Если он не сможет сделать того, что предполагает данный параграф, продолжите отработку предыдущих упражнений, связанных с умением стоять.

Ребенок должен стоять ровно, на прямых ногах, с подобранной попкой. Если это у него не получается, возвратитесь к более ранним упражнениям.

ОМ.А.60 Сидит в разных позициях

С развитием способности управлять корпусом в положении сидя малыш получает возможность класть ноги по-разному и оказываться в таких положениях, которые, например, могут быть функционально очень удобными.

Кроме того, теперь малыш легко переходит из положения сидя в положение для ползания и наоборот.

Если ваш ребенок имеет пониженный мышечный тонус, не оставляйте его сидеть с широко расставленными ногами. Чтобы держать его носки вместе, используйте повязку (типа головной повязки теннисиста) или что-нибудь другое в этом роде.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он сидит на полу со своими игрушками.

Результат *положительный*, если малыш, играя, меняет положение ног, переходя в позицию "сидя боком", и, кроме того, переходит в позицию для ползания и выходит из нее.

Как учить

Самый важный фактор сохранения равновесия в положении сидя — хорошее управление корпусом. Детям с пониженным мышечным тонусом рекомендуется надевать на ноги повязки, способные держать его ноги вместе (см. ОМ.А.12.). Таким малышам будет очень трудно научиться управлять своим корпусом, если они для сохранения равновесия будут опираться на широко расставленные ноги, что, в свою очередь, серьезно повлияет на двигательную способность в будущем. Если ваш малыш, сидя, все же широко расставляет ноги, вы можете не снимать с его ног повязку (или то, что вы используете вместо нее), В ТЕЧЕНИЕ ЦЕЛОГО ДНЯ, так как способность управления корпусом развивается при любых движениях. Закрепите умение малыша сидеть боком — поиграйте с ним в таком положении.

Самое главное — никогда не разрешайте ребенку просто сидеть, широко расставив ноги!

Продолжайте поднимать, носить, опускать на пол и кормить малыша так, как описано в параграфах ОМ.А.8, 11, 17, 20, 25, 30, 34, 39, 50 и 51.

ОМ.А.61 Сидя, опирается сзади на вытянутые руки, чтобы не упасть

Это заключительное умение ребенка защитить себя в положении сидя руками от столь часто грозящего ему падения. Оно приобретает в последнюю очередь — после овладения умением опираться на руки, выставленные вперед или в сторону.

Как оценить

Способ: Посадите малыша, и, взяв его сзади за одно плечо, слегка потяните к себе.

Результат *положительный*, если малыш, чтобы не упасть, выставит руку назад (дальше линии бедер).

Как учить

Лучше всего учить малыша, расположившись следующим образом. Сядьте на колени, опустившись на пятки. Посадите к себе на колени ребенка так, чтобы он сидел лицом к вам. Обхватите легонько его туловище, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Затем - достаточно быстро — наклоните его назад. При этом малыш выбросит одну руку назад, чтобы не упасть. Постарайтесь отклонить его не просто назад, а под некоторым углом — по диагонали. Тогда он не только закрепит умение двигаться по диагонали, но и легче сможет произвести необходимое действие. Отрабатывайте это умение, наклоняя ребенка в разные стороны.

ОМ.А.62 Из положения стоя опускается на пол, держась рукой за предмет мебели

Вместо того, чтобы "падать" в положение сидя, малыш научится самостоятельно опускаться на пол. Все это благодаря лучшему управлению мышцами ног. Однако для устойчивости ему еще приходится за что-нибудь держаться.

Как оценить

Способ: Поставьте ребенка около стола, высотой до уровня его груди, а на полу положите несколько игрушек. Побудите малыша опуститься на пол и взять игрушки.

Результат *положительный*, если малыш сможет, контролируя свои движения, опуститься на пол, совершив следующие действия: согнет обе ноги в коленях и сядет, пройдя через положение “стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди”.

Как учить

Поставьте ребенка у невысокого столика. Сзади него поместите небольшой пуфик, пенопластовый блок, или просто станьте сами. Затем попросите малыша повернуться лицом к тому, что находится сзади него, и помогите опустить на этот предмет (или на ваше колено) свободную руку. После этого ребенок должен опустить вторую руку и сесть на пол.

Если он не в состоянии согнуть ноги в “запертых на замок” коленях, обхватите его колени руками и аккуратно сделайте это сами.

Следующий этап — побудить ребенка опуститься на пол сразу, не ища опоры на полпути.

ОМ.А.63 Встает на ноги из положения “стоя на одном колене” или “сидя на корточках” с минимальной опорой на руки

Сейчас ваш малыш уже способен встать, выпрямив ноги. Ему больше не нужно подтягиваться на руках.

Когда он как следует закрепит это умение, он будет вставать, производя вполне предсказуемую последовательность движений

1. Стоит на коленях.
2. Стоит на одном колене, ступня другой ноги впереди.
3. Когда малыш переносит вес своего тела вперед, на согнутую в колене и выдвинутую вперед ногу, и начинает подниматься, он быстро переносит заднюю ногу вперед, оказываясь сидящим на корточках.
4. Из данного положения выпрямляет обе ноги одновременно.

Как оценить

Способ: Поместите ребенка в положение “сидя” или “стоя на коленях” рядом с невысоким столиком. Покажите ему какую-нибудь интересную вещь, и положите ее на столик. Побудите малыша встать.

Результат *положительный*, если малыш поднимется, воспользовавшись позицией “стоя на одном колене, ступня другой ноги впереди” или этой же позицией в сочетании с позицией “сидя на корточках”.

Как учить

Убедитесь, что ваш ребенок хорошо освоил умение, представленное в параграфе ОМ.А.57.

На данном этапе дети начинают садиться на корточки не только для того, чтобы подтянуться и встать, но и для того, чтобы поиграть. Эта позиция пригодится им и на втором году, и даже позднее.

Помогите малышу привыкнуть сидеть на корточках. Поддерживайте его в таком положении во время игры, взявшись за его колени сверху. Сделайте так, чтобы центр тяжести ребенка находился скорее впереди. Если вам трудно посадить малыша на корточки, поверните его спиной к себе, поднимите вверх, согните его ножки в коленях, а затем снова опустите на пол. Постепенно сводите на нет свою помощь.

Когда ребенок привыкнет сидеть на корточках, вы можете начинать помогать ему вставать, не подтягиваясь на руках. Когда малыш будет сидеть на корточках, подойдите к нему сзади, одной рукой обхватите его колени, а другой — грудь под мышками. Наклоните его корпус немного вперед и начните помогать ему подниматься. Возможно, вам придется нажимать ему на колени,

чтобы он догадался, что ему нужно выпрямить ноги. Вскоре вы сможете свести свою помощь на нет.

ОМ.А.64 Ходит боком вдоль стенки

Это умение реально приближает нас к ходьбе! Ребенок принимает весь вес собственного тела на ноги, а поддержкой ему служит только вертикальная поверхность, на которую для сохранения равновесия он опирается раскрытой ладонью.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша лицом к стене и попросите его пойти, например, посмотреть картинку. Повторите то же в другую сторону.

Результат *положительный*, если малыш сможет пройти 1,5 м в каждую сторону, опираясь о стену.

Как учить

Подберите какие-нибудь яркие интересные картинки или фотографии, и прикрепите их к стене на уровне глаз малыша. Поставьте его лицом к стене на расстоянии 1 м от картинки. Укажите на картинку и скажите что-нибудь вроде: "Подойди к картинке". Подождите, когда ребенок сделает первый шаг (ведь он должен уметь свободно передвигаться вокруг мебели). Если он этого не делает, помогите ему переместить одну ногу по направлению движения, а затем дождитесь, когда он перенесет и другую ногу (см. параграф ОМ.А.56, посвященный переносу веса тела с одной ноги на другую во время движения). Держите руки ребенка прижатыми к стене — малыш не должен разворачиваться и хвататься за вас. Может быть, вам понадобится положить одну ладонь ребенка на стену, но вторую он должен положить сам. Ни руки, ни ноги не должны уходить друг от друга слишком далеко. Если все-таки это происходит, напомните малышу: "Переставляй ручки", "Шагай ножками". Обучение этому навыку доставит малышу особое удовольствие, если, например, его старшая сестра будет двигаться за стеклянной дверью кухни, а малыш станет шагать, чтобы вместе с ней прижаться к стеклу носом!

Не забывайте отрабатывать это умение, двигаясь в обе стороны.

ОМ.А.65 Ходит при поддержке за обе ручки

Когда ребенок делает свои первые шаги, он выглядит страшно забавно. В действительности, он полностью полагается на чьи-то руки, поддерживающие его, и если одну руку отпустить, малыш упадет. Это происходит потому, что способность правильно переносить вес тела с одной ноги на другую развита еще не достаточно хорошо. Ребенок наклоняется вперед и, опираясь на вашу руку, ведет ногу в сторону, поворачивая ее и сгибая, в основном, у бедра, и лишь немного в колене — так он делал при передвижении в сторону. Но это временное явление, потому что умение управлять собой при движении в сторону станет частью умения делать правильные шаги при движении вперед.

Как оценить

Способ: Станьте позади ребенка и возьмите его за ручки, вытянутые вперед на уровне груди.

Результат *положительный*, если малыш с вашей помощью (вы будете держать его за ручки) пройдет 2 метра вперед. Он должен выносить ноги вперед, а не в сторону.

Как учить

Станьте позади ребенка, слегка наклонитесь и возьмите его за руки, приподняв их до уровня его плеч (вы и ваш малыш стоите лицом в одну и ту же сторону). Пусть ребенок возьмется за ваш указательный палец (большой палец его руки с одной стороны, остальные с другой — так же, как малыш держится за перильца, когда стоит). Вам придется наклоняться довольно далеко, поэтому, если у вас спина не совсем в порядке, попросите кого-нибудь другого сделать это за вас.

Перемещение боком вокруг стола — лучшая подготовка к ходьбе, поэтому позволяйте ребенку практиковаться в этом как можно больше. Рекомендуем надевать на ноги малышу сапожки, высотой до лодыжки. Для детей с плоскостопием и слабыми лодыжками это очень важно.

Постарайтесь поставить или положить что-нибудь интересное в стороне от малыша, чтобы ему было к чему стремиться; для начала пусть расстояние между ним и предметом будет не более

пяти — шести шагов. Старайтесь держать его руки хорошо вытянутыми вперед, чтобы центр тяжести его тела был перенесен вперед и находился впереди ступней. Ни на одной стадии обучения не следует разрешать ребенку отклоняться назад, к вашим ногам.

По мере того, как малыш будет двигаться все более самостоятельно, вам нужно постепенно опускать его руки, пока они не будут вытянуты на уровне пояса. В таком положении ему придется почти весь свой вес переносить собственными силами.

Всегда, или, когда есть возможность, отрабатывайте этот навык без штанишек, чтобы ноги малыша передвигались беспрепятственно. Вы увидите, что ему понравятся такие прогулки, и скоро вы сможете ходить с ним на более длинные расстояния — от кровати до кухни, по коридору, от машины к дому, а постепенно — и вокруг дома или сада, останавливаясь в излюбленных местах, чтобы поиграть. Разговаривайте с малышом о “ходьбе” — он должен знать смысл этого слова.

Важно помнить, что дети с пониженным мышечным тонусом могут не начать ходить до 18 месяцев и даже дольше. Не следует приступать к ходьбе вперед до тех пор, пока ребенок не попрактикуется вволю в самостоятельной ходьбе боком.

ГЛАВА 2

ОМ.Б.

Умение сохранять равновесие, ходить и бегать

Эта большая группа навыков является прямым продолжением главы ОМ.А (Умения малыша, который еще не ходит) и помогает ребенку от начала и до конца научиться свободно бегать и хорошо сохранять равновесие.

Умение хорошо сохранять равновесие очень важно для всех навыков общей моторики, которые охватывает наша программа. Все движения, которым нужно научиться, требуют умения переносить свой вес — попробуйте сами представить себе, что происходит, когда мы ползаем, садимся или ходим. Малыш, который научится ходить, не научившись хорошо сохранять равновесие, столкнется с серьезными проблемами. Он может упорно продолжать ходить с широко расставленными ногами (для сохранения равновесия), двигаться вперед, не отрывая ног от пола, вместо того, чтобы переносить вес своего тела с одной ноги на другую. Его походка будет напряженной, как у заводной куклы, т.к. он не научился поворачивать туловище. Бывает, что ребенок не в состоянии сохранять правильную осанку из-за того, что мышцы его живота и бедер не удерживают таз в правильном положении; он может выставлять вперед подбородок и сутулиться, так как он не научился управлять своим корпусом. Некоторые думают, что люди с задержкой развития, особенно с синдромом Дауна, ходят именно таким образом, но это совсем не обязательно, и внимание, проявленное к ранним навыкам общей моторики, устранит или сведет к минимуму все проблемы такого рода.

Осанка, конечно, имеет большое значение, но также важно, чтобы движение доставляло радость ребенку, и, если он умеет хорошо сохранять равновесие, он будет двигаться с удовольствием. Малыш будет уверенно вступать в игру со сверстниками и не будет бояться, что его могут толкнуть. Он будет получать удовольствие от лесенок и горок на детской площадке, а не сторониться их.

Даже если малыш уже ходит, стоит проверить его способность сохранять равновесие в положении сидя. Сначала проверьте *свою* способность сохранять равновесие. Пусть кто-нибудь толкнет вас в сторону, когда вы сидите на стуле, а вы проанализируйте, что происходит. Правильная реакция на то, что нас вывели из состояния равновесия, должна быть такой:

1. Вы переносите свой вес на более “короткую” сторону туловища.
2. Растягиваете мышцы той стороны туловища, на которую приходился вес.
3. Делаете ту сторону, которая не несет нагрузку, короче (сжимаете мышцы).
4. Поворачиваете туловище так, что плечо стороны, несущей вес, поворачивается вперед в сторону бедра, на которое не ложится нагрузка.

Если бы вы не смогли проделать эти четыре шага, вы бы упали и боялись двигаться в сторону. Понаблюдайте теперь, достаточно ли хорошо ваш малыш умеет сохранять равновесие, когда сидит.

Если ваш малыш еще не ходит, и у вас есть сомнения относительно его способности сохранять равновесие, то есть сомнения относительно его умения управлять головой и туловищем, его способности переносить вес и поворачивать тело, когда он сидит или ползает, оцените его возможности в соответствии с главой ОМ.А прежде, чем будете продолжать выполнять упражнения данного раздела.

Допустим, малыш получил положительные оценки по всем пунктам главы А, и он готов идти дальше и выполнять упражнения главы Б. Как мы отмечали выше, умение сохранять равновесие остается вопросом первостепенной важности для правильного обучения малыша свободной ходьбе и бегу, и конечно, умению бросать мяч, ездить на велосипеде и карабкаться по лестнице! Таким образом, умение сохранять равновесие присутствует во всех навыках, описанных в этой программе.

Дополнительные упражнения

Кроме упражнений, описываемых в данной главе, существует множество других, которые заставят соответствующие мышцы работать, как "одна команда" и помогут вашему малышу научиться сохранять равновесие и обрести правильную осанку. Ниже мы приводим описание комплекса упражнений, которые, в принципе, рекомендуются всем детям.

Упражнения на доске для резки хлеба



Упражнения на доске для резки хлеба

Эти упражнения должны помочь ребенку научиться контролировать мышцы туловища, бедер и коленей. Лягте, положите себе на бедра доску для резки хлеба (или что-либо подобное) и поставьте на нее малыша. Возьмите в руки книгу и помогите малышу принять устойчивое положение, положив кисти его рук плоско на книгу. Затем медленно и осторожно начните сгибать и разгибать колени. Если ребенок не может поддерживать себя сам с помощью книги, когда вы двигаете доску, то вы можете придержать его за бедра или за ножки на уровне колен.

Стремитесь к тому, чтобы, как только малыш научится контролировать свое положение, вам можно было бы уменьшить поддержку и увеличить скорость движения доски.

Во время выполнения этого упражнения ребенку будет необходимо согнуть колено той ноги, которая поднимается вверх. Побудите малыша посмотреть назад, вверх того плеча, которое тоже идет вверх, когда вы двигаете доску, так, чтобы он "изогнул" свое тело, сохраняя при этом равновесие.

Упражнения с опорой на стену



Упражнения с опорой на стену

Данные упражнения должны заставить мышцы бедер и живота малыша работать “одной командой”. Это поможет ему, стоя, сохранить хорошую осанку.

Попросите ребенка опереться на вытянутые вперед руки.

Расположите его ступни так, чтобы они плоско стояли на земле или на столе. Тело малыша должно оставаться прямым, а попка не выпячиваться. Постарайтесь сделать так, чтобы малышу было интересно выполнять это упражнение — пусть он делает его, опираясь на зеркало или на стеклянную дверь, когда за ней кто-нибудь стоит.

Во время выполнения этого упражнения вам следует проделать следующее:

1. Поддерживая малыша за туловище, покачайте его вперед и из стороны в стороны.
2. Побудите его повернуться и посмотреть на вас.
3. Покачайте его, когда он опирается на одну руку, держа в другой игрушку.
4. Побудите малыша постоять на одной ноге, опираясь о стену только противоположной рукой.
5. Покачайте малыша, когда он стоит только на одной ноге.

Упражнения на ступеньке

Эти упражнения должны помочь малышу научиться контролировать мышцы спины. Эти мышцы помогают стоять прямо на одной ноге, прыгать, скакать, лазить и т.д.

Поставьте ребенка так, чтобы одна его ступня располагалась на земле, а другая на маленькой ступеньке, деревянном бруске или телефонной книге. Вы также можете сесть на землю, вытянув ноги, и поставить малыша между своих ног, поместив одну из его ножек к себе на бедро.

Возможно, сначала эти упражнения покажутся ребенку слишком трудными. Если это так, минимально поддерживая его за бедра и согнутое колено, поиграйте с ним в “ладушки”, или в игру “Делай как я”, или спойте с ним песенки, которые сопровождаются различными действиями — так, чтобы он не цеплялся за вас (ручки вверх, ручки в стороны, ручки на головку и т.д.).

Как только ребенок освоит это положение без посторонней помощи, слегка покачайте его вперед, назад и из стороны в стороны, но так, чтобы он не упал. Для разнообразия слегка поворачивайте согнутое колено малыша, он при этом должен сохранить равновесие.

Цель упражнения — научить ребенка стоять прямо на одной ноге. Ступенька здесь нужна лишь для поддержания равновесия, и малыш не должен наклоняться в сторону или вперед, выпячивая попку.

Упражнения на батуте

Маленький батут является идеальным приспособлением для выполнения упражнений, т.к. предоставляет много возможностей для тренировки реакций сохранения равновесия и одновременно доставляет массу удовольствия!

Поставьте малыша на батут, осторожно нажмите на его поверхность и покачайте из стороны, вперед и назад.

Положите на батут мяч и попросите малыша стукнуть по нему ногой. Если ребенок увидит, что мяч возвращается обратно, сколько будет смеха!

Если малыш может спокойно стоять на батуте, бросьте ему мяч и попросите бросить его обратно. Это действие требует для сохранения равновесия в значительной степени использовать стопы.

Занимаясь на батуте, не забывайте об осторожности — выбирайте плавные упражнения и всегда присматривайте за малышом.

Упражнения на балансире

Балансиры очень полезны для развития реакций сохранения равновесия ребенка. Когда малыш научится успешно сохранять равновесие, стоя у вас на коленях (на доске для резки хлеба), предложите ему проделать то же самое на балансире. Это плоская доска-качалка с небольшой амплитудой движения.

Крепко держите доску, пока малыш забирается на нее, а затем очень осторожно покачайте ее из стороны в сторону. Когда ребенок освоит это упражнение, начинайте качать быстрее.

Когда малыш сможет стоять на доске уверенно, без посторонней помощи, предложите ему поиграть: бросать и ловить мяч, ударять по маленькому мячу битой или ракеткой. Тогда упражнения доставят ему больше радости и удовольствия.

