

Дети с синдромом Дауна способны овладеть всеми навыками крупной моторики — от умения поворачиваться со спины на живот и обратно до бега. Но для того, чтобы добиться максимального развития этих навыков, им требуется дополнительная помощь. Автор книги, физический терапевт, делится с читателями своими знаниями и 16-летним опытом работы в области двигательного развития детей с синдромом Дауна. Родители и специалисты найдут в этой книге важную информацию о развитии навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна, в частности, о влиянии на этот процесс темперамента, физических особенностей и проблем со здоровьем, свойственных этим детям. Описания более чем сотни упражнений и сопровождающие их фотографии позволят легко организовать занятия с детьми от рождения до 6 лет. Контрольные списки навыков крупной моторики, которые помещены в конце каждой главы и в приложении, помогут следить за успехами ребенка и определять, над чем нужно работать дальше.

В книге рассматриваются умения:

- ▶ контролировать положение головы
- ▶ поворачиваться со спины на живот и с живота на спину
- ▶ сидеть
- ▶ ползать
- ▶ стоять
- ▶ ходить
- ▶ ходить вверх и вниз по наклонной поверхности
- ▶ бить по мячу
- ▶ подниматься и спускаться по лестнице
- ▶ бегать
- ▶ прыгать
- ▶ ездить на трехколесном велосипеде

Благодаря этой книге родители глубже поймут, какая помощь с их стороны окажется оптимальной для развития жизненно важных навыков крупной моторики.

Для специалистов книга послужит одновременно и хорошим пособием по проведению оценки занятий с детьми, и удобным источником домашних заданий для родителей.



Эта монография представляет собой единственный на сегодняшний день чрезвычайно важный и в то же время легкий для усвоения материал. Выявление роли темперамента в процессе приобретения детьми навыков крупной моторики стало уникальным вкладом автора в теоретическое представление о двигательном развитии детей с синдромом Дауна, что позволит сделать занятия с ними более эффективными. Специалисты, работающие в области ранней помощи, физической и функциональной терапии, а также лица, заинтересованные в разработке специализированных программ проведения досуга, высоко оценят информацию, представленную в этой книге.

*Джордж Т. КАПОУН,  
доктор медицинских наук,  
директор клиники для детей с синдромом Дауна  
Института Кеннеди Кригер*



Эта книга, полная горячего участия и заинтересованности, — исключительно ценное пособие по индивидуальной работе с детьми с синдромом Дауна. Она содержит огромное количество чрезвычайно эффективных упражнений, предполагающих участие в них матери и ребенка.

*Аллен С. КРОКЕР,  
доктор медицинских наук,  
директор Центра диагностики развития детской больницы г. Бостона,  
сопредседатель профессионального консультативного совета  
Национального конгресса по синдрому Дауна*

Патриция С. Уиндерс

# Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна

Руководство для родителей  
и специалистов



Книга Патриции С. Уиндерс «Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна» представляет читателям полную картину двигательного развития, открывающуюся перед родителями по мере усвоения их малышом навыков крупной моторики. Она предлагает методы и упражнения, позволяющие приблизить развитие ребенка в этой сфере к нормальному. По ходу знакомства с материалом читатели получают ответы на многие вопросы.

*Фил МЭТХАЙС,  
доктор медицинских наук,  
директор Института проблем аномального  
развития штата Монтана (США), один из  
научных редакторов книги «Медицинская  
и хирургическая помощь детям с синдромом Дауна»  
(«Medical and Surgical Care for Children  
with Down Syndrome»)*

Этот полный и до мельчайших подробностей разработанный труд демонстрирует прекрасное понимание автором процесса физического развития ребенка и преломления этого процесса в свете особенностей, присущих маленьким детям с синдромом Дауна. Подробные разъяснения помогают родителям узнать, как помочь ребенку овладеть навыками крупной моторики, как преодолеть характерные для детей с синдромом Дауна трудности и предотвратить формирование нежелательных поз и движений. Информация, представленная в книге, принесет пользу ребенку, придаст сил и уверенности его родителям.

*Валентина ДМИТРИЕВА,  
доктор психологических наук, учредитель  
пилотного проекта работы с детьми  
с синдромом Дауна Вашингтонского университета,  
автор книг «Время начинать» («Time to begin»)  
и «Слезы и радости» («Tears and Triumphs»)*

Я прекрасно помню то ликование, которое охватило меня и моего старшего сына, когда нам удалось уговорить нашего малыша перейти из положения сидя в положение для ползания, и каким было наше разочарование, когда нам объяснили, что он делал это неправильно. В книге дается информация, помогающая родителям сделать занятия с ребенком эффективными и безопасными и позволяющая им не бояться, что они могут ему навредить.

*Джоан Е. МЕЛДЕН,  
редактор журнала «Disability Solutions»*

*Topics in Down Syndrome*

**GROSS MOTOR SKILLS  
in CHILDREN with  
DOWN SYNDROME**

**A Guide for Parents  
and Professionals**

*Patricia C. Winders, P.T.*

*Серия книг о синдроме Дауна*

Патриция С. Уиндерс

# **Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна**

Руководство для родителей  
и специалистов

2-е издание

Москва  
Благотворительный фонд  
«Даунсайд Ап»  
2011



Downside Up would like to thank **The Rotary Foundation, The Rotary Districts 1780 and 2060**, as well as the following Rotary Clubs for their financial support of the publication of this book: **Thonon Leman, Moscow Rossika, Vicenza, Geneve Sud, Romans, Evian Thonon and France Russia inter-country committee**.

We would also like to express our gratitude to the **van Son family** from Holland for the funds they have raised to support the translation and publication, and **Patricia Winders**, the author of the book, who has provided us with the originals of the photographs.

Даунсайд Ап благодарит:

Автора книги **Патрицию Уиндерс** за любезно предоставленные оригиналы фотографий.

Фонд **The Rotary Foundation, The Rotary Districts 1780 и 2060**, Ротари клубы: **Thonon Leman, Moscow Rossika, Vicenza, Geneve Sud, Romans, Evian Thonon** и организацию «**France Russia inter-country committee**», а также **семью ван Сон** из Голландии за финансовую поддержку перевода и публикации первого издания книги.

Британскую благотворительную организацию **Action for Russia's Children (ARC)** ([www.actionarc.org](http://www.actionarc.org)) за финансовую поддержку публикации второго издания книги.

Перевод с английского  
Н. С. Грозной

Фото  
Джеймса Уиндерса

**Уиндерс Патриция С.**

**У 37** Формирование навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна : Руководство для родителей и специалистов / пер. с англ. Н.С. Грозной. – 2-е изд. – М. : Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2011. – 294 с. : ил. – (Серия книг о синдроме Дауна).

All rights reserved under International and Pan-American copyright convention. Publishing in the United States of America by Woodbine House, Inc., 6510 Bells Mill Rd., Bethesda, MD 20817. 800-843-7323.

Все права защищены Международной и Американской конвенцией по охране авторских прав. Опубликовано в США и издательством Woodbine House, Inc., 6510 Bells Mill Rd., Bethesda, MD 20817. 800-843-7323.

**ISBN 978-5-904828-05-9**

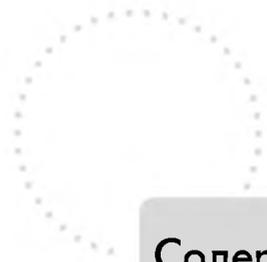
Предлагаем вниманию читателей второе издание перевода книги из хорошо известной и пользующейся неизменной популярностью за рубежом «Серии книг о синдроме Дауна». В книге подробно и четко рассказано обо всех этапах развития навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна и о том, какую помощь им могут оказать родители и специалисты. Российским читателям представлен пока еще недостаточно широко распространенный в нашей стране подход к стимуляции двигательного развития, предполагающий активную роль самого ребенка.

Информация, представленная в книге, применима к работе с детьми не только с синдромом Дауна, но и с другими типами нарушений, для которых характерен сниженный мышечный тонус.

Эта книга создавалась  
в предвидении дальнейшего раскрытия  
еще неведомых нам возможностей  
детей с синдромом Дауна.  
Пока мы только в начале пути.

## **Автор выражает искреннюю благодарность людям, чьи самоотверженные усилия позволили этой книге увидеть свет:**

- ▶ **детям и родителям**, с которыми я работала и которые стали моими самыми лучшими наставниками;
- ▶ **Чесапикской ассоциации** родителей детей с синдромом Дауна (США), неизменно поддерживавшей и вдохновлявшей меня;
- ▶ **Шарон Гительзон**, ведущей группы взаимодействия родителей и детей, в которой я впервые познакомилась с детьми с синдромом Дауна;
- ▶ **Сьюзен Хариман и Одри Ливайтон**, побуждавшим меня не отступать от цели и предоставившим мне возможность заниматься делом, которое стало смыслом моей жизни;
- ▶ **Джорджу Капоуну**, доктору медицинских наук, руководителю клиники для детей с синдромом Дауна в институте Кеннеди Кригер;
- ▶ **Сьюзен Стокс**, чей опыт и профессионализм отличают ее как превосходного редактора;
- ▶ моему племяннику доктору **Дэниэлю Ричардсону**, чьи поразительные способности в области статистики оказались для меня просто бесценны;
- ▶ моей маме **Хэлен Л. Карен**, профессиональной медсестре, являющейся для меня образцом человека, который по-настоящему служит пациентам и любит свою работу;
- ▶ моей дочери **Элизабет Уиндерс**, в течение двух лет терпеливо сносившей мои отказы уделить ей внимание: «Сегодня я не могу, мне нужно работать над книгой»;
- ▶ моему мужу **Джиму Уиндерсу**, ставшему в период моей работы над этой книгой моим менеджером, редактором, фотографом, обработчиком статистических данных, самым суровым критиком, самым преданным почитателем и самым лучшим партнером, о котором можно только мечтать.



## Содержание

	Предисловие к русскому изданию .....	9
	Введение .....	11
<b>Часть I</b>	<b>От младенческих двигательных навыков до умения ходить</b>	
	<b>Глава 1</b>	
	Стадия первая. Ориентирует голову и руки по средней линии .....	19
	<b>Глава 2</b>	
	Стадия вторая. Контролирует положение головы, опирается на руки и поворачивается .....	29
	<b>Глава 3</b>	
	Стадия третья. Перемещает свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками; сидит и готовится встать на ножки .....	47
	<b>Глава 4</b>	
	Стадия четвертая. Ползает, передвигается на четвереньках, лазит, садится и выходит из положения сидя, подтягивается, чтобы встать на ножки, и стоит .....	77
	<b>Глава 5</b>	
	Стадия пятая. Стоит, передвигается вдоль предметов мебели, лазит и ходит .....	107
<b>Часть II</b>	<b>Навыки, формирующиеся после того, как ребенок научится ходить</b>	
	<b>Глава 6</b>	
	Введение к части II .....	155
	<b>Глава 7</b>	
	Ходит по неровной поверхности .....	163
	<b>Глава 8</b>	
	Бьет ногой по мячу .....	169
	<b>Глава 9</b>	
	Ходит вверх и вниз по наклонной поверхности .....	177

<b>Глава 10</b>	
Поднимается на порожек и сходит с него .....	185
<b>Глава 11</b>	
Поднимается и спускается по лестнице .....	193
<b>Глава 12</b>	
Ходит быстрым шагом и бегаёт .....	211
<b>Глава 13</b>	
Ходит по узкой полосе поверхности (доске) .....	221
<b>Глава 14</b>	
Прыгает .....	229
<b>Глава 15</b>	
Ездит на трехколесном велосипеде .....	247
<b>Глава 16</b>	
Что дальше? .....	261
<b>Приложение</b>	
Статистические данные по формированию навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна .....	265
<b>Алфавитный указатель</b> .....	271
<b>Словарь терминов</b> .....	277
<b>Организации, оказывающие поддержку детям с синдромом Дауна и их семьям</b> .....	279
<b>Об авторе</b> .....	290



## Предисловие к русскому изданию

Дорогие читатели!

**П**еред вами второе издание замечательной книги, посвященной двигательному развитию детей с синдромом Дауна. На момент выхода в свет первого издания на русском языке в 2003 году эта книга была единственной, где подробно и последовательно были описаны все этапы формирования навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна, начиная с умения удерживать голову и заканчивая умениями ходить, бегать и прыгать, кататься на велосипеде. Но и сейчас, спустя восемь лет, она остается актуальной и востребованной родителями и специалистами.

Детям с синдромом Дауна присущи определенные особенности, отрицательно сказывающиеся на сроках появления двигательных навыков и их качестве. Наиболее известными из них являются сниженный мышечный тонус, чрезмерная подвижность суставов, связанная со слабостью связок, недостаточность реакций равновесия, а также нарушения глубинной проприоцептивной, кинестетической и вестибулярной чувствительности\*.

Как же это сказывается на развитии ребенка?

Любой малыш, ограниченный в передвижении в пространстве, отстает и в развитии познавательной деятельности. Его исследования окружающего мира в этом случае ограничиваются лишь очень небольшим, расположенным вблизи него пространством. Порой бывает, что ребенок, не умеющий ползать и ходить, теряет равновесие, потянувшись за интересной игрушкой, и падает. Это может надолго лишить его желания попытаться сменить позу.

Навыки крупной моторики составляют фундамент, базу для формирования тонких движений рук, то есть способствуют овладению навыками самообслуживания, которые существенно влияют на адаптацию ребенка в коллективе сверстников.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как правильно формировать у малыша навыки крупной моторики, как повлиять на его двигательную и познавательную активность, учитывая его темперамент, возрастную и личную мотивацию.

При создании книги автор ориентировалась на родителей, но ею, несомненно, могут пользоваться и профессионалы, занимающиеся развитием крупной моторики: педагоги, специалисты ЛФК. Хорошо известный

---

\* По последним данным, все эти особенности вызывают нарушения в системе постурального контроля, то есть в процессе координации различных систем организма, обеспечивающих возможность принимать и сохранять положение тела в покое и движении. На основании этих данных д-р Петер Е.М. Лаутеслагер, физический терапевт из Нидерландов, разработал методику формирования основных двигательных навыков (ОДН), которая используется специалистами Даунсайд Ап в занятиях с детьми.

за рубежом подход к процессу формирования двигательных навыков, так называемая «кинезиотерапия», или «физическая и функциональная терапия», в последнее время начинает завоевывать позиции и в России. Принципиальное отличие от традиционных у нас массажа и ЛФК состоит в том, что здесь активная роль отводится самому ребенку. Взрослый, организуя занятия, призван лишь создать необходимые благоприятные условия и мотивировать малыша сделать то или иное движение, сменить положение тела, переместиться с места на место подходящим для него способом.

Важно, что при таком подходе специалисту отводится роль консультанта, а основными участниками организации процесса обучения становятся родители.

Возвращаясь к описанию книги, отметим, что не только содержание, но и форма изложения материала книги делает ее удобной для родителей: каждая глава посвящена отдельной стадии развития ребенка. Главы объединены в две большие части: первая – от младенческих навыков до умения ходить, вторая – навыки, формирующиеся после того, как ребенок научится ходить.

В конце каждого раздела помещен последовательный перечень этапов формирования определенного двигательного навыка. Это помогает контролировать свои действия в процессе работы и отслеживать динамику развития ребенка. Родителям удобно также ориентироваться на общий список последовательно формирующихся двигательных навыков, который помещен в конце книги.

Особое внимание хочется уделить иллюстрациям. В книге, описывающей двигательные навыки, они всегда играют большую роль, поскольку порой бывает довольно трудно точно выразить словами последовательность движений или действий. В данной книге помещены не схематичные рисунки, а очень трогательные и забавные фотографии малышей, которые, однако, четко иллюстрируют все описания.

Педагогический коллектив Центра ранней помощи «Даунсайд Ап» очень надеется, что данная книга поможет и родителям детей с синдромом Дауна, и работающим с такими малышами специалистам, – то есть всем, кто заинтересован в судьбе детей с особыми потребностями, кто старается создать условия, расширяющие их возможности и создающие предпосылки для их успешной интеграции в общество.

*Полина ЖИЯНОВА,  
ведущий специалист Центра ранней помощи  
Благотворительного фонда «Даунсайд Ап»*

*Елена ПОЛЕ,  
Директор Центра ранней помощи  
Благотворительного фонда «Даунсайд Ап»*



## Введение

**П**отенциальные возможности детей с синдромом Дауна чрезвычайно велики, но мы лишь недавно научились приемам, позволяющим реализовать их максимально полно. Особенно благодарной в этом смысле оказалась работа над формированием навыков крупной моторики, так как именно в этой сфере заметить прогресс довольно легко. Хотя ваш малыш освоит моторные навыки медленнее, чем другие дети, он, тем не менее, научится сидеть, ходить, бегать, прыгать, кататься на трехколесном велосипеде. Он научится и более сложным вещам: танцевать, плавать, ездить верхом, выполнять приемы каратэ, бегать трусцой и т. д. У большинства детей с синдромом Дауна крупная моторика может, определенно, стать одной из самых сильных сторон их развития. Детишки с синдромом Дауна смогут учиться новому так же, как и другие дети, и совершенствовать уже сформированные двигательные навыки в течение всей жизни.

Я расскажу вам, как организовать занятия с ребенком, чтобы навыки крупной моторики сформировались у него правильно, и как создать условия для этих занятий. Конечно же, малышу придется как следует поработать, но благодаря этому он приобретет уверенность в своих физических возможностях.

**Из этой книги вы узнаете:**

- 1. Какие навыки соответствуют каждой стадии развития ребенка – от рождения до шестилетнего возраста;**
- 2. Как каждый из этих навыков можно разбить на отдельные составляющие, или шаги;**
- 3. Как организовать занятия по отработке каждого шага;**
- 4. Как нужно или можно проводить эти занятия.**

**Препятствия  
на пути  
формирования  
навыков крупной  
моторики**

Любой ребенок развивается в соответствии со своей собственной программой, заложенной в нем природой: одни – медленнее, другие – быстрее. Дети с синдромом Дауна в этом смысле не исключение, но для них характерны определенные физические особенности, а часто и заболевания, которые могут стать причиной задержки в развитии тех или иных навыков крупной моторики.

**Физические  
особенности**

**Гипотония.** Детям с синдромом Дауна свойствен пониженный мышечный тонус, или гипотония. Точное определение гипотонии потребовало бы длинного и сложного объяснения, но понять на практике, что это означает, нетрудно. Особенно явно гипотония проявляется у младенцев. Когда вы возьмете на руки малыша с синдромом Дауна, вы заметите, что он, как тряпичная кукла, безвольно свисает с ваших рук. Если вы положите младенца на спинку, его голова «упадет» на сторону, ручки раскинутся на

кроватке, а ножки «развалятся». Эта вялость объясняется пониженным мышечным тонусом. Низкий мышечный тонус в сочетании с меньшей силой мышц и меньшей выносливостью затрудняет овладение навыками крупной моторики.

Гипотония у детей с синдромом Дауна проявляется в разной степени. У одних она выражена слабо, у других — очень заметно. С течением времени мышечный тонус становится несколько выше, но все же остается пониженным на протяжении всей жизни.

Разные части тела малыша имеют разный мышечный тонус. Например, тонус мышц рук может быть ниже, чем тонус мышц ног; правая и левая части тела могут также иметь разный тонус. Пониженный мышечный тонус будет тормозить развитие навыков, которые требуют участия соответствующих мышц. Ребенку с низким тонусом мышц рук трудно научиться ползать на животе и подтягиваться, чтобы встать на ноги, поскольку руки в этих действиях принимают самое активное участие. Ребенку с низким тонусом мышц живота труднее сохранять равновесие в положении стоя, труднее научиться передвигаться на четвереньках.

Возможно, поначалу вы не сумеете определить степень гипотонии у вашего ребенка или понять, страдают ли от нее одни части его тела больше чем другие. Но, по мере работы с ребенком, вы будете все лучше распознавать движения, которые даются ему труднее всего.

К примеру, вы замечаете, что у вашего малыша плохо получаются какие-то действия, требующие участия рук, или он просто избегает этих действий. Возможно, он не любит опираться на руки, лежа на животе, не любит подтягиваться, чтобы приподняться. Это значит, что слабое место у ребенка именно тут. Со временем вы выявите все слабые места, требующие дополнительной работы.

**Чрезмерная подвижность суставов.** Она также свойственна детям с синдромом Дауна. Это объясняется тем, что связки, соединяющие кости, у них менее эластичны и слабее, чем у других детей. В раннем возрасте особенно заметна подвижность суставов бедер. Когда младенец лежит на спинке, его ноги чаще всего согнуты в тазобедренных и коленных суставах, а колени разведены. Позже влияние чрезмерной подвижности суставов вы будете наблюдать, глядя на его стопы: когда он стоит, они выглядят плоскими, будто не имеют свода.

Повышенная подвижность характерна и для плечевого сустава. Не следует поднимать ребенка, беря его под мышки. Это может стать причиной подвывиха плечевого сустава. По мере взросления ребенка и укрепления мышц рук, его плечевые суставы становятся стабильнее.

**Слабость мышц.** У детей с синдромом Дауна мышцы слабее, чем у большинства других детей, однако с помощью многократных повторений соответствующих упражнений и тренировок можно укрепить их. Это очень важно для ребенка. Если этого не сделать, он будет неосознанно стремиться компенсировать свою слабость путем использования более легких для него движений, но в будущем это сослужит ему плохую службу. Например, малыш хочет постоять, но из-за слабых мышц туловища и ног он может стоять, только выпрямив ноги в коленях и жестко зафиксировав это положение. В ваших силах помочь ему укрепить мышцы, нужные для того, чтобы стоять правильно, не напрягая колени.

**Короткие руки и ноги.** Руки и ноги у детей с синдромом Дауна короткие, сравнительно с длиной их туловища. Ребенку труднее научиться садиться,

поскольку он не может опереться на руки, пока не наклонится вперед. Когда дети падают вбок, им приходится дольше падать, пока они смогут руками задержать падение. Короткие ноги не позволяют забираться на диван или подниматься по ступенькам с той легкостью, с какой бы хотелось.

### Медицинские проблемы

Какие заболевания мешают развитию навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна? Самые характерные из них — пороки сердца, заболевания желудка и кишечника, хронические инфекционные болезни верхних дыхательных путей и ушей. Из-за этих болезней дети порой быстро устают, недостаточно выносливы. Заболевания уха мешают развитию умения сохранять равновесие, особенно в положении стоя и при ходьбе.

Надо следить за тем, чтобы ребенок не перенапрягался. Как только состояние его здоровья улучшится, он наверстает упущенное.

Более полную и подробную информацию об анатомических особенностях детей с синдромом Дауна и о характерных для них медицинских проблемах вы найдете в книге «*Medical and Surgical Care for Children with Down Syndrome*» (Woodbine House, 1994), вышедшей в США в той же серии, что и данная книга.

### Преодоление препятствий

Все дети хотят двигаться, исследовать окружающую среду, взаимодействовать с людьми и игрушками. Дети с синдромом Дауна также хотят этого, но вышеупомянутые проблемы препятствуют этому. Наша книга дает рекомендации, как помочь ребенку преодолевать эти препятствия.

Предположим, двух- или трехмесячный младенец лежит в кроватке, смотрит на игрушки и хочет их потрогать, но из-за пониженного тонуса и недостаточной силы мышц не может сориентировать голову по средней линии и поднять руки вверх. Если поддержать малыша под голову и ручки, а игрушку поместить должным образом, он сможет потрогать ее.

Или другой пример. Ребенок, научившийся сидеть, хочет подтянуться и встать на ножки. Но сделать это он не может, потому что у него не хватает сил, чтобы удержаться на четвереньках — то есть в позиции, из которой дети обычно учатся вставать. Если у него под рукой будет что-нибудь, за что он сможет уцепиться (например, край корзины для белья), то он научится вставать на ножки из положения сидя на скамеечке.

Оказание ребенку продуманной поддержки дает ему возможность делать то, что он хочет, но не может из-за своих физических проблем. Когда он добьется успеха, у него появится желание сделать это еще раз. Повторение понравившихся ему действий будет способствовать укреплению мышц, и, значит, ему потребуются все менее существенная поддержка. В один прекрасный день малыш воспользуется своим новым умением самостоятельно.

### Советы по отработке навыков крупной моторики

**Мотивация способна побудить ребенка сделать то или иное движение.** Например, чтобы добраться до любимой игрушки, малыш может решиться поползти. Выделение специального времени для игры с вами или другими членами семьи тоже служит для ребенка мотивацией.

Удовольствие ребенка от овладения новым для него движением и успех в этом деле зависят от того, как вы организуете игру, какими игрушками воспользуетесь, где вы их расположите. Предположим, ребенок учится сидеть, а вы даете ему погремушку, он начнет трясти ее, потеряет равновесие и упадет. Наоборот, если вы будете стараться удержать его

в спокойном состоянии, побуждая сидеть и наблюдать за тем, как вы «лепите пирожок», или слушать, как вы поете, он сумеет сохранить равновесие в этой новой для него позе. Вам нужно знать, чем ребенок интересуется, и воспользоваться интересующим его предметом, чтобы он усвоил тот двигательный навык, над которым вы работаете.

**Качество отработки моторных навыков важнее всего.** Лучше дать ребенку несколько хорошо спланированных коротких «уроков», на которых он поймет и успешно освоит новое для него умение, чем целый час провести в напряженной «борьбе», которая оставит вас обоих расстроенными и разочарованными в своих силах.

**Для формирования у ребенка двигательных навыков надо выбрать подходящее время.** Когда ребенок активен и готов ринуться в бой, поставьте перед ним более трудную задачу, чтобы он освоил новый уровень навыка. Когда он устанет, выберите позы и занятия полегче. Вам надо уметь разбирать его реплики и понимать, что он хочет сказать, чтобы знать, продолжать занятие или остановиться.

Не представляйте ребенку новое действие, прежде чем он готов его выполнить. В этом случае вы оба испытаете горечь разочарования. Почувствовав, что он готов к освоению нового навыка, помогите ему. Когда у него все получится, вы оба будете счастливы, оттого что дело сделано хорошо.

**Сначала отрабатывайте навык, а потом практикуйтесь в нем.** Когда ребенок уже усвоит новое умение, покажите ему на практике, как использовать его в самых разных обстоятельствах.

**Работа над некоторыми навыками потребует вашей поддержки.** Работайте над этими навыками, а не над теми, которые ребенок может осваивать самостоятельно.

**Чередуйте трудные и легкие виды деятельности и сочетайте их с игрой.** Когда ребенок устанет, предложите ему занятие полегче. После того как он поиграет несколько минут сам, возможно, он снова захочет сделать то, чему только что научился. Если нет, прервитесь до тех пор, пока он вновь не проявит активность.

**Сначала побудите ребенка к тому, чтобы он выполнил действие, над которым вы работаете, а потом начинайте оттачивать его умение.** Например, побуждайте его шагать самостоятельно. Когда он научится это делать, учите его ставить ноги при ходьбе ближе друг к другу. Важно побудить его самостоятельно приступить к освоению нового навыка. Слишком большое вмешательство в его действия или их корректировка приведут к потере интереса.

**Если ребенок пользуется одной стороной тела больше, чем другой, пусть делает это, пока не овладеет соответствующим навыком хорошо.** Например, ребенок любит поворачиваться со спины на живот и обратно через правое плечо. После того как он начнет делать это уверенно, учите его поворачиваться через левое плечо. Попытки сразу научить его поворачиваться в обоих направлениях сбьют его с толку.

**Действия, которым вы обучаете ребенка, вам тоже надо проделывать.** Тогда вы на практике поймете, из каких шагов состоит то или иное умение. Если вы увидите, что ребенку трудно дается какое-либо действие, скопируйте его движения, чтобы понять, что именно служит для него препятствием. Имитация его движений даст вам понимание того, что в них является ключевым для отработки данного навыка, и со временем вы сможете ребенку овладеть трудно дающимся умением.

## Темперамент

Темпераментом называют характерную для человека манеру думать, вести себя и реагировать. В данной книге мы будем говорить о темпераменте применительно к демонстрируемым ребенком паттерну мышления, поведению и подходу к освоению навыков крупной моторики.

Опыт моей работы с детьми с синдромом Дауна показал, что по типу темперамента их, в общем, можно разделить на две группы: «деятели» и «созерцатели». Наблюдая за своим ребенком, вы легко определите, к какой категории он принадлежит. Обратите внимание, остается он в одном положении или много двигается, проявляет осторожность или идет на риск; двигается медленно или быстро. Начать наблюдение можно, когда ребенку будет от 6 до 12 месяцев. Наблюдение за ним на протяжении всех его детских лет позволит выявить уже менее заметные те или иные особенности его темперамента.

### «Деятели»

Любят перемещаться с места на место и лишь недолго остаются в одном положении.

Терпимо относятся к новым положениям и движениям и идут на риск. Получают удовольствие от кратковременного пребывания на руках у взрослых, а затем предпочитают подвигаться, чтобы исследовать окружающую среду.

Двигаются быстро.

Любят поворачиваться, ползать на животе и четвереньках, принимать другое положение и выходить из него, лазить, вставать и ходить.

Поначалу сопротивляются, когда их побуждают принять стационарное положение и остаться в нем, то есть посидеть или постоять.

### «Созерцатели»

Любят оставаться в одном и том же положении и довольствуются наблюдением, социальным контактом и игрой с игрушками, находящимися в пределах досягаемости. Чтобы переместиться в другое место, им необходима причина.

Осторожны, осмотрительны и легко пугаются новых движений и положений. Любят, когда их берут на руки, и могут оставаться на руках у взрослых долго.

Предпочитают двигаться помедленнее, чтобы чувствовать, что равновесие сохраняется и находится под контролем.

Любят стационарные положения, например, сидеть и стоять.

Поначалу сопротивляются, когда их побуждают поползти на животе, встать на четвереньки или походить, принять новое положение или выйти из него.

Когда родители видят, что их ребенок научился ползать на животе или ходить на четвереньках, они думают, что он «деятель». Но, возможно, это не так. Когда он будет учиться ходить, обратите внимание, как он ведет себя. Если проявит осторожность и шагнет, только будучи уверенным, что сохранит равновесие, а после нескольких падений оставит свои попытки, значит, он «созерцатель». А «деятель» рискнет сделать самостоятельные шаги, стерпит бесконечные падения и продолжит свои попытки пойти.

Когда вы поймете, какой темперамент у вашего ребенка и к каким действиям он больше расположен, вы сможете эффективнее помогать

ему осваивать навыки крупной моторики. Вы будете знать заранее, какие занятия ему понравятся, а какие вызовут сопротивление. Начните с того, что он любит, а потом переходите к тому, к чему его душа не лежит. Если вы найдете очень сильный стимул, он попытается сделать и то, чего не хочет. Если выполнение каких-то движений вызывает у вашего ребенка особенно сильное сопротивление, отложите их освоение до поры до времени и подготовьтесь к «решающему броску». Главное в этой ситуации — понять, что именно побудит его сделать то, что вы считаете нужным. Изредка побуждайте его делать это, чередуя нелюбимые занятия с любимыми. Будьте терпеливы, продолжайте отрабатывать эти действия, и, в конечном счете, малыш научится их выполнять.

## Как построена книга

В первой части книги рассказывается о развитии у ребенка навыков крупной моторики, начиная с момента его рождения до того, как он начинает ходить. Этот период разделен на пять стадий. Каждая глава первой части посвящена определенной стадии развития ребенка. К каждой стадии относятся группы навыков, которые обычно формируются примерно в одно и то же время. При этом одни навыки становятся базой для развития других. Прежде чем перейти к следующей стадии, надо закончить работу над большинством навыков, относящихся к предыдущей стадии. Если ваш ребенок овладеет всеми навыками какой-то определенной стадии, за исключением одного или двух, переходите к следующей стадии. Не следует, однако, слишком подгонять его. Иначе можно пропустить такие умения, которые будут ему необходимы для перехода к навыкам следующего уровня. Ориентируясь на свои оценки ситуации и здравый смысл, нужно решить, пора двинуться дальше или стоит продолжить отработку пропущенного.

Каждый навык ребенок осваивает с помощью определенных видов деятельности. Практикуясь, он, в результате, овладеет всеми навыками.

В конце каждой главы помещен контрольный список двигательных навыков, которые формируются на данной стадии. Это поможет вам следить за успехами ребенка. Контрольные списки также показывают порядок следования навыков: какой навык развивается после уже усвоенного.

Вторая часть книги посвящена навыкам, которые развиваются после того, как ребенок начинает ходить. Над многими из них можно работать одновременно. В главе 6, являющейся введением ко второй части книги, подробно рассказано о том, как помочь ребенку развить эти навыки.

Каждый ребенок овладевает тем или иным навыком в свой срок. В основе этого много причин: его темперамент, физические особенности, состояние здоровья, наконец, его собственное желание научиться тому или иному действию.

Работая в течение 10 лет со 154 детьми, я собирала данные, на основании которых был вычислен средний возраст освоения детьми с синдромом Дауна каждого из 45 навыков крупной моторики. Эти данные приведены в таблице, которую вы найдете в приложении. С помощью этой таблицы вы узнаете, когда ребенок может освоить тот или иной навык. Например, дети, в среднем, начинают ходить в два года. Зная это, вы не станете надеяться, что ваш малыш начнет ходить в годовалом возрасте, но и не расстроитесь, если и в два с половиной года он еще не ходит. Средний возраст (два года) означает, что некоторые дети пошли раньше чем в два, а некоторые — намного позже.



Часть I

**От младенческих  
двигательных  
навыков  
до умения ходить**



### Стадия первая Ориентирует голову и руки по средней линии

Для вас первые месяцы жизни ребенка — это самое начало знакомства с ним. Он ест и спит в течение многих часов, так что у вас немного времени, чтобы «пообщаться» с ним, и это время драгоценно. Прочитав раздел о том, как заниматься с ребенком, лежащим на спине, вы узнаете, каким образом держать его на руках, чтобы обеспечить его телу наиболее спокойное и собранное положение. В таком положении он сосредотачивает свое внимание на вас и отвечает вам.

Малыш учится смотреть на вас, когда вы разговариваете с ним, держа его на руках. Его глаза загораются, он улыбается или строит рожицы в ответ на вашу мимику. Он будет «общаться» с вами, а потом отведет взгляд. Это означает: «Пока с меня хватит. Мне нужен перерыв».

После перерыва в несколько минут заговорите с ним снова, чтобы привлечь его внимание, а он может посмотреть на вас, чтобы привлечь ваше внимание. Вы научитесь читать его сообщения: «Я устал», «Я проголодался», «Я настроен на тебя и готов с тобой заниматься», «Я выхожу из игры».

Когда малыш настроен на вас, разговаривайте и играйте с ним. Если он устал или голоден и не вступает в контакт с вами, просто дайте ему то, в чем он нуждается, и возьмите его на руки.

**На первой стадии развития у малыша крупной моторики в центре вашего внимания должны быть следующие навыки:**

1. удерживает голову по средней линии (смотрит прямо перед собой, не поворачиваясь ни вправо, ни влево);
2. подводит руки к средней линии и начинает опираться на них;
3. держит ноги вместе и двигает ими.

Эти навыки ваш малыш осваивает в положении лежа на боку, лежа на спине, сидя с поддержкой и лежа на животе.

Первая глава построена не так, как остальные. В остальных главах мы будем давать вам указания, следуя от навыка к навыку, а эту главу легче понять, если следовать от одной позы к другой.

Сначала мы рассмотрим, как развивается каждый навык, когда малыш лежит на боку, затем — на спине, после этого — в положении сидя с поддержкой и, наконец, — лежа на животе.

#### Положение лежа на боку

Ребенку легче всего играть, лежа на боку, поскольку его голова при этом находится в положении, позволяющем ему смотреть прямо перед собой; его ручки вместе, и он может видеть их, ножки тоже вместе. Удерживать голову, руки и ноги в этом положении помогает сила земного тяготения.

## Самое главное на первой стадии

**Занимайтесь с ребенком только в положениях, которые он уже освоил.** Поначалу в любом новом для себя положении малыш может находиться совсем недолго, но, по мере освоения этого положения и укрепления мышц, он все лучше свыкается с ним. Когда он устает и начинает вести себя беспокойно, возьмите его на руки и успокойте.

**Наблюдайте за ребенком, проверяя, удобно ли ему в том положении, которое он принял, и не хочет ли он выйти из него.** Если малыш достаточно долго находился в одном положении, поместите его в другое.

**Чередуйте более трудные положения с более легкими.** Например, положения сидя с поддержкой или лежа на животе чередуйте с положениями лежа на боку и на спине.

**Обычно малыши бывают активными и оживленными в течение 20–30 минут.** Утомившись, они захотят поесть или поспать. Таким образом, время для занятий с ребенком ограничено. Поэтому работайте над тем, что в данный момент важнее всего. В течение «активного периода» малыш может находиться либо в одном и том же положении, либо поочередно в каждом из указанных выше положений. Этот выбор зависит от вас.

**Когда ребенок у вас на руках, придерживайте его ноги так, чтобы они были вместе.** Тогда он научится двигать ими, не разводя колени в стороны и удерживая их на одной линии с бедрами.

**В течение первых двух месяцев малышу интереснее всего видеть ваше лицо.** В три-четыре месяца его заинтересуют яркие и звучащие игрушки. Он отдаст предпочтение игрушкам контрастных цветов, например черно-белым.

Когда ребенок лежит на боку, учите его переводить голову в такое положение, при котором он может смотреть вниз на игрушку, находящуюся на уровне его плеч. Он также может видеть свои руки и наблюдать за тем, как они пытаются дотронуться до игрушки. Положение лежа на боку способствует укреплению передних мышц шеи. Им следует пользоваться как можно чаще.

Двигая ручками, малыш подносит ко рту пальцы и тянется вперед, чтобы дотронуться до игрушки. В этом положении ему легко двигать ручками. Когда ноги ребенка находятся вместе, он учится брыкаться. При этом развиваются мышцы, позволяющие ему разводить и сводить ноги.

Положение лежа на боку малыш будет использовать только в течение нескольких месяцев. Научившись поворачиваться со спины на животик и наоборот, он не будет больше пользоваться им.

## Советы по организации и проведению занятий

**Чтобы малышу захотелось совершить то или иное действие, покажите ему яркие игрушки, которые он может потрогать.** Игрушка не должна укатиться, лишь только ребенок тронет ее. Лучше иметь крупные игрушки — их нелегко сдвинуть с места. Игрушки должны быть яркими и звучащими. В идеале нужны мягкие зверюшки, тряпичные куклы или клоуны с разрисованными лицами, неваляшки — качающиеся и издающие звуки, а также музыкальные игрушки.

**Не позволяйте ребенку выгибать шею и туловище.** Если это происходит, обеспечьте ему дополнительную поддержку, чтобы голова и туловище находились на одной прямой. Игрушка должна располагаться на уровне плеч малыша, а не над его головой, тогда ему не придется невольно выгибать шею, чтобы увидеть ее.

## Упражнение 1 Лежит на боку с поддержкой (рис. 1.1)

### А. Лежит на боку на диване

1. Положите малыша на бок так, чтобы его спина опиралась о спинку дивана. Убедитесь, что его голова и туловище находятся на одной прямой, а ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах.

2. Сядьте перед ним на пол.

3. Придерживайте бедра ребенка так, чтобы он лежал на боку и не мог перевернуться. Если он шевелит ногами, придержите их. Эти меры облегчат движения рук.



рис. 1.1

4. Поместите перед ним на уровне его плеч игрушку. Побудете малыша дотронуться до игрушки рукой или обеими руками и поиграть с ней. Если нужно поддержать его интерес, замените одну игрушку другой.

5. Пусть малыш остается в этом положении столько, сколько выдержит. Повторите то же самое, уложив его на другой бок.

6. Если ребенок начнет проявлять беспокойство, покачайте слегка его бедра. Проверьте, успокоит ли его это.

### В. Лежит на боку на полу

То же самое можно проделать и на полу. Только голову и спинку ребенка нужно подпереть диванной подушкой.

## Положение лежа на спине

Положение лежа на спине лучше всего подходит для контакта с малышом. Придвиньте свое лицо к его лицу. Он сможет смотреть на вас и видеть, как вы улыбаетесь и разговариваете с ним. Малыш будет «общаться» с вами, глядя на вас. Он даже начнет гулить. Может быть, именно лежа на спинке, он подарит вам свою первую улыбку.

**В этом положении вы научите ребенка делать следующее:**

**1. ориентировать голову по средней линии и удерживать ее в таком положении;**

**2. подводить руки к груди и тянуться к предметам, подвешенным выше уровня груди;**

**3. брыкаться.**

Для развития этих движений требуется время, и поначалу вам придется поддерживать малыша постоянно. Важно правильно поддерживать его, тогда он сможет сконцентрировать внимание на вас и отвечать вам.



рис. 1.2

Если ребенка не поддерживать, то его голова свалится набок, руки останутся на поверхности, на которой он лежит, а ноги, согнутые в тазобедренных и коленных суставах, будут широко разведены (рис. 1.2). Повернуть голову и сориентировать ее по средней линии, чтобы посмотреть на вас или на игрушку, у него не хватит сил. Поднять руки и поднести их ко рту или к груди – тоже. Скользить руками по поверхности, на которой лежит, он сможет, но поднять их – нет. Он будет двигать ногами, но они будут широко разведены.

Первое, что вы можете попробовать, — положить малыша к себе на колени. После того как он научится в таком положении ориентировать голову по средней линии и легко двигать руками, можно положить его на пол, а голову и руки сориентировать по средней линии с помощью валиков из свернутых одеял. (Как сделать валик из свернутого одеяла, рассказывается в *упражнении 3.*)

Мышцы шеи, рук и ног малыша станут крепче благодаря тренировкам, и тогда от поддержки можно будет отказаться. Как только ребенок научится ориентировать голову по средней линии, не надо будет пользоваться валиком, поддерживающим голову. Когда он научится подносить руки к груди и дотрагиваться до игрушки, отпадет необходимость подкладывать валики под его предплечья. Если он станет брыкаться так, что его колени при этом будут находиться на одной линии с бедрами, вам не нужно будет удерживать его ноги сдвинутыми вместе.

### Советы по организации и проведению занятий

Яркие и звучащие игрушки создают у ребенка желание с ними контактировать. Можно, например, взять легкую погремушку и подержать ее над головой малыша. Ее легко подвесить с помощью специальной рамы для подвешивания игрушек. Побуждайте малыша ударять по ней. Можно взять большую игрушку, поместить ее на грудь ребенка и побудить его до нее дотронуться.

Если ваш малыш активно двигает ножками, вам следует придерживать их. В этом возрасте он не в состоянии одновременно сучить ножками и тянуться к игрушке рукой.

#### Упражнение 2 Лежит на спине у вас на коленях (рис. 1.3)

1. Сев на диван или на удобный стул со спинкой, положите ребенка к себе на колени.

2. Он должен лежать так, чтобы его голова находилась между вашими коленями, бедра — у вашего живота, а ноги упирались вам в грудь.

3. Подложите свои руки ему под предплечья и продвиньте их вперед вдоль его тела, пока они не окажутся у него под головой. Удерживайте голову малыша сориентированной по средней линии и наклоненной к вам так, чтобы ему легко было вас видеть.

4. Если таким образом поддерживать ребенка за предплечья, он сможет поднести ручки к груди или ко рту.

5. Своими локтями удерживайте его ноги в таком положении, чтобы колени были на одной линии с бедрами, а не расходились в стороны.

6. Наклоните свою голову и туловище вперед, чтобы оказаться поближе к ребенку. Вы должны видеть друг друга. Какое-то время разговаривайте с ним или пойте.



#### Упражнение 3 Лежит на спине на полу (рис. 1.4)

1. Сделайте валик из банного полотенца или детского одеяльца. Для этого сложите его по длине несколько раз так, чтобы ширина валика составила примерно 20 см. После этого сворачивайте к центру каждый конец валика, пока между концами не останется столько места, сколько нужно, чтобы там поместился ребенок. Затем положите валик на пол свернутыми концами вниз так, чтобы они не могли развернуться.



рис. 1.4

2. Положите ребенка на спинку между свернутыми концами валика так, чтобы валик оказался под его головой и плечами. Нижний конец валика должен находиться наравне с локтями малыша.

3. Встаньте перед ним на колени и опуститесь на пятки. Своими коленями удерживайте его ноги на одной линии с бедрами. Ваши ноги послужат границами, в пределах которых его ноги смогут двигаться.

4. Обеспечив ребенку такую поддержку, наклонитесь к нему и поговорите с ним.

5. Поместите на его грудь игрушку и побудите его посмотреть на нее, переведя взгляд вниз, подвести к ней руки и дотронуться до нее.

#### Упражнение 4 **Лежит на полу с игрушками, подвешенными над грудкой с помощью специальной рамы (рис. 1.5)**

1. Поместите малыша на пол, подложив ему под голову и плечи свернутое валиком одеяло. Сориентируйте его голову по средней линии.

2. Расположите над его грудью раму для подвешивания игрушек, подвесьте игрушки и прикрепите к ним бубенчики, чтобы они звенели над его локтем или кистью.

3. Двигая ручками и ударяя по игрушкам, малыш научится «играть» с ними.

4. Когда он научится ударять по ним вновь и вновь, уберите сложенное валиком одеяльце.

5. Наблюдайте за положением его ног. Если он держит их разведенными, удерживайте их сведенными вместе.



рис. 1.5

#### Упражнение 5 **Лежа на спине, тянет руки вверх без поддержки (рис. 1.5)**

1. Положите малыша на пол, сориентировав его голову так, чтобы он мог смотреть прямо перед собой (голова не должна быть повернута в сторону).

2. Сами расположитесь перед ним, встав на колени и опустившись на пятки.

3. Поместите на его грудь большую игрушку и побудите его потянуться к ней и дотронуться до нее одной или двумя ручками.

4. Если малыш активно сучит ножками, удержите их. Тогда он сможет лучше тянуться к игрушке руками.

5. Когда ребенок научится уверенно доставать до груди, чтобы поиграть с игрушкой, слегка приподнимите игрушку над его грудью, чтобы он стал тянуться чуть вверх.

6. Если ноги ребенка разведены, придерживайте их.

#### **Положение сидя с поддержкой**

Когда малыш сидит с поддержкой, он может оглядеться и увидеть окружающий мир с точки зрения человека, находящегося в вертикальном положении. Так ему легче оказаться лицом к лицу с вами и наблюдать за окружающими. Помещать его в такое положение можно с 2–2,5 месяцев.

Ребенок сможет удерживать голову в вертикальном положении и поднимать ее, преодолевая силу земного тяготения, только если все его тело будет полностью поддерживаться. Ребенок должен сориентироваться в том, куда надо поднимать голову. Поддерживайте его голову сзади, чтобы, однажды подняв ее до нужной высоты, он удерживал ее в таком состоянии. Если этого не будет, малыш станет поднимать голову выше и выше, и она просто запрокинется назад. Когда мышцы его шеи окрепнут, он сумеет поднимать голову до необходимой высоты.

Посадите малыша на колени лицом от себя. Можно также посадить его на диван или на стул, подложив сзади под его голову и спинку диванную подушку. После этого заговорите с ним, чтобы побудить его поднять голову и удержать ее в этом положении. Когда он устанет и повесит голову, закончите занятие.

### Советы по организации и проведению занятий

Появление людей и игрушек, за которыми ребенку интересно наблюдать, может вызвать у него желание поднять голову. Чтобы малышу захотелось посмотреть на вас, заговорите с ним или спойте ему песенку. Ваше лицо или игрушка должны находиться на уровне его глаз или немного ниже. Если они выше уровня его глаз, он запрокинет голову, вместо того чтобы поднять ее.

Следите за тем, чтобы в положении сидя с поддержкой он не сутулился и не сидел выгнувшись дугой. Важно, чтобы он держал голову и туловище прямо. Когда ребенок у вас на коленях, сидите с прямой спиной — лишь только ссутулитесь вы, тут же ссутулятся и он. Если он сидит на диване, удерживайте его бедра и грудь так, чтобы они оставались выпрямленными.

### Упражнение 6

#### Присаживание с обеспечением максимальной поддержки

(рис. 1.6, 1.7)

А. У вас на коленях

1. Сядьте на стул, выпрямив спину, и оставайтесь в этом положении.
2. Посадите малыша к себе на колени лицом от себя. Пусть его голова опирается о вашу грудь, туловище — о среднюю часть вашего туловища, а бедра опираются о талию и живот.
3. Подложите одну руку под его ягодицы и пальцами удерживайте его ноги вместе.



рис. 1.6



рис. 1.7

4. Другую руку положите поперек верхней части груди ребенка, продев ее ему под ручки так, чтобы они были свободны и сдвинуты вперед. Поддерживайте туловище малыша своим туловищем так, чтобы он располагался вертикально и прямо.

5. В таком положении он сможет поднять голову вверх до упора о вашу грудь.

6. Побудите его поднять голову, заинтересовав его игрушкой. Вы можете сесть перед зеркалом или игрушками, за которыми малышу интересно наблюдать.

7. Цель помещения ребенка в это положение — побудить его поднять голову и удержать ее поднятой столько времени, сколько он сможет. Пока голова малыша опирается о вашу грудь — это время его активной работы. Если же его голова свесится вперед, значит, он отдыхает.

8. В этом положении малыша можно также носить по квартире. Движение, передаваемое ему от вашей ходьбы, дополнительно стимулирует его держать голову поднятой.

9. Когда ребенок в состоянии поднимать голову и удерживать ее в этом положении некоторое время, опустите немного руку, поддерживающую его грудь (примерно до уровня сосочков), и посмотрите, удерживает ли он все еще голову.

#### В. На диване

1. Поместите малыша на диван так, чтобы его спина была прямой и опиралась на диванную подушку.

2. Встаньте перед ним на колени на пол.

3. Одну свою руку положите ему на бедра, чтобы он не сползал вперед.

4. Вторую руку положите ему на грудь так, чтобы можно было удерживать его туловище в строго вертикальном положении.

5. Наклонитесь вперед и побудите его поднять голову и оставаться в таком положении как можно дольше. Для этого заговорите с ним, расположив свое лицо на уровне его глаз.

### Положение лежа на животе

Для маленького ребенка положение лежа на животе — физически самое трудное. Ведь для того, чтобы поднять голову и приподняться на руках, ему придется двигаться, преодолевая силу земного тяготения. Это требует одновременного выполнения двух нелегких двигательных задач. Но, несмотря на трудности, использовать это положение важно для развития мышц шеи, плеч и предплечий. Лучше всего не торопиться и подождать, пока ребенок будет готов к этому положению. Вероятно, это произойдет, когда ему будет 2–3 месяца.



рис. 1.8

Существуют некоторые способы подготовки малыша к положению лежа на животе. Он начинает практиковаться в подъеме и контроле положения головы, когда вы носите его на плечах или держите на руках, прижимая к груди. Он сможет ненадолго поднимать голову, а затем снова опускать ее вам на плечо. Еще один способ добиться этого — полуоткинуться назад на диване, когда малыш лежит у вас на груди. Если он поднимет голову, вы окажетесь лицом к лицу. Если он устанет, его голова ляжет вам на грудь.

Когда малыш научится поднимать голову и будет делать это часто, кладите его на животик на твердую поверхность. Для того чтобы он смог поднять голову, вам придется поддерживать его за попку и предплечья. Если вы будете нажимать на его ягодицы и поддерживать его локти, держа свои руки выше его локтей, тело малыша будет поддерживаться таким образом, что он, опираясь на руки, сможет сосредоточиться на поднятии головы и приподнятии верхней части туловища.

Если вы не будете прижимать к полу нижнюю часть его туловища, надавливая на ягодицы, он согнет ноги в тазобедренных суставах, и его попка приподнимется над поверхностью. Это движение заставит его голову и верхнюю часть туловища опуститься, и у него не будет возможности поднять голову и опереться на руки, чтобы приподняться. Когда малыш научится поднимать голову и грудь повыше и опираться на локти, ягодицы автоматически будут оставаться на поверхности и поддержка с вашей стороны больше не понадобится.

Рукам ребенка тоже нужна поддержка – такая, чтобы его локти оставались под плечами. Если его руки примут именно такое положение, то ему будет легче поднимать голову, и он освоит наилучшее положение для приподнимания туловища на локтях. Без поддержки рук его локти разведутся в стороны, и он не сможет отжиматься, чтобы опереться руками. С плохой опорой ему будет труднее поднимать голову. Поддержка рук требуется до тех пор, пока он не научится, опираясь, удерживать свои локти под плечами.

### Советы по организации и проведению занятий

Прибегайте к помощи тех людей, за которыми малышу интересно наблюдать. Используйте интересующие его предметы в качестве стимулов, способных побудить его выполнить предлагаемые упражнения (рис. 1.8). Ваша задача – побудить его поднять голову, чтобы понаблюдать за вами и за другими людьми, посмотреть на яркие или заводные игрушки, послушать музыкальную шкатулку. Ему понравится также смотреть на пластиковый шар и слушать скрип в тот момент, когда его трогают. По мере необходимости, заменяйте один привлекательный для малыша предмет другим, чтобы он не терял интереса и продолжал удерживать в поднятом состоянии голову столько, сколько сможет. Чтобы голова его была поднята так, как нужно, помещайте игрушки на уровне его глаз.

В положении лежа на животе ребенок быстро устает. Оставляйте его в этой позе ненадолго. Практика поможет ему стать сильнее. Он будет поднимать голову выше и дольше оставаться в этом положении.

### Упражнение 7

**Поднимает голову, когда она лежит на вашем плече (рис. 1.9)**

1. Возьмите ребенка на руки так, чтобы он прижимался к вашей груди, а его голова покоилась у вас на плече.

2. Одну руку положите на верхнюю часть его спины.

3. Другой рукой крепко прижимайте к себе его ягодицы и легонько удерживайте вместе его ноги.

4. Побудите малыша поднять голову.

5. Помещайте ребенка в такое положение, когда сидите или носите его.

6. Следите за положением его головы и поддерживайте ее, если видите, что малыш больше не может делать этого сам.



рис. 1.9

**Упражнение 8 Поднимает голову, когда лежит у вас на груди**

1. Сядьте на диван или в кресло-качалку и откиньтесь назад на 45°.
2. Поместите ребенка к себе на грудь, крепко подхватив под ягодицы.
3. Поместите его локотки под плечи, чтобы он мог на них опереться.
4. Говорите с ним и побуждайте его поднимать голову, чтобы он посмотрел на вас.

**Упражнение 9 Лежит на животе с полной поддержкой****А. На полу**

1. Встаньте на колени и опуститесь на пятки, положите малыша перед собой на пол головой от себя.
2. Своими коленями удерживайте бедра малыша так, чтобы они не приподнимались над полом, а ножки не расходились в стороны.
3. Наклонитесь вперед и руками удерживайте его локти так, чтобы они располагались под его плечами и на них можно было опереться.
4. Чтобы побудить ребенка поднять голову, воспользуйтесь зеркалом, игрушкой или призовите на помощь другого человека.

*рис. 1.10***В. На поверхности, поднятой над полом (рис. 1.10)**

1. Положите малыша на кровать или диван на живот лицом от себя.
2. Поместите его локотки под плечи, чтобы он мог на них опираться. Если нужно, поддерживайте его локти.
3. Крепко прижимайте к поверхности его бедра.
4. Чтобы побудить малыша поднять голову, поместите перед ним зеркало, игрушку или позовите кого-нибудь из ваших близких.
5. Побуждайте его удерживать голову в поднятом положении столько, сколько он выдержит.

**Упражнение 10 Лежит на животе, опираясь на предплечья**

1. Положите малыша на животик на кровать, диван или стол головой к себе.
2. Сами расположитесь на полу так, чтобы ваше лицо было на уровне его глаз.
3. Поддерживайте его предплечья и локти так, чтобы они находились под его плечами.
4. Побуждайте малыша поднимать голову, разговаривая с ним или показывая игрушку.
5. Когда он научится хорошо поднимать голову, отпустите его предплечья и посмотрите, сможет ли он, опираясь на локти, удержать голову в поднятом положении.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### В положении лежа на боку

- Подносит руку ко рту при наличии поддержки.
- Смотрит на игрушку при наличии поддержки.
- Дотрагивается до игрушки при наличии поддержки.
- Остается в положении лежа на боку без поддержки.

### В положении лежа на спине

#### Лежа у вас на коленях:

- смотрит на вас, сосредоточив внимание на вашем лице;
- подносит ручку ко рту или к груди.

#### Лежа на полу с валиком из одеяла, подложенным под голову и предплечья:

- подносит ручку ко рту;
- дотрагивается до погремушки, подвешенной над ним с помощью специальной рамы;
- дотрагивается до большой игрушки, помещенной на его груди.

#### Лежа на полу с валиком из одеяла, подложенным под предплечья:

- переводит голову в среднее положение и удерживает ее таким образом;
- дотрагивается до погремушки, подвешенной с помощью специального приспособления;
- дотрагивается до большой игрушки, помещенной у него на груди.

#### Лежа на полу без валика из одеяла:

- удерживает голову по средней линии и дотрагивается до погремушки, подвешенной с помощью специальной рамы;
- подносит одну или обе руки к груди, чтобы дотронуться до большой игрушки, которая помещена у него на груди;
- держит ноги вместе и «брыкается».

### В положении сидя с поддержкой

Сидя у вас на коленях или на диване при наличии полной поддержки, удерживает голову в поднятом состоянии в течение:

- 10 секунд,
- 30 секунд,
- 2–3 минут.
- Сидя у вас на коленях или на диване с поддержкой на уровне сосков, удерживает голову в поднятом состоянии в течение 5–10 минут.

### В положении лежа на животе

Поддерживаемый за ягодицы, опираясь на локти, удерживает голову в поднятом состоянии в течение:

- 10–20 секунд,
- 1 минуты.
- Может удерживать голову поднятой в течение 1–2 минут, когда поддерживают его локти.
- Может опереться на локти и удерживать голову поднятой в течение 2–5 минут без поддержки со стороны.

### Стадия вторая Контролирует положение головы, опирается на руки и поворачивается

Теперь ваш малыш уже проявляет большую живость и желание двигаться. Он замечает все, что творится вокруг, и хочет участвовать в происходящем. Он постоянно улыбается всем, кто разговаривает с ним, строит рожицы и издает звуки, чтобы поиграть с вами. У него есть потребность взаимодействовать с людьми и игрушками и инициировать этот контакт. Он больше времени бодрствует и в этом состоянии любит внимание к своей особе, с удовольствием играет с людьми и игрушками.

Мышцы его шеи, рук, живота и ног стали сильнее, так что он активнее пользуется своим телом. Малыш перемещает тело таким образом, чтобы увидеть то, что захочет, и поиграть с этим предметом, пока он рядом с ним. Он узнает, как может двигаться, и повторяет эти движения.

Ниже перечислены двигательные навыки, которые ребенок осваивает на второй стадии своего развития:

1. лежа на спине, тянется к стопам и играет с ними;
2. лежа на животе, опирается на локти и ладони и тянется к предмету;
3. сидит, когда верхняя и средняя части туловища поддерживаются;
4. подтягивается, чтобы сесть (присаживание);
5. поворачивается.

Умение тянуться к игрушкам и играть, беря в ручку стопу, в положении лежа на спине

В начале этой стадии положение лежа на спине для малыша предпочтительнее, так как оно позволяет ему ориентировать голову по средней линии, тянуться руками к игрушкам, трогать их и играть в них. Кроме того, он может осматривать комнату и видеть окружающих. На этой стадии он учится тянуться к игрушкам и играть со своими стопами.

Он тянется к игрушкам, находящимся у него на груди, и пытается дотянуться выпрямленной рукой до игрушек, висящих над ним. Сначала, чтобы удержать руки на груди, он вцепляется в свою одежду. Чтобы дотронуться до игрушки, он отпускает одну руку, но другой в это время по-прежнему держится за одежду. Цепляясь за одежду, он удерживает ручки в лучшей для игры позе.

Когда плечи малыша станут сильнее, он будет тянуться рукой вверх, поднимая ее над грудью на 2,5–5 см (рис. 2.1). Он сможет легко подносить руки к груди и тянуться к игрушке, висшей над его грудью, чтобы дотронуться до нее. Учитывая степень развития его контроля над движениями, подвешивайте игрушку все выше



рис. 2.1

## Самое главное на второй стадии

**Малыш сможет воспользоваться любой позой, если вы обеспечите ему необходимую поддержку.** Сначала предпочтительнее всего будет положение лежа на спине. Так ребенок сможет видеть вас и легко играть с игрушками. Научившись хорошо опираться на руки, лежа на животе и приподнимая верхнюю часть туловища, он полюбит и это положение. Лучше контролируя положение головы, он будет без труда подтягиваться, чтобы сесть, и с удовольствием находиться в положении сидя с поддержкой. При отработке поворотов ему нужна будет поддержка до тех пор, пока он не научится делать это самостоятельно.

**Наблюдая за ребенком, постарайтесь понять, какие позы он предпочитает, а какие для него трудны.** Его предпочтения определяются мышечным тонусом, силой и интересами. Чередуйте легкие позы с более трудными. Занимайтесь с ним столько времени, сколько он выдержит.

**Удерживать интерес и внимание малыша помогают игрушки.** Чаше меняйте их. Если у него не пропадет желание смотреть на игрушку или играть с ней, он будет дольше отрабатывать действия, которые ему предлагают выполнить.

**Ребенок оживлен и активен в течение 30–40 минут.** Когда он устает, нужно прерваться и дать ему отдохнуть.

и выше, пока он не научится тянуться к ней рукой, выпрямленной в локте, и оставаться в таком положении во время игры с ней.

Научившись дотягиваться до игрушки, малыш держит и трясет ее вперед-назад – к груди и от груди. Он подносит ее ко рту и может поднимать ее выше по направлению к голове.

Наконец, в положении лежа на спине малыш играет со стопами и пальчиками ног. Следует уделить этому упражнению должное внимание, потому что оно укрепляет мышцы живота. Для этого ребенок должен уметь тянуться, брыкаться, подбрасывая ножки вверх, приподнимать ягодицы, отрывая их от пола, и координировать движение ножки вверх с движением тянувшейся руки так, чтобы в нужный момент суметь схватить свою стопу. Чтобы освоить это умение, потребуется время и практика.

Научившись тянуться к предмету, подвешенному над грудью, малыш начинает тянуться к стопам при том, что их поддерживают. Нужно поднять его ножки так, чтобы стопы оказались над его грудью и он мог видеть и трогать их. Малыш должен осознать, что это его стопы, и заинтересоваться ими. Для этого можно потереть или похлопать одной его стопой о другую или «потопать» его стопами по своему лицу. Так вы побудите его потрогать их.

Удерживайте стопы ребенка над грудью, и он будет постепенно понимать, где должны быть его ножки, чтобы можно было дотронуться до них (рис. 2.2). Придется придерживать его ягодицы и ножки, чтобы он смог поиграть со стопами столько, сколько сам

сможет. Сначала он научится тянуться к коленям и дотрагиваться до них, затем – упражняться в поднимании ног, пока у него не появятся силы оторвать от пола ягодицы. Тогда он сумеет дотронуться и до стоп.

Малыш будет работать отдельно над освоением каждого навыка: тянуться, брыкаться и приподнимать вверх ягодицы (рис. 2.3). Если у него



рис. 2.2

### Советы по организации и проведению занятий

будет мотивация для игры со стопами, а также необходимая для этого сила мышц, он будет координировать все эти действия, чтобы ухватиться за стопу.



рис. 2.3

**Выбирайте те игрушки, которые подходят для данного упражнения.** Для развития умения тянуться пользуйтесь разноцветными легкими подвесными погремушками, пищалками и мягкими игрушками. Игрушки должны быть достаточно велики для того, чтобы малыш мог дотронуться и схватить их. Их можно подвесить с помощью специальной рамы для подвески, а можно держать своей рукой на нужной высоте. Когда вы предполагаете, что ребенок будет *держат* и *трясти* игрушку, дайте ему легкую игрушку с ручкой, удобной для того, чтобы ее зажать в руке. Следите за тем, чтобы игрушки были безопасными и не смогли причинить ребенку вред, если он будет бить себя ими. Никогда не давайте ему тяжелые погремушки – ими слишком трудно манипулировать. Пытаясь поиграть с такой погремушкой, малыш быстро устанет. Когда ему захочется поиграть со своими стопами, нужно освободить его от одежды. Если он бос, ему легче будет ухватиться за них. Подвешивайте к стопам ножные колокольчики или легкие погремушки, способные побудить его потянуться к ним.

**Если малыш не брыкается, поднимая ножки вверх, наблюдайте за их движениями.** Главное для него на этой стадии – двигать ногами так, чтобы коленные суставы находились на одной линии с тазобедренными. Вы заметите, как он сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах и как кладет стопы на пол. Если он будет по-прежнему широко разводить ноги, придерживайте их, чтобы они были вместе.

**Ребенку легче играть со стопами без подгузников или другой одежды.** Давайте ему возможность практиковаться в игре со стопами, когда вы его переодеваете.

### Упражнение 1 Лежа на спине, тянется к предмету, расположенному над грудью

1. Положите малыша на пол так, чтобы его голова была сориентирована по средней линии.

2. Встаньте перед ним на колени и опуститесь на пятки.

3. Поместите игрушку над его грудью на высоте 2,5–5 см и побудите его потянуться и дотронуться до нее. Располагая игрушку то слева, то справа, побуждайте его тянуться к ней обеими руками поочередно.

4. Побуждайте ребенка тянуться к игрушке и трогать ее так долго, как он выдержит.

5. Когда он научится хорошо тянуться к игрушке, расположенной на высоте 2,5–5 см над грудью, поднимите игрушку на высоту 7,5–10 см. Увеличивайте высоту до тех пор, пока ребенок не научится тянуться к игрушке рукой, выпрямленной в локте.

6. Наблюдайте за положением его ног. Если заметите, что он разводит их, придерживайте их.

7. Выполнять это упражнение можно также с использованием рамы для подвески игрушек. Ее нужно закрепить над грудью малыша, а игрушки подвешивать на соответствующей высоте.

## Упражнение 2 **Лежит на спине и трясет игрушки**

1. Положите малыша на твердую поверхность.
2. Встаньте перед ним на колени и опуститесь на пятки.
3. Выберите игрушку, за которую ему легко ухватиться.
4. Помогите ему расположить пальчики вокруг игрушки так, чтобы он смог держать ее в руке.
5. Возьмите ручку, в которой он держит игрушку, и потрясите ею.
6. Отпустите руку малыша и посмотрите, попытается ли он сам потрясти игрушку.
7. Побудите его держать игрушку, тряссти ее и играть с ней столько, сколько сможет.
8. Игрушки должны быть легкими, удобными для руки и безопасными.

## Упражнение 3 **Лежит на спине и брыкается**

1. Снимите с малыша рубашечку и положите его на пол.
2. Пощекочите ему животик или подуйте на него. Посмотрите, напряжет ли он мышцы живота и станет ли брыкаться ножками, поднимая их. Если он пользуется мышцами живота, вы заметите на нем поперечные складочки.
3. Если ребенок не брыкается, поднимите его ножки сами, подвигайте ими несколько секунд и отпустите. После того как вы их отпустите, посмотрите, не попытается ли он сам сделать то же.
4. Выполняйте это упражнение во время смены подгузников. Ребенку легче брыкаться, если на нем нет ни подгузника, ни одежды.
5. Когда ваш малыш научится брыкаться, ему понравится пинать ножкой погремушки, подвешенные на свободно двигающейся конструкции для подвески игрушек.

## Упражнение 4 **Лежа на спине, играет со своими стопами, когда его ножки поддерживают**

1. Положите ребенка на пол.
2. Встаньте перед ним на колени и опуститесь на пятки.
3. Поместите его ягодицы себе на колени и удерживайте их в таком положении, чтобы малыш мог видеть свои стопы.
4. Поиграйте с его стопами: похлопайте или потрите ими друг о друга, приложите их к своему лицу.
5. Наблюдайте за малышом, проверяя, интересно ли ему смотреть на свои стопы.
6. Подержите одну стопу ребенка вблизи его головы и посмотрите, потянется ли он к ней. Если он не пытается дотронуться до нее, подведите его ручку и похлопайте ею по стопе. Помогите ему взяться рукой за стопу.
7. Попробуйте прицепить к его ножке бубенчики или колокольчики, чтобы привлечь ими его внимание к стопе.
8. Держа стопу малыша, побудите его потянуться к ней.
9. Если ребенок уже постоянно тянется к своим стопам, когда вы поддерживаете его ягодицы и ножки, то опустите его ягодицы немного ниже и проверьте, будет ли он по-прежнему тянуться к стопам.

10. Уменьшая поддержку его ягодиц и ножек, продолжайте побуждать его тянуться к стопам и постепенно опускайте его попку на пол.
11. Продолжайте тренировки до тех пор, пока малыш сам не научится играть со своими стопами.

**Лежа на животе, приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на локти и ладони, и тянется к игрушке**

Положение лежа на животе очень важно для развития мышц, особенно мышц шеи и предплечий. Ваш малыш уже готов пользоваться этой позой, так как эти мышцы у него стали сильнее. Для того чтобы опереться на предплечья, поднять голову и остаться на несколько минут в таком положении, которое позволяет наблюдать за игрушками и играть с ними, ему необходимо еще больше укрепить мышцы.

Сначала он будет приподниматься, опираясь на локти. Они должны находиться под его плечами. Если его предплечья расположены должным образом, он сумеет лучше отжаться на них и ему будет легче поднять голову. Когда локти расставлены шире плеч, грудка провисает между предплечьями, и опираться на них труднее.



рис. 2.4

Умение приподниматься на локтях открывает новые возможности. Малыш учится тянуться к игрушкам, опираясь на локти либо на ладони. Помогайте ему в этих начинаниях, стараясь понять, что ему интереснее делать. Для того чтобы потянуться к игрушкам, у него должен быть стимул потрогать их: для того чтобы опереться на ладони, ему необходимо иметь достаточно сильные предплечья, чтобы с их помощью отжаться. Со временем он научится делать и то, и другое.

Если малыш очень захочет поиграть с игрушками, лежа на животе, он будет развивать умение тянуться. Сначала он попробует дотянуться до игрушки, продвигая ладонь вперед и не отрывая ее от поверхности, на которой лежит. Он захочет взять игрушку в руку и постарается притянуть ее к себе.

Второй способ достать игрушку и поиграть с ней — поднять ладонь и предплечье, оторвав их от поверхности (рис. 2.4). Для этого ему нужно научиться переносить свой вес на локоть другой руки и удерживать равновесие, чтобы поднять руку и потянуться ею к игрушке. Его локти при этом должны располагаться под плечами. Сначала малыш будет учиться тянуться вперед, а позже — в сторону. Умение переносить вес тела с одной стороны на другую и сохранять равновесие в этом положении имеет существенное значение для развития впоследствии таких двигательных навыков, как переход из одной позы в другую, ползание и ходьба.

Если малыш любит наблюдать за людьми и игрушками и у него достаточно сил, чтобы приподняться, опираясь на ладони, он предпочтет именно этот способ тянуться к игрушкам (рис. 2.5). Когда он припод-



рис. 2.5

нимается в кроватке, чтобы заглянуть за бортик и посмотреть на игрушку, побудительным мотивом здесь является желание не потрогать, а увидеть предмет. Иногда, из-за слабости рук, ребенок не хочет приподниматься, опираясь на ладони, потому что в этом положении он не сможет играть. Если, лежа на животе, малыш не выказывает интереса к тому, чтобы приподняться, не надо заставлять его делать это. Он научится это делать позже из положения сидя с поддержкой. Так он сможет и опираться на ладони, и играть.

### Советы по организации и проведению занятий

Когда малыш учится удерживать вес тела на локтях и ладонях, старайтесь правильно помещать его руки и побуждать его опираться на них как можно дольше. Я не советую подкладывать под грудку ребенка валик или одеяло, свернутое клинышком, так как в этом случае он будет лежать на нем, вместо того чтобы активно отжиматься на руках и затем удерживать на них свой вес. Опираясь только на локти и ладони, он сможет лучше укрепить свои мышцы, чем если бы он облокачивался на валик или клинышек. Если малыш сопротивляется и, не желая опираться на руки, вытягивает их вдоль тела, поддержите его за руки, помогая опереться на них. Став сильнее, он сумеет приподниматься на руках сам.

Подбирайте такие игрушки, которые смогут побудить малыша выполнить это упражнение. Привлеките людей, за которыми он захочет понаблюдать. Поместите игрушку на уровне его глаз или ниже этого уровня. Если она выше его головы, то он будет запрокидывать голову, и это войдет в привычку, что нежелательно. Ребенок потянется вперед, чтобы достать игрушку, лежащую на поверхности. Старайтесь, чтобы это была легкая погремушка. Когда он начнет тянуться вверх, отрывая руку от поверхности, вам нужно пускать в ход яркие, качающиеся, пищашие игрушки. Вы можете сами держать погремушку на высоте 5–8 см от поверхности. Когда малыш обопрется на руки, поиграйте с игрушками или в какие-нибудь игры сами, чтобы он смог понаблюдать за вами. Вы можете, например, заняться музыкальной шкатулкой, поиграть в «Ку-ку» (мама накрывает свое лицо платком, через некоторое время открывает его и говорит: «Ку-ку»). Поговорите с ним или попойте, поставьте перед ним зеркало, чтобы он мог наблюдать за самим собой.

Следите за положением его ног и, если заметите, что он их широко разводит, сдвиньте их вместе и придержите в таком положении. Дети с синдромом Дауна часто принимают такое положение, при котором ступни оказываются вместе, а колени согнуты и широко расставлены («лягушка»). Следует отучать их от такой позы. Их необходимо учить двигать ногами, когда те расположены рядом, параллельно друг другу. Если же малыш останется в описанной выше позе, то это не позволит ему перенести вес тела на одну сторону, чтобы потянуться рукой вперед.



рис. 2.6

#### Упражнение 5 Опираясь на локти и поднимая голову, остается в положении лежа на животе (рис. 2.6)

1. Положите ребенка на животик и поместите его локти под плечи.
2. Побудите его поднять голову, заговорив с ним или показав ему игрушки. Поместите игрушки на уровне его глаз или немного ниже; не поднимайте их выше уровня его головы.

3. Побуждайте малыша оставаться в таком положении столько, сколько он способен выдержать.

4. Следите за положением его ног и, если надо, удерживайте их сдвинутыми вместе.

## Упражнение 6 Лежа на животе, опирается на ладони

А. С полной поддержкой (рис. 2.7)

1. Положите малыша на животик головой от себя. Поверхность, на которой он лежит, должна быть такой же твердой, как пол.



рис. 2.7

2. Встаньте на колени и опуститесь на пятки так, чтобы коленями обхватить ягодицы и ноги ребенка. Свои ноги прижмите к ягодицам и ногам малыша, крепко держа их.

3. Наклонитесь вперед и возьмите в свои руки ручки ребенка, выпрямив их в локтях.

4. «Потопайте» его ладошками об пол и легонько покачайте его на ладонях, пока его ручки не встанут под углом  $45^\circ$  к поверхности, а расстояние между ними не будет больше ширины плеч (если ладони находятся под его плечами, ему слишком трудно отжаться на руках).

5. Если его локотки сразу же согнутся и он обопрется о них, поддержите его локти кончиками своих пальцев, пока он не распрямит их. Если малыш сгибает локти совсем немного и держит их поднятыми над поверхностью, значит, он учится отжиматься.

6. Побуждайте его удерживать свой вес, опираясь на ладони столько, сколько он выдержит, стремясь увеличить это время до 10 секунд.

В. С поддержкой за предплечья

1. Опуститесь на колени на пол и положите малыша на животик на какую-нибудь твердую поверхность, расположенную над полом, например, на журнальный столик. Разместитесь лицом друг к другу.

2. Обхватите его локти руками так, чтобы они были выпрямлены и находились прямо перед ним.

3. Держа его локти, покачайте его слегка вверх-вниз (сделайте «пружинку») на ладошках. Постепенно продвигайте его ручки вперед до тех пор, пока они не окажутся под углом  $45^\circ$  по отношению к опорной поверхности, а расстояние между ними не станет больше ширины плеч.

4. Постепенно отпускайте его локти и смотрите, сможет ли он удержать их в выпрямленном положении в течение нескольких секунд.

5. Если нужно, поддерживайте кончиками пальцев его локотки до тех пор, пока он сам не научится держать их выпрямленными.

6. Когда он станет отжиматься на ладонях и удерживать на них свой вес, придвиньте его ручки поближе к телу так, чтобы угол между ладонями и опорной поверхностью составил  $60^\circ$ .

7. Следите за тем, чтобы малыш сгибал и распрямлял локти, а не держал их застывшими в выпрямленном положении. Чтобы он не приобрел плохую привычку фиксировать распрямленные руки в локтевом суставе, что мешает должным образом развивать мышцы предплечий, переместите его в положение, когда локти согнуты.

8. Когда его руки станут сильнее, он сможет сам отжиматься на ладонях и удерживать на них свой вес.

### Упражнение 7 Лежа на животе, тянется к игрушке

1. Встаньте на колени на пол. Положите малыша на свою кровать на животик так, чтобы он оказался лицом к вам.