Эту доску можно использовать на всех стадиях развития малыша — от периода, когда он еще только лежит или сидит, до ползания и стояния.

Упражнения на качелях



Упражнения на качелях

Эти упражнения отлично помогают ребенку научиться управлять коленями, что необходимо для хорошо контролируемой ходьбы и уверенного участия в большинстве подвижных игр.

Пусть малыш встанет посередине доски, пока вы держите свои руки на его бедрах. Затем осторожно покачайте доску вверх и вниз. Постепенно он научится делать это без чьей-либо помощи.

Пусть малыш пройдет по доске качелей, начиная с опущенного конца, проявляя особую осторожность посередине, затем спустится вниз к противоположному концу. Для начала упражнения возьмите ребенка за руку.

Пусть малыш стоит в центре доски, широко расставив ноги, и попытается сохранить при этом равновесие. Если ему удастся это сделать, посмотрите, как он будет ловить мяч или отбивать его битой или ракеткой, стоя на качелях!

Карабкание по наклонной плоскости



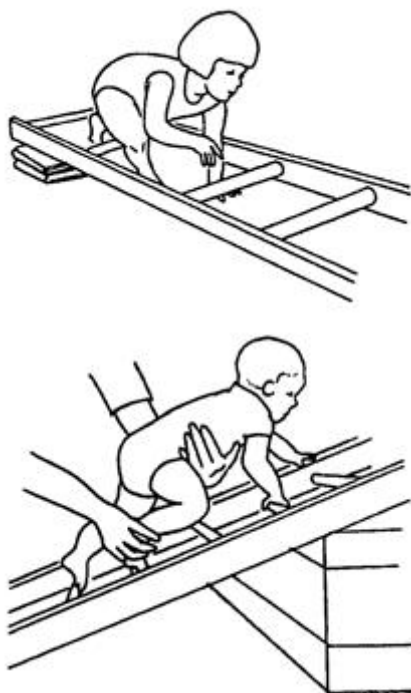
Упражнения на наклонной плоскости

Эти упражнения очень важны для тренировки мышц, которые поддерживают туловище в правильном положении. Это также важно как для осанки, так и для сохранения равновесия.

Важно помнить, что при "медвежьей" ходьбе, малышу нужно сгибать колени. Чем круче сделать наклонную плоскость, тем сильнее малышу придется работать, и тем сильнее сгибать колени.

Чтобы соорудить наклонную плоскость, можно взять доску для глажки белья, положить один ее конец на ступеньку, низко растущую ветку или кушетку, и пусть малыш, как медвежонок, поднимается на нее и спускается вниз. ("Медвежья" ходьба — это ходьба на четвереньках с опорой на руки и стопы.) На более поздней стадии развития малыш сможет подниматься вверх и спускаться, а на ранней стадии он будет карабкаться вверх, поворачиваться и съезжать на попку вниз — это всегда очень весело!

Упражнения на лестнице



Упражнения на лестнице

Эти упражнения являются вариантами рассмотренных выше упражнений на качелях и наклонной плоскости. Положите лестницу на пол, и пусть малыш переползает или переваливается через перекладины, как медведь. Когда он научится делать это, он сможет ходить между перекладинами, и, конечно, просто ступать по ним!

Упражнения со шваброй



Упражнения со шваброй

Эти упражнения также помогают косым мышцам живота и задним мышцам бедра поддерживать правильную осанку и, кроме того, способствуют сохранению равновесия. Возьмите в руки швабру. Встаньте перед ребенком и попросите его нажимать на нее, так сильно, как это только возможно. Затем поверните ее — «скрутите», и подвигайте из стороны в сторону, вверх и вниз. Пусть малыш продолжает нажимать на швабру, в то время, как ноги его остаются на одном месте. Попка ребенка не должна слишком сильно выпирать. Это упражнение доставит массу веселья!

Об этой группе умений

Не только специальные упражнения развивают у ребенка умение сохранять равновесие. Способ, которым вы изо дня в день по много раз берете малыша на руки, также может очень помочь. Когда ребенок попадает в трудное положение, не спешите вытащить его — воодушевите его найти выход самостоятельно. Помогайте ему, только если это действительно необходимо. На первый взгляд такой подход может показаться несколько жестоким, но, поступая так, вы окажете большую услугу ребенку.

Столько написано об умении сохранять равновесие — а как же хождение, бег? Мы так внимательно рассматриваем здесь умение сохранять равновесие, поскольку никому из родителей не надо объяснять, что умение ходить — это важно! Легко принять умение ходить за главную задачу — суть и конечную цель физического развития. Но не менее важно качество хождения. Важна способность ребенка, свободно двигаясь, радоваться жизни. Важно, конечно, и то, что чувствует ребенок, наблюдая за другими и сравнивая с ними себя. Хорошее качество хождения зависит от умения ребенка сохранять равновесие, поворачивать (или «скручивать») свое тело, управлять мышцами таза, корпуса и шеи и от умения уверенно преодолевать препятствия. *Когда* пойдет малыш, — важно, конечно, но не менее важно и то, *как* он пойдет.

Эта группа объединяет много умений, и, возможно, ребенок будет осваивать их не точно в той последовательности, в какой они здесь приведены. Когда вы будите тестировать малыша, не останавливайтесь на начальных умениях, если они вызовут затруднения. Просмотрите весь список навыков, возможно, найдется какой-то из них в конце списка, с которым малыш может справиться или которому может научиться прямо сейчас.

Ниже приведен список умений, рассматриваемых в данной главе.

12-15 месяцев

66. Путешествует от одного предмета мебели к другому, преодолевая пространство.
67. Ходит, толкая тележку.
68. Встает на колени без посторонней помощи.
69. Стоит самостоятельно в течение 10 секунд.
70. Ходит, поддерживаемый за одну руку.
71. Поднимается с пола без посторонней помощи.
72. Ходит самостоятельно, высоко подняв руки.

15-18 месяцев

75. Ходит без посторонней помощи, ручки свободны и расслаблены.
76. Тащит за веревочку игрушку на колесиках.

77. Наклоняется к полу и возвращается в исходное положение.
78. Встает с маленькой табуретки.
79. Бежит (быстро идет), опустив глаза к полу.

18 месяцев - 2 года

81. Ходит, может внезапно остановиться и повернуться.
82. Ходит с помощью взрослого по доске шириной 30 см, лежащей на полу.
83. Садится спиной или забирается боком на маленький стульчик.

От 2-х до 3-х лет

87. Носит большой (до 30 см в диаметре) предмет.
88. Во время ходьбы перешагивает через препятствия.
89. Ходит между двумя параллельными линиями, находящимися на расстоянии 30 см друг от друга.
90. Ходит задом наперед.
91. Не теряя равновесия, садится на корточки, чтобы играть.
92. Встает с маленького стульчика, не пользуясь руками для поддержки.
93. Толкает и тянет большую игрушку.
94. Бежит вперед очень напряженно, наступая на всю ступню.
95. Проходит 4 шага по брусу.
96. Стоит на цыпочках.
97. Стоит на одной ноге в течение трех секунд.
98. Ходит без посторонней помощи, делая шаг то одной, то другой ногой, по доске шириной 20 см, лежащей на полу.

От 3-х до 4-х лет

116. Ходит прямо, задом наперед и боком, тащит большую игрушку.
117. Проходит на цыпочках 3 метра.
118. Ходит с поддержкой по брусу, поднятому на высоту 10 см.
119. Ходит без поддержки по узкой линии на полу.
120. В течение 5 секунд балансирует на одной ноге — той, на которой ему легче сохранять равновесие.
121. Бегает, останавливается, поворачивает за угол, огибает препятствия.
122. Бежит, перенося вес на ногу, которая находится впереди, взмахивая при этом противоположной рукой.

ОМ.Б.66 Путешествует от одного предмета мебели к другому, преодолевая пространство

Если малыш закончил освоение навыков, описанных в разделе ОМ.А, он должен лишь минимально использовать свои руки для поддержки, т.к. для управления туловищем он в большей степени использует бедра и ноги.

Сейчас малыш более отважен, чем ранее, и не ограничивается стоянием около какого-нибудь одного предмета мебели. Он начинает пересекать пространство, перемещаясь к предметам, которые находятся на расстоянии чуть больше длины руки.

Как оценить

Материалы: Опора, высотой до уровня груди ребенка, например, стул или журнальный столик, другая опора, расположенная под углом к первой на расстоянии одного-двух шагов. Игрушки.

Способ: Поставьте малыша около первой опоры. Положите на другую опору игрушки. Побудите ребенка дотянуться до второй опоры, и, когда он ухватится за нее, передвинуть к ней поближе ножки.

Результат *положительный*, если малыш сумеет сам добраться от одной опоры до другой.

Как учить

Если малыш подготовлен к данному навыку, ему не требуется особая помощь для его освоения. Если же он не может без труда преодолеть пространство с помощью тех способов, которые указаны ниже, продолжайте выполнять упражнения, описанные в параграфе ОМ.А.65.

Для обучения этому навыку, вы можете помогать малышу протягивать ручки ко второй опоре и, если это необходимо, направлять его бедра так, чтобы он передвинул свои ножки. Эту помощь нужно свести на нет, как только это будет возможно.

Когда малыш поймет, что от него требуется, добавьте еще какой-нибудь предмет, расположив все три опоры в линию или по кругу. Добавьте более сложные для малыша опоры, например, вертикальную поверхность.

Постепенно делайте промежутки между опорами все больше и больше, и вы не успеете оглянуться, как ребенок пойдет.

Если у малыша пониженный мышечный тонус, возьмите эластичную повязку для головы (как описано в главе ОМ.А), чтобы помочь ему ставить ноги близко одну к другой. В противном случае ребенок может продолжать ходить с широко расставленными ногами. Чтобы помочь себе сохранять равновесие, малыш должен научиться использовать туловище, даже если это займет много времени.

Одновременно с обучением этому навыку, вы можете заниматься с малышом другими умениями ходить и стоять, описанными в данной главе и относящимися к 12-15-месячному уровню развития.

ОМ.Б.67 Ходит, толкая тележку

Это следующая ступенька на пути к умению ходить без посторонней помощи. Малыш все еще пользуется опорой, но она полностью находится под его контролем, и если он не будет пользоваться ею правильно, она не будет поддерживать его — это вам не мамочкины руки.

Как оценить

Материалы: Прочная деревянная тележка — нагруженная, если необходимо, кубиками — или прочная деревянная колясочка для кукол. Плоская нескользкая поверхность.

Способ: Поставьте ребенка так, чтобы он держался за ручку тележки, и попросите его пойти.

Результат *положительный*, если малыш сможет идти вперед, толкая тележку, и в достаточной степени контролировать свои действия, чтобы суметь останавливаться и сохранять равновесие, если она движется слишком быстро.

Как учить

Если малыш освоил все умения, описанные ранее, вам не придется учить его данному навыку. При освоении этого умения ваши пальцы заменяются ручкой от тележки. Ручка тележки должна быть чуть выше уровня груди ребенка, свои ручки малыш должен вытянуть вперед и стоять прямо позади тележки. После освоения навыков, описанных в главе ОМ.А, ребенок привыкнет к тому, что когда он идет, вы стоите позади него, поэтому сейчас нужно приучить его к тому, что вы будете находиться сбоку, а затем — впереди тележки.

Поместите пальцы ребенка на ручку тележки так, чтобы он схватился за нее, а сами встаньте на колени рядом и крепко возьмитесь за тележку, чтобы она не покатила вперед. Когда малыш научится уверенно стоять, держась за тележку, покатайте ее вперед на 15 см, затем остановите. Такого расстояния будет вполне достаточно, чтобы ребенок потерял равновесие, наклонившись вперед. Если он машинально не шагнет вперед, скажите ему, что надо это сделать; затем, если он все-таки не сделает шаг сам, своей свободной рукой согните ближайшее к вам колено малыша и перенесите его ступню вперед.

Если малыш чувствует себя радостным и уверенным, когда вы двигаете тележку, стоя сбоку, продвиньте ее на несколько шагов, став впереди тележки. Двигаясь задом-наперед на коленях, медленно тяните тележку вперед на небольшие расстояния — каждый раз ждите, чтобы ребенок сделал шаг, приставив вторую ногу, затем опять двигайте тележку. Упражняйтесь на совершенно нескользкой поверхности, например, на ковре или на траве. Еще немного, и малыш будет готов попытаться управлять тележкой самостоятельно. Нагрузите тележку телефонными книжками или брусками и начните упражняться, как и ранее, на нескользкой поверхности. Непременно находите рядом, чтобы остановить движение неуправляемой тележки, а то ребенок может испугаться.

Малыш может не знать, как толкать тележку, т.к. прежде он только держался за ручку, и тележка двигалась. Прежде, чем помочь ему покатить тележку, скажите: “Толкай тележку”, чтобы он знал, что когда вы толкнете тележку, она будет двигаться. Малышу потребуется немного тренировки, чтобы определить, с какой силой надо толкать тележку, поэтому стойте рядом до тех пор, пока он не научится управлять ей уверенно.

Освойте сначала одну поверхность, прежде, чем пытаться использовать другую, т.к. при использовании иной поверхности ребенку будет необходимо заново учиться толкать тележку. Одна мама обнаружила, что ее сын научился толкать тележку, когда увидела, как он быстро пронесся в дверном проеме, стараясь не отстать от тележки! Закончилось это тем, что в конце коридора малыш перевернулся вместе с тележкой, однако скоро он научился не опираться на ручку слишком сильно.

Вы можете придать большее значение этому упражнению, если положите в тележку покупки, игрушки или игрушечную “дочку” и возьмете их всех на прогулку. Учась толкать тележку, ваш малыш непременно несколько раз упадет — как все дети. Старайтесь быть рядом, чтобы ребенок не ушибся, однако на падениях дети учатся, поэтому не старайтесь каждый раз ловить малыша.

Покупая тележку, ищите такую, которая выглядит достаточно прочной, имеет широкое основание и широкую ручку, прикрепленную штифтами. Если ручка слишком высока, малыш будет пытаться прикладываться к ней ртом и жевать, поэтому при покупке возьмите ребенка с собой, чтобы убедиться в правильности выбора высоты ручки. Деревянная кукольная колясочка марки “POD” идеальна для начинающих “пешеходов”.

ОМ.Б.68 Встает на колени без посторонней помощи

К данному моменту малыш уже должен обладать хорошими реакциями сохранения равновесия во всех положениях, кроме положения стоя. Кроме того, он должен научиться хорошо управлять туловищем и уметь одновременно пользоваться и туловищем, и бедрами, что может позволить ему становиться на колени.

Как оценить

Материалы: Низкая опора и несколько игрушек.

Способ: Посадите малыша на пол. Поднесите к нему игрушку, держа ее достаточно высоко — так, чтобы ребенку нужно было бы встать на колени, чтобы дотянуться до нее. Или положите игрушку на низкую подставку, чтобы он должен был встать на колени, чтобы достать ее.

Результат *положительный*, если малыш сумеет встать на колени, чтобы поиграть с игрушкой. Он может помогать себе, опираясь, только одной рукой на плоскую поверхность или на мгновение прикоснувшись грудью к опоре. Ему не нужна больше ваша помощь, чтобы сохранять это положение.

Как учить

Положите игрушки малыша на низкую опору и побудите его поиграть в таком положении.

Мы можем считать, что малыш освоил данный навык, если он в состоянии наклоняться в разные стороны, чтобы взять с пола упавшую игрушку. Помогите ему сделать это, поддерживая его за бедра. Постепенно уменьшайте свою помощь.

ОМ.Б.69 Стоит самостоятельно в течение 10 секунд

Умение сохранять равновесие без посторонней помощи, стоя на двух ногах, является необходимым навыком для приобретения уверенной походки. Это умение не всегда приходит прежде, чем малыш научится ходить самостоятельно — некоторые дети могут пойти до того, как научатся стоять самостоятельно в течение 10 секунд — но это не значит, что они научились ходить: им необходимо перемещаться от одной опоры к другой, и, если они не доберутся до опоры, они упадут. Поэтому, если малыш попытается пойти прежде, чем научится стоять, это не значит, что вы можете пренебречь навыком, которому посвящен данный параграф — ребенку необходимо освоить этот навык, и только тогда он начнет контролировать свою походку.

На данной ступени развития, для дополнительной устойчивости, малыш, стоя, будет держать ручки так, что они образуют вместе с плечами букву "W". Также для большей устойчивости он расставит ножки.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша посередине пола. Можно позволить ему опереться о стену, а затем легонько потянуть назад, от стены. Можно также прислонить ребенка к кушетке и побудить его стоять самостоятельно.

Результат *положительный*, если малыш простоит без поддержки 10 секунд.

Как учить

Существуют два способа обучения ребенка умению стоять.

Способ 1

Встаньте на колени позади ребенка, когда он стоит. Дайте ему что-нибудь подержать в руках, а сами поддерживайте его за бедра. Пока малыш стоит, постепенно уменьшайте свою помощь, пока не сможете поддерживать его только одним пальцем. Понаблюдайте за ступнями ребенка: если центр тяжести его переместится несколько вперед, пальцы его ног как бы вцепятся в пол, а если он наклонится немного назад, пальчики приподнимутся, чтобы помочь малышу снова выпрямиться. Это движение стоп является важным моментом сохранения равновесия, в положении стоя. По мере совершенствования умения сохранять равновесие, ребенок все больше будет использовать мышцы стоп.

Способ 2

Другой способ обучения малыша умению стоять самостоятельно заключается в следующем. Вам нужно поставить малыша около своих ног, лицом в противоположную от вас сторону, затем легонько подтолкнуть его вперед (согнув при этом свои колени). Если вы чувствуете, что малыш в состоянии контролировать свое положение, очень осторожно выпрямите свои ноги — не оказывая при этом малышу никакой поддержки. Неоднократно повторяйте это упражнение, т.к. ребенок будет чувствовать себя в безопасности, если вы рядом.

Вы можете обнаружить, что малыш непроизвольно освобождается от поддержки, когда, играя, прислоняется к маленькому столику или дивану. Очень забавно наблюдать за выражением лица ребенка, когда он понимает, что стоит самостоятельно. Обычно это так поражает его, что он тут же падает.

Если мышцы бедер ребенка еще не совсем окрепли, делайте с ним побольше необходимых упражнений, но не ожидайте, что он сразу же научится стоять самостоятельно. Обратитесь к упражнениям на доске для резки хлеба, приведенным во введении к данной главе. Прделайте также упражнения с опорой на стену, чтобы помочь малышу научиться контролировать мышцы живота и бедер, которые должны работать совместно.

ОМ.Б. 70 Ходит с поддержкой за одну руку

Постепенно при ходьбе вы все меньше и меньше будете поддерживать малыша. Ходьба с поддержкой за одну руку требует большого умения сохранять равновесие, поскольку поддержка несимметрична.

Это приятное занятие для родителей, теперь вы можете ходить с малышом так, как вы ходите обычно (может быть вам придется лишь слегка согнуться, в зависимости от соотношения вашего роста и роста ребенка!).

Как оценить

Способ: Возьмите малыша за одну руку ниже уровня плеч и походите с ним.

Результат *положительный*, если ребенок проходит около двух метров, не теряя равновесия.

Как учить

До сих пор идти вперед ребенку помогали две его руки — или малыша держали за обе руки, или он держал двумя руками ручку тележки. Сначала внезапная потеря половины этой поддержки может сильно испугать его. Вы можете начинать упражнение, дав ребенку что-нибудь подержать в свободной руке.

Стоя сбоку от малыша возьмите двумя руками его ручку — одну свою руку положите на верхнюю часть руки малыша, а другой возьмитесь за его кисть. Сначала, чтобы сохранить равновесие, ему будет нужна ваша рука, находящаяся ближе к его телу. Дайте малышу указание типа “Иди к столу”, и попытайтесь для начала пройти два или три шага. Ребенок может повернуться к вам, чтобы посмотреть и ухватиться за вас, поэтому ручку, за которую вы его держите, вам следует вытянуть немного вперед, а если малыш начнет терять равновесие, остановитесь и подождите, пока он примет прежнее положение.

Возможно, вам будет легче, если вы поведете малыша так, чтобы его свободная рука находилась возле стены. Побуждайте его касаться стены, а не поворачиваться и хвататься за вас.

Уменьшите поддержку, опуская свою руку пониже, к локтю малыша, а затем к предплечью. Возможно, после каждого из этих изменений вам придется снова возвращаться с малышом к стене, чтобы при необходимости малыш мог использовать для поддержки свою свободную руку.

Необходимо держать ребенка то за одну, то за другую ручку, и каждый раз менять положение своих рук, чтобы ребенок не стал зависимым от определенного положения и силы поддержки.

Постепенно увеличивайте протяженность ваших прогулок и ходите от стола к креслу, от кресла к дивану, от дивана к двери и т.д. Упражнения выполняйте так часто, как это возможно, с босыми ногами или в специальной обуви; если малыш падает на колени, в тренировочных штанишках, а не в неуклюжих ползунках. Если у малыша пониженный мышечный тонус и/или он ходит широко расставив ноги, связывайте вокруг бедер эластичную повязку (как было описано в главе ОМ.А), чтобы ножки малыша держались вместе. Ходите по различным поверхностям (ковру, траве, виниловому или бетонному покрытию), т.к. эти поверхности требуют разной корректировки равновесия.

ОМ.Б.71 Поднимается с пола без посторонней помощи

Чтобы быть полностью независимым при ходьбе, малыш должен уметь подниматься с пола, не опираясь на предметы мебели.

Как оценить

Способ: Посадите малыша на пол посередине комнаты. Предложите ему игрушку, так, чтобы он должен был встать для того, чтобы достать ее.

Результат *положительный*, если малыш может встать с пола без посторонней помощи.

Как учить

В обучении этому навыку можно выделить несколько ступеней.

Цель первой — научить малыша чувствовать себя удобно в положении сидя на корточках.

Встаньте на колени на пол и посадите ребенка на корточки между своих ног, отвернув его лицо от себя. Положите свои руки малышу на колени, а свои колени сдвиньте поближе к бедрам ребенка, чтобы тот не опрокинулся.

Колени малыша и его стопы должны быть широко расставлены. Положите перед ним на пол книжку и вместе с ним почитайте ее. Затем слегка наклоните ребенка вперед, чтобы он коснулся руками пола впереди себя, но так, чтобы при этом он касался пола и стопами (колени согнуты). Затем опять вернитесь в положение “сидя на корточках”. Покачайте малыша на пятках вперед и назад, чтобы он руками касался пола впереди себя.

Превратите это упражнение в веселое занятие, напевая и разговаривая с малышом.

Затем, из того же самого положения, положив свои руки на плечи малыша, наклоните его вперед (так, чтобы его носик оказался над большими пальцами ног) и попросите встать. Важно, чтобы он не просто отклонил назад свои плечи и встал, отклонившись назад, — он должен перенести свой вес вперед, и побудить его к этому вы сможете, если наклонитесь над ним, так, чтобы он не смог отклониться к вам.

Если ребенку трудно встать, не откидываясь назад, подставьте свое предплечье малышу под руки поперек груди, а другое положите на его колени. Нажмите на колени ребенка, а другой рукой, лежащей поперек груди, помогите ему встать. Чтобы сделать занятие веселым, используйте стишок: “Носом вниз посиди, затем встань и иди!”.

Если вы уже выполняли упражнения, описываемые в параграфах ОМ.А.62 и 63 (“сесть из положения стоя”), разведите колени малыша большими пальцами своих рук и помогите ему постепенно опуститься на корточки. Повторите это упражнение много раз — до тех пор, пока малыш не начнет уверенно подниматься из положения сидя на корточках и возвращаться в это положение снова.

Конечный этап — это объединение тех навыков, которые вы освоили прежде. Из положения сидя на корточках наклоните малыша вперед, так, чтобы он перенес вес на руки, затем, когда ручки его все еще касаются пола, перенесите его вес немного назад, на ступни, и попросите подняться. Малышу придется касаться руками пола до тех пор, пока его ноги не станут почти прямыми; затем помогите ему выпрямиться, поглаживая его спинку от плечиков вниз. Возможно, ему будет легче “изогнуть” туловище так, чтобы одна рука оставалась на полу, а противоположное плечо потянулось назад. Когда малыш примет достаточно устойчивое положение, стоя на ногах, он может поднять другую руку и оттолкнуться. Сначала вам нужно будет помогать ему, положив свою руку ему на бедро, чтобы он не упал вперед, а другую — на его противоположное плечо, чтобы помочь оттолкнуться.

ОМ.Б.72 Ходит самостоятельно, высоко подняв руки

Удовольствие, получаемое от ходьбы без посторонней помощи, не нуждается в объяснении. Увидеть, как их малыш ходит самостоятельно, — цель всех родителей.

Ваш ребенок начнет ходить, держа для большей устойчивости руки высоко поднятыми, и двигаться он будет быстро, т.к. еще не обладает умением контролировать свое равновесие, необходимым, чтобы двигаться медленно.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша посередине пола, или прислонив к стенке, или у какого-нибудь предмета мебели. Побудите его пойти к вам.

Результат *положительный*, если ребенок пройдет самостоятельно четыре или пять шагов.

Как учить

Между ходьбой с поддержкой за одну руку и ходьбой без посторонней помощи разница огромна. Преодоление этого большого психологического препятствия требует большой практики и поощрения. Многие дети физически способны ходить, но у них нет уверенности, чтобы оторваться от вас. Единственное решение этой проблемы — тренировка.

Способ 1

Когда малыш научится успешно ходить, держась за одну руку, начинайте держать его за запястье, чтобы он не хватался больше за вашу руку. Это будет постепенно отучать малыша от ощущения, что он должен непременно ухватиться за что-нибудь прежде, чем пойти. По мере того, как уверенность малыша будет расти, уменьшайте силу, с которой вы держите его за запястье, дайте его ручке при ходьбе двигаться, чтобы он использовал ее как опору. Если ребенок очень неохотно отпускает вашу руку, можно дать ему ручку веника или швабры, а когда он освоится с этим, кусочек шланга.

Вы будете держаться за один конец, малыш за другой, и, таким образом, можно отучить его от непосредственной поддержки.

Способ 2

Попробуйте сделать так, чтобы малыш проходил расстояние между двумя людьми, например, между мамой и папой. Встаньте на колени, на небольшом расстоянии друг от друга. Поставьте малыша спиной к себе, перед своими коленями. Пусть он сначала примет устойчивое положение, затем скажите ему: “Иди к папочке”. Когда малыш доберется до папы, наградите его крепкими объятиями, затем поверните кругом, чтобы теперь он возвращался к мамочке! Повторяйте это снова и снова, до тех пор, пока малыш не поймет, что не причинит себе вреда.

Постепенно его уверенность будет расти, и он сделает эти несколько шагов без посторонней помощи.

Когда малыш будет достаточно уверен в себе, чтобы сделать самостоятельно один или два шага, перед ним встанет новая проблема — достичь такого контроля над своим телом, чтобы сделать восемь или десять шагов и не упасть.

Таким образом, акцент меняется — сначала особое внимание уделяется тому, чтобы побудить малыша сделать несколько быстрых шагов, затем тому, чтобы он сделал самостоятельно один или два шага, затем, чтобы он остановился и сохранил равновесие, прежде, чем снова начнет шагать. Поставьте ребенка посередине пола, попросите его пойти и теперь введите слово “медленно”. После двух или трех шагов, легонько прикоснитесь одновременно к грудке и спинке малыша (достаточно прикоснуться только одним пальцем), чтобы он остановился. Позвольте ему вновь восстановить равновесие, а затем сделать еще два или три шага. Продолжайте делать это на протяжении восьми или десяти шагов. Когда малыш достигнет определенной цели, похвалите его: “Молодец, ты шел медленно”. Предоставляйте ребенку как можно больше возможностей экспериментировать с самостоятельной ходьбой. Расставьте мебель так, чтобы он мог проходить небольшие расстояния от одного предмета до другого. Поместите малыша на расстоянии нескольких шагов от стола или кровати и побудите его подойти к этим предметам. Чем больше пройдет ребенок, тем лучше.

Прикиньте, какую часть времени малыш проводит на ногах, и постарайтесь увеличить это время. Старайтесь проводить как больше времени с “шагающими” детьми такого же возраста, как и ваш ребенок. Возьмите к себе в гости на часть дня маленького ребенка, который умеет ходить, чтобы он послужил вашему малышу образцом для подражания.

И опять, если ваш малыш ходит широко расставив ноги, используйте в течение какого-то времени повязку вокруг бедер (как показано в главе ОМ.А), чтобы заставить его ходить, держа ножки близко друг к другу.

ОМ.Б.75 Ходит без посторонней помощи, ручки свободны и расслаблены

Как только малыш научится контролировать свою походку, его ручки расслабятся и не будут больше находиться в поднятом положении, как это было при освоении навыка ОМ.В.72.

Как оценить

Способ: Понаблюдайте за малышом, когда он ходит.

Результат *положительный*, если ребенок ходит, опустив ручки вниз. При ходьбе он должен держать их свободно.

Как учить

С практикой малыш научится контролировать свои движения.

Побуждайте его ходить так быстро, как это возможно. Часто бывает легче и быстрее понести малыша на руках, однако вам следует запланировать наперед, что, например, в ванную, на обед, к машине и т.д. он будет ходить сам. Предоставляйте малышу больше возможности ходить вне дома. Чем больше разных поверхностей он испытает, тем лучше. Познакомьте его с неровными и наклонными поверхностями (как с подъемами, так и со спусками), а также с мягкими поверхностями, как, например, песок. А как насчет того, чтобы походить по вашей кровати? Это так весело!

ОМ.Б.76 Тащит за веревочку игрушку на колесиках

Это умение требует, чтобы малыш мог или “скручивать” свое тело, чтобы смотреть при ходьбе назад, или ходить задом наперед. И то, и другое требует хорошо развитого умения сохранять равновесие.

Как оценить

Материалы: Привлекательная, желательно издающая звуки игрушка, которую можно везти за собой.

Способ: Дайте малышу веревочку от игрушки и попросите повезти ее, или покажите, как это делается.

Результат *положительный*, если малыш провезет игрушку два метра, либо идя при этом вперед и таща игрушку позади себя, либо пятясь задом наперед и таща игрушку за собой.

Как учить

Сначала вам нужно найти игрушку, которая будет наиболее интересна для малыша, а затем продемонстрировать, как с ней играть. Помните, что ребенок заинтересуется только внешним видом и звуком, который издает игрушка — а не тем, что надо ходить, поворачиваясь назад, или пятиться задом наперед, поэтому вы должны убедить малыша, что наилучший способ привести игрушку в действие, это ходить вместе с ней — а не сидеть и возить перед собой. Итак, дайте ребенку в руку веревочку и пройдите с ним вперед так, чтобы он тащил игрушку за собой. Возможно, он будет изредка останавливаться, чтобы посмотреть на игрушку, поэтому напоминайте ему: “Иди дальше”. Постепенно он поймет, зачем надо брать на прогулку игрушку. Возможно, в то время как вы гуляете с настоящей собакой, он сможет взять с собой какое-либо животное-игрушку, которое можно тащить за собой.

ОМ.Б.77 Наклоняется к полу и возвращается в исходное положение

Смысл ходьбы будет ограничен до тех пор, пока малыш не научится останавливаться, наклоняться, поднимать с пола какой-либо предмет, и снова выпрямляться без посторонней помощи. Если ребенок не сможет делать это, то, когда он уронит что-нибудь на пол или увидит на полу что-то интересное, ему придется сесть для того, чтобы поднять или изучить этот предмет.

Как оценить

Материалы: Интересная игрушка.

Способ: Когда малыш стоит посередине пола, положите перед ним на пол игрушку и попросите поднять ее.

Результат *положительный*, если ребенок нагнется или сядет на корточки, чтобы поднять игрушку, и снова выпрямится, чтобы рассмотреть ее.

Как учить

Вы можете обучать малыша этому умению, используя способы, описанные в параграфе ОМ.Б.71 (встает с пола самостоятельно). Теперь ему нужно будет поднять с пола какой-то груз, поэтому когда он будет пытаться встать, центр тяжести его тела должен будет находиться еще дальше за стопами. Чтобы помочь малышу, положите сзади на его бедра свои руки. Тогда он сможет уверенно удержаться на пятках, когда встает. Сначала используйте очень легкую игрушку, которую малыш может удержать в одной руке, чтобы другой рукой он мог опереться на пол, когда встает. Игрушка должна быть также достаточно маленькой, чтобы малыш мог схватить ее одной рукой. Используйте такую маленькую легкую игрушку до тех пор, пока малыш не научится вставать без вашей помощи. Когда ему удастся это сделать, введите в работу более тяжелую игрушку, но такую, которую он все же может схватить одной рукой. Опять же, пусть малыш добьется самостоятельности прежде, чем вы дадите ему другую легкую игрушку но уже такую, которую нужно схватить двумя руками, например, мяч.

Сначала, чтобы выпрямиться без помощи рук, малышу будет нужна ваша помощь, стабилизирующая его бедра в положении сидя на корточках, прежде, чем он встанет. Постепенно уменьшайте вашу помощь, пока она вовсе не будет нужна.

ОМ.Б.78 Встает с маленькой табуретки

Этот навык требует хорошего умения управлять корпусом и бедрами, он подобен навыку, описанному в параграфе ОМ.Б.71 (встает с пола самостоятельно).

Как оценить

Материалы: Табуретка или скамеечка, подходящая малышу по росту. Ступни ребенка должны располагаться плоско на земле.

Способ: Посадите малыша на скамеечку и попросите его встать. Чтобы подбодрить его, вы можете, не помогая, держать свои руки вытянутыми. Малыш может оттолкнуться своими руками от скамеечки или от стола, но он не должен полагаться на вас.

Результат *положительный*, если ребенок сможет встать без посторонней помощи.

Как учить

Как показано в параграфе ОМ.Б.71, малыш должен научиться наклоняться вперед “носом над носочками”. Сначала разрешите ему держаться за ваши руки и направьте его так, чтобы он встал. Уменьшите свою помощь, когда он поймет, что от него требуется.

Маленький стульчик и столик идеальны для ребенка на данной ступени. Когда малыш закончит играть, он может оттолкнуться от стола и встать.

Выберите такой стульчик, который бы позволил малышу при вставании поместить стопы чуть назад, немного под стульчик (вы обнаружите, что сами делаете то же самое, когда встаете со стула). Сиденье стула должно быть плоским, а не наклонено назад — наклон назад не лучшее положение для таза малыша.

ОМ.Б.79 Бежит (быстро идет), глядя в пол

Первая попытка малыша побежать — это, по сути, просто быстрая ходьба, при которой он касается земли то правой, то левой ногой. Вы увидите, что ребенок затрачивает много усилий, когда пытается бежать. Пытаясь придать себе устойчивости, он держит свое тело слишком прямо. Это умение требует от него полной концентрации — ему нужны даже глаза. Малыш приковывает взор к полу, сосредотачиваясь только на том, куда он идет!

Как оценить

Способ: Побудите ребенка побежать, устроив состязание, игру в преследование или погоню за мячом.

Результат *положительный*, если малыш пытается бежать, используя быструю ходьбу. На данной ступени его глаза будут прикованы к земле. Если малыш бежит свободнее, чем раньше, вы можете поставить за этот пункт “плюс” и продолжать обучать его другим навыкам бега.

Как учить

Этот навык будет совершенствоваться по мере развития общей способности малыша двигаться. Наилучший способ вдохновить ребенка к бегу — привлечь других поиграть с ним в подвижные игры и самому принять в них участие! Посмотрите на способы, описываемые далее в параграфе ОМ.Б.94. С их помощью можно поощрять бег ребенка в течение всего времени.

ОМ.Б.81 Ходит, может внезапно остановиться и повернуться

Как только малыш начнет ходить, ему непременно нужно будет научиться управлять своей ходьбой. Его жизнь будет чревата опасностями, если он не сможет остановиться при встрече с препятствием, или обогнуть острый угол. Ему необходимо полностью контролировать свою ходьбу, а не только “следить за центром тяжести”, чтобы оставаться в вертикальном положении.

Как оценить

Материалы: Препятствия, например, отдельные предметы мебели.

Способ: Соорудите “лабиринт” из препятствий, расставив их по комнате в случайном порядке. Позовите малыша, чтобы он пришел к вам из одной, затем из другой части комнаты, или поиграйте в игру “следуй за ведущим”. Результат *положительный*, если малыш может обойти препятствия, не ударившись о них. Он должен уметь сразу же повернуться и остановиться.

Как учить

Умение, о котором мы говорим, развивается одновременно со способностью контролировать свою ходьбу. Если малыш испытывает затруднения, выберите некоторые упражнения по сохранению равновесия, из приведенных в начале данной главы.

ОМ.Б.82 Ходит с помощью взрослого по доске шириной 30 см, лежащей на полу

Это упражнение ограничивает область, используемую для ходьбы и, следовательно, требует полного развития реакций сохранения равновесия.

Как оценить

Материалы: Доска шириной 30 см и длиной 3 м, лежащая на плоской поверхности.

Способ: Возьмите малыша за руку и, когда он пойдет по доске, пойдите сбоку от него.

Результат *положительный*, если ребенок при ходьбе ставит стопы на доску и доходит до конца доски.

Как учить

Начинайте упражняться на доске, лишь немного уже ширины той полосы, которую занимает малыш, когда идет своей нормальной походкой. Это упражнение ребенок должен выполнять босиком, держа обе руки вытянутыми вперед. Широко расставьте свои ноги, расположив их по обеим сторонам доски, и идите задом наперед. Доска должна быть достаточно узкой, чтобы, шагая, малыш чувствовал ее край и понимал, что упадет, если не будет следить за своей походкой! Некоторых детей не беспокоит мысль о падении, т.к. доска лежит на полу и падать дальше пола вроде бы некуда. Поэтому они не стараются оставаться на доске. Если это происходит с вашим ребенком, положите по кирпичу под каждый конец доски, чтобы слегка приподнять ее, и малыш будет более осторожно ставить свои стопы. Хорошо, если у вас есть еще одна доска шириной 38 см, т.к. на ней дети чувствуют себя более уверенно. Как только малыш научится ставить свои стопы более уверенно, поддерживайте его только за одну руку. Постоянно говорите ему: "Ступай осторожно" и поддерживайте то за одну, то за другую руку. Будьте очень внимательны, используя для самостоятельного хождения малыша кирпичные изгороди по краям сада, бордюры, установленные вокруг небольших водоемов; все это, безусловно, очень привлекательные для детей "снаряды".

ОМ.Б.83 Садится спиной вперед или забирается боком на маленький стульчик

Это очень полезный практический навык, необходимый для самостоятельного участия в таких мероприятиях, как прием пищи, и во множестве других ситуаций в детских яслях и садах.

Как оценить

Материалы: Детский стульчик без подлокотников.

Способ: Поставьте малыша лицом к стулу или рядом со стулом. Попросите его сесть.

Результат *положительный*, если ребенок садится на стульчик без посторонней помощи спиной или забирается на него боком.

Как учить

Поставьте стол рядом со стулом, который вы приготовили для вашего малыша. К этому времени ребенок уже должен уметь забираться на те или иные предметы мебели, чтобы сесть рядом с вами. Ему нужно будет закинуть согнутое колено на поверхность, на которую он хочет залезть. Если ваш малыш не делает этого, сначала побудите его проделать эти действия так: сидя на кушетке и поставив малыша лицом к себе, помогите ему согнуть колено и положить его на кушетку, а затем повернуться, чтобы сесть рядом с вами. Часто это является первым способом, с помощью которого ребенок будет забираться на стул, но ему необходимо быть более точным, когда дело доходит до детского стульчика, т.к. поверхность, на которую он должен будет сесть, значительно меньше.