2. Помогите ему принять положение упора на локтях, когда локти находятся под плечами.

3. Положите легкую игрушку, например погремушку, перед правой рукой малыша. Его левый локоть удерживайте в исходном положении, чтобы он мог на него опираться, а правую ручку поднимите вверх, оторвав ее от поверхности, и положите ее на игрушку. Поднося его правую ручку к игрушке, наклоните малыша и перенесите его вес на левый локоть.

4. Помогите ему удержаться в этом положении 2–5 секунд, а затем позвольте вернуться в исходное положение с опорой на оба локтя.

5. После того как малыш потянется к игрушке с вашей помощью, положите игрушку перед его правой рукой и посмотрите, потянется ли он к ней сам.

6. Повторите эти шаги применительно к левой руке, то есть помогите ребенку потянуться к игрушке левой рукой, чтобы при этом он опирался на правый локоть.

### Сидение с поддержкой верхней и средней частей туловища

Когда малыш сможет сидеть с поддержкой, ему понравится смотреть по сторонам, поэтому он начнет поднимать голову. На этой стадии верхнюю и среднюю часть его туловища поддерживают, и, сидя в этом положении, он будет удерживать голову.

Сейчас малышу очень важно научиться поднимать голову и удерживать ее сориентированной по средней линии. На 1-й стадии его голову необходимо было поддерживать сзади, и он поднимал ее вверх до упора. Теперь его голове уже не требуется поддержка сзади, и ребенок должен понять, до каких пор можно поднимать голову, чтобы она не запрокинулась назад. Ему также нужно развивать мышцы шеи и контролировать их, чтобы научиться поднимать голову медленно и иметь возможность остановиться, когда она окажется в правильном положении. Если он будет поднимать голову быстро, то она запрокинется назад.

Для того чтобы ребенок учился поднимать голову и удерживать ее в нужном положении, его туловище необходимо поддерживать в строго вертикальном положении (рис. 2.8). Если он будет сидеть с круглой спиной, то станет запрокидывать голову назад, на шею, и оставлять ее там. Это плохая привычка, поскольку позже он станет сидеть, наклонив туловище вперед и запрокинув голову.

Сначала нужно поддерживать верхнюю часть спины и верхнюю часть груди малыша. Надежная поддержка даст ему возможность поднимать голову и удерживать ее в таком положении несколько минут. В этом ему помогут упражнения 8 и 9.

Когда малыш научится хорошо удерживать голову при поддержке верхней части туловища, поддерживайте его пониже — в средней части туловища, на уровне сосков. В таком положении ему потребуются приложить большие усилия, чтобы поднимать и голову, и верхнюю часть туловища. В упражнениях 10–13 вы найдете советы, как поддерживать среднюю часть туловища ребенка.



рис. 2.8

Когда малыш будет достаточно хорошо контролировать положение головы, он начнет учиться сидеть при поддержке средней части туловища. Для умения сидеть вообще нужно укрепить мышцы верхней, средней и нижней частей туловища.

На данной стадии, при сидении с поддержкой средней части туловища, развиваться будут мышцы верхней его части. На 3-й стадии будут развиваться мышцы средней и нижней частей туловища.

Научившись контролировать положение головы и туловища, малыш усложнит себе задачу, пытаясь дотянуться до игрушек. Ему будет трудно удерживать голову и туловище в вертикальном положении, так как одновременно придется пускать в ход три трудных навыка. Пока он не разовьет силу, достаточную для осуществления всех трех действий, вам нужно будет поддерживать его. Если он решит взять игрушку и потрясти ее, задача станет еще сложнее, и для ее решения ему потребуется ваша дополнительная поддержка.

### Советы по организации и проведению занятий

**Игрушки и другие предметы, способные обеспечить мотивацию, располагайте на уровне глаз ребенка или на уровне его носика.** Побудите его наблюдать за людьми или игрушками. Когда он с трудом старается поднять голову, можете говорить или петь ему что-нибудь, либо попросить других развлечь его игрушками. Когда он научится удерживать голову и верхнюю часть туловища в вертикальном положении, ему понравится трогать подвешенные на нитях игрушки или держать легкие погремушки и трясти их.

Следите за его позой, когда он играет, и при необходимости помогайте. Если ему требуется существенная дополнительная поддержка, постарайтесь организовать занятие так, чтобы он мог поочередно то «наблюдать», то активно играть с игрушками.

**Снимайте с малыша рубашечку. Если он занимается в одежде, вы не увидите, круглая или прямая у него спина.** Кроме того, когда ваши руки находятся в непосредственном контакте с его телом, вы поддерживаете его более надежно.

### Упражнение 8

#### **Сидит на столе с поддержкой верхней части туловища (рис. 2.9)**

1. Посадите малыша на твердую поверхность, например, на журнальный или кухонный стол, а сами расположитесь перед ним на уровне глаз.

2. Возьмите малыша под мышки, не поднимая его.

3. Кончиками своих пальцев, расположенных на спинке ребенка, подталкивайте его вперед так, чтобы туловище было полностью выпрямлено.

4. Говорите с малышом, побуждая его все время смотреть на вас и заниматься с вами. Убедитесь, что вы оба находитесь в положении «глаза в глаза», и побуждайте малыша держать голову поднятой столько времени,

сколько он выдержит.



рис. 2.9

5. Если его бедра скользят по поверхности стола вперед, положите на стол кусок нескользящего материала.

### Упражнение 9 Сидит с поддержкой боком поперек ваших колен (рис. 2.10)

1. Сядьте на твердый стул, поставив ступни на пол. Посадите ребенка боком поперек своих колен.



рис. 2.10

2. Поместите одну свою руку поперек верхней части груди малыша, а другую – поперек верхней части его спины. Руку, которая находится на спине, поместите ниже той, что на груди.

3. Рукой, что лежит у ребенка на груди, как бы приподнимайте его вверх, а рукой, которая лежит на его спине, подталкивайте внутрь. Благодаря такой поддержке он сможет удерживаться в выпрямленном положении.

4. Побудите малыша поднять голову и посмотреть на игрушку или на людей, находящихся тут же. Побуждайте его удерживать голову столько времени, сколько он выдержит.

5. Когда малыш научится удерживать голову в течение 3–5 минут, поддерживайте его своими руками чуть пониже. Одну руку разместите на уровне его сосков, а другую, находящуюся на спине, спустите немного ниже уровня, на котором теперь находится «передняя» рука. Продолжайте «приподнимать» ребенка вверх рукой, находящейся на его груди, и надавливать на спинку другой рукой, удерживая его туловище в выпрямленном состоянии. Теперь побудите его поднять голову и верхнюю часть туловища и держать их в таком положении столько, сколько он сможет.

### Упражнение 10 Сидит на столе с поддержкой средней части туловища (рис. 2.11)

1. Посадите малыша на твердую поверхность, например, на журнальный или кухонный стол, а сами расположитесь перед ним на уровне глаз.

2. Возьмите малыша под мышки, не поднимая его.

3. Кончиками своих пальцев, находящихся на спинке малыша, нажимайте на его спинку, чтобы удержать все его туловище в выпрямленном положении.

4. Разговаривайте и играйте с ребенком, побуждая его удерживать голову и верхнюю часть туловища в вертикальном положении столько, сколько он сможет.

5. Если его бедра скользят вперед по поверхности стола, подложите под них нескользящий материал.



рис. 2.11

### Упражнение 11 Сидит с поддержкой на диване, опираясь на диванную подушку

1. Уберите с дивана одну подушку и посадите малыша в угол дивана.

2. Положите подушку поперек его ножек и прислоните ее к его груди так, чтобы ему было уютно. Поставьте локти малыша на подушку.

3. Выберите интересную для него игрушку высотой примерно до его плеч и поместите ее на подушку.

4. Если ребенок наклоняется в ту сторону, где нет поддержки, подложите туда подушечку, чтобы он не повалился вбок.

5. Пусть малыш сидит в этой позе столько, сколько сможет. Эта поза удобна, в ней он может играть. Чтобы составить ему компанию, вы можете расположиться перед ним.

6. Когда он научится хорошо сидеть в этом положении, поместите его на середину дивана без какой-либо поддержки. Диванную подушку положите поперек его ножек, прислонив к груди. Положите на подушку игрушку и побудите его остаться в положении, при котором его тело удерживается сориентированным по средней линии столько, сколько он сможет.

### Упражнение 12 Сидит с поддержкой между ваших ног (рис. 2.12)



рис. 2.12

1. Сядьте на пол и посадите ребенка боком перед собой.

2. Подняв колено, устройте его за спиной у ребенка. Другую ногу положите поверх ножек ребенка, приподняв колено и расположив его против груди малыша. Скрестите лодыжки, положив «переднюю» ногу поверх «задней».

3. Поместите кисти и локти малыша на свою «переднюю» ногу для упора, чтобы он смог сидеть, держа туловище в вертикальном положении.

4. Чтобы занять ребенка, воспользуйтесь игрушками. Можно поместить их на уровне его глаз, чтобы побудить его поднять голову и верхнюю часть туловища.

### Упражнение 13 Сидит с поддержкой перед рамой для подвески игрушек

1. Сядьте на пол и посадите малыша перед собой боком.

2. Перед ним на уровне его плеч должны свободно висеть игрушки.

3. Туловище ребенка поддерживайте своими руками, поместив их горизонтально: одну – на его грудь на уровне сосков, другую – на его спину на уровне лопаток.

4. Выпрямляя и удерживая туловище ребенка в вертикальном положении, «передней» рукой как бы приподнимайте его вверх, а «задней» нажимайте на его спинку.

5. Побуждайте малыша, играя, прямо держать голову и верхнюю часть туловища.

6. Следите за тем, чтобы ваша «передняя» рука не мешала движению его рук, и тогда он сможет тянуться к игрушкам и дотрагиваться до них.

## Присаживание

Когда ваш малыш научится сидеть с поддержкой в области средней части туловища, он будет готов сотрудничать с вами при присаживании из положения лежа на спине. Для этого ему нужно ухватиться ручками за ваши руки, поднять голову, наклонив ее вперед, и подтянуться на руках. На данной стадии он учится поднимать голову и подтягиваться на руках. Удержать кистями рук захват ему труднее, так что вам придется ему в этом помочь.

Для того чтобы побудить его подтянуться и сесть, вы можете хлопнуть в ладоши и сказать: «Иди к маме (или папе)!» Затем протяните к его

ладошкам свои большие пальцы – они крупнее остальных, и малышу легче за них ухватиться. Побудите его сделать это и начинайте медленно поднимать свои руки вперед и вверх, после чего подождите, пока он не поднимет голову и не согнет ручки в локтях, чтобы подтянуться и сесть.

Чтобы помочь ему держаться за ваши руки, вы можете остальными своими пальцами обхватить его ручки сверху. Чем чаще делать это упражнение, тем скорее отпадет необходимость в вашей помощи, поскольку кисти ребенка станут сильнее, и он сумеет сам держаться за ваши руки при присаживании.

Намеренно не держите его за кисти, а побуждайте его держаться за ваши большие пальцы. В этом случае он вынужден прилагать усилия, чтобы подтянуться. Если же вы держите его кисти, то тянете его вы.

### Советы по организации и проведению занятий

Если вашему малышу трудно дается присаживание из горизонтального положения, подложите ему под спину подушку и посмотрите, сможет ли он так присесть. По мере укрепления его мышц, опускайте его ниже и ниже, пока он не научится подтягиваться и садиться из горизонтального положения.

Если малыш проявляет активность, ухватывается ручками за ваши пальцы и подтягивается на руках, вам следует заниматься присаживанием. Если же руки его лежат вяло, то не следует его тянуть.

Присаживайте его тогда, когда для этого у него появляется естественная мотивация, например, после смены подгузников, когда он хочет, чтобы его взяли на руки или посадили.

### Упражнение 14

#### Присаживание с поддержкой за обе руки (рис. 2.13)



рис. 2.13

1. Положите малыша на спинку перед собой.
2. Расположите свои большие пальцы над его грудкой горизонтально и побудите его потянуться и взяться за них. Если он этого не сделает, помогите ему ухватиться за свои пальцы. Если захват его слаб или он не может удержать его, обхватите его ручки остальными своими пальцами, обеспечив таким образом необходимую поддержку.

3. Приподнимите свои пальцы и подождите, чтобы малыш поднял голову и попробовал подтянуться на руках. Если это слишком трудно для него, подоприте его спинку подушкой так, чтобы его тело оказалось под углом  $45^\circ$  по отношению к полу, и попробуйте все сначала. Никогда не тяните его за ручки, если они остаются вялыми, а голова запрокидывается назад.

4. Продолжайте поднимать большие пальцы. Малыш при этом будет подтягиваться, чтобы сесть.

### Повороты с живота на спину и наоборот

Умение поворачиваться с живота на спину и обратно дает ребенку возможность переходить из одного положения в другое или перемещаться с места на место. Он выбирает, на чем ему лежать: на животике или на спинке. Когда захочет, он сменит положение или выберет другое местоположение: если захочет достать игрушку, покатится к ней по полу. На данной стадии малыш учится поворачиваться с живота на спину и со спины



рис. 2.14

на живот. Вообще же поворачиваться с живота на спину легче, и этот навык приобретается раньше.

Повороты с живота на спину можно увидеть довольно рано, и поначалу это происходит «случайно» (рис. 2.14). Если, лежа на животе и держа локти под плечами, ваш малыш наклонит голову в сторону, то он «опрокинется» на спину. Иногда так выходит, когда он приподнимается на руках и поворачивает голову в сторону. Со временем, практикуясь, он овладеет специальными движениями, которые позволяют повернуться, и время от времени будет делать это целенаправленно.

Позже он научится приподниматься, опираясь на руки, и сохранять равновесие при повороте головы и не будет опрокидываться и падать на спину постоянно. Лучше двигая руками, он сможет расставить локотки так широко, что это не позволит ему повернуться на спинку. Если у него есть тенденция класть руки вдоль тела, вам надо помочь ему научиться помещать их так, чтобы он мог повернуться. Может быть, придется «подоткнуть внутрь» один его локоть, чтобы он повернулся через эту сторону. Он не сможет повернуться и в том случае, если будет держать руки по швам. Тогда вам также нужно изменить их положение. Когда бы вы ни заметили признаки беспокойства у малыша, если вам покажется, что он хочет повернуться с живота на спину, помогите ему сделать это, чтобы лишний раз показать нужное движение. Если у него будет мотивация и возможность практиковаться, он будет пробовать поворачиваться снова и снова.

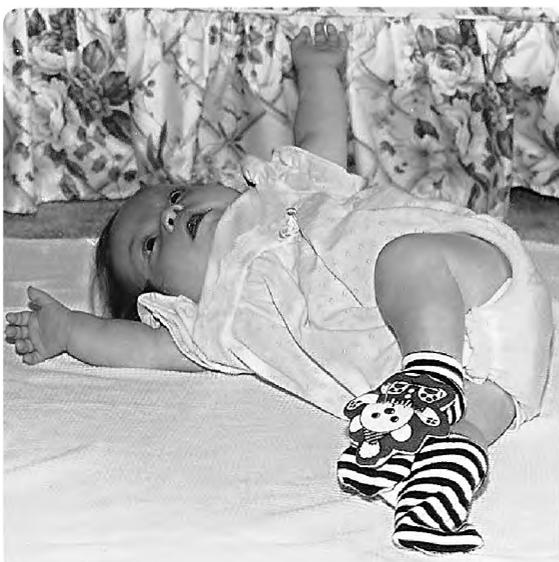


рис. 2.15

Повернуться со спины на живот труднее, поскольку это действие состоит из двух шагов: 1) повернуться со спины на бок; 2) повернуться с бока на живот.

Обычно дети сначала осваивают поворот с бока на живот, а потом — со спины на бок. Когда оба движения усвоены, ребенок выполняет эти шаги один за другим.

Поворачиваться со спины на бок ваш малыш учится в те моменты, когда он брыкается ножками, поднимая их вертикально вверх, или когда играет со своими ножками (рис. 2.15). Когда его ножки вверх, он может повернуть голову в сторону, чтобы на что-нибудь посмотреть, и тогда его тело упадет или перевернется на бок. Может быть и так, что его ножки потеряют равновесие, и тогда он повернется на бок. Практикуясь, он научится правильно двигать ногами для того, чтобы поворачиваться на бок.



рис. 2.16

Некоторые дети поворачиваются со спины на бок другим способом: выгибают дугой туловище и голову, что приводит к повороту. Следует отучать малыша от такого способа. Будет лучше, если он научится пользоваться мышцами живота, чтобы



рис. 2.17

### Советы по организации и проведению занятий

Если малыш не пытается повернуться, это может объясняться тем, что ему нравится лежать на спине. Когда он полюбит положение лежа на животе, у него появится стимул повернуться.

**Поворачиваться легче на мягкой поверхности, например на кровати.** На такой поверхности малыш научится поворачиваться раньше, чем на полу.

**Поворот через одну сторону у малыша может получаться лучше, чем через другую.** Поворачиваться одинаково через обе стороны он сможет научиться позже.

**Побудить ребенка повернуться могут только те игрушки, до которых он действительно хочет добраться, и класть их нужно на правильно выбранное место.** Когда ребенок поворачивается с живота на спину, размещайте игрушки сбоку и повыше, проверяя, увидит ли он их и перевернется ли. Вы можете сами устроиться сбоку и сверху от него и посмотреть, перевернется ли он, чтобы увидеть вас.

Чтобы побудить малыша повернуться со спины на живот, поместите игрушку или сядьте сами сбоку от него и чуть-чуть за пределами его досягаемости. Игрушка должна быть расположена на уровне его головы или плеч. Когда ребенок поворачивается с бока на живот, помещайте игрушку выше его головы и по диагонали от плеча.

**Манера поворачиваться подскажет вам, кем, скорее, является ваш малыш: «созерцателем» или «деятелем».** «Созерцатель» поворачивается, чтобы оказаться рядом с человеком или игрушкой, и, перевернувшись раз или два, скорее всего, остановится. А «деятель» часто переворачивается вновь и вновь, перемещаясь по всей комнате.

### Упражнение 15

#### Поворачивается со спины на живот в условиях полной поддержки

1. Положите ребенка на спинку на пол.
2. Перекатите его на бок.
3. Ручку малыша, находящуюся внизу, поместите так, чтобы локоть оказался выше плеча, и удержите ее в таком положении. Если руку, через которую он поворачивается на живот, не поддерживать, она подвернется внутрь, под туловище. С поддержкой же он сможет легко повернуться через эту руку и, когда будет ложиться на живот, обопрется о локоть.
4. Поверните его ягодицы и ножки так, чтобы они приняли положение, в котором они оказываются, когда малыш лежит на животе, и крепко держите их.

поднять ноги и перевернуться. Правда, для этого придется подождать, пока его мышцы станут сильнее. Когда он научится брыкаться, поднимая ножки вверх, вы поможете ему освоить поворот с бока на живот, обеспечив его необходимой поддержкой, как указано в упражнениях 15–18 (рис. 2.16 и 2.17).

Повороты со спинки на бок и с бока на живот подготовят вашего ребенка к отработке умения поворачиваться со спинки на живот. Тренироваться малыш может с вашей помощью или самостоятельно. Поворот со спинки на живот сделать легче, если двигаться быстро.

5. Подождите, пока ребенок поднимет голову и выполнит верхней частью туловища движение, которое позволит ему повернуться на животик.

6. Повторите вышеуказанные действия, чтобы помочь ребенку повернуться через другую руку.

#### **Упражнение 16      Поворачивается со спины на живот в условиях частичной поддержки**

1. Положите ребенка на спинку на пол.

2. Перекатите его на бок.

3. Ручку малыша, находящуюся внизу, поместите так, чтобы локоть оказался выше плеча, и удержите ее в таком положении.

4. Придержите его попку и ноги, пока он не окажется на полпути из положения лежа на боку в положение лежа на животе.

5. Подождите, пока малыш повернет свое тело, чтобы лечь на живот.

6. Повторите вышеуказанные действия, чтобы помочь ребенку повернуться через другую руку.

#### **Упражнение 17      Поворачивается со спины на живот с подстраховкой от опрокидывания на спину**

1. Положите ребенка на спинку на пол.

2. Перекатите его на бок.

3. Ручку малыша, находящуюся внизу, поместите так, чтобы локоть оказался выше плеча, и удержите ее в таком положении.

4. Положите свою руку сзади на ягодицы ребенка, чтобы удержать их в положении на боку и не дать повернуться назад.

5. Подождите, пока малыш повернет свое тело, чтобы лечь на живот.

6. Повторите вышеуказанные действия, чтобы помочь ребенку повернуться через другую руку.

7. Когда он научится хорошо поворачиваться с бока на живот, перестаньте поддерживать его руку и посмотрите, сможет ли он повернуться без такой поддержки.

#### **Упражнение 18      Поворачивается со спины на живот, держась за ваш палец**

1. Положите ребенка на спинку на пол.

2. Поверните его на бок.

3. Ручку малыша, находящуюся внизу, поместите так, чтобы локоть оказался выше плеча, и удержите ее в таком положении.

4. Помогите ему ухватиться за ваш большой палец рукой, которая находится сверху. Легонько потяните и поверните его.

5. Дайте ему время сделать ногами движение, инициирующее поворот на живот.

6. Повторите вышеуказанные действия, чтобы помочь ребенку повернуться через другую руку.

#### **Упражнение 19      Поворачивается с живота на бок**

1. Положите малыша на живот так, чтобы он приподнялся на локтях, и проследите, чтобы локти были под его плечами.

2. Сбоку и сверху от него поместите игрушку и побудите его повернуть голову и посмотреть на эту игрушку.

3. Когда малыш повернет голову, чтобы посмотреть на игрушку, он перевернется на бок.

**Упражнение 20      Поворачивается с живота на спину, когда его ручку поддерживают**

1. Положите малыша на живот так, чтобы он приподнялся, опираясь на локти, и проследите, чтобы локти были под его плечами.
2. Встаньте на колени и опуститесь на пятки у стоп ребенка.
3. Подверните внутрь один его локоток, и соответствующая сторона его головы «упадет» вниз, на пол.
4. Дайте ему время перейти в положение лежа на спине.
5. Если он перевернется быстро, будьте готовы подбодрить его, чтобы он не испугался.
6. Повторите вышеуказанные действия, чтобы помочь ребенку повернуться через другую руку.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### В положении лежа на спине

- Держится за свою одежду на груди.
- Тянется вверх, чтобы достать игрушку, висящую над его грудью на высоте 5–7,5 см.
- Тянется вверх выпрямленной в локте рукой и удерживает ее в таком положении, играя с игрушкой, в течение 10 секунд.
- Брыкается, поднимая ножки так, что стопы оказываются над бедрами.
- Держится руками за свои стопы при условии, что ему помогают удерживать их над грудью.
- Дотрагивается ручками до своих коленей без посторонней помощи.
- Играет со своими стопами без посторонней помощи.

### В положении лежа на животе

- Поднимает голову и приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на локти, и остается в таком положении 30–60 секунд.
- Поднимает голову и приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на локти, и остается в таком положении 5–10 минут.
- Приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, и остается в таком положении 5–10 секунд.
- Приподнимает верхнюю часть туловища, опираясь на ладони, и остается в таком положении 20–30 секунд.
- Тянется к игрушке, перемещая руку вперед, но не отрывая ее от поверхности.
- Тянется вперед и поднимает руку вверх, отрывая ее от поверхности, чтобы дотронуться до игрушки.

### Сидение с поддержкой

Когда верхнюю часть его туловища поддерживают, держит голову поднятой в течение:

- 20–30 секунд,
- 1–2 минут,
- 5 минут.

Когда среднюю часть его туловища поддерживают, держит голову поднятой в течение:

- 1–2 минут,
- 5 минут.

### Присаживание

- Присаживается, поднимая голову и подтягиваясь на руках.

### Повороты

- Лежа на животе, наклоняет голову набок и «случайно» переворачивается.
- Поворачивается с живота на спинку часто и всегда успешно.

- ❑ Поднимает голову и поворачивает верхнюю часть тела, чтобы оказаться на животе, когда в положении лежа на боку его ручку, находящуюся внизу, удерживают, а ягодицы поворачивают так, чтобы нижняя часть тела оказалась в положении лежа на животе, и удерживают в таком положении.
- ❑ Поворачивается на живот, лежа на боку, когда его руку, находящуюся внизу, фиксируют, а ягодицы удерживают при переходе из положения лежа на боку в положение лежа на животе.
- ❑ Поворачивается на живот, лежа на боку, когда в этом положении его ягодицы поддерживают.
- ❑ Поворачивается со спины на бок.
- ❑ Поворачивается со спины на живот.

### Стадия третья

#### Перемещает свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками; сидит и готовится встать на ножки

**В** этот период ваш малыш преподнесет вам множество сюрпризов. Также, как он приятно удивил вас, когда первый раз перевернулся, он обрадует вас первыми поворотами по кругу на животе, покажет, как умеет сидеть и передвигаться на четвереньках. Вы будете отрабатывать с ним элементы каждого нового навыка, а потом он возьмет и соберет их воедино. Наступит тот волшебный момент, когда малыш все сделает сам. Он уже не будет все время лежать, а освоит новые позы. Но, чтобы пользоваться ими для совершения самых разнообразных действий, ему надо стать сильнее и научиться сохранять равновесие. А для этого придется много тренироваться.

**На третьей стадии ребенок развивает следующие двигательные навыки:**

1. поворачивается к игрушкам, лежа на животе;
2. сидит на полу;
3. сидит с поддержкой;
4. с посторонней помощью выходит из положения сидя;
5. передвигается на четвереньках;
6. сидит на коленях и на скамеечке;
7. стоит с поддержкой.

Данный период в определенном смысле является критическим в развитии ребенка, поскольку именно в это время дети обычно приобретают «плохие привычки» или усваивают неправильные типы движений. В настоящей главе вы узнаете, каких вредных поз и движений следует избегать, а каким движениям, наоборот, нужно научить ребенка.

**Умение перемещать свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками**

Для того чтобы повернуться, лежа на животе, в сторону игрушки, малышу понадобится подвинуть в сторону руки и туловище. Отрабатывать этот навык он сможет тогда, когда научится тянуться вперед в положении лежа на животе. Целью ваших тренировок станет поворот на 360°. Научившись поворачиваться на животе, ребенок сможет ползать.

Для начала кладите игрушку сбоку от плеча ребенка и побуждайте его тянуться к ней. Малыш повернет голову, чтобы посмотреть на игрушку, и согнет туловище, поворачиваясь в ее сторону. Затем он перенесет вес своего тела на одну руку так, чтобы другой рукой потянуться к игрушке (рис. 3.1).



рис. 3.1

## Самое главное на третьей стадии

**Ребенок сам покажет вам, что ему нравится делать.** Практиковаться следует в отработке тех умений, которые он готов осваивать. Даже если он почти не пользуется некоторыми навыками, надо продолжать помогать ему принимать более трудные для него положения до тех пор, пока они не покажутся ему легче и он не полюбит их. Не навязывайте ребенку движения, которые ему не нравятся: он будет еще больше сопротивляться.

**Темперамент вашего малыша будет проявляться более явно, и вы поймете, «созерцатель» он или «деятель».** Если вы лучше узнаете, что он любит и почему, то выберете правильный подход к отработке тех умений, которые ему не нравятся. Например, Саманта – «деятель». Она любила перемещать тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками, ей нравилось подтягиваться, чтобы сесть, менять это положение на другое и передвигаться на четвереньках. Но она терпеть не могла сидеть. Поэтому с ней занимались понемногу, стараясь уловить момент, когда она была настроена учиться сидеть, и предлагали ей самые любимые ее занятия или игрушки. Поэтому, в конце концов, она научилась сидеть.

**Каждое умение состоит из определенной последовательности шагов.** Проверьте, какой из шагов ваш ребенок умеет делать, и с этого шага начинайте занятия.

**Темп и ритм могут быть разными в зависимости от навыка, над которым вы работаете.** Когда малыш учится перемещать свое тело по кругу, лежа на животе, подтягиваться, чтобы сесть, и выходить из положения сидя, темп более высокий. Когда же он учится сидеть, стоять на четвереньках с поддержкой, стоять на коленях и стоять с поддержкой, темп значительно ниже.

**Меняйте методы обучения, подбирая наиболее подходящий для вашего ребенка.** Некоторые дети способны играть и заниматься по 30–45 минут, если в течение этого времени отрабатывать разные умения. Другим детям нравится заниматься понемножку и отрабатывать при этом только одно умение. Начинайте с тех умений, которые нравятся вашему малышу, и ненадолго вкрапливайте в занятия элементы тех умений, которые ему не нравятся. Самые любимые игрушки ребенка поддержат его интерес, особенно во время работы над тем, что представляет для него трудность. Если в какие-то дни время для занятий бывает ограничено, сосредоточьтесь на том, что он любит, но делает с вашей помощью.

**Представленные в этой главе умения требуют существенно большей силы мышц, поэтому ребенок будет быстро уставать, пока не разовьет силу, достаточную для каждого формируемого умения.**

Когда малыш научится сгибать туловище и переносить вес своего тела на одну сторону, чтобы дотянуться до игрушки, положите ее немного дальше. Он будет вынужден подвинуть свое тело, чтобы достать ее. Наберитесь терпения и продолжайте подбадривать его, пока он экспериментирует, пытаясь дотянуться до игрушки.

Для этого он, в первую очередь, повернет туловище в ту сторону, куда направлено его движение, и будет тянуть к игрушке то одну, то другую руку (рис. 3.2 и 3.3). Он будет двигать ножками, но это не поможет ему переместиться. Когда он научится хорошо перемещаться по кругу, лежа на животе и перебирая руками, ноги помогут ему в этом. Ребенок согнет в тазобедренном и коленном суставах ногу, находящуюся с той стороны, куда он стремится повернуться, а другая его нога в этих суставах будет выпрямлена.

### Советы по организации и проведению занятий

**Важно правильно подготовить место для занятий.** Устройтесь у ног ребенка и убедитесь, что прямо перед ним нет никаких игрушек или других интересных для него вещей — только вы и игрушка, представляющая для него особый интерес. Вы и эта игрушка привлечете его внимание и побудите вступить в контакт. Малыш повернется, чтобы посмотреть на вас, и попытается к вам придвинуться.

**Необходимо творчески подойти к выбору стимула, способного поддерживать у ребенка мотивацию к продолжению движения.** Сильные стимулы — шуршащая бумага, журнал, пульт для телевизора, телефонный провод или голоса братьев и сестер, зовущих малыша. Вам нужно восклицать: «Опля!» — и энергично проявлять радость и интерес, двигать игрушечку, чтобы малыш двигался быстрее и пользовался инерцией толчка. Критически важно двигать игрушку или двигаться самому быстро, чтобы ребенок продолжал ловить вас или игрушку.



рис. 3.2



рис. 3.3

Когда малышу станет легче перемещаться таким образом, наблюдайте, не начинает ли он делать это спонтанно, чтобы приблизиться к человеку, который сидит с ним на полу, или к интересующему его предмету. Может быть, он поворачивается, чтобы посмотреть, где вы, когда вы уходите в другую комнату? Саманта, например, любила лежать на животе. Желая придвинуться к игрушке, она могла сделать пару кругов на животе. Когда ее мама выходила из гостиной в кухню и исчезала из поля ее зрения, Саманта старалась сделать все возможное, чтобы как следует вернуться. Она крутилась, чтобы понять, куда мама ушла.

**Побуждайте ребенка перемещаться и по часовой стрелке, и против нее, чтобы определить, что ему легче дается.** Если ему легче поворачиваться в какую-то одну сторону, старайтесь побуждать его поворачиваться именно туда. Когда он научится совершать поворот на 360°, двигаясь в этом направлении, займитесь поворотом в другую сторону.

**Вместо того чтобы двигаться по кругу на животе, малыш может пытаться повернуться с живота на спинку, так как это умение у него уже закрепилось.** Если он захочет перевернуться, покачайте или покрутите его бедра, чтобы посмотреть, останется ли он в положении лежа на животе. Можно пару раз перевернуть его с живота на спинку и обратно и оставить лежать на животе. Попробуйте заинтересовать его игрушкой и посмотрите, повернется ли он к ней еще раз.

**Вначале от ребенка потребуются серьезные усилия, чтобы перемещать свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками.** Если он устал или

перестал интересоваться игрушкой, оставьте это занятие. Практиковаться лучше всего тогда, когда ребенок оживлен и активен.

## Темперамент

«Деятели» любят вращаться на животе и делают это легче, чем «созерцатели». Начав вращение, «деятель» продолжает его и, когда становится достаточно сильным, делает полный оборот вокруг своей оси. «Созерцатель» способен освоить это умение, но предпочитает выполнять одно-два движения за раз. Потом он может немного поиграть и снова сделать пару движений. Только очень сильный стимул способен побудить его сделать полный оборот, но все равно ему понадобятся короткие перерывы, чтобы поиграть с игрушкой.

## Упражнение 1

### Перемещает свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками

1. Положите ребенка на животик и помогите ему опереться на локти. Поверхность должна быть твердой: пол или коврик.

2. Расположитесь у ног ребенка и уберите за пределы видимости все лежащие перед ним игрушки и другие интересные для него вещи.

3. Поместите игрушку сбоку от его плеча или между плечом и талией. Обратите внимание, повернет ли он голову, чтобы посмотреть на нее, и согнет ли в эту сторону туловище.

4. Посмотрите, попытается ли малыш потянуться к игрушке или переместиться в ее сторону.

5. Если он не может дотянуться до игрушки или пододвинуться к ней, возьмитесь за его локти и подвиньте их так, чтобы игрушка оказалась прямо перед ним, и он смог бы до нее дотянуться.

6. Выберите самый сильный стимул (например, пригласите его брата или сестру или возьмите самую интересную игрушку) и посмотрите, попытается ли он подвинуть предплечья так, чтобы сделать одно вращательное движение.

7. Потренировавшись какое-то время, ребенок научится выполнять два вращательных движения, чтобы достать игрушку.

8. Занимайтесь с ребенком, пока он не научится делать поворот на 360°. Когда он станет лучше перемещаться по кругу на животе, кладите игрушку сбоку, на уровне его талии, а еще позже — на уровне стоп, и малыш будет двигаться к ней. Перемещайтесь сами так, чтобы оставаться у ног ребенка.

## Умение сидеть на полу

Когда малыш находится у вас на коленях или на сидении для младенцев в машине, он поднимает голову и пробует приподнять и потянуть туловище вперед, то есть пытается сесть. Помогите ему сесть и поиграть в сидячем положении.

Ребенок уже научился сидеть с поддержкой в области середины туловища. На этой стадии ваша цель — научить его сидеть без поддержки, выпрямив туловище. Малышу для этого необходимо укрепить мышцы средней и нижней частей туловища и научиться управлять ими. Кроме того, ему нужно укрепить мышцы плеч и предплечий.

Управлять туловищем помогают, прежде всего, мышцы спины. С их помощью можно поднять туловище, сесть и удержаться в таком положении. Затем важно укрепить мышцы живота, чтобы не падать назад. Позже ребенок научится пользоваться мышцами спины и живота одновременно, чтобы сохранять равновесие при наклоне в любую сторону.

Когда малыш будет управлять своим туловищем настолько хорошо, что сможет сидеть, он станет помогать себе руками. Ему нужно опираться на руки или держаться за ваши большие пальцы, чтобы оставаться в сидячем положении. Позже ребенок усвоит умение выставлять перед собой руки при потере равновесия и падении.

Типично развивающиеся дети, учась сидеть, опираются на руки, ставя их впереди себя, а затем учатся подпирать себя с боков, чтобы сохранить равновесие при падении. У детей с синдромом Дауна руки обычно короче, чем у других детей, поэтому им труднее научиться сидеть. Когда малыша поддерживают, чтобы он сидел прямо, его руки не достают до пола. Но сидеть, опираясь на поставленные впереди руки, — неправильно.

Еще одна трудность состоит в том, что при падении вбок ваш малыш вынужден наклоняться больше, чем другой ребенок, прежде чем его рука коснется пола, чтобы он смог опереться на нее.

Все это препятствует сохранению равновесия в положении сидя. Вам придется так поддерживать его, чтобы компенсировать недостаточную длину его рук. Если руки ребенка опираются на ноги, ему также трудно удержаться в сидячем положении, так как опорная поверхность в этом случае маленькая и не плоская, а закругленная. У ребенка вряд ли найдется мотив оставаться в таком положении. Лучше поместить ему на колени игру типа развивающего центра и побудить его опереться на эту игру (рис. 3.4). Развивающий центр устойчив, он имеет плоскую поверхность, о которую ребенок может опереться, к тому же он занимательный.

Ваш малыш научится сидеть, осваивая по очереди следующие навыки:

1. сидит, контролируя среднюю часть туловища при условии, что его поддерживают за талию;
2. сидит, контролируя нижнюю часть туловища при условии, что его поддерживают за бедра;
3. сидит с поддержкой, необходимой для сохранения равновесия;
4. сидит без поддержки.

### Умение сидеть с поддержкой в области средней части туловища

Сначала вашему ребенку нужно укрепить мышцы средней части туловища. Если вы посмотрите на его туловище сбоку, вы заметите, как закругляется эта область. Для того чтобы помочь ему держать среднюю часть туловища в вертикальном положении, вам нужно поддерживать малыша чуть выше талии спереди и сзади (рис. 3.5). Ребенок может держаться ручками за нижнюю перекладину игрового гимнастического комплекса или опираться на плоскую поверхность положенного на его колени развивающего центра или подноса. Практикуйтесь, используя разные



рис. 3.4



рис. 3.5



рис. 3.6

варианты положения сидя с поддержкой. Они указаны в *упражнениях 2–7*.

Не позволяйте малышу ставить руки на пол перед собой и опираться на них, так как он может привыкнуть сидеть с откинутой назад головой, слишком сильно наклоняя туловище вперед. Ребенок держит среднюю часть туловища в вертикальном положении, компенсируя недостаточную длину рук, если опирается на что-то плоское, лежащее у него на бедрах.

Опираясь на развивающий центр (*упражнение 3*), ребенок укрепляет мышцы предплечий. Это особенно важно для тех детей, которые отказывались опираться на ладони, лежа на животе. Когда ребенок опирается на игрушку и играет с ней, его туловище двигается вверх и вниз. Когда туловище округлится, посмотрите, выпрямит ли он его на несколько секунд, оттолкнувшись руками.

Если он наклоняется вперед и остается в таком положении дольше 10 секунд, переставьте его руки так, чтобы он смог опираться и в то же время держать туловище прямо. Потренировавшись, малыш научится держать среднюю часть туловища выпрямленной, опираясь на развивающий центр и играя с ним.