Когда малыш только начинает учиться садиться на стул, вам следует поставить стул около стены, чтобы он не опрокинулся назад.

Если стул для ребенка несколько велик, поставьте перед ним маленькую скамеечку для ног, затем покажите, как поставить на нее одну ногу и оттолкнуться, чтобы сесть на стул. Маленький столик, поставленный в углу рядом со стулом, обеспечит малышу дополнительную поддержку.

Помогите ребенку научиться садиться на стул сбоку. Для этого поставьте его спиной к боку стула. Он поместит одну руку на столик, другую на сиденье стула. Затем сядет и повернется на стуле лицом вперед.

Малыша нужно поощрять садиться самостоятельно, где бы ни возникла такая возможность; не сажайте его на стул сами ради экономии времени.

ОМ.Б.87 Носит большой (до 30 см в диаметре) предмет

Это еще один навык сохранения равновесия, требующий некоторого смещения центра тяжести, а именно, вес малыша должен слегка переноситься назад, чтобы обеспечить противодействие весу предмета, который он несет.

Как оценить

Материалы: Большой мяч или коробка, шириной приблизительно 30 см.

Способ: Дайте предмет малышу и попросите отнести его другому человеку, который находится на расстоянии трех метров.

Результат *положительный*, если ребенок, не потеряв равновесия, отнесет предмет другому человеку без какой-либо помощи.

Как учить

Начинайте упражняться с мячом или другим подобным легким предметом, который малыш должен нести двумя руками. Побудите ребенка отнести предмет маме, находящейся от него сначала на расстоянии нескольких шагов, затем дальше, и так до трех метров. Не пытайтесь увеличить вес предмета до тех пор, пока малыш не пройдет уверенно некоторое расстояние, держа его обеими руками. Использование обеих рук для удержания предмета означает, что ручки малыша не свободны и не могут использоваться для сохранения равновесия. Поэтому для того, чтобы малыш мог идти уверенно, упражняться надо на ровном полу. Если ребенок уронит мяч, скажите ему: "Подними его" и продолжайте начатое дело. Упражняясь, используйте самые разные предметы, но всегда объясняйте малышу, что он должен сделать, например: "Отнеси его мамочке", "Дай это папе", "Положи мишку в кроватку".

ОМ.Б.88 Во время ходьбы перешагивает через препятствия

Это умение является очень важным для нормальной ходьбы. Малышу было бы очень неудобно, если бы пришлось останавливаться, опускаться и переползать через каждое препятствие на своем пути!

Как оценить

Материалы: Препятствия, такие, как кубики, книжки, мешочки с бобами или крупой и т.д.

Способ: Положите препятствия на землю и побудите малыша переступить через каждое из них, чтобы добраться до вас.

Результат *положительный*, если во время ходьбы малыш сможет переступить через препятствия, не потеряв при этом равновесия.

Как учить

Это умение является сочетанием многих навыков, включая начальные умения преодолевать ступеньки и лестницы, описанные в главе ОМ.В. Если вы еще не начали упражнения, описанные в главе В, сделайте это сейчас, одновременно давая малышу возможность каждый день упражняться в перешагивании через препятствия. Здесь требуется уметь очень хорошо сохранять равновесие, поэтому если ваш ребенок каждый раз опускает на землю руки, встречая на своем пути препятствие, возвратитесь к тем параграфам главы ОМ.А, в которых речь идет об умении сохранять равновесие. Кроме того, еще раз убедитесь, что малыш освоил упражнения на сохранение равновесия, приведенные в начале главы ОМ.Б.

ОМ.Б.89 Ходит между двумя параллельными линиями, находящимися на расстоянии 30 см друг от друга

Эти упражнения дополняют параграф ОМ.Б.82, в котором рассказывалось о том, как учить малыша ходить по доске с помощью взрослого. Упражнения, представленные в данном параграфе, помогут ребенку научиться контролировать свою походку, побудят его ходить по узкой полосе (что возможно, только если ноги не расставлены широко) и подготовят его к дальнейшим упражнениям на гимнастическом брусе, приведенным ниже в этой главе.

Как оценить

Материалы: Мел или два куска веревки, длиной три метра каждая.

Способ: Нарисуйте две параллельные линии, длиной 3 метра, на расстоянии 30 см друг от друга. Или сделайте такую дорожку, используя два куска веревки.

Стоя между двумя линиями, попросите малыша подойти к вам.

Результат *положительный*, если малыш пройдет расстояние в 3 метра между линиями.

Как учить

Большинство детей овладевают этим навыком, если много тренируются. Можно начинать упражнения, сделав расстояние меньше. Такую дорожку, как описано выше, можно включить в ряд препятствий (см. предыдущие параграфы), поэтому ходить между двумя линиями можно одновременно с перешагиванием через препятствия, остановками и поворотами.

ОМ.Б.90 Ходит задом наперед

Способность шагать задом наперед является одной из важных реакций сохранения равновесия в положении стоя. Сначала, если малыш наклонится назад, он будет садиться на попку, а не делать шаг назад для восстановления равновесия. Пока ребенок не научится делать шаг назад, его ходьба и положение стоя будут неустойчивыми. Это умение дети часто используют в игре.

Как оценить

Способ: Поставьте малыша посередине пола и легонько наклоните назад.

Результат *положительный*, если малыш делает три шага назад. Результат также будет положительным, если вы видели это движение во время игры.

Как учить

Один из способов состоит в следующем: встаньте впереди малыша и несколько раз легонько толкните его в грудь или в плечо. Это вызовет смещение его центра тяжести назад и заставит отступить назад. Продолжайте стоять точно перед малышом, легонько ударяя его, чтобы он продолжал отклоняться назад.

Другой способ — встать позади ребенка, держа его за плечи. Наклоните его назад, к себе, и держите так, чтобы он потерял равновесие и почувствовал себя неудобно, до тех пор, пока не шагнет назад. Возможно, малыш попытается удержать ваши руки на своих плечах, но это не будет иметь значения до тех пор, пока он не шагнет назад. Если ребенок не отступает назад, это происходит потому, что вы позволяете ему надежно опираться на вас — уберите свои ноги от спинки малыша и держите его только руками. Вы увидите, что не сможете дать ему возможность сделать более трех или четырех шагов назад, но этого достаточно; остановитесь, пусть малыш восстановит равновесие, и через несколько минут попробуйте проделать все еще раз. Как и большинством других, этим упражнением лучше заниматься понемногу и почаще, чем уделять ему сразу много времени. Можно также попробовать использовать игрушку, которую можно тащить на веревочке. Поставьте малыша лицом к игрушке и дайте ему в руки веревочку. Помогите ему шагнуть назад, когда он тянет к себе игрушку.

Это умение будет использоваться в параграфе ОМ.Б.93 (толкает и тянет большие игрушки).

ОМ.Б.91 Не теряя равновесия, садится на корточки, чтобы поиграть

Положение "сидя на корточках" — это то положение, в котором большинство детей любят играть. Эта позиция хороша тем, что замечательно способствует сохранению равновесия и поддерживает таз в правильном положении.

Как оценить

Способ: Помогите малышу сесть на корточки и побудите его поиграть в таком положении.

Результат *положительный*, если ребенок, когда играет, удерживается в положении сидя на корточках.

Как учить

Если вы отработали все приведенные ранее в этой главе упражнения, вы уже научились помогать вашему малышу садиться на корточки — например, это описывается в параграфе ОМ.Б.77 (наклоняется к полу и возвращается в исходное положение). Но малыш до сих пор мог использовать это положение только как временное, а не для игры.

Начинайте упражнения, немного поддерживая малыша, когда он садится на корточки, и помогая ему играть в таком положении в течение постоянно увеличивающихся промежутков времени.

Сядьте на колени и посадите между ними на корточки малыша, спиной к вам. Не пытайтесь сажать его на корточки из положения стоя. Возьмите его сзади и пригните его колени к груди *прежде*, чем опустить на пол. Крепко прижмитесь грудью к плечам ребенка, чтобы не дать ему отклониться назад. Если малыш продолжает упорно отклоняться назад, снова поднимите его, держа колени, как в положении сидя на корточках, и опустите его еще раз. Покачайтесь так вверх и вниз, пока малыш не расслабитсЯ в положении сидя на корточках.

Когда ребенок научится сидеть на корточках примерно пять минут (пока вы, например, читаете сказку), начинайте ослаблять свою помощь и сведите ее на нет, когда он сможет сидеть на корточках самостоятельно.

ОМ.Б.92 Встает с маленького стульчика, не пользуясь руками для поддержки

Это развитие умения, описанного в параграфе ОМ.Б.78 (встает с маленькой табуретки). При освоении прежних навыков малышу, чтобы оттолкнуться, разрешалось воспользоваться руками, но сейчас наша задача — научить его вставать без помощи рук.

Как оценить

Материалы: Стульчик, подходящий малышу по размеру.

Способ: Посадите ребенка на стульчик и попросите его встать.

Результат *положительный*, если малыш сумеет встать со стула, не отталкиваясь от него руками. Если его посадить слишком глубоко на стул, он может воспользоваться руками для того, чтобы наклониться вперед, но не для того, чтобы помочь себе встать.

Как учить

Обратитесь к параграфу ОМ.Б.78.

Вы можете отвлечь малыша, если предложите ему что-нибудь подержать, когда он встает или начинает вставать.

ОМ.Б.93 Толкает и тянет большую игрушку

Это игровой навык, в котором малыш использует способность ходить задом-наперед и перемещать свой центр тяжести.

Как оценить

Материалы: Большой предмет, например, коробка с любимой игрушкой.

Способ: Задайте малышу траекторию движения. Пусть это будет прямая линия или дорожка длиной 1,5 метра и угол, который нужно обогнуть.

Попросите ребенка провезти данный ему предмет вдоль этой траектории, при необходимости демонстрируя и обосновывая это движение, например: "Прокати мишку".

Результат *положительный*, если ваш ребенок сумеет провезти коробку по заданной траектории, толкая и тяня ее.

Как учить

Как только малыш научится ходить задом наперед (ОМ.Б.90), вам останется только решить вопрос, как найти для данного упражнения побудительные мотивы. Мы советуем вам найти большие тележки, большие кубики и коляски для кукол.

Покажите ребенку, как он может огибать углы, если будет попеременно толкать или тянуть свою тележку.

Забегите вперед к упражнениям параграфа ОМ.Б.116, которые призваны развить данное умение.

ОМ.Б.94 Бежит вперед очень напряженно, наступая на всю ступню

Как следует из параграфа ОМ.Б.79, малыш может быть совершенно уверен, что бежит, а на самом деле он просто очень быстро идет! Для настоящего бега требуется дальнейшее развитие реакций сохранения равновесия в положении стоя. Сначала ребенок будет бегать напряженно, в вертикальном положении, но постепенно, когда он научится лучше сохранять равновесие, он привыкнет к более расслабленному движению, при котором туловище слегка наклоняется вперед.

Как оценить

Способ: Побудите малыша побежать, пустившись за ним вдогонку, или призовите его догнать вас, мяч или другого человека.

Результат *положительный*, если малыш пробежит, по меньшей мере, два метра; допускается напряженный бег в вертикальном положении на целой ступне, а не на носочках. На данной ступени малышу может быть трудно остановиться и повернуться.

Как учить

Пусть два человека бегут с ребенком, держа его с каждой стороны за руку.

Бегите не слишком быстро, иначе вы обнаружите, что малыш просто висит на ваших руках. Пробежите несколько шагов, дайте ему словесное указание: "Побежали!", и легонько потяните его вперед за ручки, чтобы побудить шагать быстрее. Если вам покажется, что малыш вот-вот упадет, замедлите темп, пока ноги малыша не догонят его самого, затем снова увеличьте скорость. Однако сначала пробегайте небольшие расстояния, затем постепенно увеличивайте дистанцию до трех или четырех метров, пока малыш не будет "держаться вровень со своими ногами".

Затем отпустите одну руку ребенка — пусть только один человек теперь возьмет его сбоку за руку и повторит те же упражнения, которые вы проделывали втроем. Малыша будет легче вывести из равновесия, если держать его только за одну ручку, поэтому внимательно наблюдайте за ним и замедляйте темп, не позволяя ему изогнуться и схватиться за вас свободной рукой. Держите ребенка попеременно то за одну, то за другую ручку. Как только он станет более уверенным, берите его за одну руку только на старте, а затем пусть он бежит сам. Ограничьте ваши игры в "догонялки" определенным пространством, например, задним двором, иначе его "побег" от вас станет проблемой! Для игры в "догонялки" желательно привлечь другого ребенка.

Загляните вперед, в параграф ОМ.Б.121 (Бегают, останавливаются, поворачивают за угол, огибают препятствия). Преодоление разрыва между напряженным бегом в вертикальном положении и описанным в параграфе ОМ.Б.121 более развитым умением занимает около года и совершается очень постепенно. Начинайте прямо сейчас помогать малышу развивать его умение бегать, используя в дальнейшем способы, описанные в главе ОМ.Б.121, но, главное, дайте малышу возможность много тренироваться.

ОМ.Б.95 Проходит 4 шага по брусу

Освоение этого навыка — большое удовольствие для ребенка. Все дети любят ходить вдоль водосточного желоба, ставя одну ступню на его дно, а другую на его край.

Как оценить

Материалы: Брус шириной 4 см, длиной 1 метр, или такой же ширины край водосточного желоба.

Способ: Покажите малышу, а затем попросите его пройти от одного конца бруса до другого — ставя на него только одну стопу.

Результат *положительный*, если малыш сумеет сделать, по меньшей мере, четыре шага, наступая одной ногой на брус, а другой на землю. Нога, которая находится вверху, не должна наступать на землю все эти четыре шага.

Как учить

Сначала малыша следует держать за руку, но скоро ему понравится ходить так самостоятельно. Не забывайте шагать в обоих направлениях. Упражняйтесь на прогулке, используя всякую возможность.

ОМ.Б.96 Стоит на цыпочках

Если малыш стоит на цыпочках, значит, он уже умеет управлять своим телом, а ведь именно этого требуют многие навыки общей моторики, в частности, легкий бег на носочках, ходьба пружинящей походкой. Чтобы стоять на цыпочках, малыш должен перенести свой вес далеко вперед, на переднюю часть стопы.

Как оценить

Способ: Продемонстрируйте данное умение малышу и попросите повторить его. Вы можете включить это в игру "Делай как я".

Результат *положительный*, если малыш простоит на цыпочках, по меньшей мере, 8 секунд.

Как учить

Перед тем, как начать упражнение, следует обеспечить малышу некоторую поддержку — взять его за руки, или поставить около стены или стула, держа свои руки на его бедрах. Когда ребенок поймет, что от него требуется, можно будет постепенно ослабить свою помощь, занимаясь до тех пор, пока он не будет стоять на цыпочках самостоятельно. Рассчитывайте, что сначала малыш будет стоять недолго.

Ходьба по лестнице на носочках поможет малышу понять, как следует переносить вес тела вперед.

Включите дома музыку, и пусть малыш потанцует под нее, как балерина или фея, или сделает вид, что играет в баскетбол или футбол. Такая воображаемая игра часто дает результат там, где все другие способы не помогают.

ОМ.Б.97 Стоит на одной ноге в течение трех секунд

Чтобы контролировать свою ходьбу, нужно уметь сохранять равновесие на одной ноге в течение трех секунд. Этот навык также полезен для одевания и раздевания.

Как оценить

Способ: Попросите малыша поднять одну ногу и досчитайте до трех. Повторите на другой ноге.

Результат *положительный*, если малыш сумеет сохранить равновесие на каждой ноге в течение трех секунд.

Как учить

Для этого навыка требуется умение хорошо управлять бедрами и сохранять равновесие. Если малышу трудно выполнить это упражнение, проверьте его умения, связанные с сохранением равновесия, описанные в главе "Умения малыша, который еще не ходит" (ОМ.А), и убедитесь, что он освоил упражнения, представленные в начале данной главы, особенно упражнения на ступеньке.

Пойте песенки о том, как стоять на одной ноге (вы всегда можете сочинить их сами).

Упражняться удобно во время одевания — тогда этот навык имеет практическое применение.

ОМ.Б.98 Ходит без посторонней помощи, делая шаг то одной, то другой ногой по доске шириной 20 см, лежащей на полу

Это задание уменьшает ширину полосы, по которой ходит малыш, требуя при этом более высокого умения сохранять равновесие и лучшей координации движений.

Как оценить

Материалы: Доска шириной 20 см и длиной 3 м.

Способ: Положите доску на плоскую поверхность. Поместите малыша на один конец доски, а сами встаньте на другой, может быть, держа его любимую игрушку. Побудите ребенка пройти по доске. Если малыш выходит за пределы доски, покажите ему, что надо пройти по доске, и побудите его начать все снова.

Результат *положительный*, если ребенок пройдет по всей доске. Он должен переступать ногами по очереди (ставить одну стопу перед другой), а не везти одну ногу перед другой.

Как учить

Сначала малышу будет нужна некоторая помощь, чтобы пройти по доске. Обратитесь к параграфу ОМ.Б.82 (ходит по доске шириной 30 см без посторонней помощи), чтобы выбрать способ, как помогать малышу. После того, как он научится ходить по доске с поддержкой за одну руку, помогите ему принять устойчивое положение, придерживая его своей рукой за плечо или держа сзади за одежду, так, чтобы он привыкал ходить по доске ни за что не держась своими свободными руками. Постепенно уменьшайте свою поддержку, до тех пор, пока малыш не научится ходить по доске самостоятельно.

Побуждайте малыша ходить по доске самостоятельно, но в то же время не забывайте, если надо, помогать ему идти, ставя вперед то одну, то другую ногу. Поначалу он может везти ноги по доске, не отрывая их от поверхности, вместо того, чтобы по очереди переносить и ставить одну впереди другой.

Включите вашу доску в полосу препятствий, а, гуляя, старайтесь использовать для своих целей все подходящие спортивные сооружения на детской площадке, парковые скамеечки и т.д.

ОМ.Б.116 Ходит прямо, задом наперед и боком, тащит большую игрушку

Это развитие умения, описанного в параграфе ОМ.В.93 (толкает и тянет большую игрушку). Сейчас малыш уже способен свободно двигать большие предметы во всех направлениях и даже вытаскивать их из тесных углов.

Как оценить

Материалы: Большие картонные коробки с игрушками внутри. *Способ:* Соорудите полосу препятствий, у которой есть, по крайней мере, два угла и хотя бы одно тесное пространство, или туннель, через который можно протащить коробку.

Покажите, как вы идете на прогулку по заданной трассе с игрушкой в коробке.

Результат *положительный*, если малыш сможет протащить коробку по заданной трассе, огибая вместе с ней углы и протаскивая ее через тесные пространства без посторонней помощи.

Как учить

Продолжая заниматься так, как описано в параграфе ОМ.Б.93, сделайте вашу полосу препятствий более разнообразной. Множество детских площадок для игр оборудованы тоннелями, сделанными из больших труб. Тоннели внутри помещения могут быть сооружены из предметов мебели.

ОМ.Б. 117 Проходит на цыпочках 3 метра

Если в ваши планы не входит балетная карьера малыша, вы, может быть, усомнитесь в ценности данного навыка! Однако ходьба на цыпочках хорошо развивает мышцы ног и совершенствует умение сохранять равновесие.

Как оценить

Способ: Попросите малыша пройтись на цыпочках, или покажите ему, как это делается. Результат положительный, если ребенок сможет пройти три метра на цыпочках, не касаясь пятками пола.

Как учить

Так как ребенок обычно много прыгает, к данному моменту он уже должен обладать довольно сильными мышцами ног, особенно это касается икроножных мышц. Однако для того, чтобы удалось пройти на цыпочках, мышцы должны быть сокращены целых десять секунд.