Если малыш любит сидеть, побуждайте его брать за ваши пальцы и таким образом удерживаться в этом положении (*упражнение 4, рис. 3.6*). Расположитесь «глаза в глаза». Например, он сидит на кухонном столе, а вы – на стуле. Однако если малыш сопротивляется попыткам усадить его и выгибается назад, так располагаться не рекомендуется.

Если ребенок любит сидя тянуться к игрушкам и играть с ними, а не опираться руками о поверхность, вы можете сами поддерживать его, а перед ним помещать спортивный комплекс (*упражнение 6*). Нужно так располагать игрушки, чтобы малыш мог дотягиваться до них, сидя прямо. Если игрушки будут далеко, ему придется наклонять туловище вперед, чтобы дотянуться до них.

Когда малыш научится выпрямлять среднюю часть туловища, ему нужно будет укреплять мышцы, чтобы оставаться в этом положении в течение некоторого времени. Для этого сажайте его на высокий стульчик либо на пол спиной к кушетке или к другим предметам мебели с прочной мягкой обивкой до самого пола (*упражнения 5, 7*). Если у него за спиной такая опора, ему легче выпрямить туловище и удержать его в вертикальном положении. Через некоторое время, тренируясь, он научится сидеть с прямой спиной в течение 10–15 минут. Когда он сможет, сидя, всегда держать спину прямо, степень поддержки можно уменьшить.

### Умение сидеть с поддержкой в области нижней части туловища

После того как ваш малыш научится хорошо сидеть с поддержкой в области талии, поддерживайте его с боков в районе бедер или иначе: одной рукой держа его ниже пупка, а другой – поперек задней стенки таза. С такой поддержкой ребенок научится сидеть, полностью выпрямив спину.

Когда вы поддерживаете ребенка в области нижней части туловища, задняя стенка его таза должна вместе со спиной образовывать вертикальную плоскость и не выпячиваться назад. В противном случае туловище малыша будет округляться, и он не сможет сидеть прямо. Соответствующие указания на этот счет даются в *упражнениях 8–9*.

### Умение сидеть с поддержкой, обеспечивающей возможность сохранения равновесия

Ваш малыш уже знает, как играть сидя, и, имея определенную поддержку, удерживает свое туловище в вертикальном положении. Теперь ребенка нужно научить тому, как при потере равновесия, при наклонах в сторону или назад возвращаться в исходное положение. Важно научить его действовать самостоятельно.

Степень вашей поддержки будет зависеть от того, насколько сильно малыш отклоняется и насколько быстро падает. Если он наклоняется медленно и не очень далеко, надо крепко взять его за бедра и посмотреть, вернется ли он в устойчивое положение. Если же малыш падает быстро, вам надо поймать его и удержать в том положении, в котором он оказался, проверяя, сможет ли он сам вернуться из этого положения в исходное. В *упражнениях 7–9* объясняется, как именно поддерживать ребенка, чтобы он вернулся в устойчивое положение. Когда он научится восстанавливать равновесие, ему потребуются меньшая помощь.

Ребенок часто теряет равновесие, сидя на твердой поверхности и играя с игрушками. Этим следует воспользоваться для отработки движений, восстанавливающих равновесие. Поскольку у вашего малыша короткие ручки, остановить ими падение трудно. Для надежного сохранения равновесия ребенку нужно научиться пользоваться туловищем.

### Умение сидеть без поддержки

Научившись сидеть с поддержкой, ребенок постепенно начнет сидеть и в условиях, когда степень поддержки уменьшается, а иногда недолго будет сидеть и без поддержки. Он не упадет и после того, как вы уберете диванную подушку из-за его ягодиц, может также опереться руками о свои бедра и сидеть, пока вы его развлекаете. Вам нужно внимательно наблюдать за малышом, чтобы заметить признаки его готовности сидеть без поддержки.

Постепенно увеличивайте промежутки времени, в течение которого малыш сидит самостоятельно. Чем он будет больше, тем ребенок станет увереннее в своей способности сидеть. Чтобы научить его сидеть дольше, располагайтесь напротив малыша на уровне его глаз и занимайте его. Если вы находитесь выше, ребенку приходится смотреть вверх, и он теряет равновесие. Можно петь песенки, сопровождаемые движениями рук, играть в ладушки, в «Ку-ку», разговаривать с малышом. Старайтесь так организовать игру, чтобы она была спокойной, тихой и не требовала резких движений и отклонений тела малыша из устойчивого положения. Когда он уже будет сидеть уверенно и ему это станет удобно, он сможет играть с игрушками, держать кольца или легкие погремушки (рис. 3.7).



рис. 3.7

Малыш должен сам понять, что нужно делать с собственным телом, чтобы сидеть без посторонней помощи. Сидя самостоятельно, он определит, насколько можно поднять туловище, чтобы не упасть назад, и как можно играть со своими ручками, чтобы не опрокинуться. Он узнает,

что, немного наклонив туловище вперед, не упадешь назад. Обеспечить малышу безопасность во время самостоятельных занятий помогут положенные вокруг него подушки.

Неожиданно вы увидите, что ребенок остается сидеть, когда бы вы его ни посадили. Надзор за ним все равно необходим, пока он не научится хорошо восстанавливать равновесие при наклонах в любую сторону, особенно назад. Научиться восстанавливать равновесие при наклоне назад труднее всем детям.

### Советы по организации и проведению занятий

**Положение сидя с поддержкой следует использовать, пока малыш играет.** Позже он привыкнет сидеть и научится не падать. Он поймет, как хороша эта позиция для игры, и это будет побуждать его сидеть.

**Когда ваш ребенок сидит, снимайте с него рубашечку, чтобы следить за его спиной.** Глядя на его туловище со стороны, вы увидите, какая часть его выпрямлена, а какая закруглена.

**Легче учиться сидеть прямо на твердой поверхности.** Так малыш скорее чувствует потерю равновесия и старается вернуть свое тело в устойчивое положение. Используйте в качестве такой поверхности пол, стол или высокий стульчик. Сидя на мягкой поверхности, на кровати или диванной подушке, ребенок легко отклоняется и падает, так как поверхность поддается, когда он переносит вес своего тела в сторону от средней линии. При потере равновесия мягкая поверхность не позволяет ребенку вернуться в устойчивое положение.

**Шаги в освоении навыка надо делать с той скоростью, которую задает ребенок.** Новую, более сложную задачу ставьте перед ним, когда увидите, что он готов к следующему шагу. Ребенку потребуется время, чтобы научиться сидеть должным образом. Прежде чем переходить к следующему шагу, вам нужно как следует отработать предыдущий. Только так вы сможете ребенку избежать приобретения плохих привычек, а именно: наклонять корпус вперед, держать ноги широко разведенными и выпрямленными в коленных суставах.

**Пользуйтесь игрушками, которые соответствуют уровню освоения навыка, в данном случае – умения сидеть.** Когда малыш опирается своими ручками или держится за что-то, выбирайте такие игрушки или развлечения, за которыми ему в это время можно наблюдать, но не обязательно держать их в руке. Если малыш тянется к игрушкам, подвешивайте их с помощью соответствующего приспособления так, чтобы он мог только дотрагиваться до них или смотреть на них. Наблюдать за игрушками ребенку удобно, когда они находятся на уровне его глаз или ниже.

Когда ребенок учится держать туловище в вертикальном положении и сохранять равновесие, его руки должны быть заняты простыми и спокойными действиями. Например, хорошо, если он опирается на развивающий центр и играет с ним, потому что тот удерживает малыша в устойчивом положении и приковывает к себе его внимание. Если ребенок играет с погремушкой и, трясая ее, взмахивает рукой, ему труднее удержать туловище в выпрямленном положении и сохранить равновесие.

### Темперамент

Темперамент влияет на желание ребенка сидеть. Если ваш малыш «созерцатель», он охотно будет сидеть столько, сколько выдержит физически. Имея мотивацию, он научится сохранять в этом положении равновесие. Малыш будет с удовольствием играть сидя.

Если же ваш ребенок «деятель», ему не понравится долго сидеть. Он предпочтет сменить это положение на другое. Чтобы такой ребенок оставался сидеть как можно дольше, ему необходим очень сильный стимул. Саманта, к примеру, – «деятель», и поначалу ей было неинтересно сидеть. Она не знала, что можно при этом делать. Саманта предпочитала вертеться, перемещаться по кругу, лежа на животе и перебирая руками, или двигаться как-то иначе. Не желая сидеть, она начинала выгибать спину или рывком передвигать свои ягодицы вперед, чтобы выйти из положения сидя. Позже, когда у нее появился стимул использовать эту позу, она сама начала работать над умением сохранять равновесие.

### **Упражнение 2 Сидит с поддержкой, держась за нижнюю планку игрового спортивного комплекса**

1. Сядьте на пол, скрестив ноги, перед ребенком.
2. Поместите малыша в положение сидя с поддержкой на пол у своих ног боком к себе.
3. Поставьте перед ребенком игровой спортивный комплекс с перекладиной и помогите ему ухватиться за нее. Пока он держится за перекладину, крутите перед ним игрушки, чтобы занять его.
4. Положите свои руки горизонтально на спинку и на животик ребенка так, чтобы нижний их край находился на его талии. Побудите малыша взяться за планку и посидеть, удерживая голову и корпус в вертикальном положении столько, сколько он выдержит.

### **Упражнение 3 Сидит с поддержкой, опираясь на развивающий центр**

1. Встаньте на колени и опуститесь на пятки. Посадите ребенка перед собой на пол.
2. Положите ему на ноги развивающий центр. Чтобы развивающий центр оказался на уровне талии малыша, под передний край этого предмета подложите большую книгу.
3. Свои руки положите с двух сторон на туловище ребенка на высоте его талии и держите ими развивающий центр. Придвиньте развивающий центр к ребенку так, чтобы он уперся в него туловищем и выпрямился.
4. Руки малыша должны опираться на развивающий центр так, чтобы расстояние между ними соответствовало ширине его плеч. Занимайте его, играя с разными элементами развивающего центра.
5. Побуждайте ребенка, сидя прямо, опираться на развивающий центр и играть столько, сколько малыш выдержит.
6. Когда он освоит эту позу, развивающий центр можно опустить, положив его ребенку на колени. Под передний край развивающего центра подложите книгу меньшей толщины. Положите свои руки с двух сторон на туловище ребенка на уровне бедер и подвиньте развивающий центр от себя и вниз. Пробудите ребенка опереться на него, поиграть и посидеть, выпрямив туловище.

### **Упражнение 4 Сидит с поддержкой, ухватившись руками за пальцы взрослого**

1. Посадите ребенка на твердую поверхность (на журнальный столик или кухонный стол). Сами расположитесь перед ним на уровне глаз.
2. Побудите ребенка взяться за большие пальцы ваших рук и, если надо, помогите ему ухватиться за них.
3. Помогите ему вытянуть руки перед грудью на уровне сосков.

4. Развлеките малыша, поговорив с ним или спев песенку. Можно поиграть в ладушки, похлопать в ладоши, подвигать его ручками в такт песенке.

5. Побуждайте его сидеть прямо и держаться за ваши руки, чтобы оставаться в сидячем положении.

6. Если его попка скользит по столу, подложите под нее нескользящий материал.

### Упражнение 5 **Сидит с поддержкой на высоком стульчике**

1. Положите на сидение высокого стульчика нескользящий материал.

2. Посадите малыша на стульчик так, чтобы задняя стенка его таза упиралась в спинку стула. Застегните и затяните ремешки на бедрах.

3. Распрямите туловище ребенка и обложите его со всех сторон свернутым полотенцем, чтобы заполнить пространство между ним и спинкой с подлокотниками.

4. Установите столик вплотную к его груди. Если между столиком и корпусом малыша есть зазор, заполните его маленьким свернутым полотенцем.

5. Положите на столик игрушки и поиграйте с ребенком.

6. Побудите его использовать сидячее положение для игры столько времени, сколько он выдержит.

### Упражнение 6 **Сидит с поддержкой и тянется к игрушкам, подвешенным с помощью специальной рамы**

1. Сядьте на пол, скрестив ноги.

2. Посадите ребенка перед собой боком.

3. Перед ребенком установите раму для подвешивания игрушек, убедившись, что она расположена достаточно близко для того, чтобы малыш мог дотянуться до игрушек, сохраняя туловище в вертикальном положении.

4. Положите свои руки горизонтально на спинку и на животик ребенка так, чтобы нижний их край находился на его талии.

5. Побудите ребенка выпрямить туловище, потянуться руками к игрушке и поиграть с ней.

6. Когда малыш хорошо освоит эту позу, опустите свои руки ниже — на уровень его бедер.

### Упражнение 7 **Сидит с поддержкой, прислонившись спиной к софе**

1. Посадите ребенка на пол спиной к софе. Помогите ему прислониться к софе так, чтобы задняя стенка его таза и туловище приняли вертикальное положение.

2. Сядьте перед ним на пол, скрестив ноги.

3. Положите развивающий центр малышу поперек колен, подложив под его передний край книгу, чтобы развивающий центр лежал горизонтально. Придержите его с боков, легонько подтолкните к животу ребенка и немного опустите вниз. Это поможет стабилизировать бедра малыша так, что при наклоне в сторону он начнет работать над сохранением равновесия.

4. Побудите малыша посидеть, выпрямив туловище и прислонившись к вертикальной поверхности софы, опереться на развивающий центр и поиграть с ним. Помогите ему сохранить это положение в течение стольких минут, сколько он выдержит.

5. Если ребенок медленно клонится вбок, крепко поддержите противоположное бедро и посмотрите, вернется ли он обратно в устойчивое положение. Если он наклоняется в сторону быстро, подхватите его за плечо кончиками пальцев одной руки, а другой рукой обеспечьте ему прочную поддержку в области противоположного бедра и посмотрите, вернется ли он в исходное положение.

### Упражнение 8 Сидит с поддержкой за бедра

1. Сядьте на пол, вытянув ноги вперед.
2. Посадите ребенка между своих ног лицом от себя.
3. Разместите перед ним раму для подвешивания игрушек или высокую игрушку.
4. Вытяните свои руки так, чтобы они располагались горизонтально, положите их ему на бедра и крепко держите.
5. Побудите его сидеть прямо и играть с игрушками.
6. Если малыш медленно клонится назад или вбок, посмотрите, вернется ли он в устойчивое положение.
7. Если он быстро наклоняется назад, подхватите его ладонью одной руки, а вторую руку положите ему на живот ниже пупка и посмотрите, вернется ли он в устойчивое положение. Если он быстро наклоняется в сторону, кончиками пальцев одной руки поймайте его за плечо, а второй рукой крепко подоприте противоположное бедро и посмотрите, вернется ли он в устойчивое положение.

8. Это упражнение можно выполнять и в том случае, если ребенок сидит перед вами боком. Вытяните руки горизонтально, одной рукой поддерживайте его за живот ниже пупка, а другой – за заднюю стенку таза.

### Упражнение 9 Сидит с поддержкой, опираясь на диванную подушку (рис. 3.8)

1. Посадите ребенка на пол. Положите позади задней стенки его таза диванную подушку так, чтобы другой стороной она упиралась в стену или какой-нибудь предмет мебели и не скользила.
2. Сами расположитесь перед малышом или сбоку от него.
3. Следите за тем, чтобы задняя стенка его таза находилась в вертикальном положении и крепко упиралась в подушку.
4. Положите на ножки ребенка игру типа развивающего центра или поставьте между его ног высокую игрушку и побудите его поиграть с ней.

5. Посмотрите, останется ли малыш в этом положении, если вы не будете держать его. Если нет, положите свои руки горизонтально на его бедра. Периодически убирайте руки и проверяйте, усидит ли он какое-то время без поддержки.

6. Если ребенок медленно наклоняется назад, положите свою руку ему на живот ниже пупка и посмотрите, вернется ли он в прежнее положение. Если он быстро наклоняется назад, поймайте его ладонью одной руки, а другую руку положите ему на живот ниже пупка и посмотрите, вернется ли он в прежнее положение.

7. Если он медленно клонится в сторону, подоприте своей рукой его противоположное бедро и посмотрите, вернется ли он в прежнее положение.



рис. 3.8

Если он быстро наклоняется в сторону, кончиками пальцев одной руки подхватите его за плечо, а другой рукой крепко подоприте противоположное бедро и посмотрите, вернется ли он в прежнее положение.

8. Когда малыш научится удерживаться в этом положении хорошо, дайте ему погремушку и проверьте, сумеет ли он играть с ней, сохраняя равновесие.

### Упражнение 10 Сидит, опираясь руками на верхнюю часть ног (рис. 3.9)

1. Сядьте на пол, скрестив ноги.

2. Посадите ребенка на пол лицом к себе так, чтобы его ножки были согнуты в коленях.



рис. 3.9

3. Помогите ему опереться руками на верхнюю часть своих ног и посмотрите, сможет ли он удержаться в этом положении.

4. Займите его игрушками, играя с ними на уровне его глаз или лягте на живот на пол так, чтобы ваше лицо оказалось на уровне его глаз. Если вы заставите его смотреть выше того уровня, на котором находятся ваши глаза, он потеряет равновесие и упадет назад.

5. Побудите ребенка удержаться в этом положении столько, сколько он сможет. Начните с 10 секунд и практикуйтесь, стремясь увеличить это время до 2–3 минут.

6. Если он наклоняется назад или вбок, действуйте так, как указано в пунктах 6–7 предыдущего упражнения.

7. Когда малыш остается в вышеописанном положении 2–3 минуты, посмотрите, сможет ли он отпустить одну руку, чтобы взять в нее легкую игрушку или шарик.

8. Со временем он научится сидеть 5 минут и дольше, и для этого ему не нужно будет опираться руками на ноги.

### Переход в положение сидя с поддержкой

Итак, ваш малыш научился подтягиваться, чтобы переходить из положения лежа на спине в положение сидя, пользуясь при этом обеими руками. Следующая задача – перейти из положения лежа на спине в положение сидя, подтягиваясь с помощью одной руки и опираясь на другую, для чего сначала нужно лечь на бок. Осваивая этот новый способ, ребенок научится садиться путем поворота на бок. Это подготовит его к самостоятельному использованию правильного способа.

Если он этим способом не овладеет, он может привыкнуть пользоваться собственным способом: в положении лежа на животе широко расставлять ноги и садиться на шпагат. Делая это, ребенок будет выпрямлять и жестко фиксировать ноги в коленных суставах. Детишки с синдромом Дауна в состоянии проделать такую комбинацию, потому что им присущи пониженный мышечный тонус и чрезмерная подвижность суставов, в данном случае – тазобедренных. Если этот способ садиться станет у ребенка единственным, он будет и в положении стоя, и при ходьбе широко расставлять ноги и фиксировать их в коленных суставах. Он не научится при смене поз переносить вес тела с одной стороны на другую, поворачивать туловище и пользоваться руками.

Уметь правильно садиться критически важно для освоения таких последующих умений, как: выходить из положения сидя, становиться на колени и переходить из этого положения в другое, подтягиваться и вставать, сохранять равновесие в положении стоя и ходить.

Когда малыш научится подтягиваться и садиться, пользуясь обеими руками, это означает, что он готов осваивать умение подтягиваться и вставать путем поворота на бок. Сначала вы будете сами поворачивать его со спинки на бок, а затем поднимать, чтобы он сел. Ему нужно научиться садиться, проходя через промежуточное положение. С этим он раньше не сталкивался. Пока он не освоится с такой последовательностью движений, ему, возможно, потребуется дополнительная помощь.



рис. 3.10



рис. 3.11



рис. 3.12

Лежа на спине, малыш одной рукой хватается за ваш большой палец, а вы поворачиваете его на бок и приподнимаете так, чтобы он мог опереться на ту руку, которая окажется внизу. Из этого положения надо помочь ему подтянуться и сесть прямо (рис. 3.10, 3.11 и 3.12). Поначалу нужно переводить его из одного положения в другое быстро, чтобы он понял, какие движения следует совершать руками и туловищем, чтобы сесть. Когда он уже будет знать, что делать, переводите его из одного положения в другое медленнее, и тогда ему придется контролировать движения рук и туловища самостоятельно. Если заниматься с ребенком так, как описано выше, он научится поворачиваться на бок, держась за ваш большой палец и подтягиваясь, опираться на одну руку и отталкиваться ею, чтобы приподняться, пользоваться мышцами живота для подъема туловища, а также подтягиваться вверх и поворачиваться в сторону, чтобы сесть и принять устойчивое положение.

На этой стадии малыш еще не садится самостоятельно. Он учится последовательности движений, повороту на бок из положения лежа на спине, чтобы после этого сесть. В этот период важно научить его правильному способу садиться из положения лежа, прежде чем он додумается до возможности садиться неправильно – через шпагат.

На следующей стадии он научится садиться самостоятельно. Возможно, тогда он не станет делать это из положения лежа на спине. Большинство детей с синдромом Дауна учатся садиться из положения стоя на четвереньках, а некоторые – из положения лежа на животе. Каждый ребенок садится так, как ему нравится. Пока ваш малыш учится садиться с помощью промежуточного положения (лежа на боку), не имеет значения, какой способ он выберет.

## Советы по организации и проведению занятий

Для того чтобы побудить ребенка сесть, можно расположить игрушки рядом с ним. Если у малыша возникает естественное желание сесть, то игрушки вам не понадобятся. Если ребенку нужна мотивация, а ваши руки заняты тем, что поддерживают его, попробуйте положить игрушку сбоку от него и тем самым побудить его повернуться на бок. Когда он сделает это, переместите игрушку туда, где он сможет играть с ней в положении сидя. Когда он сядет, дайте ему поиграть с ней.

**Пользуйтесь моментами, когда ребенок сам хочет сесть.** Возможно, он охотно сделает это во время вашей первой или второй попытки усадить его, но не захочет повторять это как упражнение снова и снова.

**Поворачивайте малыша то в одну, то в другую сторону, чтобы понять, в какую сторону ему поворачиваться легче.** Если одна рука у него слабее другой, он лучше будет поворачиваться именно в эту сторону, чтобы более сильной рукой держаться за ваш палец и подтягиваться. Опираясь ему легче на более слабую руку. Практикуйтесь так, как ему легче, до тех пор, пока он не научится выполнять это упражнение хорошо. Затем помогайте ему поворачиваться на другой бок. Тем временем слабая рука станет сильнее.

## Темперамент

Если ваш малыш «**деятель**», он любит движения, позволяющие сменить позу. Ему понравится подтягиваться, поворачиваться на бок и затем садиться. Ему не будет страшно, и он выполнит всю последовательность действий, хотя ему может и не нравиться сидеть.

Если ваш малыш «**созерцатель**», он поначалу может сопротивляться тому, что его побуждают совершить необходимую серию движений. Возможно, ему потребуется определенное время и практика, чтобы лучше познакомиться с ними. Ребенок может пугаться смены поз, но, когда сядет, будет счастлив.

## Упражнение 11

### Переход из положения лежа на спине в положение лежа на боку

1. Встаньте на колени и опуститесь на пятки.
2. Положите ребенка на спинку на пол лицом к себе.
3. Поверните его на бок через правое плечо следующим образом:
  - а. Вложите палец своей правой руки в левую ладонку ребенка. Потихоньку потяните его за ручку вверх и побудите крепко ухватиться за ваш палец. Если он не сможет удержать захват, положите свои пальцы сверху на его кисть и помогите ухватиться за ваш палец.
  - б. Свою левую руку положите поперек его бедер, чтобы зафиксировать ягодицы и предотвратить сползание вниз.
  - в. Потяните его за левую ручку вверх и влево от себя и поверните его на правый бок так, чтобы он мог опереться на правый локоть или ладонь (сначала можно опираться на локоть, а позже – на ладонь).
  - г. Потяните его вверх и вправо от себя за его левую руку, чтобы перевести в положение сидя.
  - д. Если ему слишком трудно сесть из полностью горизонтального положения, приподнимите немного верхнюю часть его тела, подложив под нее подушку, чтобы он попытался повернуться и сесть из наклонного положения.
4. Поверните его на бок через левое плечо следующим образом:
  - а. Вложите палец своей левой руки в правую ладонку ребенка. Потихоньку потяните его за ручку вверх и побудите крепко ухватиться за ваш палец.

- б. Свою правую руку положите поперек его бедер, чтобы зафиксировать ягодицы и предотвратить сползание вниз.
- в. Потяните малыша за правую ручку вверх и вправо от себя и поверните его на левый бок так, чтобы он мог опереться на левый локоть или руку.
- г. Потяните его вверх и влево от себя за его правую руку, чтобы перевести в положение сидя.
- д. Если ему слишком трудно выполнять это упражнение, подложите под верхнюю часть его тела подушку и попробуйте снова.

### Выход из положения сидя

Когда ваш малыш научится сидеть самостоятельно или почти самостоятельно, его нужно научить выходить из положения сидя с поддержкой путем поворота в сторону. Для выполнения этого упражнения ему понадобится помощь, чтобы повернуть туловище в сторону, опереться на обе руки с этой стороны и опуститься на пол. Неустойчивость, которую он неизбежно ощутит в процессе движения, слишком сильна для того, чтобы он сам решился испробовать этот способ. Этому ребенка нужно обучать специально.

Ребенок должен выходить из положения сидя самостоятельно, когда захочет. Если вы не поможете ему овладеть правильным навыком, он изобретет такой способ, который может оказаться нежелательным и приведет к формированию плохой привычки. Например, сидя, малыш может наклониться вперед, широко развести ноги в шпагате и плюхнуться на живот. Он, скорее, предпочтет движение назад или вперед, чем в сторону. Выход из положения сидя через шпагат, пожалуй, самый любимый у таких детишек, но по причинам, изложенным выше, его следует избегать.

Поначалу вашему ребенку потребуется помощь в полном объеме. Лучше всего практиковаться на кровати, она мягкая и удобная. Нужно поворачивать малыша медленно, чтобы он постепенно привыкал к ощущениям, которые вызывает каждое движение. Сначала поставьте обе ручки малыша по одну сторону от его тела и помогите ему упереться ими в поверхность кровати вблизи ног. Устанавливая руки в такое положение, он должен немного повернуть туловище. Возможно, раньше ему еще не приходилось настолько сильно поворачивать его. Если малыш напряжен или сопротивляется этому движению, покрутите немного его туловище туда-сюда, пока он не привыкнет делать то, что надо. После нескольких занятий он станет лучше переносить это движение. Когда ручки ребенка будут на кровати, прервитесь ненадолго, чтобы посмотреть, что он сделает дальше. Он может упасть и перевернуться на живот (рис. 3.13, 3.14 и 3.15) или остаться в положении упора на несколько секунд. Он почувствует себя как бы застрявшим в этом положении и не будет знать, что делать. Он может испугаться, что потеряет равновесие.

Сначала ребенок будет переходить из положения сидя в положение лежа на животе путем падения. Его локти согнутся, и он шлепнется на кровать. Если он движется быстро, притормозите его падение, удержав за предплечья. После того как руки малыша согнутся и верхняя часть его тела упадет, его ягодицы оторвутся от кровати, совершат круговое движение, и он окажется на животе. Ножки, скорее всего, последуют за ягодицами и вытянутся на поверхности. Когда малыш освоится с падением, не спешите помогать



рис. 3.13



рис. 3.14



рис. 3.15

ему, лучше подождите, чтобы он совершил движение вниз сам. Он научится поднимать голову и в процессе движения опускать руки вниз, к кровати. Когда он будет двигаться медленнее, управляя своими движениями, можно переходить тренироваться на ковер. В целях безопасности вначале практиковаться нужно только на более или менее мягкой поверхности.

На следующей стадии ваш ребенок станет выходить из положения сидя самостоятельно. Он сможет сидеть и менять положения, когда пожелает, но не таким совершенным способом, какому вы его учили. Как только он частично повернет свое тело в сторону и сумеет перенести его через ноги, согнутые в коленях, значит, он освоил приемлемый способ выхода из положения сидя.

### Советы по организации и проведению занятий

Для того чтобы побудить малыша выйти из положения сидя, используйте его любимые игрушки. Внимательно отнеситесь к выбору места, куда поместить игрушку, так как ребенок будет двигаться к ней. Если вы положите игрушку перед ним, он двинется вперед; если в сторону, то он переместит свое тело туда. Помещайте игрушку вне пределов его досягаемости, но если она будет слишком далеко, то он даже не попытается достать ее. Он потянется к игрушке, лежащей лишь чуть дальше пределов его досягаемости, и совершит движения, чтобы достать ее, если, по его мнению, дело того стоит. Увидев, что он бросил свои попытки, попробуйте все сначала или найдите более привлекательную игрушку.

Мягкие игрушки не причинят малышу вреда, если тот на них упадет. Если же игрушка твердая, будьте готовы отодвинуть ее, когда ребенок начнет двигаться, чтобы выйти из положения сидя. Он может переместиться дальше, чем вы думаете.

Занимайтесь отработкой умения выходить из положения сидя, когда ребенок в этом положении становится беспокойным и хочет сменить его. Делайте это, когда кладете его любимую игрушку сбоку от его ноги.

Побуждайте ребенка выходить из положения сидя, поворачиваясь то в одну, то в другую сторону. Так вы проверите, в какую сторону ему легче поворачиваться. Обычно он поначалу поворачивается в сторону более сильной руки, потому что она лучше поможет ему опуститься.

Помогите ребенку опереться руками в поверхность, на которой он сидит, и посмотрите, вернется ли он после этого в положение сидя. Малыш может воспользоваться своими руками, чтобы оттолкнуться и снова при-

нять положение сидя. Если он это сделает, похвалите его. Но чтобы он научился опускаться на живот, поместите его ручки дальше в сторону: ему труднее будет оттолкнуться и сесть, а легче — опуститься на животик.

## Темперамент

Если ваш малыш «созерцатель», ему не понравится ощущение потери равновесия или падения. Возможно, он полюбит сидеть и поэтому, когда вы будете помогать ему выходить из положения сидя, он может нервничать и пугаться. Когда вы поставите обе его ручки сбоку от ножки, малыш может почувствовать себя «застраившим» в этом положении. Необходимо помогать ему до тех пор, пока он не привыкнет к нему. Если вы расположитесь прямо перед его лицом и руками — так, чтобы он мог двигаться на вас, — то он лучше справится со своей задачей. Например, Кэти умела устойчиво сидеть. Когда она в первый раз выходила из положения сидя, то испугалась, теряя чувство равновесия. Благодаря практике и маме, которая садилась перед ней, Кэти научилась терпимо относиться к действиям, необходимым для выхода из сидячего положения.

Если ваш ребенок «деятель», ему понравится падать из положения сидя, и он полюбит сам процесс перехода из одного положения в другое.

## Упражнение 12

### Переход из положения сидя в положение лежа на животе

1. Поворот через правую сторону.
  - а. Посадите малыша на кровать и положите игрушку справа от него вне пределов его досягаемости.
  - б. Расположитесь позади ребенка. Поднимите его ручки, покрутите слегка его туловище и поставьте обе ручки на кровать справа от него где-то между его правым бедром и коленом.
  - в. Посмотрите, попытается ли малыш сделать движение в сторону игрушки. Если нет, поместите его ручки подальше в сторону и побудите его двинуться вниз к игрушке.
  - г. Если ребенок боится и не хочет двигаться вниз к игрушке, сядьте справа от него, напротив его лица и рук. Видя вас и двигаясь к вам, он почувствует себя лучше. Возьмитесь легонько и нежно за его локти и качните их, чтобы помочь ему опуститься на живот.
  - д. Попрактиковавшись, ребенок научится делать это самостоятельно; вам нужно только поставить его руки сбоку. Позже он все необходимое проделает сам.
  - е. Когда малыш научится выходить из положения сидя на кровати, можно заниматься этим, скажем, на ковре.
2. Поворот через левую сторону.
  - а. Посадите ребенка на кровать и положите игрушку слева от него вне пределов его досягаемости.
  - б. Расположитесь позади него. Поднимите его ручки, покрутите слегка его туловище и поставьте обе ручки на кровать слева от него где-то между его правым бедром и коленом.
  - в. Посмотрите, попытается ли малыш сделать движение в сторону игрушки. Если нет, то поместите его ручки подальше в сторону и побудите его двинуться вниз, к игрушке.
  - г. Если он боится и не хочет совершать движение вниз, сядьте слева от него, напротив его лица и рук. Видя вас и двигаясь к вам, он почувствует себя лучше. Возьмитесь легонько и нежно за его локти и качните их, чтобы помочь ему опуститься на живот.

- д. Попрактиковавшись, ребенок научится опускаться на живот самостоятельно; вам только нужно будет поставить его руки сбоку. Позже он все необходимое сделает сам.
- е. Когда малыш научится выходить из положения сидя на кровати, можно заниматься этим, скажем, на ковре.

### Положение стоя на четвереньках

Если ваш малыш научился опираться на руки, лежа на животе, значит, он готов осваивать новое положение — стоя на четвереньках. Его задача — удержаться в этом положении, после того как вы поможете ему принять его. Положение стоя на четвереньках поможет ребенку научиться ставить ноги близко друг к другу и удерживать на них свой вес при том, что они согнуты в тазобедренных и коленных суставах.

Стоять на четвереньках ребенку вначале достаточно сложно из-за того, что трудно установить ноги в нужное положение. Когда он опирается на руки, лежа на животе, его ноги широко разведены, а колени вывернуты наружу и лежат на полу или кровати. Поначалу ноги малыша недостаточно сильны, а сам он не знает, как расположить их, чтобы встать на четвереньки. Нужно научиться сгибать их в тазобедренных и коленных суставах, сдвигать колени и удерживать в таком положении. Сначала вам надо поддерживать его, чтобы ему было легче научиться всему этому.

Отрабатывать положение стоя на четвереньках с поддержкой лучше всего следующим образом. Положите на пол диванную подушку, поставьте ручки ребенка на эту подушку, а колени — на пол (рис. 3.16). Когда его руки будут на подушке, то плечи окажутся выше ягодиц. Значит, на ноги будет приходиться больший вес, а это, в свою очередь, поможет малышу держать ноги согнутыми в коленях. При этом на руки будет приходиться меньший вес, и ими легче играть.



рис. 3.16

Когда малыш впервые примет это положение, сдвиньте его колени и удерживайте их в таком положении, чтобы они оказались под животом, после чего опустите его ягодицы на пятки. При наличии такой поддержки ноги ребенка будут согнуты в тазобедренных и коленных суставах, и он сможет удержать колени прижатыми друг к другу. Без поддержки его колени разъедутся в стороны, и он шлепнется на пол. Вначале на каждом занятии надо оказывать малышу поддержку в полном объеме,

а затем, по мере того как он научится держать колени сдвинутыми и согнутыми, поддерживать его все меньше.

Со временем высоту подушки можно уменьшать до тех пор, пока вы не сможете поставить ребенка на четвереньки так, чтобы и колени, и ладони были на полу. Для того чтобы удерживаться в таком положении, ему нужно укрепить мышцы рук и ног и научиться использовать мышцы живота для сохранения равновесия. Когда малыш освоится с этой позой, он начнет раскачиваться вперед-назад и попытается принять это положение сам.

Для того чтобы встать на четвереньки, ребенку необходимо отжаться на руках и остаться в таком положении. Ему также необходимо согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах и свести колени вместе. Возможно, сначала ему удастся правильно ставить руки. Он обопрется на них и после этого приподнимет живот. Посмотрите, сумеет ли он после

этого перевести в нужное положение ноги. Если сумеет, значит, он овладел движениями рук и ног, необходимыми для того, чтобы встать на четвереньки. Единственное, что ему остается, — научиться объединять эти движения. Обычно это происходит на следующей стадии.

### Советы по организации и проведению занятий

**Побуждайте ребенка пользоваться положением стоя на четвереньках как еще одной позой для игры.** Игрушки следует выбирать исходя из того, какой именно навык он отрабатывает. Когда малыш встает на четвереньки с поддержкой, опираясь руками на диванную подушку, вы можете предложить ему любую игрушку, которая способна его заинтересовать, например, коробочку с выскакивающей из нее игрушкой. Ведь малыш легко пользуется руками в такой позе. Когда вы помещаете ребенка в положение, при котором туловище располагается более горизонтально, пользоваться руками ему сложнее. Для того чтобы помочь малышу удерживаться в положении стоя на четвереньках, выбирайте игрушки, за которыми он сможет наблюдать. Если ему хочется играть руками, пусть он опирается на развивающий центр.

**Побуждайте ребенка оставаться в положении стоя на четвереньках столько, сколько он сможет.** Когда вы увидите, что малышу больше не интересно играть в этом положении, помогите ему переместиться в положение сидя. Например, когда Джуниор только начал стоять на четвереньках с поддержкой, он мог оставаться в этом положении совсем недолго. Когда он хотел выйти из него, он начинал выгибать спину и смотрел на меня. В этот момент ему было совершенно безразлично, какой стимул я пытаюсь пустить в ход. Он уже приготовился сменить позу и настаивал на своем, подавая мне знак.

**Принимайте меры, чтобы предотвратить разгибание и фиксацию ног ребенка в тазобедренных и коленных суставах, поскольку это приводит к падению из положения стоя на четвереньках.** Для того чтобы избежать этого, подготовьте малыша должным образом перед тем, как поместить его в положение, о котором мы говорим. Возьмите его на руки и положите поперек своих колен. Подложите свою руку под его грудку, а другой рукой согните ножки в тазобедренных и коленных суставах и слегка прижмите колени друг к другу. Когда малыш расслабится в такой позе, поместите его у диванной подушки в положение стоя на четвереньках с поддержкой. Затем, чтобы сохранить нужное положение бедер и коленей, подержите его ягодицы так, чтобы они были плотно прижаты к пяткам.

### Темперамент

Если ваш малыш «деятель», он, вероятно, быстрее «созерцателя» освоит положение стоя на четвереньках, потому что будет экспериментировать с движениями ног и, играя, раскачиваться. Если ваш малыш «созерцатель», то прежде, чем начать пользоваться этой позой, он выждет, когда у него появится цель, которой эта поза может послужить. Он не встанет на четвереньки, пока ему не понадобится, например, переместиться в положение сидя или подтянуться, чтобы встать.

### Упражнение 13

**Положение стоя на четвереньках с опорой на диванную подушку**

1. Положите на пол или на коврик диванную подушку. Усадите малыша так, чтобы его локти или ладони упирались в подушку, а колени были на полу. Поддерживайте ребенка так, чтобы его колени были сведены вместе и находились под животиком.

2. Встаньте позади малыша на колени и опуститесь на пятки. Обхватите своими коленями его ножки так, чтобы можно было удерживать его колени вместе.

3. На подушку положите игрушку и развлекайте ею ребенка, пока он находится в этом положении.

4. Если его ножки распрямляются, снова поместите колени под животик и придержите ягодицы так, чтобы они плотно прижимались к пяткам.

5. Когда малыш будет в состоянии удержаться в этом положении, сядьте на пол рядом с ним и поддерживайте его лишь при необходимости, когда его колени начинают разъезжаться.

6. Когда малыш устанет, переведите его в положение сидя, для этого возьмитесь за его ягодицы и опустите их в сторону и вниз, на пол.

#### Упражнение 14 Положение стоя на четвереньках на полу с поддержкой

1. Положите малыша на пол на животик и сядьте прямо перед ним.

2. Подождите, пока не увидите, что он начинает отжиматься на руках.

3. Положите свою руку ему на живот, нажмите на него кончиками пальцев и поднимите его вверх.

4. Когда вы приподнимаете его животик, посмотрите, сгибает ли он ноги в тазобедренных и коленных суставах и сдвигает ли колени, чтобы встать на четвереньки.

5. Если он не двигает ножками, помогите ему.

6. Когда малыш встанет на колени и ладони, возьмитесь за его ягодицы и качните их назад, к ступням. Мягко покачайте его вперед-назад, удерживая ягодицы над стопами. Если ягодицы подвинуть вперед так, что они окажутся впереди коленей, он упадет вперед.

#### Умение стоять на коленях с поддержкой

Стоять на коленях с поддержкой – значит стоять на коленях и удерживать это положение, либо прислонясь к софе или скамеечке для ног, либо держась за нее руками. Ребенок освоит эту позу, после того как привыкнет к положению стоя на четвереньках. Бывает, что малыш сопротивляется попыткам поместить его в положение стоя на четвереньках с поддержкой и выпрямляет колени. Тогда попробуйте положение, предлагаемое в данном разделе, оно может понравиться ему больше. Ваша задача – научить ребенка оставаться в положении стоя на коленях с поддержкой, после того как вы ему поможет его принять. Стоя на коленях, малыш укрепит мышцы ног, так как научится держать их вместе и принимать на них свой вес, когда они согнуты в коленях. Это поможет ему в дальнейшем правильно стоять.

Легче всего занять такую позицию с помощью софы, с которой убраны подушки. Если вы пользуетесь стульчиком, то его сиденье должно быть на уровне сосков или подмышек ребенка. Поместите малыша на пол перед софой так, чтобы колени его были на полу, а руками он мог ухватиться за сиденье. Сначала вам придется поддерживать ножки ребенка, чтобы колени не разъезжались в стороны.

Когда он научится сводить колени вместе, он будет держаться за опору своими ручками (рис. 3.17). Софа, с которой снимаются подушки, образующие горизонтальную поверхность, подходит для этого лучше всего, так как ее рама имеет выступающий край, за который можно держаться. За обычный диван держаться труднее.



рис. 3.17

Когда малыш научится удерживаться в положении стоя на коленях с поддержкой, он будет приподнимать и опускать ягодицы и затем садиться попойкой на пятки. В результате он научится стоять на коленях, выпрямившись так, что его туловище, задняя стенка таза и верхняя часть ног будут находиться на одной плоскости. Потом он будет играть, опуская и поднимая ягодицы. Движения вверх и вниз помогут укрепить мышцы живота, ягодиц и бедер. Когда ребенок устанет стоять на коленях с поддержкой, помогите ему перейти в положение сидя, сдвинув его тело в сторону. На следующей стадии малыш научится это делать самостоятельно.

### Советы по организации и проведению занятий

Когда ребенок находится в положении стоя на коленях с поддержкой, позволяйте ему играть с любой игрушкой, какую он захочет. Сначала одну или обе руки малыш использует для того, чтобы удержаться на коленях, так что, выбирая для него игрушку, нужно исходить из того, насколько свободны его руки. Он может смотреть книжку, играть с коробочкой, из которой выскакивает игрушка, или заниматься развивающим центром; он может трогать куклолку или мягкую игрушку, слушать музыку или специальную учебную кассету по развитию речи; играть на ксилофоне. Потренировавшись, он научится одной рукой держаться, а другой играть.

Стелите на пол ковер, и ребенку будет удобнее стоять на коленях. Если малыш не хочет стоять на коленях на жесткой поверхности, попробуйте положить на ковер дополнительную подстилку, например одеяльце.

### Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он полюбит положение стоя на коленях, потому что благодаря ему он сможет оставаться на одном месте и играть с игрушками. «Деятелю» тоже понравится эта поза, потому что так он сможет двигаться вверх и вниз. Если ребенок активен в полном смысле слова, он может подскочить и встать. И если ему хочется стоять, не заставляйте его снова опускаться на колени.

### Упражнение 15

**Положение стоя на коленях с поддержкой** (рис. 3.18, 3.19, 3.20)

1. Старайтесь отрабатывать это упражнение у софы, с которой снимаются подушки, образующие сиденье. Поставьте малыша на колени



рис. 3.18



рис. 3.19



рис. 3.20

перед софой и поместите его ручки на выступающий край поверхности, с которой убраны подушки.

2. Сядьте на пол позади ребенка.

3. Убедитесь, что его колени сдвинуты. Если он не может удержать их вместе, поддержите их своими руками.

4. Положите на софу игрушки и побудите ребенка поиграть с ними, стоя на коленях с поддержкой. Малыш может держаться за край софы или положить руки на поверхность.

5. Ребенок будет поднимать и опускать ягодицы, переходя из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях с выпрямленным туловищем.

6. Когда он будет готов сменить позу, помогите ему перейти из положения стоя на коленях в положение сидя.

7. Переход в положение сидя через правую сторону (рис. 3.18, 3.19, 3.20):

а. Положите свои руки на бедра ребенка и помогите ему сдвинуть их вправо и вниз, к полу. Следите за тем, чтобы его колени по-прежнему были вместе.

б. Когда вы опускаете малыша на пол, одновременно перемещайте его правое бедро по направлению к себе до тех пор, пока он не сядет перед вами боком.

8. Переход в положение сидя через левую сторону:

а. Положите свои руки на бедра ребенка и помогите ему сдвинуть их влево и вниз, к полу. Следите за тем, чтобы его колени по-прежнему были вместе.

б. Когда вы опускаете малыша на пол, одновременно перемещайте его левое бедро по направлению к себе до тех пор, пока он не сядет перед вами боком.

### Умение сидеть на скамеечке

После того как ваш ребенок научится хорошо сидеть на полу, обучите его сидеть на скамеечке в положении, когда ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом  $90^\circ$  (рис. 3.21). Его мы будем для краткости называть положением «сидя 90/90».

Вы можете смастерить скамеечку соответствующей высоты или найти что-нибудь подходящее дома. Положение «сидя 90/90» позволяет ребенку учиться сидеть с выпрямленным туловищем, держать ноги вместе и с их помощью сохранять равновесие, а также принимать свой вес на согнутые ноги. Ступни малыша стоят на полу полностью, и он активно пользуется ими, чтобы соблюсти равновесие при наклоне вперед. Позже это положение используется при обучении ребенка умению вставать на ножки и опускаться, чтобы сесть.

Ваш малыш по-прежнему садится на пол, чтобы поиграть, но, когда вы рядом, используйте положение «сидя 90/90» для дальнейшего совершенствования умения сидеть.

Сидя на полу, ребенок продолжает широко разводить ноги, то есть использует большую площадь опоры. Даже если вы попытаетесь уменьшить ее, распрямив его ноги, он все равно примет прежнее положение.

Когда он сидит на скамеечке, то его ножки расположены ближе друг к другу, и он учится сохранять равновесие при меньшей площади опоры. Она уменьшится потому, что при сближении ног уменьшается ширина опорной поверхности, а само сидение на скамье укорачивает расстояние между ягодицами и стопами.



рис. 3.21

В положении «сидя 90/90» малыш учится держать туловище прямо, поскольку, если он наклонится вперед, он упадет со скамейки в том же направлении.

Когда ребенок сидит на полу, ему легко наклоняться вперед, и он делает это, чтобы чувствовать себя в большей безопасности. Отрабатывая положение «сидя 90/90», ребенок укрепляет мышцы спины и учится удерживать туловище в вертикальном положении. Позже он станет так же прямо сидеть на полу.

Поначалу нужно внимательно следить за ребенком. До тех пор, пока он не научится поднимать туловище и держать его так, чтобы сохранять равновесие, он будет легко терять его и падать вперед и назад. Вам придется не спускать с него глаз: он может упасть в считанные доли секунды и испугаться. Если вы поможете ему освоить описываемое положение должным образом, то ему станет удобно пользоваться им, и он научится понимать, что нужно делать, чтобы удержаться в этой позе.

Лучше всего не спешить и начать со скамеечки высотой 5–8 см или с толстой книги типа телефонного справочника. В этом случае колени малыша согнуты под большим углом, поэтому площадь опоры (то есть расстояние от ягодиц до стоп) длиннее, а привыкнуть к новому положению легче. Малыш может захотеть опереться руками на верхнюю часть ног. Займите его игрушками или собственной персоной, расположившись на уровне его глаз. Если вы видите, что он боится, поддержите его за ручки, чтобы ему легче было приспособиться к новому положению.

Внимательно наблюдайте за развитием его способности контролировать положение собственного тела, а также за ростом уверенности при использовании этой позы.

Когда ребенок научится хорошо сидеть на скамеечке высотой 5–8 сантиметров, увеличьте высоту так, чтобы обеспечить ему положение, при котором ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90° (обычно высота такой скамеечки составляет 10–15 см). Высота определяется путем измерения ножки ребенка сзади от выемки под коленкой до пятки. Лучше всего измерить это расстояние, когда малыш сидит на скамеечке, согнув колени под углом 90° и поставив на пол всю ступню. Если скамеечка высока, то он будет касаться пола только носочками, что негативно скажется на его ощущении своей безопасности.

Ступни ребенка должны полностью стоять на полу, чтобы он мог работать над сохранением равновесия в устойчивом положении. Чтобы ступни не скользили по полу и не выдвигались вперед, малышу лучше всего быть босиком. Еще один вариант — надевать носочки с нескользящей подошвой, потому что в обыкновенных носках его ножки будут скользить вперед, и он не сможет эффективно пользоваться ступнями для сохранения равновесия.

Поверхность, на которой ребенок сидит, должна быть не меньше 30 см в длину и 25 см в ширину. Если ее площадь меньше, ваш малыш будет чувствовать неустойчивость своего положения. Не следует для этого упражнения использовать стул со спинкой и подлокотниками, поскольку в этом случае ребенок привыкнет прислоняться к спинке, а ему надо сидеть и сохранять равновесие, выпрямившись.

Ставьте скамеечку на твердую поверхность. Поставив ее на ковер, убедитесь, что она не качается. Если она качнется, ребенок не будет чувствовать себя в безопасности, достаточной для того, чтобы попытаться

выполнить предлагаемое упражнение. Сверху на скамеечку положите скользкую салфетку, чтобы ягодицы малыша не скользили. Так как часть ноги от паха до колена у него короткая, посадите его так, чтобы эта часть ноги была на скамейке, а колени находились у переднего ее края. Тем самым у ребенка будет максимально возможная площадь опоры.

### Упражнение 16 **Сидит на скамеечке высотой 5–8 сантиметров**

1. Поместите ребенка на пол лицом к себе. Посадите его на телефонный справочник или маленькую скамеечку высотой 5–8 см. Под попку ему подложите скользкую материю.

2. Колени малыша поместите у самого края скамеечки, а ступни поставьте на пол прямо перед ним.

3. Сами расположитесь на уровне его глаз или поместите на этом уровне игрушку.

4. Кончиками пальцев придержите грудь ребенка, чтобы ему было легче поднять туловище и установить его в нужное положение, после чего уберите руку. Проверьте, сумеет ли он удержать туловище в вертикальном положении. Малыш будет стремиться наклониться вперед, но скоро поймет, что если он наклонится слишком далеко, то упадет.

5. Посмотрите, как он пытается приспособиться к этой позе. Чтобы он привык к ней, можно сначала поддерживать его за бедра или руки. Когда ребенок будет в состоянии усидеть сам, перестаньте поддерживать его. В это время старайтесь занять его игрушками или песенками, чтобы ему было на что посмотреть. Играть следует в спокойные игры. Можно, например, выдувать мыльные пузыри: ловите палочкой какой-нибудь пузырь и подгоняйте его к ручке ребенка, чтобы тот хлопал по нему. Пойте песенки, сопровождая их жестами руки, чтобы малыш мог наблюдать за ней.

6. Когда ребенок так сидит, вам нужно внимательно наблюдать за ним, пока он не научится сохранять такое положение как следует.

7. Когда он научится сидеть на скамеечке, побуждайте его играть в этом положении с легкими игрушками – такими, как кубики, погремушки, кольца. Проверьте, в состоянии ли он при этом сохранять равновесие.

### Упражнение 17 **Сидит на скамеечке, упираясь ступнями в пол (положение «сидя 90/90»)**

1–7. Прделайте те же семь шагов, что и в предыдущем упражнении, но на этот раз посадите ребенка на скамеечку высотой 10–15 см. Высоту скамеечки определяйте так, как мы указывали выше. Помогите ребенку согнуть колени под углом 90° и поставьте его ножки на пол на всю ступню.

8. Когда малыш научится хорошо удерживаться в таком положении, побуждайте его тянуться вперед, в одну и другую стороны, а также немного назад, чтобы достать игрушку или прихлопнуть мыльный пузырь. При этом ему нужно прилагать усилия к сохранению равновесия. Когда он только начнет тянуться к предмету, ему будет легче прихлопнуть мыльный пузырь, а когда он уже научится тянуться и сохранять при этом равновесие, пусть тянется к легким игрушкам.

### Умение стоять с поддержкой

На этой стадии под умением стоять с поддержкой подразумевается такая поза, когда малыш стоит, расположив ноги должным образом, и при этом держится за опору обеими руками.

После того как он научится сидеть на скамеечке в положении «сидя 90/90», его задача — научиться правильно стоять и удерживаться в положении стоя с помощью рук.

Лучше всего сначала научить ребенка подтягиваться и вставать из положения «сидя 90/90», а затем снова садиться, принимая первоначальное положение (рис. 3.22).

Предлагаемые упражнения направлены на то, чтобы обучить ребенка стоять с поддержкой. При этом важно уделять особое внимание разгибанию и сгибанию ног малыша в коленных суставах при движении вверх и вниз. Разгибание дается легче, чем сгибание. Тренировки позволят ему хорошо сгибать ноги в коленках.

На данной стадии это критически важный момент.

**Для того чтобы правильно стоять, малышу необходимо научиться:**

1. держаться за опору;
2. удерживать такое положение, когда колени и стопы располагаются под бедрами, и стопы при этом «смотрят» вперед;
3. держать колени не выпрямленными до конца, а слегка согнутыми.

Если ребенок начнет стоять до того, как мышцы его ног приобретут достаточную силу, или не научится с самого начала стоять правильно, то у него сформируются плохие привычки. Он будет стоять, широко расставив ноги, вывернув стопы наружу; ноги его будут выпрямлены и жестко зафиксированы в коленных суставах, а прислоняться к опоре он будет животом.

Важно, чтобы малыш умел пользоваться мышцами живота для сохранения равновесия. Самый лучший способ научить его этому — не держать за ручки, а побудить его ухватиться за большие пальцы ваших рук (рис. 3.23).

Держась таким образом, он располагает свои руки перед грудью, не выше плеч. В этом случае возможность возвращения в исходное положение при наклонах в сторону или назад целиком зависит от него.

Позже, после того как ребенок научится держаться за ваши пальцы в положении стоя, он сможет стоять, держась за опору, у которой есть выступающий край. Он обхватит пальцами этот край и будет держаться крепче.

В качестве такой поверхности с краем могут быть использованы корзина для грязного белья, выдвинутый ящик, ящик для игрушек, пластмассовый ящик для хранения продуктов и т.п.

Когда ваш малыш стоит с поддержкой, посмотрите на него спереди и сбоку, чтобы проверить, как расположены друг относительно друга его бедра, колени и стопы. Колени и стопы должны располагаться прямо под бедрами. Если ребенок стоит, отставив назад попку и жестко выпрямив ноги



рис. 3.22



рис. 3.23

в коленях, помогите ему встать правильно: пододвиньте его ягодицы так, чтобы они оказались над коленями и ступнями.

Колени ребенка не должны быть выпрямлены и жестко зафиксированы. Они должны быть слегка согнуты или распрямлены, но так, чтобы их можно было легко согнуть. Если сзади поставить скамеечку, он будет чувствовать себя увереннее и скорее согнет колени.

Кроме того, он сможет опуститься на скамеечку, как только будет готов сменить позу. Следите за тем, чтобы скамеечка была надежно закреплена и не скользила по полу. Если ребенок почувствует, что она сдвигается, у него появится ощущение незащищенности, и он выпрямит ноги и зафиксирует их в коленных суставах.

Внимательно следите за положением ног ребенка и поправляйте их, как только он их сдвинет. Нужно с самого начала учить его стоять при малой площади опоры. Только тогда он научится совершать бедрами, коленями и ступнями такие движения, которые позволят ему развить силу мышц и способность сохранять равновесие, необходимое в положении стоя с поддержкой.

### Советы по организации и проведению занятий

Поскольку ваш малыш переходит из положения сидя в положение стоя, держась за большие пальцы ваших рук, и стоит так же, будьте готовы сами превратиться для ребенка в главный побудительный мотив этих действий. Развлекайте его песенками, разговорами, побуждайте его словами «встань» и «сядь», вместе слушайте музыку. Помогите ребенку дотронуться до ваших волос, носа, других частей лица. Вы можете целовать его ручки или животик и играть в «Ку-ку».

Когда малыш учится стоять, не позволяйте ему делать это, опираясь о диван животом. Старайтесь также не поддерживать его под руки и не держать за бедра. В противном случае он будет опираться, соответственно, на диван или на ваши руки, вместо того чтобы учиться пользоваться мышцами живота и сохранять равновесие самостоятельно.

По тем же причинам не рекомендуется пользоваться ни ходунками, ни прыгунками. Эти приспособления не оказывают никакого положительного воздействия на развитие ребенка и не способствуют овладению умением ходить. Если же вы все-таки решите воспользоваться такого рода устройством, приспособьте сиденье так, чтобы, пользуясь им, ваш ребенок сгибал ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°. Избегайте такой высоты сиденья, при которой ребенок будет стоять с выпрямленными и зафиксированными в коленях ногами, широко расставив стопы.

Когда ваш малыш учится стоять с поддержкой, разувайте его. Так легче наблюдать за его стопами и проверять их положение. Ребенку будет легче двигать ножками, развивать силу мышц и умение сохранять равновесие. Если в комнате холодно, на него можно надеть носочки с нескользящей подошвой. Обычные носки надевать не следует, так как в них нога скользит.

Мы не рекомендуем заниматься в ботиночках, так как вы не увидите, как в них располагаются стопы малыша. И, наконец, ботинки обхватывают лодыжки, придавая им определенную неподвижность, а это, в свою очередь, заставляет детей фиксировать ноги в коленных и голеностопных суставах.

**Темперамент** Если ваш малыш «деятель», он полюбит вставать на ножки, качаться или делать ими «пружинку». Возможно, стоять в одном и том же положении ему будет скучно, и он воспользуется этой позицией на короткое время. Если ваш ребенок «созерцатель», ему понравится стоять, и стоять он будет дольше, чем «деятель». Сам он вряд ли начнет делать «пружинку», но, если вы включите музыку, он будет «пританцовывать».

**Упражнение 18** **Переход из положения «сидя 90/90» в положение стоя и переход из положения стоя в положение сидя**

1. Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги.
2. Посадите ребенка лицом к себе. Ребенок должен сидеть на скамеечке, поставив ножки на пол на всю ступню и согнув ноги в коленях под углом 90°. Прислоните скамейку к стене или какому-нибудь предмету мебели, чтобы она не скользила.
3. Побудите малыша взяться за большие пальцы ваших рук, подтянуться и встать. Если ему требуется помощь, чтобы ухватиться за ваши пальцы или удержать их, поддержите своими пальцами ручки ребенка за тыльную сторону его ладоней.
4. Малыш подтянется с помощью своих кистей и предплечий и оттолкнется ножками, чтобы перейти в положение стоя.
5. Когда он встанет, подвиньте его стопы так, чтобы их задняя сторона касалась скамейки. Расположите его стопы под бедрами носками вперед.
6. Удерживайте его руки на уровне груди, ниже уровня плеч.
7. После того как малыш простоит несколько секунд, побудите его сесть на скамеечку, держась за ваши пальцы. Положите на скамеечку игрушку и призовите малыша двинуться к ней. Скажите: «Сядь».
8. Если он распрямил ноги в коленях и не сгибает их, помогите ему изменить позу. Возьмите обе его ручки одной рукой, а другой обхватите его бедра. Подтолкните их вперед, его ручки опустите к талии и потяните вниз. Подождите, пока он согнет колени, чтобы сесть.
9. Ребенку нужно научиться подтягиваться и вставать, опускаться и садиться. Чтобы подсказать ему, что делать, можно говорить: «Встань», «Сядь». Повторяйте эти движения столько, сколько захочет ваш малыш.

**Упражнение 19** **Стоит, держась за большие пальцы ваших рук**

1. Сядьте на пол, вытянув перед собой ноги.
2. Посадите ребенка лицом к себе. Ребенок должен сидеть на скамеечке, поставив на пол всю ступню и согнув ноги в коленях под углом 90°. Прислоните скамейку к стене или какому-нибудь предмету мебели, чтобы она не скользила.
3. Побудите ребенка взяться за большие пальцы ваших рук, подтянуться и встать. Если ему требуется помощь, чтобы ухватиться за ваши пальцы или удержать их, поддержите своими пальцами ручки ребенка за тыльную сторону его ладоней.
4. Малыш подтянется с помощью своих кистей и предплечий и оттолкнется ножками, чтобы перейти в положение стоя.
5. Когда он встанет, подвиньте его стопы так, чтобы их задняя сторона касалась скамейки. Расположите его стопы под бедрами носками вперед.

6. Удерживайте его руки на уровне груди, ниже уровня плеч.

7. Побудите малыша держаться за ваши пальцы и стоять, пока вы поете, играйте в «Ку-ку». Слушайте музыку, побуждайте его делать «пружинку», поворачиваться в разные стороны. Оставайтесь на уровне его глаз, чтобы он учился сохранять равновесие, держа голову в правильном положении.

8. Когда вы увидите, что ребенок готов сесть на место, побудите его, держась за ваши пальцы, согнуть колени, опуститься и сесть на скамеечку.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### Умение перемещать свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками

- Тянется в сторону к игрушке, расположенной на уровне плеча.
- Делает одно движение, позволяющее ему переместиться на небольшой угол.
- Перемещает свое тело, лежа на животе, описывая дугу в  $180^\circ$ .
- Перемещает свое тело, лежа на животе, описывая полную окружность ( $360^\circ$ ).

### Умение сидеть

#### С поддержкой выше талии:

- сидит, держась за планку или перекладину игрового гимнастического комплекса;
- сидит, опираясь на развивающий центр, который лежит у него на коленях;
- сидит, держась за большие пальцы ваших рук;
- сидит и тянется к игрушкам, подвешенным с помощью игрового гимнастического комплекса;
- сидит с поддержкой на высоком стульчике.

#### С поддержкой на уровне бедер / ягодиц:

- сидит, опираясь на развивающий центр, который лежит у него на коленях;
- сидит и тянется к игрушкам, подвешенным с помощью игрового гимнастического комплекса;
- сидит, прислонясь спиной к софе, держит корпус прямо и опирается на развивающий центр;
- возвращается в исходное положение при наклоне в сторону, если его поддерживают за бедра;
- возвращается в исходное положение при наклоне назад, если его поддерживают за бедра;
- сидит в течение 10–15 секунд, опираясь обеими руками на верхнюю часть ног;
- удерживается в сидячем положении в течение 2–3 минут, опираясь обеими руками на верхнюю часть ног;
- сидит, не опираясь, в течение 3–5 минут.

### Переход в положение сидя

- Одной рукой подтягивается, чтобы сесть, когда его переводят из положения лежа на спине в положение лежа на боку.

### Выход из положения сидя

- Переходит в положение лежа на животе, после того как его руки помещают на пол с одной стороны от него.

**Умение стоять на четвереньках**

- Стоит с поддержкой на четвереньках, опираясь руками на диванную подушку, в течение 20–30 секунд.
- Удерживается на четвереньках в течение 20–30 секунд.

**Умение стоять на коленях с поддержкой**

- Стоя на коленях с поддержкой, удерживает колени вместе.
- Стоит на коленях с поддержкой.
- Поднимает и опускает ягодицы.
- Сотрудничает с взрослым при переходе из положения стоя на коленях в положение сидя.

**Умение сидеть на скамеечке, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°**

- Сидит на скамеечке высотой 5–8 см в течение 30–60 секунд.
- Удерживается в положении сидя в течение 1–2 минут, когда ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°.
- Удерживается в положении сидя с прямой спиной в течение 5 минут, когда ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°.

**Умение стоять с поддержкой**

- Подтягивается и встает из положения сидя, когда ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°.
- Сгибает ноги в коленях, чтобы из положения стоя опуститься на скамью и сесть так, чтобы ноги были согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°.
- Стоит, держась за большие пальцы ваших рук, в течение 1–5 минут.

### Стадия четвертая

**Ползает, передвигается на четвереньках, лазит, садится и выходит из положения сидя, подтягивается, чтобы встать на ножки, и стоит**

**Н**а этой стадии ваш малыш сразу научится делать много разных вещей. Новые навыки позволят ему стать более независимым и начать самостоятельно исследовать окружающую среду. У вас появится повод отметить его достижения: первую удачную попытку поползти, самостоятельно сесть, подтянуться и встать.

Какой следующий навык выберет ребенок, зависит от его темперамента, мотивации и силы мышц. Если у него есть сильная мотивация, чтобы сесть, он найдет способ это сделать. «Созерцателю» понравится подолгу сидеть и играть, «деятелю» — ползать. Малыш, имеющий сильные руки и ноги, встанет на четвереньки и научится передвигаться таким образом. А когда он захочет принять вертикальное положение, то будет подтягиваться и учиться вставать.

**На четвертой стадии ребенок развивает следующие двигательные навыки:**

1. ползает;
2. встает на четвереньки;
3. передвигается на четвереньках;
4. лазит;
5. садится;
6. выходит из положения сидя;
7. подтягивается, чтобы встать на колени;
8. подтягивается, чтобы встать на ножки;
9. садится на пол из положения стоя;
10. стоит, держась за опору.

Предыдущая стадия развития ребенка была фундаментом для освоения всех этих навыков. Он научился правильно выполнять движения, для того чтобы сесть с поддержкой и с поддержкой же выйти из положения сидя, встать на четвереньки или на колени и постоять с поддержкой. Прежде вы предлагали ему попробовать новый вид деятельности; теперь ему решать, что делать.

Если у него есть мотивация для того, чтобы освоить нечто новое, позвольте ему это сделать самостоятельно. Просто помогите ему воспользоваться для этого правильными движениями.

### Ползание

Вначале определимся с терминами. В профессиональном понимании «ползание» и «передвижение на четвереньках» различаются.

*Ползать* — значит двигаться вперед на животе, отталкиваясь предплечьями и ногами.

*Передвигаться на четвереньках* — значит двигаться вперед на руках и коленях, при этом живот должен быть приподнят над полом.

## Самое главное на четвертой стадии

**Не следует ожидать, что на этой стадии ребенок будет усваивать навыки в строго определенном порядке.** Порядок определяется, главным образом, тем, что ему самому интересно делать. Мне это ясно показала Кэйси. Она научилась сидеть на полу, и я начала побуждать ее отрабатывать умение ползать на животе. Каждый раз, когда мы занимались, Кэйси казалась очень сонной и усталой. Но однажды, после того как она потренировалась в умении сидеть на скамеечке, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах под прямым углом (положение «сидя 90/90»), я предложила ей подтянуться и встать из этого положения. Она была в восторге! Она подтягивалась, вставала, стояла, держась за край ящика для игрушек, садилась снова, а затем вновь и вновь повторяла все эти действия в той же последовательности. Она показывала мне, чего ей хочется, и была полна энергии.

**Сначала надо сосредоточиться на более легких навыках, а именно: выходить из положения сидя, подтягиваться, чтобы встать из положения «сидя 90/90», ползать, становиться на колени из положения сидя, стоять с поддержкой и садиться на скамеечку из положения стоя.**

**Позже начинайте работать над более трудными навыками, а именно: становиться на четвереньки, садиться, передвигаться на четвереньках, становиться на колени из положения стоя на четвереньках и вставать из этого же положения.** Эти умения осваиваются с большим трудом. Учиться карабкаться ваш малыш будет после того, как научится ползать или передвигаться на четвереньках.

**Занимайтесь отработкой необходимых навыков тогда, когда ребенку это интересно и он старается изо всех сил, а не тогда, когда он теряет интерес и сотрудничает с вами лишь отчасти.** Чаще всего дети способны отдавать каждому навыку немного времени и повторять движения, которыми вы занимаетесь, 2–3 раза. Если вы замечаете, что малышу больше неинтересно это делать, помогите ему сменить положение или займитесь чем-нибудь другим.

**Тренируйтесь в течение 5–10 минут, после чего устраивайте перерыв, чтобы малыш мог поиграть сам.** Не обязательно отводить на занятие целый час. На данной стадии можно переключать внимание ребенка на другие занятия или игру. Можно «схитрить» и постараться вплести свой план в план ребенка.

**Если малышу не нравится какое-то положение, делайте так, чтобы он оставался в нем недолго, и используйте самые действенные стимулы.** Если он все равно не хочет сотрудничать с вами, отложите работу над трудно дающимся навыком на пару дней. Никогда не форсируйте овладение тем или иным навыком. Если часто заставлять ребенка делать то, что ему не нравится, он просто возненавидит это. Есть множество других навыков, над которыми тоже нужно работать, так что займитесь ими, пока малыш не проявит готовность делать то, чему он пока сопротивляется.

**Варьируйте ритм занятий.** Чередуйте статичные позы, например, положение стоя на коленях или на ногах, с динамичными упражнениями, например, переходом из одного положения в другое, выходом из того или иного положения, ползанием и карабканьем.

Большинство детей с синдромом Дауна сначала начинают ползать, а потом уже передвигаются на четвереньках. Некоторые детишки так недолго ползают, прежде чем научиться передвигаться на четвереньках, что родители едва успевают заметить это.

О готовности вашего ребенка ползать может свидетельствовать то, что он умеет перемещать свое тело на 360°, лежа на животе и перебирая

руками. После этого первой его задачей станет проползти вперед примерно 25 см.

Детей с синдромом Дауна нередко бывает трудно обучить ползать, оттого что силы их рук не хватает, чтобы подтянуть вперед по полу вес своего тела. Ноги могут быть достаточно сильными для того, чтобы помочь оттолкнуться, но, если руки (предплечья) слишком слабы и малыш не сможет с их помощью подтянуться, он не продвинется вперед. В таком случае малышу нужно дать время укрепить мышцы рук с помощью других упражнений, а потом, когда его руки станут сильнее и у него появится стимул, он поползет вперед. Пока этого не произошло, он сможет доставать игрушки, передвигаясь по-другому: комбинируя повороты с живота на спину и со спины на живот с перемещением своего тела по кругу на животе, перебирая руками.

Для того чтобы научиться ползать, ребенок выработает свой способ двигаться вперед, который наилучшим образом подойдет к размеру его тела и силе рук. Ваша роль на этом этапе, в основном, заключается в том, чтобы поместить перед ним игрушку, «без которой он не может», чуть-чуть дальше пределов его досягаемости. Если игрушка слишком далеко, малыш и не попытается ничего сделать. Если же она от него достаточно близко, он постарается достать ее. Вы удивитесь, насколько далеко он сможет тянуться, не перемещая при этом тело вперед! Наблюдайте за ним и ждите, сделает ли он попытку продвинуться вперед. Если сделает, вознаградите его этой игрушкой. Если он полон желания дотянуться до нее, но не делает руками никаких движений, помогите ему: побудите его ухватиться за ваши большие пальцы и потяните его вперед, к игрушке. Упражняясь вновь и вновь, малыш сам попробует подтягиваться на руках, что позволит ему продвигаться вперед.

Если как-нибудь помогать ребенку (например, тянуть его вперед, когда он держится за ваши пальцы, или упереть его стопу так, чтобы он смог толкать себя вперед), то это может привести к зависимости ребенка от вас. Кроме того, в таких условиях его мышцы не развиваются, а без этого он не начнет ползать самостоятельно. Такую помощь можно оказывать в самом начале просто для того, чтобы малыш не слишком разочаровывался в своих возможностях, но, в конце концов, ему нужно научиться ползать самостоятельно.

Поначалу он не координирует свои движения. Малыш может ползти одним из четырех перечисленных ниже способов. Картина, которую вы увидите, будет отличаться от того, что вы подразумеваете под словом «ползание», но со временем движения ребенка разовьются, и он будет ползать нормально. Вам следует знать, что представляют собой эти четыре способа, и тогда вы сумеете распознать их как первые попытки малыша поползти и одобрить их.

**Вот эти способы:**

- 1. «тянется и перекачивается»;**
- 2. двигается вперед, подтягиваясь на обоих локтях одновременно;**
- 3. двигается вперед, подтягиваясь то на одном, то на другом локте;**
- 4. встает на ладони и колени, после чего падает вперед.**

Первый способ представляет собой следующее: ребенок тянется вперед одной рукой и перекачивается на бок через эту руку, затем тянется другой рукой и перекачивается на другой бок. С помощью этих движений он

продвигается вперед настолько, чтобы достать игрушку. Когда он тянет руку вперед, она вытягивается на максимально возможное расстояние; если он не может достать ею игрушку, он тянет вперед другую руку (рис. 4.1, 4.2).



рис. 4.1



рис. 4.2

Если малыш выбирает способ передвижения, предполагающий подтягивание на локтях, ему нужно ставить свои локти впереди плеч и подтягиваться вперед на обоих локтях одновременно либо то на одном, то на другом локте. Когда он подтягивается на обоих локтях, он тянет свое тело вперед без помощи ног.

Если ребенок подтягивается по очереди то на одном, то на другом локте, он сначала наклоняет тело в одну сторону и подтягивается на этом локте, а затем наклоняет тело в другую сторону и тянется вперед с помощью другого локтя (рис. 4.3). Пользуясь этим способом, ребенок переносит вес тела с одной стороны на другую. Когда малыш будет готов пользоваться движениями ног, он сделает это.

Если у вашего малыша сильные руки и он начинает передвигаться на четвереньках, то он найдет способ достать игрушку (рис. 4.4 и 4.5). Он встанет на четвереньки, чтобы это сделать, обнаружит, что не в состоянии подвинуть руки и ноги, чтобы переместиться вперед, и поэтому просто бросится вперед и плюхнется на живот.

Продолжая упражняться, малыш в какой-то момент начнет пользоваться ногами. Поначалу его ноги могут быть расположены следующим образом: колени вывернуты наружу и широко разведены, а стопы плотно прижаты друг к другу. При этом малыш продвигается вперед, подтягиваясь на обоих локтях одновременно. Если же он пользуется способом «тянется

и перекачивается» или подтягивается то на одном локте, то на другом, тогда он переносит вес с одной стороны тела на другую, и при этом одна его нога сгибается, а другая разгибается. При таком движении он учится отталкиваться стопой согнутой ноги.

Труднее всего проползти первые 30–60 см. Когда ребенок выберет подходящий для себя способ, он будет совершенствоваться в нем и сможет ползать на большие расстояния. Его способ ползать, возможно, отличается от того, которому бы вы его стали обучать. Вот почему так важно, чтобы он сам понял, как он хочет двигаться вперед, а потом смог бы это сделать.



рис. 4.3

После того как ребенок каким-то определенным способом научится продвигаться вперед, выполняя соответствующие движения 3–5 раз подряд, можно постепенно увеличивать дистанцию. Поместите игрушку перед ним на расстоянии примерно 30 см и посмотрите, станет ли он самостоятельно двигаться вперед, чтобы дотронуться до нее. Когда малыш научится легко добираться до игрушки, поместите ее на расстоянии 60 см от него. Продолжайте увеличивать расстояние, пока не дойдете до 1,5–3 м. Когда малыш научится проползать расстояние в 3 м, он сможет ползать по всей комнате, а потом и по всему дому.

### Советы по организации и проведению занятий

Для того чтобы побудить ребенка ползать, нужно воспользоваться самым сильным стимулом. Например, это могут быть брат или сестра, блестящие часы, помпон, журнал с фотографиями детей, пульт управления телевизором, книжка, башня из кубиков, которую можно опрокинуть, радиоприемник с кнопками, музыкальная или говорящая игрушка, включающаяся с помощью кнопки, или новая игрушка, которую малыш еще никогда не видел. Здесь необходим самый привлекательный для него предмет, чтобы он начал двигаться вперед, как бы он при этом ни распорядился своим телом. Ребенок должен думать только о том, чтобы



рис. 4.4



рис. 4.5

достать игрушку, и стараться продвинуться вперед с помощью каких угодно движений. Экспериментируя с различными типами движений, он разработает свой способ ползания. Я занималась с десятимесячным Менди, который по темпераменту относился к «созерцателям». Он мог поползти, только если у него была очень сильная мотивация. Мама Менди обнаружила, что, если вынуть из клетки длиннохвостого попугая, который у них жил, и посадить его на пол перед мальчиком, он сделает все, чтобы подтянуть себя вперед и достать попугая.

Помните, что способность ползать зависит от размеров ребенка. Если он мал, ему легче подтянуть руками тело вперед; если ребенок крупный, его руки должны быть сильнее, чтобы он мог преуспеть в ползании.

Когда малыш впервые поползет удобным для себя способом, поэкспериментируйте с покрытием, чтобы увидеть, какая поверхность лучше всего подходит для выбранного им способа. Попробуйте виниловое покрытие, кафель, паркет из твердой древесины, а также разные типы ковров. Винил и дерево образуют скользкую поверхность, на которой, может быть, легче двигаться вперед. Если у вас ковер с длинным ворсом, малыш сможет цепляться за ворс, но по ковру с более коротким ворсом ребенку легче передвигаться.

**Части тела ребенка, которые будут «ехать» по поверхности, лучше спрятать под одеждой.** Те части тела, на которых он подтягивается или которыми отталкивается, стоит оставить без одежды. К примеру, рубашка с короткими рукавами удобна потому, что голыми локтями легче упереться и тянуть себя, а длинные штанишки помогут ногам легче скользить по полу.