Когда вы занимаетесь с малышом, возьмите его за одну руку и пройдите с ним несколько шагов, постепенно высвобождая свою руку. Наблюдения за балетными занятиями вдохновят малыша к подражанию. Используйте также песенки, чтобы заставить его ходить на цыпочках. Затеите игру: подкрадывайтесь на цыпочках к папе и нападайте на него!

ОМ.Б.118 Ходит с поддержкой по брусу, поднятому на высоту 10 см

Чтобы освоить этот навык, у малыша должна быть нормальная походка. Он не будет больше ходить, переваливаясь, по широкой доске. Расстояние между его стопами при ходьбе будет равно или чуть меньше ширины его плеч.

Как оценить

Материалы: Доска шириной 10 см и длиной 3 м. Кирпичи или бруски, которые следует подложить под доску, чтобы приподнять ее.

Способ: Слегка приподнимите доску, подложив под нее кирпичи или бруски.

Поместите малыша у одного конца доски и попросите дойти до другого, или продемонстрируйте ему, как это делается.

Вы можете идти позади малыша, держа его за одежду около плеча, чтобы помочь ему сохранить равновесие и успокоить. Не держите малыша за руки.

Результат *положительный*, если ребенок сможет пройти по всей доске без посторонней помощи, за исключением той, что описана выше. Не считайте результат положительным, если малыша удерживают на доске ваши руки, а не умение сохранять равновесие.

Как учить

Обучайте малыша так, как указано в параграфе ОМ.Б.98 (проходит по доске шириной 20 см).

Успех достигается далеко не сразу; малышу нужно время, чтобы обрести уверенность на этой узкой доске.

Превратите хождение по доске в игру и одновременно упражняйтесь в других навыках сохранения равновесия (стояние на одной ноге, ходьба на цыпочках и т. д.).

ОМ.Б.119 Ходит без поддержки по узкой линии на полу

Этот навык не так прост (попробуйте сами!), но доставляет много удовольствия ребенку, который подготовлен к нему. Он требует походки, при которой ноги не расставляются широко, и хорошо развитых реакций сохранения равновесия.

Как оценить

Способ: Нарисуйте на земле линию шириной около четырех сантиметров и длиной три метра.

Покажите, как надо ходить вдоль линии, ставя одну ступню впереди другой и наступая на линию. Попросите малыша проделать это.

Результат *положительный*, если ребенок без чьей-либо помощи, не теряя равновесия, сможет пройти вдоль линии, ставя на нее ступни по очереди.

Как учить

Это трудное упражнение малыш всегда должен выполнять босиком, чтобы его стопы помогали ему сохранить равновесие.

Покажите нужное движение, сделав акцент на необходимости ступать с пятки на носок.

Сначала вам придется брать малыша за руку и проходить вдоль линии вместе с ним. Начинайте выполнять упражнение на расстоянии одного метра от конца линии, так, чтобы ему нужно было сделать только три или четыре шага. Постепенно отступайте все дальше и дальше, все еще держа малыша за руку. Но не пытайтесь увеличить расстояние, пока ребенок не пройдет более короткий путь, ставя ступни одну за другой с пятки на носок. Практические занятия требуют большой степени сосредоточенности, поэтому сделайте эти занятия короткими.

Только когда малыш сможет пройти три метра, не сбившись с линии, следует понемногу начать ослаблять свою помощь. Затем снова вернитесь к коротким расстояниям и не увеличивайте их, пока малыш не научится преодолевать их уверенно. Убедитесь, что по обеим сторонам от малыша есть свободное пространство, чтобы ребенок в случае необходимости смог воспользоваться руками для сохранения равновесия.

Походы в магазин теперь будут занимать в два раза больше времени, т.к. малыш будет ходить по каждой линии и трещинке. Линии на линолеуме или на ковре тоже хороши для практики. Может быть, вам понравится рисовать на асфальте след, чтобы малыш шел по нему за вами.

ОМ.Б.120 В течение 5 секунд балансирует на одной ноге той, на которой ему легче сохранять равновесие

Это развитие умения, описанного в параграфе ОМ.Б.67 (стоит на одной ноге в течение трех секунд). На более раннем уровне развития, от малыша требовалось стоять на каждой ноге три секунды. Для этого, более сложного навыка, малышу нужно будет продемонстрировать свою способность сохранять равновесие только на той ноге, на которой ему легче это сделать.

Как оценить

Способ: Попросите малыша встать на одну ногу и посчитайте до пяти.

Результат *положительный*, если ребенок сумеет простоять на “любимой” ноге пять секунд.

Как учить

Продолжайте выполнять упражнения параграфа ОМ.Б.97 до тех пор, пока малыш не научится стоять на одной ноге.

У большинства детей есть более сильная сторона, на которой им легче сохранять равновесие, но и о другой стороне забывать не следует!

ОМ.Б.121 Бегает, останавливается, поворачивает за угол, огибает препятствия

Малыш должен уметь управлять своим бегом — поворачивать за угол, огибать препятствия и останавливаться.

Как мы упоминали в параграфе ОМ.Б.94 (бежит вперед очень напряженно, наступая на всю ступню), этими навыками дети овладевают постепенно, долго и много тренируясь.

Как оценить

Материалы: Препятствия, такие как стулья, коробки, колышки в земле.

Способ: Соорудите “лабиринт” из препятствий, который бы требовал от вашего малыша способности огибать углы и избегать препятствий.

Если это возможно, пусть другой ребенок присоединится к вашим играм. Объясните, что в этой игре дети должны бежать по заданному маршруту и останавливаться, когда вы крикните: “СТОП”.

Результат *положительный*, если малыш сможет пробежать по “лабиринту”, на бегу обогнув углы, преодолев препятствия и остановившись на расстоянии нескольких шагов от вас.

Как учить

Как только малыш начнет бегать, вы убедитесь, что он станет смелее. Несомненно, он несколько раз упадет, когда будет бежать вместе со старшими детьми, но это все является частью учебы, и не стоит расстраиваться из-за этого.

Начинайте учить ребенка изменять направление бега, держа его за одну руку. Добежите с ним до конца сада, поверните обратно, почти не замедляя бег, и бегом возвратитесь обратно. Сначала менять направление следует плавно, описывая большую дугу. Постепенно начинайте поворачивать все резче и резче. Используйте стул или палочку, чтобы отметить то место, где вы поворачиваете назад. Потом поставьте какие-нибудь препятствия посередине пути, и, держа малыша за руку, бегите вместе с ним к этим препятствиям, а затем от них. Когда вы почувствуете, что малыш не нуждается больше в том, чтобы его держали за руку, попробуйте бежать сзади или впереди него, чтобы вы его догоняли, или он — вас.

Когда вы бежите вместе с ребенком, помогайте ему останавливаться, говоря “СТОП”. Позже, когда он бежит один, поиграйте в игру “замри...беги”. Он будет получать огромное удовольствие от игры, если вы будете давать команды по очереди.

ОМ.Б.122 Бежит, перенося вес на ногу, которая находится впереди, взмахивая при этом противоположной рукой

Если посмотреть замедленные кадры фильма, где кто-нибудь бежит, можно увидеть, что существует такая фаза движения, когда ни одна нога не касается земли. Чтобы бежать достаточно свободно, ребенку нужно уметь хорошо сохранять равновесие, перенося свой вес несколько вперед и по очереди взмахивать руками.

Малыш может освоить данный навык за то же самое время, что и предыдущий, а может быть, для того, чтобы научиться хорошо бегать, размахивая руками, ему потребуется больше времени.

Как оценить

Способ: Придумайте игру, в которой ребенку нужно было бы быстро бегать. Поскольку вам необходимо внимательно следить за ним, будет лучше, если вместе с ним побежит другой член семьи.

Результат *положительный*, если малыш пробежит, по меньшей мере 3,5 метра, слегка наклонившись вперед, наступая на переднюю часть ступней (отрывая пятки от земли). Он должен размахивать руками, поднимая их поочередно.

Как учить

К этому времени малыш должен уже научиться ходить на цыпочках (см. ОМ.Б.117). Вдохновите его также побежать на цыпочках.

Если малыш не размахивает руками, покажите ему, как это делается, и объясните, что это помогает быстро бежать. Предоставьте ребенку возможность наблюдать, как бегают старшие дети, и, если это возможно, пусть он побежит вместе с ними.

Закрепление и развитие навыков данной группы

Вот ряд упражнений, которые вашему ребенку будут полезны в дальнейшем:

- Кувырки. Будьте, однако, осторожны, т.к. некоторые дети с синдромом Дауна имеют неустойчивые шейные позвонки.
- Ходьба на пятках. Этот навык необходим малышу для совершенствования походки. Для того, чтобы ходить правильно, нужно ставить на землю не всю ступню сразу, а переходить с пятки на носок.

- Ходьба с пятки на носок.
- Ходьба по брусу шириной 10 см без посторонней помощи.
- Ходьба с поднятым вверх подбородком.
- Толкание тачки, которую нужно держать за ручки на уровне колен, для развития контроля за туловищем с помощью плеч и для общего развития.
- Бег на цыпочках с огибанием острых углов, и по зигзагообразной линии.
- Прыжки галопом.

ГЛАВА 3

ОМ.В.

Умение преодолевать ступеньки и лестницы

Подъем и спуск по лестницам (и со ступеньками, и с перекладинами) развивает у ребенка силу и чувство равновесия. Умение преодолевать ступеньки и лазить по лесенке пригодится малышу и в игре и при самостоятельном передвижении. Кроме того, это важно для безопасности ребенка в будущем, когда он станет старше и самостоятельнее.

Если в доме или квартире, где вы живете, вообще нет лестниц, вам придется немного потрудиться для того, чтобы научить своего ребенка шагать по ступенькам, а учить его этому действительно необходимо, даже если вы считаете, что сейчас это ему не нужно. Если среди ваших знакомых есть кто-нибудь, умеющий мастерить по дереву, и имеется достаточно места, позаботьтесь о сооружении в саду игровой лестницы. Она должна иметь 4-6 ступенек нормальной высоты и глубины, площадку наверху и, может быть, горку для спуска с другой стороны. Под верхней площадкой лестницы можно было бы устроить маленький уютный домик. По обеим сторонам лестницы должны быть установлены перила на высоте, удобной для малыша. Если вы не имеете такой возможности, не отчаивайтесь — можно ведь позаниматься с ребенком и в гостях у друзей, имеющих в доме хорошо оборудованную лестницу, или на детской площадке!

Ниже перечислены все навыки подъема и спуска по ступенькам и перекладинам в следующей последовательности:

От 12 до 15 месяцев

73. Поднимается по ступенькам на четвереньках.

От 15 до 18 месяцев

80. Спускается по ступенькам на четвереньках, ногами вниз.

От 18 месяцев до 2 лет

84. Поднимается по лестнице, держась одной рукой за перила и другой за вашу руку, наступает на каждую ступеньку двумя ногами.

От 2 до 3 лет

99. Сам поднимается по лестнице, держась одной рукой за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги.

100. Спускается по лестнице, держась одной рукой за перила и другой за вашу руку, наступает на каждую ступеньку обеими ногами.

101. Встает на кубик без посторонней помощи.

102. Сходит с кубика без посторонней помощи.

103. Сам поднимается по лестнице, держась за перила и поочередно переставляя ноги.

104. Поднимается и спускается по перекладинам вертикальной лесенки или шведской стенки высотой 1 метр.

105. Сам поднимается на горку по ступенькам и съезжает с нее.

От 3 до 4 лет

123. Поднимается по лестнице, не держась за перила и поочередно переставляя ноги.
124. Спускается по лестнице, держась за перила и поочередно переставляя ноги.
125. Переносит предметы вверх и вниз по лестнице.
126. Поднимается и спускается по перекладинам вертикальной лесенки или шведской стенки высотой 3 метра.

ОМ.В.73 Поднимается по ступенькам на четвереньках

Многие папы и мамы, если в доме есть лестница, оберегая своего малыша, устанавливают внизу и наверху лестницы ограждения. Однако, умение ребенка карабкаться вверх по ступенькам на четвереньках — это самый первый и необходимый шаг в обучении подъему по лестнице на ногах. Не жалейте времени для того, чтобы научить малыша такому способу преодоления лестниц, хотя, конечно, следует оставлять ограждения, когда вы не можете находиться рядом с ним.

Как оценить

Оборудование: Лестничный марш из 4-6 ступенек и несколько игрушек.

Способ: Положите игрушки малыша на верхнюю ступеньку и предложите ему добраться до них.

Результат *положительный*, если ребенок карабкается вверх по лестнице на четвереньках.

Как учить

Начните всего лишь с одной ступеньки. Если для вашего малыша ползание — привычное средство быстрого передвижения, то он, скорее всего, не задержится перед ступенькой, а закинёт на нее одну коленку и будет продолжать карабкаться.

Если же он этого не делает, положите на ступеньку его игрушки, помогите ему поднять на нее одну согнутую ножку, поддерживая ее своей рукой и подождите, пока он не перенесет на ступеньку другую ногу.

Затем переходите к двум ступенькам — на лестнице у передней или задней двери вашего дома, или соорудите их из больших книг или ящиков. Перед второй ступенькой малышу приходится балансировать на нижней. Если он станет садиться на попку, то упадет, и для него безопаснее получить такой жизненный урок на лестнице из двух, а не из шести ступенек — не так высоко падать!

Постепенно увеличивайте число ступенек, по которым поднимается ребенок, но всегда при этом будьте поблизости, если существует опасность того, что малыш сильно ушибется при падении. Ползая по лестнице, он легко может забыть, повернуться и сесть мимо ступеньки.

ОМ.В.80 Спускается по ступенькам на четвереньках, ногами вниз

На первый взгляд кажется странным, зачем нужно учить ребенка такому способу спуска по лестнице. Однако, это действительно важно для безопасности вашего малыша и, пока он этому не научится, он часто будет падать с кровати, кресла, ступенек и т.п. головой вниз.

Как оценить

Оборудование: Лестничный марш из двух-трех ступенек

Способ: Посадите ребенка на верхнюю ступеньку лестничного марша и попросите его спуститься вниз.

Результат *положительный*, если он спускается по лестнице на четвереньках, сначала поворачиваясь на животик и опуская вниз ножки.

Как учить

Обучение этому умению состоит в том, чтобы напоминать ребенку, что он должен делать всякий раз, когда хочет слезть с кровати, кресла или спуститься по ступенькам. К сожалению, когда это происходит, вы не всегда можете оказаться рядом, поэтому для закрепления этого навыка необходимо немного потренироваться.

Посадите малыша на диван и попросите его слезть на пол. Из этого положения поставьте обе его ручки на диван сбоку, так, чтобы опираясь на них, ребенок перевернулся на животик. При этом его ножки тоже повернутся и соскользнут с дивана на пол. Сначала все это произойдет так быстро для малыша, что он очень удивится, почувствовав под ногами опору. Подбодрите его словами: “Молодец! Получилось!”.

Когда вы попросите ребенка слезть с дивана на пол, бывает полезно подсказать ему: “Опусти ножки!” или “Сначала ножки!”.

Начинайте учить этому своего малыша на диване или на кровати, так как с более низкой поверхности он будет стараться слезть на пол головой вперед. Если вы постоянно напоминаете ему при этом — “Сначала ножки!”, то со временем вам достаточно будет вовремя подсказать ему это, увидев его сидящим на краю кровати, стула или наверху лестницы.

Чтобы научить ребенка спускаться таким же образом со ступенек, посадите его на верхнюю ступеньку и помогите ему повернуться на коленки. Если нужно, при спуске с лестницы направляйте его ножки, но руки он должен уметь переставлять сам. Обычно бывает достаточно помочь ему опустить только одну ножку, а затем подождать, пока он сам не передвинет другую руку и ногу.

Наряду с этим продолжайте всевозможными способами развивать у ребенка умение ползать. Ставьте перед ним различные несложные препятствия, которые он может преодолевать, переползая через них или под ними. Дайте ему возможность поползть во дворе по песку или небольшим горкам. В этом возрасте ползание для малыша — естественный, увлекательный и удивительный способ познания окружающего мира.

ОМ.В.84 Поднимается по лестнице, держась одной рукой за перила и другой за вашу руку, наступает на каждую ступеньку двумя ногами

Как только малыш начнет ходить, его можно учить подниматься по ступеням на ногах. Это потребует от него умения сохранять равновесие на одной ноге, что само по себе важно для уверенной ходьбы.

Как оценить

Оборудование: Лестничный марш из шести ступенек с перилами; желательно, чтобы высота ступенек была ниже коленок ребенка. Перила должны быть высотой примерно на уровне его плеч.

Способ: Возьмите малыша за одну руку, а другую его руку положите на перила. Попросите его подняться по ступеням.

Результат *положительный*, если ребенок поднимается по лестнице из шести ступенек, держась одной рукой за перила, а другой — за вашу руку. На этом этапе он может вставать на каждую ступеньку двумя ногами.

Как учить

Поставьте малыша перед лестницей, а сами встаньте сзади него и положите одну его ручку на перила, придерживая ее сверху (ребенок должен держаться за перила впереди себя). Пусть другой рукой он возьмется за вашу руку. Если он держится за перила правой рукой, помогите ему согнуть левую ногу и поставить ее на ступеньку (для этого вам придется снять с перил свою руку!). Затем снова положите свою руку сверху его правой ручки, а другой рукой потяните его вперед так, чтобы он перенес вес своего тела на левую ножку. Похвалите его старания словами: “Вот молодец! Ты шагнул на ступеньку!”, и повторите это упражнение еще несколько раз.

Когда он научится координировать свои движения, потяните его за руку вперед так, чтобы он встал на ступеньку одной ногой и подождите, пока он не приставит к ней другую ногу. Передвиньте вверх по перилам его ручку, и снова потяните его вперед за другую руку.

Следующий шаг состоит в том, чтобы позволить малышу самому передвигать свою ручку по перилам. При этом необходимо, чтобы он держался за перила впереди себя. Вначале он будет забывать про эту руку и оставлять ее сзади. Напоминайте ему об этом, слегка похлопывая по ручке и подсказывая: “Передвинь ручку вперед”. Время от времени меняйте руку, которой малыш держится за перила.

Следите за тем, чтобы при подъеме на лестницу центр тяжести ребенка и рука, которой он держится за перила, всегда находились чуть впереди его ног.

ОМ.В.99 Сам поднимается по лестнице, держась одной рукой за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги

Такой способ подъема по лестнице является дальнейшим усложнением предыдущего и предъявляет к малышу повышенные требования — он должен быть более уверен в себе, и его ножки должны быть более сильными.

Как оценить

Оборудование: Такой же лестничный марш, как и в ОМ.В.84.

Способ: Попросите вашего ребенка подняться по лестнице.

Результат *положительный*, если малыш сам поднимается по лестнице, держась за перила только одной рукой. При этом он может ставить на каждую ступеньку обе ноги.

Как учить

К этому времени ваш ребенок уже должен уметь подниматься по ступенькам, держась одной рукой за вашу руку и сам передвигая другую ручку по перилам. Поэтому теперь старайтесь как можно меньше поддерживать его за руку. Используйте для этой цели все предыдущие приемы, направленные на развитие у ребенка большей самостоятельности — теперь вы и сами уже многому научились! Пусть теперь не малыш держится за вашу руку, а вы держите его за запястье, и вам с ним придется преодолеть много ступенек, пока он не привыкнет к такой форме поддержки. Постепенно все меньше помогайте ему, пока ребенок не перестанет опираться на вашу руку или тянуть за нее. Когда вы почувствуете, что малышу больше не нужна ваша помощь, отпустите свою руку и просто возьмите его за рукав. Это будет уже чисто символическая поддержка, но она придаст ребенку больше уверенности, так как он знает, что вы рядом и поможете ему, если будет нужно. И, наконец, просто поднимайтесь вместе с малышом по лестнице, вообще не дотрагиваясь до него. Через некоторое время он больше не будет беспокоиться о том, что вас нет рядом с ним, когда он поднимается по лестнице.

ОМ.В.100 Спускается по лестнице, держась одной рукой за перила и другой за вашу руку, наступает на каждую ступеньку обеими ногами

Еще долгое время после того, как ваш малыш научится сам подниматься по лестнице, он будет продолжать спускаться по ней на четвереньках. Как правило, это происходит не от неумения, а просто оттого, что он привык это делать, и от недостаточной уверенности в себе. Цель обучения данному навыку как раз и состоит в том, чтобы развить в нем эту уверенность.

Как оценить

Оборудование: Такой же лестничный марш, как и в ОМ.В.84.

Способ: Возьмите малыша за руку, другую его руку положите на перила и попросите его спуститься вниз.

Результат *положительный*, если он спускается по лестнице, сам передвигая свою руку по перилам.

Как учить

В начале обучения важно стоять перед ребенком лицом к нему, когда он спускается вниз, до тех пор, пока он совсем не перестанет бояться того, что упадет. Поэтому, стоя ниже него на ступеньках, возьмите его за одну руку, а другую свою руку положите сверху той, которой он держится за перила.

Наклоните его немного вперед и скажите: "Шагай вниз". Возможно, чтобы наклонить его, вам понадобится легонько потянуть его за ручку, которую вы держите.

При спуске напоминайте ребенку о том, чтобы он передвигал свою ручку вниз по перилам и, если надо, помогите ему это сделать. Когда малыш благополучно спустится вниз (преодолев 4-6 ступенек), крепко обнимите его. Постепенно старайтесь как можно меньше поддерживать его за

ту ручку, которой он держится за перила. Когда он научится сам передвигать руку по перилам и будет уверенно шагать вниз по ступенькам, встаньте рядом с ним и спускайтесь по лестнице, держа его только за одну руку.

Когда вы добьетесь положительного результата (т.е. когда ребенок спускается по лестнице, держась одной рукой за перила, а другой за вашу руку), начните постепенно ослаблять вашу поддержку так быстро, как возможно. Для этой цели пользуйтесь методом, описанным в ОМ.В.99.

ОМ.В.101 Встает на кубик без посторонней помощи

Овладев этим навыком, ваш ребенок сможет сам подниматься на край тротуара, а дома — на ступеньки, образованные разными уровнями пола, научится справляться с другими подобными ситуациями, когда нет перил, за которые он мог бы держаться.

Как оценить

Оборудование: Кубик площадью 30х30 см и высотой примерно 15 см.

Способ: Поставьте ребенка перед кубиком и попросите встать на него, или покажите ему, что он должен сделать.

Результат *положительный*, если ребенок встает на кубик без посторонней помощи, не теряя при этом равновесия.

Как учить

Начинайте учить этому ребенка на невысокой поверхности, имеющей большую площадь. Это может быть небольшое естественное возвышение на лужайке. Оно должно быть достаточно высоким для того, чтобы ребенок заметил, что перед ним "ступенька", но не слишком высоким для того, чтобы он захотел опереться на него ручками.

Затем переходите к низкому тротуару. Встаньте лицом к малышу и помогите ему, взяв его за руку и удерживая ее на уровне его плеч или ниже (не надо поднимать его руку выше головы). Это поможет ребенку не отклоняться назад и не тянуть вас за руку, а перенести центр тяжести немного вперед. Постепенно ослабляйте вашу помощь, пока он не научится сам подниматься на край тротуара.

Теперь попробуйте повторить это упражнение с кубиком. Так как в этом случае ребенок должен ставить ножку на кубик более точно, то вначале он может чувствовать себя неуверенно. Тогда снова помогите малышу, встав лицом к нему и поддерживая его, если нужно, за руку, а затем постепенно ослабляйте эту помощь.

ОМ.В.102 Сходит с кубика без посторонней помощи

Это упражнение противоположно предыдущему, и, научившись правильно выполнять его, ваш ребенок сможет сходить с более высокой поверхности на более низкую, когда нет перил, за которые он мог бы держаться.

Как оценить

Материал: Такой же кубик, как и в ОМ.В.101.

Способ: Поставьте малыша на кубик и попросите его сойти на пол.

Результат *положительный*, если он сходит с кубика без посторонней помощи и не теряет при этом равновесия.

Как учить

Если ребенок, спускаясь по лестнице, все еще держится и за перила, и за вашу руку, начните постепенно ослаблять и вообще устраните эту поддержку до того, как вы начнете учить его сходить с кубика. Пользуйтесь для этого методом, описанным в ОМ.В.99. Только после этого переходите к обучению новому навыку.

Как и при спуске по лестнице, трудность в данном случае состоит в том, чтобы малыш научился переносить весь свой вес сначала на одну (опорную) ножку и затем согнуть ее, перед тем как

постепенно перенести тяжесть тела на другую ногу. Это требует значительного напряжения мышц бедра и умения управлять ими, в чем вы уже успели убедиться, преодолев с вашим малышом большое количество ступенек. Тренировка является единственным средством развития этих мышц и умения управлять ими, поэтому чем больше раз ваш ребенок правильно выполнит это упражнение, тем легче оно станет для него.

Следите за тем, чтобы, шагая с кубика, малыш не оставлял опорную ножку жестко выпрямленной и не старался “упасть” с кубика на пол. Может быть, сначала для этого вам придется обхватить своей рукой его коленку, помогая ему согнуть ножку и предотвращая таким образом ее резкое сгибание при выключении коленного “замка” (удерживающего ногу в выпрямленном положении). Пока ребенок не научится сам переносить всю тяжесть тела на одну ножку, слегка согнутую в колене, он не сможет чувствовать себя в полной безопасности, шагая вниз по ступенькам.

ОМ.В.103 Сам поднимается по лестнице, держась за перила и поочередно переставляя ноги

Так по лестнице поднимаются взрослые, и этот способ требует от ребенка умения полностью переносить тяжесть тела поочередно то на одну, то на другую ножку.

Как оценить

Оборудование: Такой же лестничный марш, как и в ОМ.В.84.

Способ: Попросите вашего малыша подняться по лестнице. Если нужно, покажите ему, как нужно шагать по ступенькам, поочередно переставляя ноги.

Результат *положительный*, если ребенок сам поднимается по ступеням (можно держаться за перила), поочередно переставляя ножки, т.е. ставя на каждую ступеньку то одну, то другую ножку.

Как учить

Этот способ подъема по лестнице является логическим продолжением ОМ.В.99, если только ступеньки не слишком высоки для малыша. Ребенок физически не в состоянии перешагивать через очень высокие ступеньки. Может быть, в ближайшем детском саду есть игровая площадка, на которой вы могли бы учить этому своего ребенка.

Если ваш малыш упорно продолжает становиться на каждую ступеньку двумя ногами, встаньте сзади и помогите ему перенести нижнюю ножку вверх через одну ступеньку. Скоро он догадается, что от него требуется и поймет, что таким способом подниматься по лестнице намного легче.

ОМ.В.104 Поднимается и спускается по перекладинам вертикальной лесенки или шведской стенки высотой 1 метр

Этот навык связан со всем предыдущим опытом преодолевания ступенек, но дополнительно требует от малыша умения очень хорошо координировать положение своего тела в пространстве.

Как оценить

Оборудование: Деревянная или металлическая шведская стенка или вертикальная лесенка высотой не меньше одного метра.

Способ: Попросите вашего малыша залезть на лесенку. Когда он поднимется на высоту 1 метр, попросите его спуститься вниз.

Результат *положительный*, если ребенок сам поднимается по перекладинам на высоту не менее одного метра и спускается по ним.

Как учить

Рассмотрим отдельно каждую часть этого навыка — подъем по лесенке и спуск с нее.

Подъем

Некоторые дети являются прирожденными “верхолазами” и им не нужна помощь родителей, но есть малыши, которые очень боятся высоты, они нуждаются в вашей поддержке и помощи. Постарайтесь найти в парке или в ближайшем детском саду игровую площадку с подходящей лесенкой и дайте ребенку сначала посмотреть на то, как лазают по ней другие дети. Встаньте у лесенки сзади малыша и предложите ему забраться на нее, сказав что-нибудь вроде: “Лезь наверх”. Прежде чем помочь ему, подождите немного и посмотрите, где именно нужна ваша помощь. Может быть, он сразу легко ставит на перекладину ножку, но забывает перехватывать руки. На этом этапе ему не обязательно переставлять ножки поочередно. Сначала положите свои руки сверху его ручек, когда он держится ими за перекладину. Может быть, он еще недостаточно крепко хватается за перекладины для того, чтобы удержать себя на весу — умение подтягиваться на перекладинах не менее важно, чем умение отталкиваться от них ногами, чтобы забраться вверх по лесенке. Когда малыш поднимется на первую перекладину, переставьте его руки на одну перекладину выше и подождите, пока он не встанет ножками на следующую перекладину. Когда он поднимется таким образом на три-четыре перекладины вверх, снимите его с лесенки. Не старайтесь научить ребенка самостоятельно спускаться с лесенки до тех пор, пока он не сможет сам залезть на нее.

Когда малыш научится свободно влезать по перекладинам таким способом, начните меньше поддерживать его за руки, но, может быть, ему все еще нужно будет напоминать о том, чтобы он не забывал перехватывать их. Стойте рядом с ребенком на случай, если он ослабит захват рук и соскользнет с перекладины. Когда вы почувствуете, что его действия стали более умелыми и уверенными, встаньте сбоку от лесенки, просто для того, чтобы подстраховать малыша в случае его падения.

Спуск

Здесь очень пригодится весь ваш опыт обучения ребенка спуску по ступенькам. Чтобы слезть по перекладинам лесенки, малыш должен уметь хвататься за них двумя руками и постепенно сгибать одну ножку, пока другая ищет внизу опору.

Встаньте сзади и помогите малышу правильно поставить одну его ножку на нижнюю перекладину, поддерживая его за “противоположную” ручку на случай, если она разожмется. Стойте рядом, чтобы ребенок не боялся спускаться. Старайтесь сначала научить его спускаться вниз на две-три перекладины, так как он может сильно устать от того, что ему приходится крепко хвататься ручками за перекладины и “висеть в воздухе”, опираясь на одну ножку в то время, как другая старается достать до нижней перекладины.

Когда действия малыша станут более уверенными, стойте по-прежнему рядом с ним, но теперь пускай он сам становится всей ступней на нижнюю перекладину. Теперь вам необязательно поддерживать его за руку сверху. В дальнейшем просто будьте готовы к тому, чтобы, когда он находится наверху лесенки, поддержать его морально и подсказать ему, как он должен спускаться вниз.

ОМ.В. 105 Сам поднимается на горку по ступенькам и съезжает с нее

Теперь малыш становится отчаянным смельчаком и вам может понадобиться немалое самообладание для того, чтобы разрешить ему самому подниматься по лестнице и съезжать с горки — это слишком сильно действует на нервы (пап и мам!). Чем больше времени ваш ребенок будет проводить на горке, тем увереннее он будет себя на ней чувствовать.

Это очень пригодится ему в будущем, когда он пойдет в детский сад, так как он сможет участвовать во всех детских играх. Кроме того, это заметно улучшит его общее состояние и физическое развитие! Конечно, это не значит, что вы вообще не должны присматривать за малышом во время игры — главное, чтобы при этом ребенку не передавался ваш страх за него!

Как оценить

Оборудование: Небольшая горка для спуска.

Способ: Попросите малыша подняться на горку по лестнице, а затем съехать с горки.

Результат *положительный*, если ребенок может самостоятельно подняться по лестнице и съехать вниз с горки.

Как учить

Узнайте, нет ли поблизости детской игровой площадки. Возможно, вашему малышу разрешат поиграть в детском саду, даже если он еще не посещает его. Некоторые игротеки дают на прокат не только мелкие игрушки, но и оборудование для детских площадок. Если в вашем районе вообще нет такого оборудования, стоит письменно обратиться за помощью в городской совет, так как это нужно не только вашему ребенку, но и всем детям. Регулярные занятия — это все, пожалуй, что нужно вашему ребенку для того, чтобы научиться съезжать с горки. Может быть, сначала ему нужно будет помочь сесть на верхней площадке лестницы перед тем, как спуститься с горки. Если он волнуется перед спуском, встаньте так, чтобы успеть подхватить его внизу, пока он не станет съезжать с горки более уверенно.

ОМ.В.123 Поднимается по лестнице, не держась за перила и поочередно переставляя ноги

В этом возрасте малыш может подниматься по лестнице как взрослый.

Как оценить

Способ: Попросите вашего ребенка подняться по лестнице. Ступеньки должны быть не выше его коленок.

Результат *положительный*, если малыш поднимается по лестнице, поочередно переставляя ноги (т.е. ставя на каждую ступеньку только одну ножку) и не держась за перила.

Как учить

Этот способ является естественным продолжением ОМ.В.103, когда при подъеме по лестнице ребенку разрешалось держаться за перила.

Перила все еще будут нужны малышу, если ступеньки слишком высоки для него, поэтому лучше было бы учить его этому на детской лестнице (может быть, и с перилами). Постарайтесь превратить это обучение в игру.

ОМ.В.124 Спускается по лестнице, держась за перила и поочередно переставляя ноги

При этом ваш ребенок должен уметь хорошо контролировать свои движения. Если лестница без перил, то, возможно, он будет спускаться по ней, все еще вставая на каждую ступеньку обеими ножками, что пока вполне допустимо. Если лестница с перилами, можно побудить ребенка шагать по ней вниз, поочередно переставляя ноги.

Как оценить

Оборудование: Лестница с перилами.

Способ: Попросите малыша спуститься по лестнице. Если потребуется, покажите ему, как нужно шагать вниз по ступенькам.

Результат *положительный*, если ребенок спускается по лестнице, держась за перила и поочередно переставляя ноги.

Как учить

Такой способ спуска вниз по лестнице требует от вашего малыша умения довольно долго удерживать весь свой вес на согнутой опорной ножке, пока другая нога переносится на ступеньку ниже.

Осваивая это умение, важно использовать маленькие ступеньки. Если нужно, постройте временную лестницу из кубиков или дощечек и пусть он держится за вашу руку, как за перила. Чтобы малыш понял, что от него требуется, помогите ему правильно перенести свободную ножку вниз на следующую ступеньку. Занимайтесь с ребенком не очень долго, так как он может быстро устать.

На этом этапе не требуйте от ребенка того, чтобы он поочередно переставлял ноги при спуске по лестнице без перил, если, конечно, он не держится при этом за вашу руку.

ОМ.В.125 Переносит предметы вверх и вниз по лестнице

Ступеньки больше не являются препятствием для малыша — теперь он может свободно передвигаться по всему дому!

Как оценить

Оборудование: Лестница и несколько интересных игрушек.

Способ: Попросите ребенка отнести на верх лестницы по ступенькам пару игрушек и потом спуститься с ними вниз.

Результат *положительный*, если ваш малыш может переносить различные предметы вверх и вниз по лестнице. При этом он не должен держаться за перила. Спускаясь по лестнице, он может наступать на каждую ступеньку обеими ножками, но подниматься должен, поочередно переставляя их.

Как учить

Скорее всего, вашего ребенка не нужно специально учить тому, как подниматься и спускаться по лестнице с различными предметами. Главное — дать ему возможность потренироваться в этом.

Если он все еще крепко держится за перила, шагая вниз по ступенькам, то сначала спускайтесь вместе с ним, стоя сзади и спокойно положив свою руку ему на плечо, что придаст ему больше уверенности. Пусть он спускается по лестнице, не торопясь и вставая на каждую ступеньку обеими ножками. Скоро он сам поймет, что нужно делать.

ОМ.В.126 Поднимается и спускается по вертикальной лесенке или шведской стенке высотой 3 метра

Умение лазить по перекладинам лесенки высотой 3 метра непосредственно вытекает из всех предыдущих навыков и показывает, насколько хорошо ребенок овладел ими.

Как оценить

Оборудование: Деревянная или металлическая вертикальная лесенка или шведская стенка.

Способ: Попросите ребенка подняться по лесенке и потом спуститься по ней.

Результат *положительный*, если малыш может самостоятельно подняться по лесенке на высоту не менее трех метров и потом спуститься вниз.

Как учить

Сначала несколько раз поднимитесь по лесенке на такую высоту вместе с ребенком, сзади него. Как только вы почувствуете, что он сам может с этим справиться, встаньте внизу лесенки и предложите ребенку самому подняться по ней наверх и потом спуститься вниз.

Очень трудно (для вас) решиться на то, чтобы отойти и оставить малыша на лесенке одного.

Но когда на ваших глазах он сам несколько раз свободно поднимется по лесенке и спустится вниз, вы поймете, что теперь можете быть спокойны за своего ребенка!

ГЛАВА 4

ОМ.Г.

Навыки игры с мячом

Научить ребенка играть с мячом очень важно, и не только потому, что эти игры развивают умение соотносить свои действия с той движущейся картиной, которую воспринимает глаз, но и потому, что они часто становятся средством взаимодействия с окружающими. Мяч вообще имеет особое значение в играх маленьких детей, и если ваш малыш не будет уверен в своих силах, он может почувствовать себя “не у дел”, и это, конечно, отразится на его самооценке.

Некоторые взрослые рассматривают первые детские игры с мячом как подготовку к будущим командным соревнованиям и вообще к серьезным занятиям спортом. Нам такой подход кажется несколько односторонним. Играть в мяч полезно всем. Самым маленьким эти игры дают

представление о том, что такое соблюдение очередности. Для детей постарше (и, между прочим, для взрослых) — это приятный и здоровый отдых с очень слабо выраженным соревновательным элементом. Во многих школах занятия физкультурой строятся так, что основной акцент делается на совершенствовании индивидуальных навыков, на воспитании у детей уверенности в себе и духа товарищества. Это хорошая альтернатива традиционному “жесткому” спорту.

Многие упражнения, представленные в данном разделе, требуют умения сохранять равновесие, и одновременно сами способствуют его развитию. В частности, это относится к упражнениям, в которых нужно уметь переносить вес тела с одной ноги на другую и разворачивать корпус.

Ниже перечисляются все навыки данной группы.

От 12 до 15 месяцев

74. Бросает мячик из положения сидя любым способом.

От 18 месяцев до 2 лет

85. Идет к большому мячу, чтобы ударить по нему ногой, и на ходу подталкивает его.

От 2 до 3 лет

106. С небольшого расстояния движением снизу вверх забрасывает мячик в корзину.

107. Бьет по мячу ногой с размаху.

108. Стоит прямо, ноги вместе, и бросает мячик поднятой и закинутой за голову рукой.

109. Подбегает к мячу, останавливается, чтобы прицелиться, и бьет.

От 3 до 4 лет

127. Бросает мячик, подняв вверх руку и развернув туловище.

128. Ловит мячик диаметром 15 см двумя руками, согнутыми в локтях.

129. Бьет по мячу ногой с разбегу (попадать не обязательно).

Многими из перечисленных навыков можно начинать заниматься задолго до указанного выше срока. Поэтому, если уж вы раскрыли эту главу, загляните вперед.

ОМ.Г.74 Бросает мячик из положения сидя любым способом

Возможно, отрабатывая умение соблюдать очередность (СС.А.23), вы уже предлагали малышу поиграть в мяч. Тогда ему достаточно было просто толкнуть его. Теперь же он должен будет не толкать, а бросать мячик, сидя на полу.

На этом уровне развития бросить мяч — означает для ребенка выпустить его из руки намеренно. Рассчитывать на то, что он сможет контролировать скорость и направление полета мяча, пока не стоит.

Как оценить

Материалы: Маленький легкий резиновый мячик, который малыш может удержать в одной руке.

Способ: Усевшись на пол напротив ребенка, предложите ему поиграть с вами в мяч. Если нужно, помогите ему сделать первые 2-3 броска (неплохо привлечь к этому занятию еще одного человека, чтобы он сидел за спиной ребенка и помогал ему). Затем попросите малыша, чтобы он бросил мячик сам.