**Не тренируйтесь подолгу. Выбирайте для занятий такое время, когда малыш больше всего оживлен и активен.** Пользуйтесь самыми сильными стимулами. В самом начале этой стадии, когда ребенок только-только начнет ползать, он может очень уставать и терять мотивацию, выдерживая всего 2–3 попытки. Для того чтобы мышцы рук стали достаточно сильными для этого умения, требуется время. Если он переворачивается на спинку, это может означать, что с него хватит. Позже, когда у него опять появится стимул и он захочет повторить упражнение, вы можете попробовать еще раз.

## Темперамент

Если ваш ребенок «деятель», ему понравится ползать. Он будет стремиться проползти столько, сколько сможет. Если же ваш малыш «созерцатель», он научится ползать тогда, когда ему это покажется полезным. После этого вы даже подумаете, что когда-то ошиблись и ваш ребенок вовсе не «созерцатель», а «деятель», так как уровень его активности возрастет. Однако есть вероятность, что некоторые особенности «созерцателя», например осторожность, вернутся снова, когда он будет учиться ходить.

## Упражнение 1

### Ползание на животе

1. Положите ребенка на пол на животик и перед ним немного дальше пределов его досягаемости поместите игрушку.

2. Посмотрите, попытается ли он продвинуться вперед, чтобы достать игрушку.

3. Периодически возвращайтесь к этой ситуации, проверяя, готов ли ребенок двинуться вперед. Когда он будет готов к этому, то сделает руками и телом какие-то движения.

4. Если ребенок не может продвинуться вперед, но интересуется игрушкой и хочет придвинуться к ней, побудите его ухватиться за ваши пальцы и подтянуться к ней.

5. Попробуйте позаниматься на полу с разными видами покрытия — виниловым, ковровым того или иного типа и т.п. Попробуйте для этого упражнения одеть и раздеть ребенка. Посмотрите, какой вариант облегчает ему задачу.

6. Малыш начнет всего с одного «шажка» вперед. Продолжайте отрабатывать его, пока он не убедится, что в состоянии делать этот «шаг», и не овладеет своим способом ползания. После этого отодвиньте игрушку подальше, чтобы ему для достижения цели нужно было сделать два «шага». Постепенно увеличивайте расстояние до 60 см, 1,5 м и 3 м. Когда он научится проползать 3 м, он будет ползать по всей комнате или из комнаты в комнату.

## Умение вставать на четвереньки

На предыдущей стадии ваш малыш отрабатывал умение стоять на четвереньках с поддержкой. Он научился опираться на руки, а согнутые колени держать вместе. Теперь он, наверно, иногда встает на четвереньки сам. Если этого не происходит, продолжайте побуждать его ненадолго

принимать эту позу, пока он не научится это делать сам. Его задача – научиться вставать на четвереньки.

Детям с синдромом Дауна трудно овладеть этим умением по нескольким причинам: из-за слабых рук, из-за того, что часто они держат ноги широко разведенными, и из-за слабых мышц живота. Раньше или позже каждый из них все-таки научится этому, но то, когда это произойдет, зависит от темперамента и силы рук, ног и живота. Некоторым детям нравится лежать на животе, они учатся ползать, а передвижение на четвереньках оставляют «на потом». Другие дети могут вставать на четвереньки и играть в этом положении, раскачиваясь вперед-назад.

Когда ваш ребенок научится вставать на четвереньки, он освоит много других навыков. Положение стоя на четвереньках – ключевая поза, из которой малыш учится садиться, передвигаться на четвереньках, вставать на колени и на ножки. Если он не научится вставать на четвереньки вовремя, ему придется учиться принимать все перечисленные выше положения другими способами.

Положение стоя на четвереньках дает ребенку возможность пользоваться более эффективными способами перехода из одного положения в другое. Он сможет перемещаться из одного места в другое. Он будет переходить из положения сидя в положение стоя на четвереньках, добираться на четвереньках до дивана или стола, подтягиваться, чтобы встать на колени, а потом подтягиваться, чтобы встать на ножки. Если он не в состоянии вставать на четвереньки, ему придется из положения сидя ложиться на живот, на животе доползая до дивана, из положения лежа на животе садиться, сидя подтягиваться и вставать на колени, а затем подтягиваться и вставать.

## Советы по организации и проведению занятий

Чтобы малыш захотел научиться стоять на четвереньках, пользуйтесь самыми разными игрушками. Выбирая игрушки, руководствуйтесь его интересами. Важнее всего хорошо продумать, куда положить игрушку. Если, к примеру, положить ее на невысокий табурет или на нижнюю ступеньку лестницы, то это побудит ребенка остаться на четвереньках и поиграть с ней.

Не заставляйте малыша пользоваться положением стоя на четвереньках или оставаться в этом положении, если он противится этому. Если ему это не нравится, попробуйте побудить его принять положение стоя на коленях с поддержкой (глава 3, *упражнение 15*). Если он терпимо относится к использованию положения стоя на четвереньках для игры (глава 3, *упражнение 13*), используйте его до тех пор, пока ребенок не будет готов встать на четвереньки с вашей помощью (глава 3, *упражнение 14*). Если руки ребенка слишком слабы, что не позволяет ему удержаться в положении стоя на четвереньках, поработайте над укреплением мышц с помощью таких поз, как стоя на четвереньках с поддержкой, стоя на коленях с поддержкой. Поделайте для этого следующие упражнения: переход из положения сидя в положение лежа на животе, ползание на животе, подтягивание, чтобы встать на ноги, и нахождение в положении стоя с поддержкой. Если малыш может ползать на животе и не пользуется положением стоя на четвереньках, учите его лазить, о чем рассказано в этой главе дальше.

## Темперамент

Если ваш ребенок «деятель», ему понравится экспериментировать с возможностью отталкиваться руками и ногами в положении лежа на животе.

Он попытается приподняться, отталкиваясь руками и ступнями, а затем попробует согнуть ноги в коленях. Он также может приподняться на коленях, а потом оттолкнуться руками. Обнаружив, что можно принять положение стоя на четвереньках, он полюбит качаться в нем взад и вперед.

Если же ваш ребенок «созерцатель», он воспользуется положением стоя на четвереньках в тех случаях, когда оно ему будет полезно. Он станет использовать его для того, чтобы сесть или придвинуться к дивану, чтобы подтянуться, встать на колени и на ноги. Но в любом случае — «деятель» ваш малыш или «созерцатель» — для того, чтобы стоять на четвереньках, ему необходимо иметь достаточно сильные руки, ноги и живот.

### Передвижение на четвереньках

Цель занятий — в том, чтобы ребенок научился передвигаться на четвереньках на расстояние не меньше 3 м. Это учит его сохранять равновесие посредством работы мышц живота, сгибать ноги в коленях и передвигать их, не расставляя широко. Освоение этих движений подготавливает к умению ходить. В частности, это поможет ему научиться сгибать колени при ходьбе, держась за руку. Пока ребенок не научится передвигаться на четвереньках, он, вероятно, будет ходить с поддержкой, выпрямив и жестко зафиксировав ноги в коленных суставах.

Когда малыш становится на четвереньки и раскачивается, это еще не значит, что он готов двигаться вперед, он просто укрепляет мышцы и развивает умение сохранять равновесие, необходимое для того, чтобы суметь удержаться в этом положении и совершать движения вперед и назад относительно устойчивой опоры. Для передвижения на четвереньках требуются более сложные скоординированные движения, нужно уметь переносить вес и сохранять равновесие, когда он перемещает вперед руки или ноги.

Дети овладевают искусством передвижения на четвереньках в разные сроки, в зависимости от того, когда они становятся достаточно сильными для этого и имеют мотивацию. Вообще дети начинают ходить на четвереньках раньше, если у них сильные ноги и руки. Если малыш научится ходить на четвереньках раньше, чем ползать на животе, то в данный период это станет его главным способом перемещения по дому. Если у него слабые руки, то он может раньше научиться ползать на животе и, укрепляя мышцы рук, готовить себя к ходьбе на четвереньках. Когда ребенок поймет, что подтянуться и встать на ножки будет легче, если на четвереньках добраться до соответствующего предмета мебели и именно

из этого положения опереться и встать, то у него появится стимул научиться передвигаться на четвереньках.

Когда ваш малыш попытается продвинуться вперед на руках и коленях, его первые движения будут медленными и нескоординированными. Чтобы сохранить равновесие, он будет экспериментировать: передвигать на небольшое расстояние только руку или ногу (рис. 4.6). Сначала его колени будут разведены, и расстояние между ними будет больше ширины бедер. Со временем малыш станет быстро и эффективно передвигаться на четвереньках, перемещая одновременно правую руку и левую ногу,



рис. 4.6

а затем левую руку и правую ногу. Вы удивитесь, с какой скоростью он сможет перемещаться. Вам придется гоняться за ним!

Некоторые дети сначала учатся передвигаться, поставив одну ногу на колено, а другую на ступню, но позже начинают передвигаться на коленях. Если ваш малыш настойчиво пользуется первым способом, вам вместе с вашим физическим терапевтом нужно проверить положение ног ребенка, когда он стоит: не выворачиваются ли наружу его коленные суставы и ступни, когда он ими пользуется. Вообще это нетипично, но, если вы все-таки обнаружите такую особенность, этой проблемой нужно будет заняться, когда придет время учить малыша стоять. Ребенку не понравится, если вы попытаетесь изменить его способ передвижения на четвереньках; это только разочарует и огорчит его.

Некоторые дети проявляют большую изобретательность в поисках возможности передвигаться по дому. Сэм, например, перемещался по комнате задом наперед, сидя на полу и отталкиваясь руками. Мелисса, сидя на полу и упираясь ступнями, подтягивала себя вперед. Джордан мог передвигаться по полу, вставая на четвереньки из положения сидя, потом снова садился и так далее, пока боком не добирался до того места, которое ему было нужно. Каким бы способом ваш малыш ни учился передвигаться, это прекрасно! Когда он будет готов, он научится ходить на четвереньках, а пока вмешательства в свои действия он не потерпит.

### Советы по организации и проведению занятий

**Помещайте игрушку достаточно близко, чтобы у ребенка был стимул добраться до нее.** Кроме того, она должна быть на уровне его глаз, тогда ему нужно будет встать на четвереньки, чтобы увидеть ее. Если игрушка окажется слишком далеко на полу, малыш автоматически поползет к ней на животе.

**Не стремитесь побудить ребенка пойти на четвереньках раньше времени.** Если ваш малыш не начнет передвигаться на четвереньках на этой стадии, он сделает это на следующей. Возможно, он отлично ползает на животе или изобрел другой способ передвижения и не хочет пока сменить его.

**Для того чтобы предупредить разведение ног малыша в стороны и обеспечить меньшую площадь опоры, не обязательно использовать фиксирующую повязку.** Ребенок научится держать ноги вместе, если вы занимаетесь отработкой следующих умений:

1. стоять на четвереньках с поддержкой;
2. стоять на коленях с поддержкой;
3. сидеть на скамеечке, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°;
4. садиться и выходить из положения сидя;
5. стоять с поддержкой.

### Темперамент

Ребенок научится передвигаться на четвереньках независимо от типа своего темперамента. Он овладеет этим навыком, когда будет готов, имея мотивацию и достаточно сильные руки и ноги. Когда он сможет передвигаться на четвереньках, вы начнете рассказывать, какой активный у вас малыш. Даже если раньше вы говорили, что он «созерцатель», теперь вам может показаться, что он, наоборот, «деятель».

Но если он все-таки действительно «созерцатель», вы заметите, как вернутся характерные для этого типа темперамента черты, когда он начнет учиться ходить.

## Упражнение 2 Передвижение на четвереньках

1. Положите малыша на животик на пол. Поместите его на расстоянии 60 см от той поверхности, на которую вы положите игрушку. Это может быть низкий табурет или софа, с которой убраны подушки.

2. Проверьте, поползет ли ребенок к игрушке на четвереньках. Побудите его направиться к ней. Если он не сможет, помогите ему. Если он не попытается добраться до игрушки на четвереньках, передвиньте его поближе и посмотрите, сделает ли он эту попытку.

3. Когда ваш ребенок научится успешно преодолевать на четвереньках дистанцию в 60 см, начните постепенно увеличивать расстояние до игрушки: сначала до 90 см, а потом и больше — настолько, насколько он выдержит.

4. Если малыш не желает передвигаться больше чем на 60 см, положите игрушку на этом расстоянии и призовите его добраться до нее. Пусть он немного поиграет с ней, после чего снова отодвиньте игрушку от него на 60 см.

5. Отрабатывайте умение передвигаться на четвереньках, пока малыш не научится перемещаться по всей комнате и по всему дому.

## Лазание

На той стадии, о которой мы говорим, начинает формироваться умение лазить — забираться на диван, вскарабкиваться на несколько ступенек вверх и слезать вниз. Сначала ребенок овладевает умением забираться наверх, а позже — слезать. Ваша цель сейчас — научить малыша забираться на диван, вскарабкиваться на 2–3 ступеньки и слезать с дивана с поддержкой. Для того чтобы успешно залезть наверх, ребенок воспользуется всем своим телом. Ему нужно подтягиваться с помощью рук или опираться руками, отталкиваться ногами и пускать в ход мышцы живота, чтобы продвигаться вперед.

Малыш будет готов учиться лазить, после того как научится ползать на животе или передвигаться на четвереньках, независимо от того, какой из этих двух навыков он усвоит первым. Если он ползает, но не становится на четвереньки или не может на них передвигаться, лазание поможет ему научиться движениям, нужным для того, чтобы встать на четвереньки и передвигаться.

Из-за того, что у ребенка ножки короткие, ему трудно залезть на софу. Можно уменьшить высоту софы, убрав с нее подушки. Без подушек поверхность софы будет вровень с бедрами малыша, и на такую высоту он сумеет залезть. Поначалу облегчите ему задачу. Положите подушку, которую вы сняли, перед софой и побудите малыша встать на нее (рис. 4.7). Когда он научится забираться на софу с такой подставочкой, уберите подушку, поставьте ребенка на пол и помогите ему залезть на софу из такого положения.

Одновременно с этим ваш ребенок может начать учиться карабкаться по ступенькам наверх.

Когда он только начнет забираться на софу или лесенку, его колени будут широко разведены и вывернуты наружу, а отталкиваться он будет ступнями. Со временем он научится располагать колени прямо и пользоваться меньшей площадью опоры. Такое положение ног вырабатывается также во время передвижения на четвереньках и подъеме по ступенькам.



рис. 4.7



рис. 4.8

Затем научите малыша слезать с софы с поддержкой (рис. 4.8). Вначале придется помочь ему проделать все необходимые шаги, пока он не запомнит их сам. Малыш привык двигаться прямо к тому, что он видит или хочет достать. Поэтому на первых порах у него возникнет желание спускаться вниз головой вперед, так как он увидит что-то, что захочет достать, и станет двигаться прямо к этому предмету. Его нужно научить сначала поворачиваться на живот, а затем соскальзывать вниз до тех пор, пока ноги не коснутся пола. Это приведет его в замешательство, так как в этот момент он не будет видеть того предмета, который хочет взять, и того места, куда хочет добраться. Ребенка надо научить не бросаться сразу за тем, что ему хочется, а планировать, как можно слезть с софы безопасно. Повторяйте все шаги до тех пор, пока малыш не усвоит их и не сделает сам.

### Советы по организации и проведению занятий

Помогая ребенку учиться карабкаться по ступенькам вверх, при необходимости передвигайте его руки и ноги и следите за обеспечением безопасности. Когда он не захочет лезть дальше или хочет отдохнуть, вы заметите, что он пытается сесть на ступеньку, но не знает, как сделать это, не подвергая себя опасности. Чтобы сесть, он попробует отвести попку назад, но, если вас не будет рядом, упадет.

Лучше всего учить ребенка карабкаться по ступенькам, начиная с одной — верхней — ступеньки. Хорошо залезть на площадку и поиграть в безопасности, когда доберешься до игрушки. Если же восхождение начинается с пола, то через 2–3 ступеньки малыш уже захочет посидеть и поиграть. При этом он не знает, как сесть.

По возможности пользуйтесь ступеньками, покрытыми ковром. Они приятнее и не такие скользкие, как деревянные. Такие ступеньки безопаснее в том случае, если малыш стукнется о них головой. Если вам не удастся покрыть лесенку ковром, следите за малышом внимательнейшим образом, чтобы он не стукнулся головой о край следующей ступеньки.

### Упражнение 3 Залезает на софу без подушек (рис. 4.9)



рис. 4.9

1. Уберите подушки с сиденья софы, чтобы оно оказалось на одном уровне с бедрами малыша или между его талией и бедрами.

2. Положите подушку с сиденья на пол перед софой и оставьте там.

3. Поставьте ребенка на эту подушку лицом к софе. На сидение положите игрушку и побудите малыша залезть на софу и достать игрушку.

4. Если игрушка привлекла его настолько, что он хочет забраться и достать ее, но не знает, как это сделать, помогите ему: согните одну его ногу в колене, поднимите его и поместите на сидение. Поддержите это его колено и подождите, пока он пустит в ход руки и другую ногу, чтобы взобраться на сидение.

5. После того как он залезет на софу, побудите его посидеть и поиграть там с игрушкой. Если нужно, помогите ему сесть.

6. Когда ребенок научится забираться на софу, стоя на подушке, уберите подушку и поставьте его на пол лицом к софе. Поместите на сидение игрушку вне пределов его досягаемости и посмотрите, полезет ли он за ней. При необходимости помогите малышу, поддерживая его колено. Продолжайте поддерживать его колено, пока он не научится залезать сам. После того, как он заберется на сидение, побудите его посидеть и поиграть там.

#### Упражнение 4 **Забирается на верхнюю площадку лестницы, когда до нее остаются одна—две верхние ступеньки** (рис. 4.10, 4.11, 4.12)

1. Поставьте малыша на ножки на одну ступеньку ниже площадки. Его ручки поставьте на площадку.

2. Положите на площадку игрушку так, чтобы она оказалась вне пределов его досягаемости.

3. Посмотрите, попытается ли он отправиться за игрушкой. Если нет, согните одно его колено и поместите его на площадку. Придержите это колено и подождите, пока малыш подаст свое тело вперед.

4. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока малыш не научится самостоятельно забираться на площадку.



рис. 4.10



рис. 4.11



рис. 4.12

5. Когда ребенок усвоит этот навык, поставьте его на ножки на вторую от верха ступеньку. Поместите его ручки и игрушку на площадку.

6. Посмотрите, попытается ли он залезть на площадку. Для того чтобы это сделать, ему нужно:

- а. поднять колени одно за другим на последнюю перед площадкой ступеньку;
- б. продвинуть руки по площадке вперед;
- в. встать на ножки;
- г. забраться коленями на площадку.

7. Внимательно следите за ребенком, чтобы обеспечить его безопасность и помочь ему, когда надо. Сами расположитесь позади малыша. Помогайте ему осваивать необходимые движения. Если его ступни скользят, зафиксируйте их так, чтобы этого не происходило.

#### Упражнение 5 **Слезает с софы с поддержкой**

1. Посадите малыша на софу, с которой убраны подушки, так, чтобы он был поближе к полу.

2. Если он готов слезть, переверните его на животик и тащите вниз с софы, пока его ножки не достанут пола.

3. Для того чтобы научиться выполнять все шаги, позволяющие слезть с софы, не подвергаясь опасности, ему нужно много практиковаться.

4. Когда ребенок узнает все необходимые шаги, дайте ему возможность поупражняться, не убирая с софы подушек.

## Умение садиться

На этой стадии задача ребенка – научиться самостоятельно садиться. Поначалу он переходит в положение сидя или из положения лежа на животе,

или из положения стоя на четвереньках. Помимо этого, вы научите его садиться из положения стоя на коленях.

Проще всего перейти в положение сидя из положения стоя на четвереньках. Этот способ распространеннее других (рис. 4.13, 4.14 и 4.15). Когда малыш научится вставать на четвереньки, помогайте ему садиться из этого положения. Можно взяться руками за его бедра, отвести их в сторону, а потом опустить вниз, на пол. Зафиксируйте их в этом положении и подождите, пока он оттолкнется руками, чтобы сесть. Отрабатывая этот навык, он научится, стоя на четвереньках, наклонять бедра то в одну, то в другую сторону, а это одна из возможностей научиться переносить вес с одной стороны на другую. В один прекрасный день он опустит бедра на пол без вашей помощи. Когда он сделает это, вам останется только зафиксировать их, чтобы он смог оттолкнуться и сесть. Со временем малыш научится все это делать самостоятельно. Этот способ – самый легкий, так как ягодичные мышцы малыша могут просто упасть на пол, и он окажется в чрезвычайно удобном положении, для того чтобы оттолкнуться руками и сесть. Если малыш, стоя на четвереньках, держит колени вместе, это произойдет легко. Вам нужно следить за положением его коленей постоянно. Если колени малыша широко расставлены или расстояние между ними больше ширины бедер, он не перейдет из положения стоя на четвереньках в положение сидя.

Ребенок может также попробовать перейти в положение сидя из положения лежа на животе (рис. 4.16, 4.17 и 4.18). Сначала он перевернется на бок так, чтобы можно было опереться о локоть. Помогите ему принять положение сидя. Для этого нужно побудить его ухватиться за ваш большой палец свободной («верхней») рукой и подтянуться, чтобы сесть. Позже малыш научится садиться из положения лежа на боку, отталкиваясь обеими руками. Когда он повернется на бок, вы можете зафиксировать его бедра, и тогда ему будет легче отталкиваться руками.

Когда малыш играет, стоя на коленях, побуждайте его практиковаться в умении садиться из этого положения (упражнение 7). Это поможет ему подготовиться к переходу в положение сидя из положения стоя на четвереньках.

Некоторые детишки с синдромом Дауна учатся принимать положение сидя из положения лежа на животе иным способом:



рис. 4.13



рис. 4.14



рис. 4.15

они широко разводят ноги, а затем, отталкиваясь руками и делая шпагат, садятся (рис. 4.19). Есть дети, которые выбирают этот способ, несмотря на то, что вы учили их садиться из положения лежа на боку. Если ваш малыш пользуется таким способом, позвольте ему садиться таким образом во время свободной игры, так как это даст ему возможность самостоятельно садиться. Если же вы вместе с ним играете на полу, продолжайте отрабатывать умение садиться через поворот на бок. Когда он сможет вставать на четвереньки, он научится садиться через положение сидя на боковой поверхности бедра (боковое сидение).

### Советы по организации и проведению занятий

Помещайте игрушку сбоку от ребенка – так, чтобы он поворачивался в ту сторону, где она находится. Когда он повернется на бок, передвигайте игрушку в сторону его стоп, чтобы он попытался сесть.

Не волнуйтесь, если малыш изобретет свой собственный способ садиться. Все возможные способы перехода в положение сидя приемлемы, если ребенок сначала поворачивается на бок.

### Темперамент

Если ваш ребенок «деятель», он будет экспериментировать, переходя из одного положения в другое. Он попытается сесть во время своего перемещения по комнате. Он просидит недолго, но сам процесс перехода в положение сидя ему понравится. Если ваш малыш «созерцатель», ему вообще понравится сидеть, и это послужит для него побудительным мотивом, чтобы найти способ перейти в это положение.



рис. 4.16



рис. 4.17



рис. 4.18



рис. 4.19

### Упражнение 6 **Переход из положения стоя на четвереньках в положение сидя**

1. Встаньте на пол на колени и опуститесь на пятки.
2. Поместите ребенка перед собой в положении стоя на четвереньках, лицом от вас так, чтобы его ступни были рядом с вами. Сведите вместе его колени.
3. Переход в положение сидя через правую сторону:
  - а. поместите игрушку слева от ребенка на уровне его живота;
  - б. возьмитесь за его бедра, отведите их вправо и опустите на пол;
  - в. передвиньте игрушку так, чтобы она оказалась перед его стопами, то есть там, где окажется сам малыш, когда сядет;
  - г. возьмите и опустите левое бедро на пол ближе к вам; зафиксируйте бедра ребенка и подождите, пока он не оттолкнется руками, чтобы сесть.
4. Переход в положение сидя через левую сторону: повторите шаги, описанные в пункте 3, но только теперь помогите малышу перейти в положение сидя через левую сторону.
5. Когда ребенок освоит эти движения, продолжите занятия с ним. Передвигайте игрушку, как было указано, и уменьшайте степень вашей поддержки до тех пор, пока малыш не научится самостоятельно переходить в положение сидя из положения стоя на четвереньках.

### Упражнение 7 **Переход из положения стоя на коленях в положение сидя** (рис. 4.20, 4.21 и 4.22)

1. Поставьте малыша на колени так, чтобы он опирался на софу, с которой убрана подушка. Положите его ручки на сидение софы, а колени сдвиньте.
2. Расположитесь сами позади него, встав на колени и опустившись на пятки.



рис. 4.20



рис. 4.21



рис. 4.22

3. Поворот через правую сторону:
  - а. поместите игрушку на пол слева от ребенка;
  - б. возьмитесь за его бедра и переместите их вправо и вниз, на пол;
  - в. когда вы опускаете ребенка на пол, левое его бедро поворачивайте к себе до тех пор, пока он не сядет боком перед вами.
4. Поворот через левую сторону: повторите шаги, описанные в пункте 3, но только теперь помогайте малышу садиться, поворачиваясь через левую сторону.

5. Когда ребенок освоит эти движения, продолжите занятия с ним. Передвигайте игрушку, как было указано, и уменьшайте степень вашей поддержки до тех пор, пока он не научится самостоятельно переходить в положение сидя из положения стоя на коленях.

## Упражнение 8 **Переход в положение сидя из положения лежа на животе через положение лежа на боку\***

1. Встаньте на колени на пол и опуститесь на пятки.
2. Положите ребенка перед собой на живот лицом от себя так, чтобы его ступни были рядом с вами.
3. Поворот через правую сторону:
  - а. поместите игрушку слева от малыша на уровне его талии так, чтобы побудить его посмотреть на нее, повернувшись на правый бок и опершись на локоть;
  - б. передвиньте игрушку так, чтобы она оказалась перед его ступнями, — там, где окажется он сам, когда сядет;
  - в. побудите его левой рукой ухватиться за большой палец вашей правой руки и подтянуться, чтобы сесть; левой ручкой он будет подтягиваться, а правой — отталкиваться;
  - г. если ягодицы ребенка скользят, обхватите его поперек живота левой рукой, чтобы придать ему устойчивости.
4. Поворот через левую сторону: повторите шаги, описанные в пункте 3, имея в виду теперь, что нужно помочь ему сесть, повернувшись через левую сторону.
5. Когда малыш научится принимать положение сидя с помощью этого способа, учите его отталкиваться обеими руками, поддерживая при этом его бедра. Когда ребенок лежит на боку, опираясь на локоть, положите свою руку на его бедро, находящееся сверху, и нажмите на него, придавив к полу. Второе бедро зафиксируйте и подождите, пока малыш поставит ручки на пол, чтобы оттолкнуться ими и сесть. Когда он освоит эти движения, начните снижать степень своей поддержки.
6. Поупражнявшись, ребенок научится переходить из положения лежа на животе в положение лежа на боку, а затем в положение сидя сам.

### **Выход из положения сидя**

На данной стадии малыш учится самостоятельно выходить из положения сидя. Он находит для этого свой собственный способ и постоянно и спонтанно пользуется им. Конечная цель занятий — умение ребенка выходить из положения сидя через положение сидя на боковой поверхности бедра (его еще называют «боковым сидением»). Когда он научится принимать это положение и переносить туловище через ноги, согнутые в коленях, цель можно считать достигнутой.

Сначала ребенок учится ложиться на живот из положения сидя путем поворота в сторону (рис. 4.23, 4.24 и 4.25). Это самый простой способ, поскольку малыш может делать это путем падения. Поначалу он нуждается в вашей помощи, для того чтобы опереться руками в пол сбоку, после чего он упадет вниз на живот. При отработке этого умения он учится поднимать голову, чтобы не удариться ею об пол, и сползать медленно с помощью рук. Когда вы впервые упрете руки малыша в пол с одной стороны от

\* Выполняйте это упражнение только в том случае, если ваш малыш умеет перемещаться в положение лежа на боку с опорой на локоть, а положение стоя на четвереньках еще не усвоил.



4.23



рис. 4.24



рис. 4.25

его тела, его локти будут выпрямлены. Упражняясь, он станет сгибать руки в локтях, чтобы не падать, а медленно опускаться, контролируя свои движения. Позже он научится ставить руки на пол с одной стороны от тела самостоятельно. Если вы сбоку от него поместите игрушку, он поставит руки на пол сбоку и контролируемым движением опустится на живот.

Когда ваш малыш сможет стоять на четвереньках и передвигаться на них, он будет переходить из положения сидя в положение стоя на четвереньках. Сидя, он упрется обеими руками в пол с одной стороны от тела, а затем поднимет вверх ягодицы, чтобы встать на четвереньки (*упражнение 10*).

Если малышу не нравится положение стоя на четвереньках, помогите ему научиться переходить из положения сидя в положение стоя на коленях. Он может подтягиваться, чтобы встать на колени из положения сидя путем перемещения на бок. Это еще один способ встать на колени, если не считать перехода в это положение из положения стоя на четвереньках. Движения, при помощи которых можно встать на колени из сидячего положения, подобны тем, которые требуются для перехода из положения сидя в положение стоя на четвереньках. Поэтому, когда ребенок умеет стоять на четвереньках, он легко встает на колени из положения сидя.

Может так случиться, что ваш малыш станет переходить из положения сидя в положение лежа на животе следующим образом: он будет широко разводить ноги, выпрямленные в коленях, делать шпагат и ложиться. Ребенок будет пользоваться этим способом до тех пор, пока не почувствует, что другой способ удобнее. Продолжайте побуждать его выходить из положения сидя через «боковое сидение».

### Советы по организации и проведению занятий

Помещайте игрушку так, чтобы для малыша она служила стимулом принять то положение, которое вы отрабатываете. Для того, чтобы создать у него мотивацию для перехода из положения сидя в положение лежа на животе, поместите игрушку сбоку. Это побудит его наклониться в сторону. Если вы положите игрушку перед ребенком вне пределов его досягаемости, он потянется вперед через ноги. Побуждая его встать на колени из положения сидя, положите игрушку на поверхность, на которую он будет опираться, стоя на коленях, скажем, на софу, с сидения которой убрана подушка. Чтобы побудить малыша встать на четвереньки из положения сидя, положите игрушку на расстоянии около 30 см от него на маленькую скамеечку, тогда ребенок может встать на четвереньки, чтобы его глаза оказались на ее уровне. Если он спонтанно захочет походить на четвереньках, он встанет на четвереньки из положения сидя.

Находясь в положении сидя, малыш может перейти в одно из следующих положений: лежа на животе, стоя на четвереньках, стоя на коленях. Позвольте ему самому решать, что делать дальше. Он может, например,

перейти из положения сидя в положение лежа на животе, а затем пуститься за игрушкой ползком либо перемещая свое тело по кругу, лежа на животе и перебирая руками. Он может выбрать и другой вариант: из положения сидя встать на четвереньки и на них подползти, к кому или чему он хочет. Он также может встать на колени из положения сидя, опереться о софу и поиграть с лежащей на ней игрушкой. Благодаря тренировкам малыш настолько укрепит мышцы рук, ног и живота, что сможет выходить из положения сидя с помощью контролируемых движений.

## Темперамент

Если ваш малыш «деятель», возможно, ему не понравится оставаться в положении сидя долго, и он будет принимать другие позы, в которых легче проявить активность. «Созерцатель» же может подолгу оставаться в сидячем положении, и у него не возникнет желание выйти из него. Если ему придется выбирать между положениями сидя и лежа на животе, он предпочтет положение сидя. Когда он научится ползать, передвигаться на четвереньках, стоять на коленях или на ножках, мотивация выйти из положения сидя у него станет сильнее.

## Упражнение 9

### Переход из положения сидя в положение лежа на животе

1. Переход через правую сторону:
  - а. Посадите ребенка на ковер и положите игрушку справа от него так, чтобы он не мог достать ее. Игрушка должна лежать на уровне его колена.
  - б. Посмотрите, попытается ли малыш как-то направиться к игрушке; если нет, поместите обе его ручки на пол справа между бедром и коленом.
  - в. Подождите, пока он опустится на пол, и, если надо, поддержите, чтобы он не ударился. Может быть, вам придется отодвинуть игрушку, чтобы малыш не врезался в нее.
  - г. Практикуясь, он научится поднимать голову как надо и опускаться медленно, контролируя себя.
  - д. Вы можете сесть позади ребенка или лечь на живот сзади игрушки. Расположитесь так, чтобы обеспечить малышу необходимую поддержку и мотивацию.
2. Повторите вышеописанные шаги, но теперь помогите ребенку переместиться в положение лежа на животе через левую сторону.

## Упражнение 10

### Переход из положения сидя в положение стоя на четвереньках

1. Встаньте на колени на пол и опуститесь на пятки.
2. Посадите ребенка на пол лицом от себя.
3. Переход в положение стоя на четвереньках через правую сторону:
  - а. Поместите обе ручки ребенка справа и побудите его опереться на них. Положите свою правую руку под его грудку.
  - б.левой рукой согните колени малыша и сдвиньте их.
  - в. Переведите его в положение стоя на четвереньках, приподняв своей правой рукой его грудку (таким образом вы поможете ему опереться на руки), а левой рукой приподнимите его ягодицы (этим вы поможете ему опереться на колени).
4. Переход в положение стоя на четвереньках через левую сторону: повторите шаги, описанные в пункте 3, но теперь помогайте ребенку переместиться через левую сторону.

5. Когда ребенок освоит эти движения, начните постепенно уменьшать свою помощь, пока он не научится самостоятельно перемещаться из положения сидя в положение стоя на четвереньках.

## Упражнение 11 **Переход из положения сидя в положение стоя на коленях**

1. Переход в положение стоя на коленях через правую сторону:
  - а. Посадите ребенка боком перед софой так, чтобы он смотрел влево от вас. Уберите с сиденья софы подушку.
  - б. Встаньте позади малыша на колени и опуститесь на пятки.
  - в. Положите на софу игрушку.
  - г. Положите обе ручки ребенка на поверхность софы и удерживайте их там своей правой рукой.
  - д.левой рукой согните его колени и сдвиньте их.
  - е. Переведите малыша в положение стоя на коленях, приподняв правой рукой его грудку, а левой рукой приподнимите его ягодичи.
  - ж. Помогите ему сдвинуть колени.

2–4. Переход в положение стоя на коленях через левую сторону: повторите вышеописанные шаги, но теперь помогите ребенку перейти в положение стоя на коленях через левую сторону.

5. Когда ребенок освоит эти движения, постепенно уменьшайте свою помощь, пока он не научится самостоятельно переходить из положения сидя в положение стоя на коленях.

### **Умение вставать на колени**

Поскольку ваш ребенок уже знаком с положением стоя на коленях, ему пора учиться принимать это положение. Он уже знает, что в этом положении можно играть, и это послужит мотивацией для того, чтобы встать на колени и поиграть с игрушками. Он будет учиться принимать положение стоя на коленях из следующих положений: лежа на животе, сидя и стоя на четвереньках. Умение вставать на колени — это шаг на пути к тому, чтобы научиться вставать на ноги.

Лучше всего начать с перехода из положения сидя в положение стоя на коленях. Первым делом познакомьте ребенка с теми движениями, которые потребуются для нового умения. Посадите его перед софой боком. Уберите с сиденья софы подушки так, чтобы ее высота соответствовала размерам ребенка. Положите оба его предплечья на поверхность софы и поддержите их. Другой рукой согните его ноги в коленях и сдвиньте их. Затем возьмитесь за его грудку, поверните ее и поднимите его ягодичи, чтобы перевести малыша в положение стоя на коленях. Когда ребенок привыкнет к этим движениям, побуждайте его подтягиваться на предплечьях и постепенно уменьшайте свою помощь, пока он не научится все это делать самостоятельно.

Наилучшим стимулом для малыша встать на колени из положения лежа на животе является возможность вскарабкаться на ваш живот, когда вы лежите на полу рядом с ним.

1. Пока малыш еще лежит на животе, помогите ему ухватиться за вашу одежду и подтянуться на руках.
2. Затем ему нужно согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах.
3. Он должен одно за другим подвинуть колени вперед.

Помогайте ребенку выполнять каждый из этих шагов до тех пор, пока он не сумеет все сделать сам.



рис. 4.26



рис. 4.27



рис. 4.28

После того, как малыш научится вставать на четвереньки самостоятельно, он сумеет встать из этого положения на колени. Поставьте малыша на четвереньки лицом к поверхности софы и достаточно близко к ней, чтобы он мог положить на эту поверхность обе руки (рис. 4.26, 4.27 и 4.28). Поначалу помогайте ему класть на софу одну ручку, после чего он будет класть вторую. Затем, чтобы принять положе-

ние стоя на коленях, ему нужно придвинуть к софе колени, одно за другим. Когда ребенок узнает все шаги, просто ставьте его на четвереньки перед софой, кладите на софу игрушку и ждите, когда он подтянется и сам встанет на колени.

Детям с синдромом Дауна бывает трудно овладеть этим умением, потому что оно требует достаточно сильных рук. А так как ручки ребенка могут быть слабыми, потребуется время и тренировки, чтобы укрепить их. Для того чтобы облегчить малышу задачу, поищите такую опору, у которой есть край, чтобы он мог за него ухватиться. Для этого годятся открытый ящик комода, корзина для белья, ящик для игрушек, пластмассовый контейнер для овощей, край детской кровати. Край должен быть узким, чтобы ребенку было удобно было за него держаться своими маленькими ручками. Если опора без края, например, поверхность столика или софы, то его ручки могут соскользнуть с нее, когда он попытается подтянуться. Край позволяет малышу воспользоваться силой рук, которая у него есть, он сможет ухватиться за него и подтянуться. Некоторые из вышеперечисленных предметов могут сдвигаться, поэтому примите соответствующие меры к предотвращению этого, тогда они смогут служить опорой.

### Советы по организации и проведению занятий

**Во время занятий подбирайте такие игрушки, которые побуждают малыша ползть за ними.** Кладите их на диван или держите их у края его поверхности, чтобы привлечь внимание и интерес ребенка. Тогда он будет знать, что ему нужно подтянуться и приподняться, для того чтобы поиграть с ними. Когда он встанет на колени, побудите его остаться в этом положении и поиграть.

**Сначала используйте для занятий предметы мебели, поверхность которых ниже уровня плеч малыша, когда он стоит на четвереньках или сидит (примерно 23 см).** Это может быть нижняя ступенька лестницы, покрытая ковриком, или скамеечка для ног. Если ребенок подтянется и ухватится за опору, которая ниже его плеч, а не выше, ему потребуется меньше усилий

для сохранения равновесия. Когда ребенок научится подтягиваться и вставать на колени, опираясь на такую поверхность, он начнет подтягиваться, опираясь на поверхность, находящуюся выше его плеч, например, на поверхность софы, с которой сняты подушки. Конечная цель занятий – умение вставать на колени, держась за опору любой высоты.

**Темперамент** Если ваш малыш «деятель», ему понравится переходить из одного положения в другое. Ему захочется испытать себя и выполнить трудную задачу – подтянуться и передвинуть ноги. Если ребенок «созерцатель», он станет прилагать усилия и подтягиваться, если игрушка, по его мнению, будет стоять того, чтобы достать ее.

### Упражнение 12 Подтягивается и встает на колени из положения сидя

1. Начните с перехода из положения сидя в положение стоя на коленях (*упражнение 11*). Выполняйте это упражнение до тех пор, пока ребенок не усвоит последовательность необходимых для этого движений.

2. Когда он будет готов к работе над умением подтягиваться и вставать на колени, воспользуйтесь опорой, у которой есть край, и тогда малыш сумеет подтягиваться активно и эффективно. Начните с низко расположенной опоры (23–30 см). Можно также воспользоваться поверхностью софы с убранными с нее подушками, но тогда нужно побудить малыша подтянуться и ухватиться за ваши пальцы.

3. Поворот через правую сторону:

а. Посадите ребенка перед выбранной вами опорой боком так, чтобы он смотрел как бы влево от вас.

б. Встаньте позади него на колени и опуститесь на пятки.

в. На поверхность опоры или у ее края положите игрушку, которая послужит для малыша стимулом подтянуться и встать на колени.

г. Посмотрите, положит ли он на край или на поверхность опоры свои ручки и попытается ли подтянуться. (Поначалу положите на его ручки свою руку и помогите ухватиться за край.)

д. Когда малыш подтягивается, помогайте его ножкам принять правильное положение: сгибайте их в коленях и держите вместе.

4. Поворот через левую сторону: повторите шаги, описанные в пункте 3, только теперь помогите ребенку повернуться к опоре через левую сторону.



рис. 4.29



рис. 4.30



рис. 4.31

5. Когда вы увидите, что ребенок готов к самостоятельным действиям, ослабьте свою помощь и побудите его подтянуться и встать на колени без вашей поддержки. Следите за тем, чтобы колено той ножки, через которую он поворачивается, было полностью согнутым. Это облегчит ему поворот (*рис. 4.29, 4.30 и 4.31*).

6. Когда малыш научится подтягиваться и вставать на колени, облокачиваясь на низкую опору, постепенно увеличивайте высоту, пока он не будет уверенно выполнять это упражнение при любой высоте опоры.

### Упражнение 13

#### **Встает на колени из положения лежа на животе**

1. Положите малыша на живот на пол.
2. Лягте рядом с ним на спину.
3. Побудите его подтянуться и встать на колени, облокотившись о ваш живот.
4. Помогите ему, побудив его ухватиться за ваши пальцы или одежду.
5. Когда малыш подтянется и встанет на колени, побудите его поиграть в этом положении.

### Упражнение 14

#### **Подтягивается и встает на колени из положения стоя на четвереньках**

1. Поставьте малыша на четвереньки перед невысокой опорой с краем.
2. Сами расположитесь рядом с ним и с опорой.
3. Положите на поверхность опоры игрушку.
4. Посмотрите, поместит ли он на край поверхности руки (одну за другой). Если нет, то сами поместите одну его ручку на край и помогите ухватиться за него, после чего подождите, чтобы второй ручкой он ухватился за край самостоятельно.
5. После того как ребенок ухватится за край обеими руками, чтобы перейти в положение стоя на коленях, ему нужно будет пододвинуть колени вперед — сначала одно, потом второе. Помогите ему, если надо.
6. Когда ребенок будет готов к самостоятельным действиям, ослабьте помощь и побудите его подтянуться и встать на колени без поддержки.
7. Когда малыш научится подтягиваться и вставать на колени, облокачиваясь на низкую опору, постепенно увеличивайте высоту, пока он не будет уверенно выполнять это упражнение при любой высоте опоры.

### **Умение подтягиваться и вставать на ноги**

На этой стадии ребенок учится подтягиваться и вставать на ножки. Сначала он встает из положения сидя на скамеечке и согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом  $90^\circ$ . Когда он освоит один из способов подтягиваться и вставать, мотивация и желание делать это у него повысятся. Позже он научится вставать на ножки с колен.

На предыдущей стадии ребенок учился подтягиваться и вставать из положения «сидя 90/90», хватаясь за большие пальцы ваших рук. Теперь посадите его на скамеечку перед какой-нибудь опорой с краем. Положите на эту поверхность опоры игрушку и побудите малыша вытянуть руки, взяться за край, подтянуться и встать (*рис. 4.32 и 4.33*). Затем, когда он будет готов, он сам опустится, чтобы сесть на скамеечку.

Малыш может вставать на ножки из положения «сидя 90/90» до тех пор, пока не будет готов подтягиваться и вставать из положения стоя на четвереньках или сидя на полу. Для этого он сначала должен подтянуться и встать на колени (*упражнения 12 и 14*). Когда он научится этому, он



рис. 4.32



рис. 4.33

освоит следующий шаг — подтягиваться и вставать из положения стоя на коленях. Овладев и этим умением, малыш сможет подтягиваться, сидя на полу или стоя на четвереньках.

Сначала, пытаясь подтянуться и встать на ножки из положения стоя на коленях, он оттолкнется обеими ногами одновременно

но. Если он стоит на коленях, опираясь о низкую поверхность, например, софу без подушек, то, пытаясь встать, он наклонит туловище над сидением и оттолкнется ступнями. Если же используется более высокий предмет, например, ящик для игрушек с краем, ребенок подтянется на руках и оттолкнется обеими ногами.

С практикой и при условии, что колени малыша не будут широко разведены, он научится переходить в положение стоя на одном колене. Для того чтобы, стоя на коленях, перейти в положение стоя на одном колене, ребенку нужно наклонить бедра в одну сторону, удержаться в этом положении, приподнять другую ногу и поставить ее стопу на пол. Чтобы из этого положения встать на ножки, он должен отвести бедра назад, за стопу, оттолкнуться и встать (рис. 4.34, 4.35 и 4.36). Если ребенок, стоя на коленях, правильно их располагает и наклоняет в этом положении бедра то в одну, то в другую сторону, он автоматически научится пользоваться положением стоя на одном колене, чтобы подтянуться и встать.



рис. 4.34



рис. 4.35



рис. 4.36

## Советы по организации и проведению занятий

**Пуускайте в ход любые игрушки, чтобы побудить малыша подтянуться и встать на ножки.** Сначала он будет подтягиваться и вставать, потому что захочет достать игрушку, которую вы поместите перед ним. Нужно класть игрушку на поверхность соответствующего предмета так, чтобы он видел ее, но не мог дотянуться, пока не встанет на ножки.

**Чтобы помочь ребенку научиться подтягиваться, пользуйтесь поверхностью с краем.** Во время первых попыток малыша подтянуться и встать бóльшую часть работы выполняют его руки. Для того чтобы воспользоваться силой рук максимально эффективно, ему нужно держаться за край. Когда он овладеет искусством подтягиваться и вставать и будет переводить свои ноги в положение стоя на одном колене, то в подъеме его тела будут участвовать и руки, и ноги. Тогда, чтобы встать, он перестанет хвататься за край и начнет класть руки на поверхность софы или журнального столика. Когда малыш научится вставать легко, он сможет опираться руками о стену или холодильник и при этом будет пользоваться, главным образом, ногами. Руки уже не понадобятся для подтягивания; ими ребенок будет опираться, чтобы сохранить равновесие.

**Подбирайте высоту поверхности с учетом тех умений, которые малыш отрабатывает.** Когда он подтягивается, чтобы встать из положения «сидя 90/90», ему нужно дотянуться до края поверхности из этого положения. В этом случае, когда он встанет на ножки, поверхность должна оказаться на уровне его груди. Пытаясь встать из положения стоя на коленях, ребенок на первых порах может использовать низко расположенную поверхность. Когда малыш освоит эти движения и у него появится желание вставать на ножки, нужен более высокий предмет мебели, чтобы он мог учиться подтягиваться на руках, переходить в положение стоя на одном колене и отталкиваться ногами.

**В качестве опоры с краем используйте открытый ящик для хранения, скажем, овощей.** Для того чтобы зафиксировать положение ящика, положите на его дно пакет с песком весом 10 кг. В этом случае вам не придется держать этот ящик, и ребенок сможет подтягиваться без вашей помощи.

## Темперамент

Если ваш малыш «деятель», ему будет интересно тянуться вверх, поэтому он охотно попытается встать на ножки. Возможно, ему не захочется стоять долго, но ему понравится сам процесс перехода в это положение. Если ваш ребенок «созерцатель», он поначалу будет вставать только для того, чтобы достать игрушку. Позже ему понравится стоять, и он будет подтягиваться исключительно для того, чтобы встать.

## Упражнение 15

### Подтягивается и встает из положения «сидя 90/90»\*

1. Посадите ребенка на скамеечку перед опорой, имеющей край. Его ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом 90°.
2. Положите на поверхность опоры игрушку так, чтобы малыш мог ее видеть, но не мог дотянуться.
3. Побудите его протянуть руки и ухватиться за край опоры. Подождите, пока он подтянется и встанет. При необходимости помогите ему.
4. Пододвиньте скамеечку к его ногам и крепко прижмите, чтобы не дать им соскользнуть.

\* Высота скамеечки определяется расстоянием от коленной впадины малыша до его пятки, когда ступня стоит на полу.



рис. 4.37

5. Побудите малыша держаться и стоять, пока он забавляется игрушкой. Следите за положением его ног и подправляйте его, если надо, чтобы он оставался в правильном положении.

6. Когда ребенок захочет сесть, подождите, пока он согнет ножки в коленях и сядет, продолжая держаться за край опоры. Придерживайте скамеечку, чтобы она не двигалась. Если нужно, помогите малышу (рис. 4.37).

7. Позвольте ему посидеть на скамеечке, а потом, когда увидите, что он готов, побудите его встать опять.

8. Продолжайте выполнять это упражнение столько раз, сколько это будет интересно малышу.

9. Это упражнение можно также выполнять в манеже или в кроватке. Тогда ребенок будет держаться за верхнюю перекладину.

## Упражнение 16 Подтягивается и встает из положения стоя на коленях

1. Поместите малыша в положение стоя на коленях перед опорой, которая поможет ему подтянуться и встать. Опора должна иметь край и находиться на небольшой высоте (можете поставить малыша на колени вы либо он встанет на колени сам из положения сидя или стоя на четвереньках).

2. Расположитесь сбоку от ребенка поближе к опоре.

3. Положите игрушку на поверхность опоры, чуть-чуть за пределами досягаемости малыша, и побудите его ухватиться за край и подтянуться, чтобы встать на ножки и поиграть с игрушкой.

4. Сначала, для того чтобы встать, ребенок будет подтягиваться на руках и отталкиваться ногами.

5. Когда он научится делать это, подтягиваясь с помощью невысокой опоры, отработайте это умение с использованием более высокой опоры.

6. Когда ребенок освоит движения, необходимые для того, чтобы подтянуться и встать из положения стоя на коленях, вы заметите, что он начинает стоять на одном колене, а затем подтягиваться и вставать.

7. Если он продолжает отталкиваться обеими ногами и не встает на одно колено, попробуйте предложить ему более высокую опору, например, ящик для игрушек.

### Умение садиться на пол из положения стоя

Когда ваш малыш стал вставать, ему необходимо научиться выходить из этого положения и садиться на пол. Ему понравится стоять, и для этого у него будет мотивация, но все же он будет уставать, и ему надо знать, как сесть. Это требует владения двумя умениями:

1. держаться за опору;

2. сгибать колени по мере того, как он опускается на пол.

Малышу необходимо научиться этому, а не просто отпускать руки, падать и ждать, когда вы его поймаете. Таким образом, ваша цель — научить малыша переходить из положения стоя в положение сидя на полу путем сгибания коленей (рис. 4.38).

Малыш уже умеет садиться на скамеечку, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом  $90^\circ$  (упражнение 15), так что он знает, как держаться и как сгибать колени. Однако сесть на пол — значит проделать более длинный путь, и ему придется тренироваться, пока он не

### Советы по организации и проведению занятий

почувствует себя уверенно. Малыш может позволить себе быстро упасть и хлопнуться попкой об пол. Он может также продолжать держаться и опускаться на пол очень медленно. Помогите малышу, пока он не научится уверенно выполнять все действия и при этом не подвергать себя опасности.



рис. 4.38

**Выбирайте моменты, когда ребенок хочет выйти из положения стоя, чтобы побудить его сесть на пол.** Если он любит стоять подолгу, кладите на пол его любимые игрушки и таким образом мотивируйте его опуститься на пол. Лучше всего просто перенести все игрушки с поверхности, перед которой он стоит, на пол. Если на этой поверхности останутся игрушки, он предпочтет еще постоять.

**Продолжайте побуждать ребенка сильнее сгибать колени.** Он может захотеть просто побыстрее плюхнуться на попку, не сгибая колен. Приучите ребенка сгибать колени, предлагая ему наклоняться за игрушками, лежащими на полу, или садиться на скамеечку, сгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах под углом  $90^\circ$ . Умение сгибать колени необходимо для того, чтобы научиться сохранять равновесие в положении стоя, переходить в это положение из положения стоя на руках и ступнях и для того, чтобы научиться ходить.

### Темперамент

Если ваш ребенок «деятель», он, возможно, станет быстро менять положение и для этого будет хлопаться на попку. Когда ребенок приступает к освоению этого навыка, он выполняет все движения немного замедленно до тех пор, пока не узнает, что нужно делать. Тогда он переходит из положения в положение быстро и радуется ощущению падения. «Созерцатель» обычно опускается медленно и осторожно, останавливаясь на полпути и возвращаясь в положение стоя. Когда он понимает, насколько далеко ему нужно опускаться, и чувствует себя уверенно, он садится быстрее.

### Упражнение 17

#### Садится на пол из положения стоя

1. Поставьте ребенка так, чтобы он держался за край поверхности.
2. Сами расположитесь сбоку от него.
3. Положите на пол игрушку и побудите малыша опуститься на пол, чтобы достать ее.
4. Побудите его продолжать держаться за край и сгибать колени до тех пор, пока его ягодицы не коснутся пола. По мере необходимости, помогайте малышу. Если он просто отпускает руки и падает на вас, постарайтесь отучить его от этого.
5. Если малыш боится, поместите между его ног подушку от софы, и тогда он будет опускаться вниз, чтобы сесть на нее. Постепенно уменьшайте высоту подушки, пока ребенок не научится садиться на пол.

**Умение стоять, держась за предмет мебели**

На предыдущей стадии малыш стоял с вашей поддержкой. Сейчас он научится стоять, держась за какую-нибудь поверхность одной или двумя руками. Сначала ребенок отрабатывает это умение, держась обеими

руками за поверхность с выступающим краем (рис. 4.39). Тем самым он учится сохранять равновесие с помощью мышц рук и живота. Если он отклоняется назад или вбок, ему приходится прилагать усилия к тому, чтобы вернуться в устойчивое положение. Чтобы облегчить себе задачу, ребенок пробует опереться животом в предмет мебели, за который держится, и широко расставляет ноги. Это не позволяет ему вовремя овладеть движениями, необходимыми для умения сохранять равновесие, когда он стоит или делает шаг. Если ваш малыш упирается животом, передвиньте его руки к краю, а ноги поставьте на ширине бедер.



рис. 4.39

Когда он научится стоять, держась обеими руками, и при этом правильно располагаться, он будет сгибать ноги в коленях и совершать движения лодыжками. Он может делать «пружинку» или «танцевать» под музыку. Если его стопы будут под бедрами, он сможет начать двигать лодыжками, чтобы при наклоне назад или в стороны сохранить равновесие. Ребенок выполнит эти движения, только если стоит на полу босиком, если его стопы находятся на ширине бедер и смотрят прямо вперед.

Когда малыш будет хорошо стоять, держась обеими руками, он начнет отпускать одну руку, чтобы поиграть с игрушкой. Сначала, держась только одной рукой, он будет пошатываться, и, возможно, для сохранения равновесия ему придется время от времени хвататься за выступающий край поверхности и другой рукой. Тренировки позволят ему укрепить мышцы рук и лучше развить способность сохранять равновесие. Тогда он будет в свободной руке держать палочку для ксилофона и играть или переворачивать страницы книги.

### Советы по организации и проведению занятий

Когда ваш ребенок только начинает стоять, держась обеими руками, предлагайте ему игрушки или предметы, за которыми можно только наблюдать. Вот некоторые примеры: крутящиеся игрушки, музыкальные шкатулки, телевизор, магнитофон, из которого несется музыка. Вы сами можете петь, свистеть или побуждать ребенка танцевать.

Когда малыш научится стоять, держась одной рукой, предлагайте ему легкие игрушки и предметы, с которыми он сможет поиграть. Это могут быть ксилофон, книги, «звучащие» книжки с кнопками, набор для пуска мыльных пузырей, кольца, кубики, игрушки, которые можно опускать в контейнер, интересные погремушки или колокольчики, заводные игрушки с кнопками. Сначала нужно помещать игрушки перед ребенком. Став сильнее, он дотянется и до игрушки, лежащей сбоку от него.

Поверхность должна находиться где-то между уровнем сосков ребенка и уровнем, на 7,5 см ниже сосков. Если высота поверхности слишком маленькая, малыш будет перегибаться через нее. Если высота такая, как нужно, то, держась руками за край поверхности, ребенок будет располагать свое туловище вертикально.

Когда малыш отрабатывает умение стоять, разувайте его. В ботиночках его лодыжки жестко зафиксированы, и он не научится двигать ими в целях сохранения равновесия. Если лодыжки зафиксированы, то и колени трудно сгибать. Если же малыш занимается босиком, то у него появляется возможность развивать силу мышц, умение сохранять равновесие и выполнять контролируемые движения стопами и коленями.

**Темперамент** Если ваш ребенок «деятель», он простоит столько времени, сколько ему будет интересно играть с игрушками. Так как вообще он предпочитает движение, он постоит, чтобы поиграть, но потом опустится на пол, чтобы покружить по дому. Когда он научится передвигаться, держась за мебель, он с удовольствием будет вставать на ножки и таким образом перемещаться. Если ваш ребенок «созерцатель», ему понравится стоя играть с игрушками; он будет стоять и смотреть в окно. Он опустится на пол, когда устанет или когда решит поделаться что-нибудь еще.

### Упражнение 18 **Стоит с поддержкой, держась двумя руками**

1. Поставьте ребенка и побудите его ухватиться за поверхность, имеющую выступающий край.
2. Помогите ему поставить ножки так, чтобы стопы были на ширине бедер и смотрели вперед.
3. Позади его ног поставьте скамеечку и закрепите ее, чтобы она не двигалась. Малыш воспользуется такой опорой, чтобы слегка согнуть ноги в коленях и сесть, когда будет готов к этому.
4. Когда он стоит, развлекайте его и побуждайте сохранять равновесие.
5. Когда он уже спокойно сохраняет равновесие, держась за край двумя руками, побудите его сгибать колени в такт музыке и «танцевать».
6. Если он наклоняется назад или в сторону, смотрите, насколько успешно он может возвратиться в центральное положение. Если не может, помогайте ему до тех пор, пока у него не станет это получаться.
7. Когда ребенок хорошо стоит, держась двумя руками за край поверхности, начинайте практиковаться у поверхности без края. Он может класть руки на поверхность. Наблюдайте за ним и, если вы заметите, что у него входит в привычку опираться животом о предмет, у которого он стоит, измените его позу.

### Упражнение 19 **Стоит с поддержкой, держась одной рукой**

1. Поставьте ребенка и побудите его ухватиться за поверхность, имеющую выступающий край.
2. Помогите ему поставить ножки так, чтобы стопы были на ширине бедер и смотрели вперед.
3. Позади его ног поставьте скамеечку и подоприте ее, чтобы она не двигалась. Малыш воспользуется такой опорой, чтобы слегка согнуть ноги в коленях и сесть, когда будет готов к этому.
4. Развлекайте его или побуждайте играть одной рукой с легкими игрушками. Примеры игрушек указаны в «Советах по организации и проведению занятий».
5. Побуждайте ребенка сохранять равновесие, сколько он выдержит.
6. Когда он уверенно сохраняет равновесие, побуждайте его достать игрушку, находящуюся в стороне или сзади от него.
7. Когда ребенок хорошо стоит, держась одной рукой за выступающий край поверхности, начинайте практиковаться у поверхности без края. Он может класть руки на такую поверхность, как софа или стол.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## **Контрольный список навыков крупной моторики**

### **Ползание**

- Продвигается вперед на животе на расстояние одного-двух «ползков».
- Проползает на животе расстояние в 1,5 м.
- Проползает на животе расстояние в 3 м.

### **Умение вставать на четвереньки**

- Самостоятельно встает на четвереньки (на руки и колени).

### **Передвижение на четвереньках**

- Продвигается на четвереньках вперед на расстояние 2–4 шагов.
- Продвигается на четвереньках вперед на расстояние 1,5 м.
- Продвигается на четвереньках вперед на расстояние 3 м.

### **Перемещение по дому**

- Перемещается на расстояние 1,5–3 м своим собственным способом.

### **Умение залезать на софу**

- Залезает на софу, с которой убраны подушки, из положения стоя на подушке софы, которую положили на пол.
- Залезает на софу, с которой убраны подушки, из положения стоя на полу, когда его колено удерживают на софе.
- Залезает на софу, с которой убраны подушки, самостоятельно.

### **Умение слезать с софы**

- Терпеливо сносит, когда его поворачивают на живот и спускают вниз до тех пор, пока его ступни не коснутся пола.

### **Умение забираться по ступенькам вверх**

- Забирается на площадку лестницы с верхней ступеньки при условии, что его колени помещают на площадку.
- Забирается с верхней ступеньки лестницы на площадку сам.
- Забирается на площадку лестницы с предпоследней ступеньки с вашей помощью.
- Забирается на площадку лестницы с предпоследней ступеньки сам.

### **Переход в положение сидя**

- Переходит в положение сидя из положения стоя на четвереньках.
- Переходит в положение сидя из положения лежа на животе.
- Переходит в положение сидя из положения стоя на коленях.
- Переходит в положение сидя, пользуясь своим собственным способом (если нужно).

### **Выход из положения сидя**

- Переходит из положения сидя в положение лежа на животе произвольно.
- Переходит из положения сидя в положение стоя на четвереньках.
- Переходит из положения сидя в положение стоя на коленях.

### **Умение подтягиваться и вставать на колени**

- Подтягивается и встает на колени из положения сидя, пользуясь невысокой горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает на колени из положения сидя, пользуясь высокой горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает на колени из положения лежа на животе, вскарабкиваясь на ваш живот, когда вы лежите на полу.
- Подтягивается и встает на колени из положения стоя на четвереньках, пользуясь невысокой горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает на колени из положения стоя на четвереньках, пользуясь высокой горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает на колени из положения сидя или стоя на четвереньках, пользуясь гладкой горизонтальной поверхностью.

### **Умение подтягиваться и вставать на ножки**

- Подтягивается и встает из положения «сидя 90/90», пользуясь горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает из положения стоя на коленях, отталкиваясь обеими ногами одновременно и пользуясь горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Подтягивается и встает из положения стоя на коленях, пользуясь горизонтальной поверхностью с выступающим краем, для чего сначала принимает положение стоя на одном колене.
- Подтягивается и встает, пользуясь любой горизонтальной поверхностью.

### **Умение садиться на пол из положения стоя**

- Самостоятельно переходит из положения стоя в положение «сидя 90/90», пользуясь горизонтальной поверхностью с выступающим краем.
- Для того чтобы опуститься и сесть на пол, держится за край и сгибает колени.
- Переходит из положения стоя в положение сидя, пользуясь любой горизонтальной поверхностью.

### **Умение стоять, держась за выступающий край горизонтальной поверхности**

- Стоит, держась двумя руками за выступающий край горизонтальной поверхности.
- Делает «пружинку» или «танцует» в положении стоя, держась двумя руками за выступающий край горизонтальной поверхности.
- Стоит, держась одной рукой за выступающий край горизонтальной поверхности.

### Стадия пятая

## Стоит, передвигается вдоль предметов мебели, лазит и ходит

**И**так, теперь ваш ребенок чувствует себя дома независимым человеком. Он перемещается из одного места в другое ползком или на четвереньках, сидит, стоит на коленях и встает на ноги; он уже начинает лазить. На данной стадии малыш то и дело меняет позы, переходя, главным образом, из какого-нибудь положения на полу в положение стоя. Он хочет играть стоя и поэтому старается сохранять равновесие в этом положении. Наконец, он учится ходить. В этот период ребенок оттачивает множество самых разных навыков. Жизнь у вас становится очень активной. Вам приходится гоняться за ребенком, тщательнее присматривать за ним и больше руководить им.

**Из-за того, что на этой стадии ребенку предстоит освоить так много сложных умений, данная глава разбита на пять разделов, и отдельно рассмотрено каждое из следующих умений:**

1. сохраняет равновесие в положении стоя;
2. передвигается вдоль предметов мебели;
3. становится на ступни и ладони (по-медвежьи) и из этого положения переходит в положение стоя;
4. взбирается на софу и слезает с нее, карабкается по ступенькам и слезает вниз;
5. ходит с поддержкой и без поддержки.

Наблюдайте за ребенком и старайтесь пользоваться теми моментами, когда у него возникает интерес к отработке навыков этой стадии. Желание стоять у малыша появится автоматически, и тогда вы займетесь с ним сохранением равновесия и передвижением вдоль предметов мебели. После того как ребенок научится стоять, вы поможете ему делать шаги, какая бы поддержка ему для этого ни потребовалась. Когда малыш войдет во вкус и ему понравится стоять и ходить, вы научите его вставать на ножки из положения стоя по-медвежьи. Отработка умения лазить внесет разнообразие в ваши занятия. У ребенка уже будет набор двигательных навыков, для совершенствования которых у него может быть мотивация. Думайте о ней и выбирайте для работы навыки, овладеть которыми ему интересно.

### Раздел 1 Умение стоять

На данной стадии малыш учится стоять и сохранять равновесие, ни за что не держась. Цель ваших занятий – научить его стоять без поддержки 5–10 минут. Пока ребенок еще не готов стоять без поддержки, он учится сохранять равновесие, главным образом, стоя и одной рукой держась за предмет мебели. Это положение помогает ему правильно пользоваться мышцами живота и укрепляет мышцы ног. Ребенок стремится сохранить

равновесие с помощью движений стоп, меньше полагаясь на свои руки. Чем больше времени он проводит за игрой в положении стоя, тем лучше усваивает вертикальное положение и реже «ложится» на поверхность, которая служит ему опорой. Когда он будет готов стоять без поддержки, он сам отпустит руку.

### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения стоять

Ребенок учится стоять:

1. опираясь спиной о стену или предмет мебели;
2. опираясь руками о горизонтальную поверхность;
3. упираясь руками в вертикальную поверхность;
4. одной рукой пытаюсь взять игрушку, другой – опираясь о поверхность;
5. без поддержки.

Когда он делает шаги 2–3, чтобы обеспечить себе поддержку, он пользуется обеими руками, а позже будет опираться одной рукой.

**Умение стоять, опираясь спиной о стену или предмет мебели**

Когда вы ставите ребенка спиной к стене или дивану, вы тем самым побуждаете его стоять вертикально, не держась ни за что руками. Оставляйте его в таком положении столько, сколько он выдержит – сначала недолго, потом примерно до 10 секунд. Экспериментируйте с разными поверхностями. Для начала лучше всего подойдет стена, поскольку она поддерживает все тело от головы до пят. При этом, однако, важно следить, чтобы малыш не стукнулся головой о стену. Если все же имеется такая вероятность, поставьте его спиной к боковой стенке софы. Она также послужит опорой всему телу, но только опираться на нее ребенку будет мягче. Когда малыш освоится с этой позой, предложите ему в качестве опоры переднюю сторону софы или ящик для игрушек. Эти поверхности поддерживают только часть тела ребенка – от середины туловища до пят.

**Умение стоять с опорой на руки, положенные на горизонтальную поверхность**

Научившись стоять, держась за выступающий край горизонтальной поверхности, малыш эффективнее пользуется ногами и туловищем, чтобы удержаться в этом положении. Для сохранения равновесия ему уже не нужно держаться за край. Он сможет стоять, просто опираясь ладонями о горизонтальную поверхность. Если ладонями он обопрется о поверхность, его предплечья будут находиться в горизонтальном положении, и, чтобы сохранить равновесие, он прислонится к этой поверхности туловищем (рис. 5.1).



рис. 5.1

**Умение стоять, упираясь руками в вертикальную поверхность**

Когда ребенок стоит, упираясь ладонями в вертикальную поверхность, он пользуется мышцами живота и стоп для сохранения равновесия. Опираться он будет только ладонями, которые при наклоне туловища в сторону или

**Умение стоять,  
одной рукой  
пытаясь взять  
игрушку,  
а другой –  
опираясь  
о поверхность**

назад обеспечат ему лишь ограниченную поддержку (рис. 5.2).

Когда малыш стоит, у него есть стимул одной рукой потянуться за игрушкой. При этом он может по-прежнему опираться другой рукой о поверхность. Ребенок захочет поиграть с игрушкой и, когда будет достаточно подготовлен, станет спонтанно отпустить одну руку, чтобы поиграть. Угроза потерять равновесие тем больше, чем дальше вы поместите игрушку.

Ребенку легче всего тянуться за легкой игрушкой, лежащей на поверхности прямо перед ним. Ему нетрудно сохранять равновесие, если он играет спокойно, а игрушка легкая. Но если он попытается поднять игрушку, которая тяжелая для него, или будет очень сильно трясти игрушку, он, скорее всего, потеряет равновесие.

Когда игрушка лежит сбоку от туловища ребенка, ему приходится труднее, так как нужно повернуться, чтобы увидеть ее и соответствующим образом направить руку. В этом положении необходимо принять новые меры по сохранению равновесия, так как он отпускает одну руку, чтобы взять игрушку. Это упражнение для сохранения равновесия, которое потребуется ребенку для перемещения по комнате вдоль предметов мебели. Если два таких предмета поставить рядом, то в тот момент, когда малыш дойдет до конца одного предмета и потянется к другому,

он должен удержать равновесие в положении стоя (рис. 5.3).

Самая трудная для ребенка задача – достать предмет, находящийся позади него. Он должен повернуть свое туловище на довольно большой угол, и это заставит его совсем отпустить руку, чтобы достать игрушку. Данное упражнение подготовит малыша к передвижению между двумя параллельными поверхностями, например, между софой и журнальным столиком.

**Умение стоять  
без поддержки**

Все описанные выше позы помогут вашему ребенку выработать правильную осанку, укрепить мышцы и овладеть умением сохранять равновесие, что позволит ему стоять без поддержки. Сначала малыш, по всей вероятности, отпустит руки спонтанно всего на 1–2 секунды, чтобы поиграть с игрушкой. Как только он осознает, что стоит, не держась, он схватится за что-нибудь или сядет на пол. Если вы будете хвалить его и хлопать в ладоши, он поймет, что вам нравится это. Возможно, ваша реакция послужит для него стимулом постоять, не держась, подольше.



рис. 5.2



рис. 5.3



рис. 5.4

Когда ваш малыш легко стоит, опираясь только одной рукой, это значит, что он готов учиться стоять без поддержки. Помогите ему встать и стоять, держась только одной рукой за большой палец вашей руки. Забавляйте его все время, пока вы чувствуете, что он удерживает равновесие. Затем быстро вытащите из его руки свой палец и посмотрите, останется ли он стоять, пока вы его развлекаете. Малыш либо потянется к вам опять, либо нет. Продолжайте практиковаться, пока он не научится стоять сам (рис. 5.4).

Тренировки позволят ребенку увеличить время, в течение которого он может стоять без поддержки, до 10 секунд и более. Если ребенку понравится стоять, не держась, он простоит и дольше. Но если ему станет скучно, то вряд ли. Цель можно считать достигнутой, когда малыш стоит без поддержки в течение 5–10 секунд.

### Советы по организации и проведению занятий

**Следите за тем, чтобы во время отработки каждой позы ребенок стоял правильно.** При правильном положении его стопы находятся под бедрами, носки направлены вперед, туловище выпрямлено, и ему не служит опорой предмет мебели, у которого он стоит. Руками ребенок при этом держится за край или опирается о поверхность.

Если ноги и стопы – в правильном положении, то ребенок научится выполнять движения, необходимые для удержания равновесия. Когда его бедра отклонятся назад, то есть окажутся позади стоп, тогда пальцы ног поднимутся и оторвутся от пола; если малыш отклонит бедра в сторону, то внутренний край соответствующей стопы приподнимется; если же он наклонит бедра вперед, поднимутся и оторвутся от пола пятки. Эти движения стоп называются реакциями равновесия стоп. Они помогают малышу сохранять равновесие.

Реакции равновесия стоп будут возникать чаще, когда перед ребенком встанут более трудные задачи. Например, если малыш держится за край поверхности руками, то он сохраняет равновесие, и у него нет нужды пускаться в ход стопы. Но если он стоит, упираясь ладонями в стенку холодильника, а ему надо взять магнитик, находящийся сзади, то для сохранения равновесия ему придется воспользоваться стопами.

Для использования реакций равновесия стоп малыш должен быть босым и держать стопы в правильном положении. Ботиночки препятствуют гибкости и в большей или меньшей степени удерживают его стопы в одном и том же положении. Если расстояние между стопами ребенка больше ширины бедер, а сами они вывернуты наружу, то, вместо того чтобы учиться балансировать так, как нужно, малыш будет стремиться сохранить равновесие с помощью именно этой позы. В этой позе какое-либо движение его стоп будет заблокировано.

**Высота стола или другой поверхности, о которую ребенок опирается, должна быть между уровнем его сосков и уровнем, на 7,5 см ниже сосков.** Если высота меньше указанной, малыш, чтобы опереться ладонями, склонится над этой поверхностью. При оптимальной высоте он обопрется ладонями и встанет прямо. Так он сможет развить способность удерживать равновесие, чтобы стоять без поддержки.

**Создавайте мотивацию в зависимости от того умения, которое ребенок отрабатывает.** Если вы учите его стоять, опираясь обеими руками, используйте игрушки или предметы, на которые малышу интересно смотреть. Например, он может смотреть на музыкальную шкатулку и слушать

мелодию, которую она играет, смотреть телевизор, слушать аудиозапись или ваши песенки.

Когда он научится стоять, опираясь на поверхность одной рукой, побуждайте его другой рукой играть с легкой игрушкой. Это могут быть интересные погремушки, кольца, кубики, игрушки, которые приводятся в движение нажатием кнопки; ребенок может играть на ксилофоне, пускать мыльные пузыри, переворачивать страницы книжки, показывать на картинки в книге.

Когда он стоит, упираясь ладонями в стену или в стенку холодильника, используйте формы разных цветов или магниты.

Когда он стоит, прислонившись к опоре спиной или не держась, лучше всего, если вы сядете на пол так, чтобы оказаться на уровне его глаз или ниже. Тогда ребенок сможет смотреть на вас, стараясь удержаться в этом положении. Если вы расположитесь выше, то он посмотрит на вас и потеряет равновесие. Забавляйте его разговором, пением его любимых песенок, сопровождая их жестами. Руки ребенка в таком положении свободны, и он может хлопать в ладоши или играть, показывая, что каравай «вот такой вышины».

Ему понравится наблюдать за тем, как вы считаете, загибая пальцы. В этой ситуации у вас есть возможность проявить творческие способности массовика-затейника, способного приковать внимание малыша к себе, чтобы он перестал думать о том, что делает. Ребенок будет стоять, весь поглощенный вашими штуками. Позже он поймет, что может стоять, и будет делать это тогда, когда захочет.

**Давайте словесные подсказки.** Каждый раз, когда вы упражняетесь в умении стоять, важно говорить ребенку: «Стой!» — чтобы он узнал, что значит стоять.

**Когда малыш учится стоять и сохранять равновесие, придерживайтесь его темпа.** Если заставлять его стоять, он быстро придумает, как от этого увильнуть. Старайтесь не заниматься подолгу и развлекайте его сами и с помощью игрушек. Дело в том, что это положение может пугать ребенка. Он выполнит трудное задание, если будет чувствовать, что это безопасно, и иметь достаточно сильную мотивацию.

## Темперамент

Если ваш малыш «созерцатель», он охотно будет стоять с поддержкой и играть. Ему вряд ли понравится трудная задача сохранить равновесие, так как он воспримет это как слишком рискованное дело. Сначала он будет бояться. Чтобы чувствовать себя спокойно и научиться сохранять равновесие, ему надо долго привыкать и упражняться. Когда же малыш почувствует себя вполне безопасно, он будет стоять и играть, автоматически удерживая равновесие.

Если ваш ребенок «деятель», ему не понравится спокойно стоять, так что вам нелегко будет создать мотивацию, для того чтобы он захотел стоять без поддержки. Он научится сохранять равновесие в положении стоя, опираясь одной рукой. Но даже когда ребенок будет готов стоять без поддержки, он, вероятно, попытается сделать шаг к вам или опустится на пол. Научиться сохранять равновесие в положении стоя он сможет позже, когда будет учиться шагать.

## Упражнение 1

**Стоит, опираясь спиной о стену или о предмет мебели**

1. Поставьте ребенка спиной к стене или к спинке софы.

2. Расположите его ноги так, чтобы стопы находились под бедрами, а носки смотрели прямо вперед. Распрямите туловище ребенка и следите, чтобы он не сгибал его.

3. Сядьте на пол перед ребенком так, чтобы оказаться на уровне его глаз или немного ниже.

4. Развлекайте его и побуждайте оставаться в таком положении столько, сколько он выдержит. Вы можете петь песенки, стучать кубиками, хлопать в ладоши и играть с ним в «Ку-ку» или другие игры такого типа.

5. Когда малыш освоится с этим положением, попробуйте ставить его спиной к переднему краю софы, к стулу или к ящику для игрушек. Поскольку эти поверхности ниже, они меньше поддерживают ребенка.

## Упражнение 2 **Стоит, опираясь ладонями о горизонтальную поверхность**

1. Поставьте ребенка у софы, стула, прямоугольного ящика для хранения продуктов с крышкой или у журнального столика и положите его ладони на поверхность этого предмета, которая должна находиться между уровнем его сосков и уровнем, на 7,5 см ниже сосков.

2. Расположите ноги ребенка так, чтобы стопы находились под бедрами, а носки смотрели прямо вперед. Распрямите его туловище и не давайте ему наклоняться над поверхностью и упираться на нее туловищем.