Результат *положительный*, если ребенок сумеет отвести ручку назад и затем, ведя ее вперед, выпустить мячик так, чтобы он покатился в вашу сторону. Здесь допускается любой прием: отводя руку назад и в сторону, малыш может поднять ее над головой, а может и не поднимать.

Как учить

На первых порах вам придется очень часто показывать малышу, как совершается это действие, и за каждую успешную попытку награждать его.

Если нужно, сами отведите его ручку назад (но не вверх), и затем качните ее вперед со словами: “Бросай мячик”. Может случиться, что ребенку трудно будет выпустить мячик из руки, и вам

нужно будет помочь ему. Вообще эта задача не так уж проста, поэтому продолжайте демонстрировать ему необходимое для броска движение и постарайтесь сделать так, чтобы вместе с вами ему помогал кто-нибудь еще: один из вас будет сидеть напротив малыша, показывать и подбадривать, а другой — сидеть сзади и помогать физически.

Когда ваш ребенок научится уверенно стоять на ножках, начните учить его бросать мячик стоя. Если при этом вы будете посылать мячик обратно к его ногам, он сможет лишний раз попрактиковаться в умении наклоняться и выпрямляться (ОМ.Б.77).

ОМ.Г.85 Идет к большому мячу, чтобы ударить по нему ногой, и на ходу подталкивает его

Это умение показывает, во-первых, что малыш представляет себе, что такое удар ногой, и, во-вторых, что он в состоянии пройти некоторое расстояние (пока не столкнется с мячом), контролируя свою ходьбу.

Как оценить

Материалы: Легкий резиновый мяч, размером с футбольный.

Способ: Положите мяч в нескольких шагах от ребенка и попросите ударить по нему ногой. Если нужно, продемонстрируйте ему это действие.

Результат *положительный*, если малыш сделает попытку ударить по мячу ногой и при этом не потеряет равновесия. Пока ребенок еще очень мал, он будет просто наталкиваться на мяч и двигать его вперед толчком ноги без размаха.

Как учить

Сначала дайте малышу упрощенное задание. Выберите момент, когда он будет спокойно стоять, положите у самых его ног мяч и попросите по нему ударить.

Для того, чтобы он не потерял равновесие, можно поддержать его за руку.

Когда он научится бить по мячу, стоя, и без вашей помощи, попробуйте поместить мяч немного дальше, чтобы ребенку пришлось сначала дойти до него, а потом уже ударить.

ОМ.Г.106 С небольшого расстояния движением снизу вверх забрасывает мячик в корзину

Овладев этим умением, ваш малыш сможет уверенно бросать мячик из положения стоя и, может быть, даже целиться во что-нибудь. Если он сумеет бросить мячик прямо вам в руки, смело ставьте положительную оценку, так как ваши руки представляют собой меньшую по величине мишень, чем корзина.

Как оценить

Материалы: Корзина (типа бельевой), шириной порядка 50 см. Маленький (например, теннисный) мяч.

Способ: Поставьте ребенка примерно в метре от корзины и попросите бросить в нее мячик. Если нужно, покажите, как это делается.

Результат *положительный*, если в трех случаях из пяти малышу удастся забросить мячик в корзину.

Как учить

Возможно, маленький мешочек, наполненный бобами или крупой, окажется в данном случае удобнее мяча. Он не будет отскакивать от края корзины. Корзина (или другой выбранный вами контейнер) должна быть устойчивой. В качестве контейнера можно взять большую автомобильную крышку или картонную коробку. Прислоните ваш контейнер к стене, поставьте малыша на расстоянии шага от него и, показав ему, как нужно бросать мячик, попросите его попробовать сделать то же самое. Вознаграждайте каждую попытку ребенка, затем возвращайте ему мешочек с бобами и побуждайте пробовать еще. В хорошую погоду можно заниматься в саду.

Наполните ведро водой и бросайте в него какие-нибудь пластмассовые или металлические предметы, которые при попадании производили бы веселый всплеск.

Когда ребенок научится целиться точнее, увеличьте расстояние между ним и корзиной, затем увеличьте еще, и так до тех пор, пока расстояние не составит 1,5 метра. Вместо мешочка с бобами теперь возьмите мячик. Ни в коем случае не следует допускать частых неудач, которые могут сильно огорчить малыша. Лучше поставьте его поближе к контейнеру, или сам контейнер сделайте побольше. И лишь убедившись, что он уверенно попадает в него с небольшого расстояния, увеличьте дистанцию.

Давайте малышу как можно больше возможностей кидать вам мяч. Для этого, например, можно нарисовать мишень на стене.

ОМ.Г.107 Бьет по мячу ногой с размаху

Для того, чтобы успешно выполнить это упражнение, малыш должен суметь удержать равновесие, стоя на одной ноге, а другую в это время поднять и сделать ею мах. Это будет развитием умения, рассмотренного в параграфе ОМ.Г.85. Там задача была проще: ребенку достаточно было подойти к мячу и на ходу просто пнуть его ногой.

Как оценить

Материалы: Легкий резиновый мяч, величиной с футбольный.

Способ: Положите мяч на пол (или на землю) недалеко от ребенка и попросите ударить по нему. Если нужно, покажите, как это делается.

Результат *положительный*, если три раза из пяти малыш сумеет ударить по мячу ногой с размаху и не потеряет равновесия.

Как учить

Сначала можно сделать так: поставьте малыша спиной к стене, а сами сядьте на колени перед ним, но не прямо, а немного сбоку. Перед той его ножкой, которая ближе к вам, положите большой пляжный мяч, и, взяв малыша за плечо, наклоните его слегка к другой ножке. Попросите его ударить по мячу, и, если потребуется, помогите ему сделать это. Затем положите мяч перед другой его ножкой, пересядьте сами и попробуйте помочь ему проделать то же самое другой ногой.

Когда малыш поймет, что от него требуется, помогите ему опереться о стену руками, разведя их немного в стороны, а сами сядьте на колени напротив. Теперь он будет посылать мяч вам, а вы будете возвращать его прямо к его ножке, чтобы он бил снова.

Вам следует предлагать малышу мячи, разные по величине и весу. Чем точнее он будет попадать, тем меньших размеров мяч ему можно давать. Упражняйтесь до тех пор, пока ребенок не научится ударять по мячу диаметром 15 см.

Следующий этап обучения — уже не у стены, а у перил или у подлокотника кресла. Мячик по-прежнему кладется у ножки ребенка. При необходимости можно помочь ему во время удара наклониться к опорной ноге. На этом этапе, как и на предыдущем, нужно постепенно уменьшать величину и увеличивать вес мяча. Упражняйтесь у перил до тех пор, пока малыш не научится бить по мячу диаметром 15 см. Следите за тем, чтобы ребенок держался за перила только одной рукой и не поворачивался к ним, чтобы схватиться другой рукой тоже.

Кроме того, его можно поставить к стенке боком, чтобы он опирался об ее плоскую поверхность одной рукой.

Следующий шаг — совсем отвести малыша от опоры. Поддерживать его будете вы. Если вы возьмете его ручку за кисть, вам будет очень легко регулировать степень поддержки. При необходимости вы сможете обеспечить ему очень надежную и крепкую опору, а с другой стороны, если вы будете всего лишь легонько касаться его ручки, то, стоя спокойно, он будет практически лишен поддержки, но зато во время удара вы сможете ему сохранить равновесие.

Попросите кого-нибудь присоединиться к вам, чтобы, стоя напротив малыша, он мог возвращать ему мяч ногой. Тогда ваша игра будет напоминать футбол. Ребенку может по-настоящему

понравиться это занятие, и он забудет, что раньше, отбивая мяч, считал вашу помощь необходимой.

Отработав это умение, малыш сможет начать готовиться к следующему упражнению на ту же тему (ОМ.Г.109). А пока усложните задачу: попросите ребенка ударить по мячу, затем подойти к нему опять, снова ударить и т.д.

Кроме того, можно побудить малыша бить по мячу с большей силой. Для этого хорошо нарисовать линию и попросить его ударить по мячу так, чтобы он улетел за линию. Постепенно можно увеличивать расстояние между ним и этой линией.

ОМ.Г.108 Стоит прямо, ноги вместе, и бросает мячик поднятой и закинутой за голову рукой

Теперь мы будем заниматься броском другого типа — сверху. Приступить к обучению малыша вы могли бы одновременно с началом работы над предыдущим умением (ОМ.Г.107. Бьет по мячу ногой с размаху).

Сначала ребенок будет бросать мяч, стоя прямо и глядя перед собой. При этом замахиваться он будет рукой, поднятой выше головы.

Позже (см. параграф ОМ.Г.127) он начнет делать это с поворотом корпуса.

Как оценить

Материалы: Маленький мячик (типа теннисного).

Способ: Покажите ребенку, как нужно бросать мячик сверху и попросите его сделать то же.

Результат *положительный*, если ребенок сумеет бросить мячик одной рукой и притом сверху.

Как учить

На первых порах вам может понадобиться помощник. Тогда один из старших будет ловить мячик и возвращать его обратно, а другой — помогать малышу бросать его. Попросите папу или старшего ребенка стать напротив, примерно в трех метрах от малыша. Малышу дайте мячик и предоставьте ему право самому решить, какой рукой бросать. Затем станьте за его спиной, поднимите вверх его ручку, отведите ее немного назад и, сказав: "Брось мячик!", наклоните ее вперед и помогите выпустить мяч. Папа может поймать мячик и вернуть его вам, чтобы вы повторили бросок. Если никто не может ассистировать вам, станьте напротив стены и помогайте ребенку бросать мяч в нее. Старайтесь, по мере освоения этого приема, помогать все меньше, и занимайтесь до тех пор, пока малыш не научится делать то, что нужно, совершенно самостоятельно. Очень важно, чтобы мячик по величине точно соответствовал руке ребенка. Если он будет слишком большим или тяжелым, то, когда ребенок закинет руку назад, он выпадет, и малыш расстроится.

Старайтесь заниматься каждый день не менее пяти минут, и вы с удивлением обнаружите, что это умение осваивается очень быстро.

ОМ.Г.109 Подбегает к мячу, останавливается, чтобы прицелиться, и бьет

После того, как малыш научится бить по мячу с размаху, не разбегаясь, начните учить его разбегаться. Сразу овладеть этим умением нелегко, и поначалу ребенок будет останавливаться, добежав до мяча, и целиться в него, а уж потом бить.

Как оценить

Материалы: Резиновый мяч, размером с футбольный.

Способ: Поместите мяч примерно в трех метрах от ребенка. Попросите его побежать и ударить по нему ногой так, чтобы он покатился в вашу сторону. Результат положительный, если малыш подбегает к мячу и бьет по нему ногой. Прежде, чем ударить, он может остановиться и прицелиться.

Как учить

Для того, чтобы малыш понял, что нужно делать, вам, возможно, придется первое время бегать рядом с ним и держать его за руку. Конечно, хорошо привлечь к этому занятию еще какого-нибудь члена семьи. Тогда ребенок сможет посылать мяч в его сторону, а тот, в свою очередь, отбивать его обратно.

Если малышу для того, чтобы ударить по мячу с размаху, необходимо сначала остановиться и прицелиться, разрешите ему это делать. В противном случае, он может просто “набежать на мяч” и подтолкнуть его.

Когда ребенок поймет, что и как нужно делать, попробуйте совсем не помогать ему.

Старайтесь, чтобы малыш как можно больше играл в мяч с другими детьми.

ОМ.Г.127 Бросает мячик, подняв руку вверх и развернув туловище

Не так давно ваш малыш учился бросать мячик поднятой вверх рукой. При этом он смотрел прямо перед собой, и тело его было неподвижно. Однако для того, чтобы сделать правильный бросок, нужно развернуть корпус, а вес тела перенести с одной ноги на другую. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок бросал мяч далеко, вам придется научить его делать это правильно.

Нередко дети овладевают этим умением тогда, когда учатся играть в крикет или бейсбол. Отметим с сожалением, что девочки редко принимают участие в таких играх, и, в результате, могут так и не научиться правильно бросать мяч. Возможность бросать предметы на большие расстояния определяется не одной только силой, но и техникой!

Как оценить

Материалы: Маленький мяч, типа теннисного.

Способ: Придумайте какую-нибудь такую игру с мячом, чтобы его нужно было бросать. Покажите правильный прием и попросите ребенка сделать так, как вы.

Результат *положительный*, если малыш бросит мяч следующим образом. Сначала, держа его в одной руке, повернется так, что противоположное плечо пойдет вперед, в направлении предполагаемого броска, и при этом вес тела перенесет на ногу, которая окажется как бы сзади; затем поднимет руку с мячом и, перенося вес тела на другую ногу и одновременно поворачивая корпус уже в другом направлении, поведет руку вперед и выпустит мяч.

Как учить

Станьте позади ребенка и помогите ему проделать все это сложное движение так, чтобы он прочувствовал его и понял его смысл. Помимо этого, конечно, демонстрируйте правильный прием сами или попросите об этом, скажем, другого ребенка.

Постепенно ослабляйте свою помощь.

Малыш вскоре убедится сам, что этот прием помогает ему бросать мячик все дальше и дальше.

Если хотите, можно упражняться во время игры в крикет или бейсбол. Однако, не меньшее удовольствие могут доставить игры, в которых мяч нужно бросать и ловить или метать его в цель, например, в надувной бассейн с водой.

ОМ.Г.128 Ловит мячик, диаметром 15 см, двумя руками, согнутыми в локтях

Ловить мяч труднее, чем бросать. Отсюда — появление этого параграфа почти в самом конце раздела. Однако, если ваш малыш прежде играл хоть в какие-нибудь игры с мячом, у него, безусловно, уже была возможность попробовать.

Умение ловить мяч требует хорошей зрительно-моторной координации, и в то же время соответствующие упражнения, подобные этому, сами способствуют ее развитию.

Как оценить

Материалы: Легкий мячик, диаметром около 15 см.

Способ: Встаньте напротив малыша на расстоянии примерно 1,5 м и бросьте ему мяч.

Результат *положительный*, если три раза из пяти ребенок сумеет поймать мяч. Скорее всего, он будет ловить мяч двумя руками и прижимать его к груди.

Как учить

Когда вы только начинали учить ребенка бросать мяч, вы приглашали третьего партнера. Попробуйте пригласить его и сейчас. Он будет бросать мяч, а вы — помогать малышу ловить его. Встаньте сзади, наклонитесь над малышом и поддержите его руки в таком положении, при котором ладонки будут подняты вертикально вверх.

Когда мячик упадет ребенку на предплечья, загните его кисти вперед и согните ручки в локтях, чтобы он мог прижать мячик к груди. Если для начала вы поработаете с мягким мячом, он не будет больно шлепаться на его руки, а когда малыш прижмет его к груди, расплывется. Пусть сначала ребенок будет стоять на расстоянии вытянутой руки от того, кто бросает мяч, а затем вы будете постепенно увеличивать это расстояние до одного, а затем до двух метров.

Можно дать ребенку надувной шарик и поиграть в него вместе — вы будете подбрасывать шарик, а он ловить. Шарик легкий; он будет летать медленнее мяча, и малышу будет легче под него подстроиться.

ОМ.Г.129 Бьет по мячу ногой с разбегу (попадать необязательно)

В параграфе ОМ.Г.109 рассказывалось об умении бить по мячу с разбегу. Однако в описанном там упражнении между разбегом и ударом допускалась пауза. Теперь ребенку нужно будет перейти от одного движения к другому более плавно. Прежде, чем побежать, он должен будет посмотреть на мяч и примериться, а после этого разбежаться и, не останавливаясь, ударить по мячу ногой.

Как оценить

Оценивать также, как в параграфе ОМ.Г.109.

Результат *положительный*, если малыш подбежит к мячу, станет на опорную ногу, другую ногу отведет назад, сделает ею мах и ударит по мячу. Поскольку в данном случае мы оцениваем умение заранее рассчитывать свои действия и выполнять их так, чтобы они гладко переходили одно в другое, то положительную оценку можно поставить даже в том случае, если ребенок не попадет по мячу.

Как учить

Если вы хотите научить своего ребенка бить по мячу правильно, ему нужно много тренироваться, причем тренироваться все время после овладения умением ОМ.Г.109. Очень полезны в этом смысле игры с ровесниками или с энтузиастами-взрослыми.

Закрепление и развитие навыков данной группы

Перечислим некоторые игровые навыки из тех, которые обычно приобретаются детьми 4-5-летнего уровня развития:

- Умение ловить мяч руками.
- Умение ловить мяч диаметром 15 см с расстояния 1 метр.
- Умение попадать маленьким мячиком в цель, с ошибкой не более 15 см.
- Умение отбивать маленький мяч битой или ракеткой.

ГЛАВА 5

ОМ.Д. Умение прыгать

Понятие об умении прыгать возникает у маленьких детей задолго до того, как они начинают прыгать самостоятельно. Им нравится, когда кто-нибудь помогает им прыгать, им нравится делать вид, что они умеют прыгать, они любят заставлять прыгать кукол и игрушечных животных. Нередко детям, имеющим пониженный мышечный тонус, трудно научиться прыгать, поэтому чем раньше они начнут стараться, тем лучше. Хотя малышу удастся освоить первую

ступень умения прыгать (прыгать с поддержкой) в возрасте от 18 месяцев до 2-х лет, вы можете начинать играть с ним в прыжки, как только он сможет в этом участвовать.

Именно умение прыгать меняет переваливающуюся походку малыша, “везущего” ступни по поверхности, как будто он только что научился ходить, на уверенную ходьбу физически более развитого ребенка.

Учиться прыгать надо начинать только босыми ногами.

Вот перечень всех умений этого ряда:

18 месяцев - 2 года

- 86. Начинает прыгать с поддержкой.
- 110. Прыгает, едва отрывая ноги от пола.
- 111. Перепрыгивает через веревку на земле.
- 112. Прыгает с подставки или нижней ступеньки, если взрослый держит его за ручки.
- 113. Прыгает на месте, без помощи, расставив ноги.

3 - 4 года

- 130. Перепрыгивает через веревку на высоте 4 см, сразу двумя ногами.
- 131. Прыгает в длину на 30 см.
- 132. Прыгает с подставки или нижней ступеньки без помощи.
- 133. Прыгает в бок и обратно.

ОМ.Д.86. Начинает прыгать с поддержкой

Это первое из умений прыгать, которые совершенно необходимы для ровной походки. В ОМ.А.46 (подпрыгивает, держась за мебель) ребенок демонстрирует своё умение сгибать и разгибать колени, перенося при этом центр тяжести. Если это умение вам не знакомо, прочитайте о нем сейчас. Теперь вашему малышу должно быть просто подпрыгивать с поддержкой, например на кровати или на батуте, но обязательно обратите внимание, сгибает ли он колени. Если он прыгает на прямых ногах, обратитесь к ОМ.А.46 и к умениям других групп, предполагающих перенесение центра тяжести при сгибании колен — особенно ОМ.В.71, 77 и 78.

Как оценить

Материалы: Достаточно высокая ровная поверхность, как стол или пеленальный столик.

Способ: Возьмите ручку малыша, покажите как надо прыгать и воодушевите его подпрыгнуть.

Результат *положительный*, если малыш сознательно попробует прыгнуть. Не ждите, что его ноги оторвутся от поверхности, но он должен согнуть колени и подскокить.

Как учить

Воодушевите малыша прыгнуть к вам, когда он спускается с пеленального столика (если вы им все еще пользуетесь). Поставьте малыша на кровать и попросите его спрыгнуть.

Недостаточно, если он просто падает к вам на руки, он должен согнуть колени и попытаться рвануться к вам. Если он не сгибает колени, посадите его на корточки как описано в ОМ.В.91 (устойчиво сидит на корточках). Когда ему станет удобно в этом положении, начните играть с ним в “Иван в коробке”. Спойте что-нибудь вроде:

Иван в коробке,
спокойный и тихий,
ты можешь подпрыгнуть?
ДА, как вихрь!

В подходящий момент песни воодушевите малыша оттолкнуться. Помогите ему продолжить это движение отталкивания, поддерживая его вокруг груди или подмышками.

Бесспорно, вы устанете раньше, чем ребенок потеряет к этому интерес — он поймет, что прыгать — это так весело!

Постепенно уменьшайте степень помощи, ободряя малыша отталкиваться всё сильнее.

Вы так же могли бы вдвоем поупражнять ноги в сгибании, разгибании и отталкивании от земли на качелях в ритме музыки (качели с перекладиной, рассчитанные на двоих — один вверх, другой — вниз).

Продолжайте эти упражнения, пока ваш малыш не согнет колени и не оттолкнется в попытке прыгнуть, как выше описано в пункте “Как оценить”.

ОМ.Д.110 Прыгает, едва отрывая ноги от пола

Это умение продолжает предыдущее в этой последовательности. Теперь ребенка просят подпрыгнуть, совсем не поддерживая его руками.

Как оценить

Способ: Возьмите малыша за руки, воодушевите его прыгнуть, если необходимо — продемонстрируйте. Потом попросите его подпрыгнуть самостоятельно.

Результат *положительный*, если ваш малыш может согнуть колени и подскочить без какой-либо поддержки. Его ноги могут едва отрываться от пола, и необязательно одновременно.

Как учить

Продолжайте заниматься по методу, описанному в ОМ.Е.86, постепенно уменьшая помощь и давая малышу возможность прыгнуть совершенно самостоятельно. Чтобы научить малыша прыгать, необходимо много упорства, и не теряйте надежды, если пройдет много времени, пока малыш научится этому. Поддерживайте интерес ребенка к этим занятиям новыми песенками и новыми поверхностями для прыжков, особенно теми, которые помогут ему подпрыгнуть.

ОМ.Д.111 Перепрыгивает через веревку на земле

Теперь ребенок не только подпрыгивает вверх, он должен также прыгнуть вперед.

Как оценить

Материалы: Вербка.

Способ: Положите веревку на землю, попросите вашего малыша перепрыгнуть через нее, продемонстрируйте, если необходимо.

Результат *положительный*, если малышу удастся перепрыгнуть через веревку. На этом этапе необязательно прыгать двумя ногами одновременно, малыш может прыгнуть, переставляя ноги. Он должен согнуть колени и перескочить через веревку.

Как учить

После того, как ребенок научится прыгать, ему не очень трудно научиться перепрыгивать через веревку на земле.

Сначала держите его за руку, потом посмотрите, сумеет ли малыш прыгнуть самостоятельно. После того, как ребенок усвоит технику — согнул колени — подпрыгнул (без поддержки) — он, практикуясь, научится прыгать вперед.

ОМ.Д.112 Прыгает с подставки или нижней ступени, если взрослый держит его за ручки

Теперь малыш показывает следующее и более трудное из умений прыгать. Он должен спрыгнуть вниз с небольшой высоты (с помощью) и прыгнуть двумя ногами вместе. Заметьте, что вы можете начинать одновременно с этим умением учить малыша следующему умению — подпрыгивать на одном месте самостоятельно.

Как оценить

Материалы: Подставка или ступенька высотой 10-15 см.

Способ: Стоя перед малышом, возьмите его за ручки и попросите его спрыгнуть с подставки.

Результат *положительный*, если ребенок согнет колени и спрыгнет с подставки двумя ногами вместе.

Как учить

Встаньте на колени перед малышом, когда он стоит на подставке и помогите ему сесть на корточках. Скажите ему: "Спрыгни", и держа его за ручки, помогите ему спрыгнуть с подставки.

Сначала малыш может, выполнив все необходимые для прыжка движения, просто сойти с подставки. Попробуйте держать его вокруг груди, а не за руки, чтобы дать ему ощущение настоящего прыжка. Если он продолжает сходить с подставки, напомните ему: "Не шагай, а ПРЫГАЙ!" — и повторите упражнение. Следите, чтобы каждое занятие заканчивалось настоящим прыжком со ступени.

Тренируйтесь, прыгая с края тротуара, с нижней ступеньки лестницы, с телефонного справочника и так далее. Вы найдете очень много различных возможностей для практики, и чем больше вы будете тренироваться, тем лучше ваш малыш усвоит эту трудную задачу.

ОМ.Д.113 Подпрыгивает на одном месте, расставив ноги

Это умение требует более сильного толчка (и поэтому большего мышечного усилия), чем просто спрыгнуть с подставки. Это труднее, чем перепрыгнуть через веревку (как в ОМ.Е.111), поскольку теперь малыш должен приземлиться сразу на обе ноги, хотя они могут быть расставлены.

Как оценить

Способ: Попросите малыша попрыгать, продемонстрируйте, если необходимо. Результат положительный, если малыш подпрыгивает самостоятельно, сразу на обеих ногах. Он может по-прежнему довольно широко расставлять ноги.

Как учить

В самом начале освоения умения подпрыгивать сразу на обеих ногах на поверхности малышу будет необходима ваша помощь.

Поставьте ребенка перед опорой, высотой до уровня бедра, такой как маленький стул или журнальный столик. Позвольте ему наклониться вперед и облокотиться на опору, положив на нее вытянутые руки. Приподнимайте его, держа вокруг бедер так, как если бы он сам прыгал, чтобы он почувствовал необходимое движение. Напоминайте ему, если нужно, сгибать колени перед прыжками.

Постепенно перемещайте кисти его ручек к краю опоры так, чтобы он все больше держал свой вес ногами, и все меньше руками. Потом воодушевите его попрыгать совсем без опоры.

Так же вы можете попробовать встать перед малышом, держа его за ручки. Чем выше вы будете поднимать его ручки, тем больше он будет тянуть за руки вас и тем меньше он будет отталкиваться ножками. Сначала вы можете держать свои руки довольно высоко, чтобы малышу было легче, и постепенно снижайте их, по мере усвоения малышом техники прыжком, и в конце концов совсем уберите поддержку и посмотрите, может ли малыш прыгать один.

Еще вы можете использовать "Веселого Прыгуна", чтобы помочь вашему малышу научиться прыгать. Возможно, вам понадобится удлинить или усилить в нем веревки. Поместите "прыгунок" на такую высоту, чтобы колени ребенка были согнуты, когда его ступни опираются на пол. Пружина, которой привязан "прыгунок", увеличивает силу прыжка малыша и помогает пройти большое расстояние при маленьком толчке.

Заметим, что "Веселого Прыгуна" можно использовать только под присмотром взрослого. Ребенка нельзя надолго оставлять одного качаться в "прыгунке", поскольку такие прыжки вверх и вниз могут стать самостимулирующим движением. Используйте "прыгунок" только до тех пор, пока малыш осваивает технику прыжки с поддержкой, отталкиваясь ногами. Когда он научится этому, ему полезней практиковаться самостоятельно.

ОМ.Д.130 Перепрыгивает через веревку на высоте 4 см., обе ноги вместе

Это умение продолжает предыдущие умения этой группы. Малыш прыгает обеими ногами одновременно и не так широко расставляет их, как раньше, а уже держит их скорее вместе.

Как оценить

Материалы: Веревка.

Способ: Повесьте веревку на высоте 4 см. Попросите малыша перепрыгнуть через нее, продемонстрируйте если нужно.

Результат *положительный*, если малыш может перепрыгнуть через веревку, приземляясь сразу на обе ноги.

Как учить

Сначала помогите малышу прыгнуть, поддерживая его руками, обязательно убедитесь, что малыш сгибает колени при отталкивании и при приземлении. Постепенно уменьшайте помощь, пока малыш не сумеет прыгнуть самостоятельно.

ОМ.Д.131 Прыжок в длину на 30 см.

Это умение требует более сильного толчка, и еще большего мышечного усилия и лучшей координации мышц плечевого пояса, корпуса и ног.

Как оценить

Материалы: Коврик шириной 30 см или две отметки на расстоянии 30 см на ровной поверхности

Способ: Попросите малыша перепрыгнуть через коврик, продемонстрируйте если нужно.

Результат *положительный*, если малыш перепрыгнул через коврик двумя ногами вместе.

Как учить

Теперь ваш малыш умеет обеими ногами как спрыгивать с подставки, так и подпрыгивать на одном месте. Кроме этого он может прыгнуть в определенном направлении, чтобы перепрыгнуть через веревку. Новое умение усиливает способность прыгать в определенную сторону.

Постепенно увеличивайте расстояние, через которое перепрыгивает ваш малыш, начиная от прыжка через веревку до дистанции 30 см. Каждый раз, когда вы увеличиваете расстояние, поддерживайте его до тех пор, пока он не сможет прыгнуть самостоятельно. Сначала малыш должен учиться прыгать босиком, потом можно продолжить в туфлях на резиновой подошве. Наконец, пускай прыгает в кожаной обуви, что будет, возможно, для него труднее всего.

В течение дня представляется множество возможностей потренировать это умение — перепрыгивать с кафеля на ковер, с половика на ковер, через лужи на тротуаре, с тропинки на траву и так далее. Прыгать очень весело, и после того как вы попрактикуетесь одну — две недели, вы обнаружите, что совершенно невозможно просто ходить, где бы то ни было — перепрыгивать через границы поверхностей станет привычкой!

ОМ.Д.132 Прыгает с подставки или нижней ступени лестницы высотой 20 см. самостоятельно

На этом уровне развития малыш должен спрыгнуть с подставки обеими ногами вместе и приземлиться, согнув колени.

Как оценить

Материалы: Подставка или ступенька от 12 до 20 см высотой.

Способ: Попросите малыша спрыгнуть с подставки или нижней ступени.

Результат *положительный*, если малыш согнет колени и спрыгнет вниз обеими ногами вместе, совершенно без посторонней помощи.

Как учить

Когда вы демонстрируете это умение, особенно усердно сгибайте колени — так, чтобы это было очевидно для малыша. Продолжайте тренироваться в умении ОМ.Е.112 (спрыгиваем с подставки или со ступеньки, держась руками), поддерживайте малыша все меньше и меньше, пока он не спрыгнет самостоятельно.

ОМ.Д.133 Прыгает вбок и назад

Это последнее умение в последовательности. Теперь ребенок настолько хорошо контролирует направление прыжка, что может прыгать вбок и назад так же легко, как и вперед.

Как оценить

Если малыш освоил все предыдущие умения прыгать, то чтобы научиться этим прыжкам, ему нужно только посмотреть на них и попрактиковаться.

Практика легко может быть включена в игру. Попробуйте игру “Делай как я”. Или нарисуйте на земле несколько контуров и предложите малышу прыгать из одного в другой не поворачиваясь.

Дальнейшее развитие умений этого группы

На уровне развития 4-5 лет дети успешно осваивают следующие из умений прыгать:

- Перепрыгивает через веревку на высоте 15 см.
- Прыжки из положения сидя на корточках (вы могли бы назвать это “прыгаем как лягушки”).
- Прыгает вперед около 10 раз подряд.
- Прыгает на одной ноге.

ГЛАВА 6

ОМ.Е.

Умение кататься на трехколесном велосипеде

Учить ребенка кататься на трехколесном велосипеде стоит хотя бы потому, что это доставит ему много радости, не говоря уже о том, что катание на велосипеде:

- Дает хорошую физическую нагрузку и укрепляет мышцы ног.
- Является еще одним из способов развития у ребенка чувства равновесия.
- Расширяет возможности самостоятельного передвижения для детей с ограниченной подвижностью (например, с церебральным параличом).
- Позволяет ребенку участвовать в играх с другими детьми дома, на улице или в детском саду.

Умение кататься на трехколесном велосипеде является очень ценным, хотя научиться этому не очень просто.

Часто считают, что “катание” на велосипеде, когда ребенок отталкивается ногами от земли, подготавливает его к “нормальной” езде на велосипеде, однако это далеко не так. Такой способ требует движений, совершенно отличных от тех, которые нужны для того, чтобы крутить педали ногами. Ребенку, привыкшему “кататься” на велосипеде, отталкиваясь ногами от земли, пожалуй, нелегко будет перестроиться и научиться крутить педали. Поэтому он по-прежнему будет стараться ездить на велосипеде тем способом, к которому привык.

Когда вы отправитесь в магазин за трехколесным велосипедом, возьмите с собой малыша. Выбирая велосипед, проследите за тем, чтобы его сиденье находилось примерно на уровне пояса ребенка. Проверьте, чтобы сидя на велосипеде, ребенок свободно доставал ногой до педали, выдвинутой в крайнее переднее положение. Педали должны быть достаточно широкими для того, чтобы на них свободно помещалась ступня малыша. Когда малыш прямо сидит на велосипеде, его руки должны удобно располагаться на руле. Расстояние между задними колесами должно быть достаточно большим для устойчивости велосипеда. Если вы будете учить ребенка кататься на велосипеде, не отвечающем этим требованиям, то создадите и себе, и ему дополнительные трудности.

Ниже приводится последовательность умений, осваивая которые ребенок учится кататься на велосипеде.

От 2 до 3 лет

114. Держит ноги на педалях, когда взрослый катит велосипед.

115. Сам крутит педали велосипеда, при повороте ставит ногу на землю.

От 3 до 4 лет

134. Катается на велосипеде, делая плавные повороты.

ОМ.Е. 114 Держит ноги на педалях, когда взрослый катит велосипед

Сначала вы должны сами катить велосипед, освободив малыша от физической нагрузки для того, чтобы он научился получать удовольствие от этих занятий и научился удерживать свои ноги на педалях.

Как оценить

Материалы: Трехколесный велосипед, отвечающий всем требованиям, указанным во введении.

Способ: Посадите ребенка на велосипед и поставьте его ноги на педали. Прокатите его метра два.

Результат *положительный*, если ребенок при этом удерживает свои ноги на педалях.

Как учить

Сначала выйдите с ребенком во двор или сходите с ним в детский сад, где он сможет понаблюдать, как катаются на велосипедах другие дети.

Старший брат или сестра тоже могут служить вашему малышу примером для подражания — катание рядом с ними на велосипеде станет гораздо более осмысленным и интересным.

Посадите малыша на велосипед, сядьте на землю перед ним так, чтобы ваши ноги оказались по обеим сторонам от переднего колеса и поставьте обе его ножки на педали. Потом слегка покатайте велосипед вперед-назад, удерживая руками ноги ребенка на педалях. Если это получается, повторите то же самое движение, отпуская велосипед на всю длину своих вытянутых рук.

Затем прикрепите спереди к велосипеду веревку так, чтобы можно было везти его за собой, а ножки ребенка не очень крепко привяжите к педалям (можно использовать старые чулки). Провезите велосипед немного вперед так, чтобы ноги ребенка, находящиеся на педалях, описали полный круг. Если это получится, откатите велосипед на несколько шагов назад и снова провезите его за веревку вперед. Начинайте учить этому ребенка на достаточно мягкой поверхности — на траве или старом ковре и внимательно следите за тем, чтобы малыш не падал, когда его ноги прикреплены к педалям, иначе он станет бояться ездить на велосипеде.

Когда ребенок сможет проехать на велосипеде таким способом 2-3 метра, отвяжите одну его ножку от педали. Снова медленно провезите его немного вперед. Если при этом свободная ножка ребенка соскользнет с педали, остановитесь и напомните ему: "Поставь ножку на педаль!" Не начинайте тянуть велосипед вперед, пока он снова не поставит эту ногу на педаль. Продолжайте катать ребенка на велосипеде, оставляя свободной то одну, то другую его ножку, пока он не сможет проезжать таким образом 2-3 метра, сам удерживая одну ногу на педали. На это может уйти много времени, тем не менее, всегда старайтесь сделать эти занятия интересными для ребенка. Желательно, чтобы рядом с ним катались на велосипеде другие дети. Когда малыш научится держать сам одну ножку на педали, освободите другую его ногу и продолжайте выполнять это упражнение до тех пор, пока ребенок не научится удерживать на педалях обе ноги, проезжая на велосипеде с вашей помощью метра два.

ОМ.Е. 115 Сам крутит педали велосипеда, при повороте ставит ногу на землю

Этот способ управления велосипедом является усложнением предыдущего. Теперь ребенок должен уметь сам крутить педали велосипеда, но пока не требуйте от него того, чтобы он сам поворачивал руль.

Как оценить

Материал: Удобный трехколесный велосипед и несложный маршрут, состоящий из двух прямых отрезков дороги (примерно 2-3 метров длины) под углом друг к другу.

Способ: Попросите ребенка проехать на велосипеде по этому маршруту.

Результат *положительный*, если малыш сам проехал по нему на велосипеде. Временами ребенок может ставить свою ногу на землю, особенно при повороте.

Как учить

На этом этапе ваш ребенок должен уметь удерживать ноги на педалях, как это было описано в ОМ.Е.114

Продолжайте заниматься, как описано в ОМ.Е.114, начиная останавливаться и поощрять ребенка продолжить движение самостоятельно, нажимая на педали. Возможно, ему будет трудно научиться нажимать только на одну педаль (которая находится впереди), так как если он будет нажимать на педали одновременно обеими ногами, то велосипед остановится. Попробуйте, стоя сзади ребенка, наклониться и положить руки ему на колени, помогая нажимать на педали поочередно то одной, то другой ножкой и подсказывая ему при этом: "Нажми на педаль".

Затем перейдите на очень пологий склон. Встаньте впереди ребенка, чтобы, если нужно, потянуть за велосипед или притормозить его. Постепенно все меньше помогайте ребенку, пока он не научится сам крутить педали.

После этого опять вернитесь на ровную поверхность, потянув, если нужно, велосипед за веревку, чтобы помочь ребенку сдвинуться с места.

Превратите обучение в веселую игру, вовлекая в нее других детей и сопровождая занятия песенками и стихами.

ОМ.Е.134 Ездит на велосипеде, делая плавные повороты

При этом ребенку необходимо очень точно контролировать свои движения. Он обязательно должен этому научиться, если вы не собираетесь находиться все время рядом с ребенком, когда он катается на велосипеде, и постоянно подсказывать ему, как нужно объезжать препятствия.

Как оценить

Материал: Трехколесный велосипед и два-три препятствия (например, ящики или стулья), расставленные на расстоянии трех метров друг от друга.

Способ: Посадите малыша на велосипед и попросите его объехать эти препятствия и вернуться к старту. Если возможно, пусть другой ребенок продемонстрирует, как это нужно делать.

Результат *положительный*, если малыш может объехать эти препятствия на велосипеде. Пока не требуйте от него того, чтобы он резко поворачивал.

Как учить

Сначала покажите ребенку как нужно проезжать маршрут с препятствиями, если вы еще не пользовались им, когда малыш учился бегать.

Затем, как и раньше, воспользуйтесь веревкой для того, чтобы тянуть за нее велосипед и помочь ребенку объехать препятствия, напоминая ему о том, чтобы он держал ножки на педалях и поворачивал руль. При этом малыш должен концентрировать свое внимание на стольких вещах одновременно! Постепенно все меньше помогайте ребенку, пока он совсем не перестанет нуждаться в вашей помощи.

Необязательно пользоваться только такими искусственными препятствиями, чтобы научить ребенка объезжать их. Любая поездка на велосипеде сопряжена со всякими поворотами — в природе нет недостатка в естественных препятствиях! Когда рядом с ребенком катаются другие маленькие велосипедисты, можно организовать игру "гонки за лидером", или пускай дети делают всевозможные повороты, а вы сами управляйте этим "дорожным движением".

Закрепляем и развиваем умение ездить на велосипеде

Постарайтесь достать ребенку трехколесный самокат (скутер). Это — одна из тех удивительных и интересных игрушек, которые очень недооценивают в наше время. Год занятий на трехколесном самокате подготовит малыша к тому, чтобы он научился кататься на двухколесном велосипеде без дополнительных тренировочных колесиков. Катание на трехколесном самокате развивает у ребенка зрелое умение сохранять равновесие, в том числе стоя на одной ноге.