3. Позади ног малыша поставьте скамеечку и зафиксируйте ее. Скамеечка обеспечит ребенку поддержку и позволит ему сесть.

4. Развлекайте малыша и побуждайте его удерживать равновесие. Если он наклонится в ту или иную сторону, посмотрите, сможет ли он сам вернуться в исходное положение. Если не сможет, помогите ему.

5. Когда ребенок будет готов сделать следующий шаг, побудите его отпустить одну руку и поиграть ею с игрушкой. Для начала воспользуйтесь легкой игрушкой и поместите ее на поверхность прямо перед ним.

6. Когда малыш научится удерживать равновесие, одной рукой опираясь на поверхность, а другую руку протягивая к игрушке, лежащей перед ним, побуждайте его тянуться к игрушке, находящейся сбоку от него. Держите эту игрушку сбоку на уровне середины его туловища и побуждайте его поворачивать туловище, чтобы дотянуться до нее.

7. Когда малыш научится удерживать равновесие, одной рукой опираясь на поверхность, а другую руку протягивая к игрушке, лежащей перед ним, побуждайте его тянуться к игрушке, находящейся сзади. Держите эту игрушку позади ребенка на уровне середины его туловища и побуждайте его поворачивать туловище и тянуться к игрушке.

## Упражнение 3 **Стоит, упираясь ладонями в вертикальную стенку**

1. Поставьте ребенка так, чтобы он мог упереться ладонями в стенку холодильника, стену или кухонный шкаф.

2. Помогите ему принять такую позу, когда стопы находятся под бедрами, носки смотрят вперед, а туловище выпрямлено. Не позволяйте ему наклонять туловище и «ложиться» на стенку.

3. Позади ног малыша поставьте скамеечку и зафиксируйте ее.

4. Развлекайте его и побуждайте удерживать равновесие в положении стоя. Если малыш наклонится в ту или иную сторону, посмотрите, сможет ли он вернуться в первоначальное среднее положение. Если нет, помогите ему.

5. Когда вы увидите, что ребенок уже может отпустить одну руку, побудите его сделать это и поиграть освободившейся рукой. Для начала вызовите у него желание подержать магнит или картинку, находящуюся прямо перед ним. Потренировавшись, он научится удерживать равновесие в положении стоя с опорой на одну руку в течение минуты и дольше.

6. Когда ребенок научится сохранять равновесие, упираясь в стенку одной рукой, а другой рукой доставая находящуюся перед ним игрушку, побудите его потянуться к игрушке, которая находится сбоку от него. Подержите игрушку сбоку на уровне середины туловища малыша и побудите его повернуть туловище и потянуться к ней.

7. Когда ребенок научится сохранять равновесие, упираясь в стенку одной рукой, а другой рукой доставая находящуюся перед ним игрушку, побудите его тянуться назад. Подержите игрушку позади малыша на уровне середины его туловища и побудите его повернуть туловище и достать игрушку.

#### Упражнение 4 **Стоит без поддержки**

1. Посадите ребенка на скамеечку перед собой.

2. Сядьте на пол так, чтобы, когда малыш встанет, вы оказались на уровне его глаз или чуть-чуть ниже.

3. Скажите ему: «Встань!» – и побудите подтянуться, ухватившись за большие пальцы ваших рук.

4. Расположите ноги ребенка так, чтобы его стопы были под бедрами, а носки смотрели вперед.

5. Побудите его отпустить один ваш палец и стоять, держась только одной рукой. Если он не захочет отпустить руку, дайте ему в эту руку легкую игрушку.

6. Развлеките ребенка песенками или игрой с жестами.

7. Когда малыш ощутит устойчивость, быстро выньте свой большой палец, воспользовавшись для этого другими пальцами. Развлеките его и посмотрите, сможет ли он немного постоять без поддержки.

8. Если он испугается или начнет падать, поддержите одну его ручку.

9. Продолжайте упражняться, пока он не будет стоять без поддержки и не научится сохранять в этом положении равновесие. Цель этого упражнения – научить ребенка стоять самостоятельно в течение 10 секунд.

## Раздел 2 Передвижение вдоль предметов мебели

Передвижение вдоль предметов мебели предполагает умение ходить приставным шагом, держась за мебель. Обычно именно этот путь выбирает ребенок, чтобы научиться делать первые шаги с поддержкой. Малыш будет готов к этому упражнению, после того как научится хорошо стоять с опорой на одну руку.

Передвигаясь вдоль предмета мебели, малыш делает шаг одной ногой и при этом сохраняет равновесие с помощью мышц рук и живота. Попрактиковавшись, он самостоятельно перемещается от одного конца стола до другого. Позже он будет переходить от одного предмета мебели к другому. Он станет двигаться боком приставным шагом вдоль стены и сможет путешествовать по дому. Чем больше он двигается таким образом, тем крепче становятся его ноги.

**Для того чтобы переместиться вдоль предмета мебели, нужно:**

1. передвинуть руки вдоль опорной поверхности в сторону и с их помощью сохранить равновесие;

2. шагнуть в сторону в направлении движения;
3. приставить другую ногу;
4. удержать равновесие с помощью мышц рук и живота.

Обычно умение передвигаться вдоль предметов мебели дается ребенку раньше, чем умение шагать вперед, держась за вашу руку. При этом первый навык подготавливает его ко второму. При перемещении в сторону малыш учится переносить вес своего тела на одну ногу, чтобы другой можно было сделать шаг. При передвижении вправо вес переносится на левую ногу, а правая нога делает шаг в сторону, после чего нужно наклониться вправо, чтобы приставить левую ногу. Подобный перенос веса тела требуется и при ходьбе вперед. Упражняясь в умении передвигаться вдоль предметов мебели, ребенок учится переносить вес тела на одну ногу, чтобы сделать шаг и удержать равновесие. При этом он укрепляет мышцы бедер.

### Советы по организации и проведению занятий

Для того чтобы побудить ребенка пойти вдоль предмета мебели, выберите самую лучшую игрушку и поместите ее чуть дальше пределов его досягаемости. Чтобы поиграть с этой игрушкой, малышу придется изобрести способ, как до нее добраться. Когда передвижение вдоль предмета мебели станет для него привычным, побуждайте его перемещаться на большие дистанции или ходить между предметами мебели.

**Поддерживайте руки ребенка и побуждайте его переступать ногами.** Самое трудное – научиться делать первый шаг или два. Если вы будете сзади поддерживать малыша за локти, он почувствует себя достаточно устойчиво для того, чтобы передвинуть ноги. Если он не проявляет инициативы, поначалу передвигать его ножки одну за другой нужно будет вам. Однако, по возможности, стремитесь к тому, чтобы ноги он передвигал сам, а вам пришлось бы только придерживать его руки.

**Когда вы увидите, что ребенок делает успехи, побудите его во время ходьбы в меньшей степени опираться о предметы. Опереться он может четырьмя разными способами:**

1. наклониться над поверхностью предмета мебели и опереться на локти;
2. держаться за выступающий край поверхности;
3. упереть ладони в горизонтальную поверхность;
4. упереть ладони в вертикальную поверхность.

Возможно, ваш малыш сделает свои первые шаги вдоль предмета мебели, склонившись над ним и облокотясь на него локтями. Для того чтобы сделать шаг в сторону по собственной инициативе, ему нужно почувствовать себя в безопасности и достаточно устойчиво. Когда он научится ступать и одной, и другой ногой, он начнет ходить вдоль поверхности с выступающим краем, а для сохранения равновесия задействует мышцы предплечий и живота. Тем самым он разовьет эти мышцы и научится держать туловище вертикально. Ему уже не нужно будет «ложиться» телом на поверхность, чтобы обеспечить себе поддержку. С практикой малыш усвоит умение *опираться ладонями о горизонтальную поверхность* – на стол или сидения софы. Позже он сможет путешествовать, *упираясь ладонями в вертикальную поверхность*, например, в стену или холодильник. Опираясь ладонями о горизонтальную или вертикальную поверхность предметов мебели, ребенок в попытке сохранить равновесие напрягает мышцы живота сильнее, чем мышцы предплечий.

## Шаги, из которых состоит процесс освоения умения передвигаться вдоль предметов мебели

Ваш ребенок научится ходить вдоль предметов мебели в следующей последовательности:

1. делает 1–2 шага;
2. делает 3–4 шага;
3. передвигается вдоль длинной стороны стола или софы в одном направлении;
4. передвигается в обоих направлениях;
5. заворачивает за угол стола;
6. перемещается от одного предмета мебели к другому, когда их поверхности находятся рядом;
7. перемещается от одного предмета мебели к другому, когда их поверхности параллельны, например, от софы к журнальному столику.

Когда малыш усвоит это умение (*упражнения 5–8*), он сможет путешествовать по всему дому. Ему уже не понадобится ваша помощь. Упражняться можно до тех пор, пока у ребенка не появится другой способ самостоятельно ходить по дому, например, с помощью игрушки, которую толкают перед собой.

**Убедитесь, что тело ребенка, особенно его бедра, параллельно поверхности, вдоль которой он двигается.** Для развития определенных мышц бедер ребенку необходимо упражняться в умении делать шаг в сторону и приставлять ногу. Именно в таких движениях эти мышцы работают. Их укрепление необходимо для сохранения равновесия в положении стоя и для того, чтобы делать шаги. Чтобы помочь малышу держать бедра параллельно поверхности, держите его предплечья вытянутыми вперед на поверхности. Если вы находитесь сбоку от него, не позволяйте ему держаться за один или оба ваших пальца, потому что он повернет свое туловище и бедра, чтобы повернуться к вам лицом. Держась за ваши пальцы, ребенок шагнет вперед, а не в сторону.

**Побуждайте ребенка передвигаться в обоих направлениях, чтобы увидеть, в каком направлении ему двигаться легче.** Если он предпочитает двигаться в одном направлении, пусть сначала в этом направлении и учится ходить. Когда он овладеет умением двигаться в ту сторону, которая ему больше нравится, можно учить его двигаться в другую сторону.

**Помните, что на первых порах высота предмета, вдоль которого перемещается ребенок, имеет большое значение.** Она должна соответствовать уровню сосков малыша или быть ниже этого уровня на 2,5–5 см. Когда он научится хорошо ходить вдоль мебели, ее высота не будет иметь значения.

### Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он проявит осторожность, учась ходить вдоль предметов мебели. Он может захотеть, чтобы вы сильнее поддерживали его предплечья, и вначале передвигать его ножки придется вам. Малыш стремится к чувству безопасности, и любая потеря равновесия для него нежелательна. Когда он освоится с путешествием вдоль предметов мебели, он станет это делать профессионально.

Если ваш ребенок «деятель», то, учась передвигаться вокруг предметов мебели, он будет рисковать. Чтобы достать игрушку, он сделает шаг в сторону или будет падать в том направлении, где она находится. Чтобы удержаться и сохранить равновесие, он может наклонять свое тело, а ладонями не пользоваться. Вам придется следить за малышом, чтобы он не ушибся. Став опытнее, он будет путешествовать, контролируя свои движения и сохраняя равновесие.

### Упражнение 5 Начало передвижения вдоль предметов мебели (рис. 5.5)

1. Воспользуйтесь поверхностью, у которой есть выступающий край, или поверхностью, над которой малыш может склониться и облокотиться на нее. Высота этой поверхности должна быть на уровне его сосков или ниже этого уровня на 2,5–5 см.

2. Побудите малыша подтянуться у этой поверхности и встать.

3. Положите сверху игрушку так, чтобы она была справа или слева от ребенка и чуть дальше пределов его досягаемости. Понаблюдайте за ребенком. Если он только смотрит на игрушку и не пытается как-то до нее добраться, попробуйте положить другую игрушку и посмотрите, попытается ли он добраться до нее.

4. Малышу, может быть, сложно додуматься, как добраться до игрушки. Ваша первая задача – побудить его сделать шаг в сторону. Поддержите его за предплечья, чтобы он сделал этот шаг.

а. Ребенок может попробовать дотянуться до игрушки, наклонившись слишком далеко, и потерять равновесие. Если это произойдет, поместите свой палец ему под мышку (с той стороны, куда он наклоняется), чтобы поддержать его. Приподнимите его и посмотрите, сделает ли он шаг в сторону соответствующей ногой. Если не сделает, помогите ему.

б. Малыш может наклонить над поверхностью голову и верхнюю часть туловища и опереться на локти. Посмотрите, попытается ли он шагнуть в сторону, чтобы пододвинуться к игрушке. Если не попытается, поддержите его за предплечья и подвиньте к игрушке. Подождите и посмотрите, сделает ли он шаг соответствующей ногой.

Если нет, помогите ему.

в. Если ребенок боится, когда его наклоняют в сторону, начните с перемещения его ног, чтобы он знал, какое движение нужно сделать, чтобы придвинуться к игрушке.

5. Как только он попытается пододвинуться к игрушке, дайте ему ее в качестве вознаграждения.

6. Меняйте положение игрушки, кладя ее то справа, то слева, чтобы понять, в какую сторону ему легче шагнуть. Если окажется, что ему легче шагнуть в какую-то определенную сторону, побудите его двигаться туда. Научившись делать это хорошо, он начнет осваивать движение в другую сторону.

7. Когда ребенок будет легко проходить 3–4 шага, он сможет практиковаться в передвижении вдоль всей стороны соответствующего предмета мебели, например софы. Побуждайте малыша проходить все более длинные расстояния вдоль предметов разной высоты и в обоих направлениях.



рис. 5.5

### Упражнение 6 Передвигается вдоль предмета мебели, держа ладони на его горизонтальной поверхности



рис. 5.6

1. Когда ребенок научится передвигаться вдоль предмета мебели, поверхность которого имеет край, ему пора учиться ходить вдоль предмета мебели, держа ладони на его горизонтальной поверхности. Это могут быть журнальный столик, софа, кровать, стулья, сдвинутые вместе, прямоугольный ящик для хранения вещей или ванна.

2. Побудите малыша подтянуться и встать у выбранного предмета мебели, а затем положите игрушки на противоположный от него конец поверхности. Побудите малыша отправиться за игрушками.

3. Когда он научится ходить вдоль одной из сторон предмета мебели, предложите ему более сложную задачу – завернуть за угол журнального столика. Чтобы помочь ребенку обогнуть угол, воспользуйтесь игрушкой, которая послужит стимулом, и сначала поддержите ребенка рукой, чтобы помочь ему сохранить равновесие. Когда малыш поймет, что нужно делать, уменьшите степень своей поддержки. Занимайтесь, пока он не научится все это делать сам (рис. 5.6).

### Упражнение 7 Передвигается вдоль мебели, переходя от одного предмета к другому

1. Организуйте пространство для занятий так, чтобы один предмет мебели стоял рядом с другим. К примеру, можно пододвинуть к софе журнальный столик или поставить недалеко друг от друга два стула. Эти предметы должны быть примерно одной высоты. Важно, чтобы они стояли неподвижно и не скользили. Для начала расстояние между ними должно быть примерно 15 см.

2. Побудите ребенка перейти от одного предмета мебели к другому. Чтобы сделать это, ему нужно оторвать ту руку, которой он держался за первый предмет, и удержать равновесие, пока он сначала этой, а потом и другой рукой возьмется за второй предмет. Пока малыш не освоится с такой последовательностью действий, вам придется помогать ему.

3. По мере появления у него мотивации начинайте увеличивать расстояние между предметами мебели. Это заставит ребенка и дальше раз-



рис. 5.7



рис. 5.8



рис. 5.9

вивать умение сохранять равновесие и контролировать свои движения во время путешествия.

4. Когда ребенок научится переходить от одного предмета мебели к другому при расстоянии между ними в 30–40 см, расположите предметы так, чтобы их поверхности были параллельны. Например, поставьте журнальный столик перед софой. Поставьте малыша лицом к софе, а игрушку положите на журнальный столик, стоящий сзади. Пусть она лежит немного сбоку – так, чтобы он мог ее видеть. Побудите малыша перейти от софы к журнальному столику. Начните с маленького расстояния, а потом увеличивайте его настолько, насколько позволит ребенок (рис. 5.7, 5.8 и 5.9).

5. Действия, которым мы пытаемся научить ребенка, рискованные, и он должен быть подготовлен к ним. Если малыш не готов и боится, он может отказаться выполнять их. Лучше всего «двигаться» медленно и ставить перед малышом более трудную задачу тогда, когда он проявит желание и готовность.

### Упражнение 8 **Передвигается вдоль предмета мебели, упираясь ладонями в его вертикальную поверхность**

1. Воспользуйтесь такой вертикальной поверхностью, в которую ребенок сможет упереться ладонями, например, стену, стенку холодильника или шкафа.

2. Побуждайте его делать шаги в сторону и удерживать равновесие с помощью рук, упирающихся в стенку. Если это стенка холодильника, воспользуйтесь магнитиками; помещайте их сбоку от малыша, чуть дальше пределов его досягаемости.

3. Если ребенок не может сделать шаг в сторону с такой поддержкой, побудите его постоять, упираясь в стенку, и поиграть одной рукой. Когда он освоится с такой позицией, он сумеет шагнуть в сторону, чтобы дотянуться до игрушки.

4. Научившись смело передвигаться вдоль стены или другой вертикальной поверхности, упираясь в нее ладонями, ребенок будет передвигаться в пределах дома не ползком или на четвереньках, а ходить по кухне вдоль буфетов и шкафов или по всему дому вдоль стен.

### Раздел 3 Положение стоя на ладонях и ступнях (по-медвежь)

На этой стадии ваш малыш сделает открытие, что можно стоять по-медвежь и использовать это положение. Сначала он научится принимать такую позу, а позже переходить из нее в положение стоя.

Когда ребенок научится вставать на ножки из положения стоя по-медвежь, он сможет делать это везде, а не только там, где есть поверхность или ваши руки, за которые можно взяться и подтянуться. Научившись самостоятельно вставать на ножки в любом месте комнаты, он станет независимым ходоком. Если же, для того чтобы встать на ножки, ему понадобится доползть до мебели или до вас, то ходить он будет меньше.

### Переход в положение стоя по-медвежь

Наблюдайте за ребенком и старайтесь определить, когда он будет готов перейти в положение стоя по-медвежь. Он может стоять на четвереньках на полу, а потом распрямить колени и поднять ягодицы так, что будет опираться на ступни и ладони.

Малыш будет экспериментировать, переходя в это положение из положения стоя на четвереньках и обратно.

## Шаги, составляющие процесс освоения умения пользоваться положением стоя по-медвежьи

Умение ребенка будет формироваться следующим образом:

1. переход в положение стоя по-медвежьи;
2. переход в модифицированное положение стоя по-медвежьи;
3. переход из модифицированного положение стоя по-медвежьи в положение стоя;
4. переход из положения стоя по-медвежьи в положение стоя.

Положением стоя по-медвежьи он также будет пользоваться в случаях, когда нужно вскарабкаться по ступенькам: сначала он встанет на четвереньки, а потом, прежде чем переставить на следующую ступеньку колени, он встанет на ступни.

Положение стоя по-медвежьи хорошо укрепляет мышцы рук. Для того чтобы удержаться в этом положении, ребенок должен опереться на ладони, перенести вес своего тела с ягодиц вперед и удержать его.



рис. 5.10

Когда малыш в первый раз примет положение, о котором мы говорим, его ступни и ладони будут широко расставлены. После тренировок и упражнений он сможет держать ступни и ладони на меньшем расстоянии (рис. 5.10), а это важно для того, чтобы суметь встать на ножки. Позвольте малышу поиграть в этой позе и посмотрите, что могло бы его привлечь потом. Он может в положении стоя по-медвежьи перемещаться по дому и пользоваться им как дополнением к ползанию, чтобы добраться туда, куда он хочет. Он может сам принимать это положение и сам выходить из него. Однако ребенок не обязательно догадается, что из этого положения можно встать на ножки. Тут понадобится ваша помощь.

### Переход в модифицированное положение стоя по-медвежьи

Если у вашего ребенка слабые руки, вы облегчите ему задачу, побудив его встать ручками на нижнюю ступеньку или подушку от софы, положенную на пол. Такая модифицированная позиция позволяет уменьшить вес, приходящийся на руки, и малыш сможет пользоваться ею до тех пор, пока не укрепит мышцы рук настолько, чтобы становиться ладонями на пол.

Модифицированное положение учит ребенка не расставлять руки и ступни. Оно также помогает отрывать от стоп и поднимать вверх ягодицы. Вставая на ноги из этого положения с вашей поддержкой, ребенок легче удержит равновесие и поднимет туловище.

Когда малыш будет в состоянии сделать это, вы начнете работать над умением вставать из положения стоя по-медвежьи.

### Переход из модифицированного положения стоя по-медвежьи в положение стоя

Для того чтобы помочь ребенку перейти в положение стоя, вы можете сначала воспользоваться модифицированным положением стоя по-медвежьи. Например, если вы встанете на колени и опуститесь на пятки, он сможет по полу подползти к вам, принять модифицированное положение стоя по-медвежьи, причем ладони он поставит на ваши ноги, а после этого вы побудите его встать на ножки. Сначала, для того чтобы подняться и встать, ему нужно будет уцепиться за вашу руку или опереться



рис. 5.11



рис. 5.12

руками вам в грудь (рис. 5.11 и 5.12).

С практикой малыш будет все меньше и меньше нуждаться в опоре на вашу руку и, в конце концов, научится сам вставать из модифицированного положения стоя по-медвежьей.

В упражнении 9 приводятся различные примеры.

### Переход из положения стоя по-медвежьей в положение стоя

Для того чтобы встать из положения стоя по-медвежьей, ребенок должен научиться выполнять четыре шага (рис. 5.13, 5.14, 5.15). Вот эти шаги:

1. удерживать положение стоя по-медвежьей, когда ступни и ладони находятся не очень далеко друг от друга (расстояние между большими пальцами ног и кистями рук должно составлять приблизительно 15 см);
2. переносить вес тела назад и заводить ягодицы за стопы;
3. удерживать равновесие в этой позиции;
4. поднимать туловище так, чтобы оказаться в положении стоя.

Каждый последующий шаг основывается на предыдущем. Для того чтобы ребенок смог вставать на ножки самостоятельно, он должен довести каждый шаг до совершенства. Например, если первый шаг будет выполнен неправильно, то есть руки и ноги малыша будут слишком далеко друг от друга, он не сможет сдвинуть ягодицы назад. Если же его положение будет правильным, то, заведя ягодицы назад за стопы, он сможет найти такое положение, в котором ощутит равновесие. Это положение равновесия он будет поддерживать с помощью ног и ягодиц, а затем поднимет свое туловище вверх, чтобы встать на ноги. Он будет осваивать



рис. 5.13



рис. 5.14



рис. 5.15

вышеописанные шаги медленно. Занятия помогут ему научиться все это делать быстро, а сами шаги станут выполняться точно и автоматически.

Для того чтобы помочь ребенку перейти из положения стоя по-медвежьей в положение стоя, вы можете расположиться перед ним (*упражнение 10*) или позади него. Если он предпочитает, чтобы его поддерживали сзади за ягодицы, он может стать по-медвежьей и опереться ягодицами и стопами в софу. Такое положение он может принять и в кроватке или манеже и опереться стопами и ягодицами, соответственно, в решетку или сетку. Подобного рода поддержку можете оказать и вы, встав позади него на колени. В этом положении и с поддержкой за ягодицы он будет сохранять равновесие и сможет встать на ноги.

Вы можете научить ребенка вставать из положения стоя по-медвежьей, но сам он сделает это только тогда, когда захочет встать на ножки. А это произойдет в том случае, если он будет знать, что в состоянии стоять хорошо, будет чувствовать себя комфортно и у него будет стимул встать. После того как он встанет на ножки, ему нужно решить, что он станет делать дальше. Он может постоять несколько секунд, сесть, попеть и потанцевать, сделать шаг вперед. Вероятно, ваш малыш научится вставать из положения стоя по-медвежьей раньше, чем научится делать несколько шагов самостоятельно, но может быть и наоборот.

### Советы по организации и проведению занятий

Подождите, пока ваш ребенок сам попытается встать на ступни и ладони. Ставить ребенка в это положение не рекомендуется. Нелепо делать это, когда он сопротивляется. Ваша задача — наблюдать за ним и заметить, когда он включит это положение в совокупность тех движений, которыми он пользуется.

Будьте готовы к тому, что на первых порах, вставая самостоятельно из положения стоя по-медвежьей, ребенок будет широко расставлять стопы. Этим он облегчает себе задачу сохранения равновесия во время смены поз. Когда его мышцы станут сильнее и он научится лучше удерживать равновесие, он сам спонтанно уменьшит площадь опоры. Ребенок будет учиться стоять и сохранять равновесие, когда его стопы будут располагаться под бедрами, и это поможет ему уменьшить площадь опоры при переходе из положения стоя по-медвежьей в положение стоя.

Когда ваш ребенок встает из вышеуказанного положения, наблюдайте за его коленями. Проверяйте, держит ли он свои колени выпрямленными и жестко зафиксированными или сгибает их. Поначалу он может фиксировать положение коленных суставов, так как это дает ему чувство устойчивости. Упражняясь, он научится сгибать колени. Это поможет ему заводить ягодицы назад, за стопы, и удерживать равновесие, когда он поднимает туловище, чтобы встать на ноги. Если малыш практиковался в сгибании коленей, когда учился ползать, залезать на диван и садиться на пол из положения стоя, он сообразит, как сгибать колени, вставая из положения стоя по-медвежьей.

### Темперамент

Если ваш малыш «созерцатель», есть вероятность, что он начнет вставать из положения стоя по-медвежьей раньше, чем сделает первые самостоятельные шаги. К умению ходить он будет подбираться осторожно и сначала захочет научиться принимать положение стоя и сохранять в нем равновесие, а потом уже попытается сделать шаг-другой. Ребенок может встать из положения стоя по-медвежьей, а затем стоять, не держась,

в течение 10 секунд и дольше или встать и затем сесть. Когда он сделает это первый раз, то удивит вас. Он может просто встать, похлопать в ладоши, а затем остаться стоять в недоумении: что же делать дальше?

Если ваш ребенок «деятель», он, возможно, сначала научится делать первые самостоятельные шаги (продвигаться вперед на 5–13 см), а позже будет учиться вставать из положения стоя по-медвежьи. Поскольку он склонен рисковать и двигаться быстро, он будет шагать, падать, подползать к столу, вставать на ножки и снова шагать. Он не станет заботиться о сохранении равновесия в положении стоя, он предпочтет сделать шаг, даже если упадет. Позже, когда малыш захочет проходить расстояния от 13 до 40 см, ему придется учиться сохранять равновесие в процессе ходьбы. Когда у него возникнет желание много ходить, у него появится мотивация для того, чтобы научиться вставать из положения стоя по-медвежьи. Если именно тогда вы поможете ему это делать, он научится этому быстро, чтобы можно было самостоятельно вставать и ходить.

### Упражнение 9 **Переход из модифицированного положения стоя по-медвежьи в положение стоя**

1. Встаньте на пол на колени и опуститесь на пятки.
2. Позовите к себе ребенка и приготовьте игрушку, которая может привлечь его.
3. Когда малыш приползет к вам, похлопайте по своей ноге, приглашая его, и скажите: «Иди сюда!» Он положит руки вам на колени. Похвалите его.
4. Подержите игрушку над его головой и скажите: «Вставай!»
5. Посмотрите, что он будет делать. Вам хотелось бы, чтобы он выпрямил ноги в коленях и перешел в модифицированное положение стоя по-медвежьи, при этом его ступни будут на полу, а ладони – на ваших ногах. Из этой позы ребенок может подняться и встать, упершись руками в вашу грудь. Если он не пытается это сделать, предложите ему свой палец. Он сможет ухватиться за него, когда будет поднимать туловище и вставать.
6. Когда ребенок встанет на ножки, похлопайте и похвалите его. Дайте ему игрушку.
7. Малыш может также принимать модифицированное положение стоя по-медвежьи, ставя ладони на подушку от софы, положенную на пол, или на нижнюю ступеньку лестницы. После того как он подползет к такой приподнятой над полом поверхности, побудите его опереться о нее руками, перейти в модифицированное положение стоя по-медвежьи, а затем помогите ему встать на ножки, поддерживая своей рукой, если надо.
8. Когда малыш начнет с вашей помощью вставать на ножки из модифицированного положения стоя по-медвежьи, побудите его вставать самостоятельно.

### Упражнение 10 **Переход из положения стоя по-медвежьи в положение стоя**

К этому упражнению можно приступить после того, как ребенок научится вставать из модифицированного положения стоя по-медвежьи.

1. Понаблюдайте за ребенком и, когда он встанет на ступни и ладони, устройтесь перед ним. Вы можете встать на колени и опуститься на пятки, или встать на колени, или просто встать перед ним.

#### Раздел 4 Умение карабкаться на предметы

2. Подержите игрушку над его головой и скажите: «Встань!»
3. Если малыш не в состоянии встать, предложите ему свой палец, и он сможет ухватиться за него, чтобы встать.
4. Когда он встанет, похвалите его и похлопайте в ладоши. Дайте ему игрушку.
5. Когда малыш с вашей помощью начнет вставать на ножки из положения стоя по-медвежьи, побудите его перейти в положение стоя самостоятельно.
6. Вы можете поддерживать ребенка и иным способом. Когда он встанет на ступни и ладони, встаньте позади него на колени, чтобы его ягодицы упирались в вас. Скажите: «Встань!» Помогите ему, положив свою руку на середину его туловища (выше талии) и приподняв его. Когда малыш начнет с вашей помощью приподнимать туловище и вставать на ножки, побудите его перейти в положение стоя самостоятельно.

Ребенок полюбит лазить. Он увидит, что можно сделать и куда забраться, пользуясь этим умением. Он уже будет ползать, но ходить самостоятельно пока не сможет, поэтому лазание станет для него средством для путешествий и исследования окружающего мира. Следить за малышом нужно очень внимательно, поскольку он еще не в состоянии судить о том, что опасно, что нет. На этой стадии его задача – научиться безопасным способам лазания.

#### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения лазить

1. Карабкается по ступенькам вверх, преодолевая один марш лестницы;
2. самостоятельно слезает с софы;
3. слезает по ступенькам, преодолевая один марш лестницы;
4. залезает на другие предметы и слезает с них.

Умениями слезать с софы и карабкаться вверх по ступенькам ребенок может заниматься одновременно, но учиться слезать по ступенькам не стоит до тех пор, пока он не овладеет всеми остальными навыками, связанными с умением лазить.

#### Умение карабкаться по ступенькам вверх

На предыдущей стадии ребенок учился забираться на площадку лестницы со второй ступеньки от верха. Затем он станет повторять усвоенную последовательность движений, карабкаясь наверх по всему лестничному маршу. По мере развития внимания и двигательных способностей малыша вы можете постепенно увеличивать количество ступенек. Практикуясь, он придет к тому, что станет карабкаться по ступенькам автоматически и станет планировать, как ему одолеть целый марш. Когда он научится забираться по лестнице на один марш, не подвергая себя опасности, и будет успешно справляться с этим раз за разом, эту задачу можно считать выполненной.

Ребенок, в принципе, может выработать свой способ, с помощью которого он будет забираться по ступенькам. К примеру, вместо того чтобы вставать на оба колена, он может вставать на одно или вообще не

становиться на колени, а карабкаться по ступенькам по-медвежьи. Позвольте ему пользоваться своим способом, если только он безопасен.

Вам лучше всего становиться позади малыша на колени. В этом положении вы сможете наклоняться вперед, чтобы передвигать игрушку, и затем возвращаться в исходную позицию и при необходимости помогать ребенку. Вы сможете также удерживать малыша от попыток сесть на ступеньку.

## Умение слезать с софы

Для того чтобы самостоятельно слезть с софы, ребенку нужно сделать следующее (рис. 5.16, 5.17, 5.18 и 5.19):



рис. 5.16

1. повернуться на живот;
2. наклонить туловище к поверхности софы и начать соскальзывать вниз, контролируя скорость соскальзывания с помощью рук;
3. скользить вниз до тех пор, пока ступни не коснутся пола.

Когда малыш познакомится с этими шагами, ему нужно будет научиться выполнять их самостоятельно, не подвергая себя опасности. Если он сидит на софе, а вы кладете игрушку на пол и говорите: «Слезай!» – как он станет действовать? Слезет ли с софы, воспользовавшись безопасным способом, или так сильно захочет игрушку, что без раздумий полезет за ней головой вниз? Даже когда он начнет самостоятельно слезать с софы безопасным способом, вам все-таки нужно следить за ним, потому



рис. 5.17



рис. 5.18

что он может забыть, как действовать правильно, и пытаться слезть головой вперед. Отрабатывая безопасный способ, малыш, в конце концов, будет автоматически пользоваться только им.

Когда ребенок научится уверенно слезать с софы, поупражняйтесь с другими предметами, например, со стулом или с кроватью. Страхуйте его до тех пор, пока он не освоит это умение полностью. Упражняйтесь с разными поверхностями, чтобы ребенок научился слезать с чего угодно.



рис. 5.19

## Умение слезать по ступенькам

Слезать по ступенькам дети учатся несколькими месяцами позже того, как стали карабкаться вверх. Сначала малышу надо научиться самостоятельно слезать с софы и забираться по ступенькам вверх на один лестничный марш. Возможно, он попытается спуститься с лестницы на животе, помня, как он слезал с софы. Слезать по ступенькам труднее, так как тут невозможно все время смотреть туда, куда движешься, не рискуя потерять равновесие. Пока малыш спускается, ему приходится смотреть перед собой и лишь изредка оборачиваться, чтобы бросить взгляд вниз. Ему нужно сосредоточить все свое внимание на том, чтобы спуститься по всем ступенькам, и только потом, когда он достигнет основания лестницы, он, наконец, сможет сесть и поиграть.

Спуститься по ступенькам ребенок может одним из трех способов:

1. соскользнуть на животе;
2. слезть, ставя на ступеньки ладони и колени или ладони и ступни;
3. сесть на одну ступеньку и «бухнуть» попой на следующую.

Сначала научите его самому легкому способу: соскальзывать вниз на животе. Позже, когда ему захочется спускаться самостоятельно, он начнет пользоваться одним из двух оставшихся способов.

Для того чтобы соскользнуть по ступенькам на животе, ребенку нужно:

1. оттолкнуться руками, чтобы сдвинуть тело вниз;
2. наклонить голову и туловище над ступеньками, чтобы сохранять равновесие и контролировать скорость;
3. воспользоваться ступнями, чтобы остановиться на следующей ступеньке.

Ребенок может предпочесть другой способ — спускаться по ступенькам, ставя на них руки и колени или руки и ступни. Для этого он наклонит корпус над ступенькой; руки будут на ступеньке, чтобы придавать телу устойчивость; затем каждое его колено или каждая ступня съедет на следующую ступеньку. Когда оба колена или обе ступни примут устойчивое положение на следующей ступеньке, малыш переставит ладони на ступеньку ниже, и тогда они окажутся на одну ступеньку выше коленей. Для того чтобы спуститься, ребенок должен будет повторять последовательно эти движения столько раз, сколько нужно (рис. 5.20, 5.21 и 5.22).



рис. 5.20



рис. 5.21



рис. 5.22



рис. 5.23

Способ, когда ребенок садится на верхнюю ступеньку и «бухается» на следующую, используется обычно более высокими детьми. Если ваш малыш небольшого роста, то «падать» на следующую ступеньку ему будет страшно. Пока его ягодицы не коснутся ступеньки, он будет чувствовать, что не в состоянии контролировать свое положение. Когда он подрастет, туловище и ноги у него вытянутся, и тогда во время «падения» ему будет легче сохранять равновесие и контролировать свои движения. Для того чтобы воспользоваться этим способом, ребенок должен сесть на ступеньку и продвинуть ягодицы вперед, к краю ступеньки. При этом ему придется еще больше согнуть ноги в коленных суставах. Затем он подвинет ступни и спустит их на ступеньку ниже, после чего опять согнет ноги в коленях, чтобы ягодицы соскользнули со ступеньки, на которой они находились, и «плюхнулись» на следующую ступеньку (рис. 5.23). Для удержания равновесия ребенку необходимо сидеть, выпрямив туловище. В противном случае он может упасть с лестницы.

Начинайте с 3–4 ступенек, а потом постепенно увеличивайте количество ступенек, с которых ваш малыш будет спускаться. Помогая ребенку, будьте терпеливы. Ему ведь нужно научиться спускаться осторожно, а потом внимательно повторять и повторять необходимые шаги до тех пор, пока он не достигнет основания лестницы. Для того чтобы выполнять все движения аккуратно, малыш должен иметь достаточно сильную мотивацию и решимость. Практикуйтесь вместе, пока ребенок не убедит вас, что готов проделать все самостоятельно и одним и тем же способом.

Располагайтесь позади него – либо сидя, либо стоя на коленях. Побуждайте ребенка удерживать внимание на спуске и старайтесь сделать это занятие для него интересным, например, меняйте скорость, с которой вы стаскиваете его вниз. Не следует позволять ему играть на ступеньках или участвовать в разговоре; удерживайте его внимание на спуске до самого конца, а потом разрешите поиграть с игрушкой.

### Умение залезать на другие предметы и слезать с них

Вы будете гордиться точными движениями своего ребенка, его умением хорошо лазить. Вы порадуетесь, видя, как он исследует окружающую среду, как он активен, и убедитесь, что он может добраться туда, куда хочет. Но при всем этом вам станет гораздо труднее уследить за ним. Так,

например, Майклу захотелось достать печенье из банки, которая стояла на кухонном столе. Он заметил, что дверца посудомоечной машины открыта и вскарабкался на нее, чтобы дотянуться до банки с печеньем. Здесь-то его, запустившего руку в банку, мама и нашла!

Когда вы обнаружите, что у вашего малыша появилось желание лазить, подумайте о том, как предоставить ему возможность полазить, не подвергаясь опасности. Поищите в магазинах гимнастические комплексы для двух- или трехлетних детей.

В зависимости от размеров вашего дома, держите их внутри или снаружи. Выбирая горки, начните с тех, на которые можно взобраться по 3–4 ступенькам. Убедитесь, что площадка наверху достаточно велика для того, чтобы ребенок, прежде чем съехать вниз, смог сам, не подвергая себя опасности, схватиться за нее, а потом сесть (рис. 5.24).



рис. 5.24

### Советы по организации и проведению занятий

Если в вашем доме нет никаких ступенек, поискать гимнастические комплексы особенно важно. Можно также обратиться к друзьям, у которых есть лесенки, с просьбой разрешить вашему малышу попрактиковаться у них. На данной стадии очень важно упражняться в этом умении. Чтобы овладеть им, ребенку необходимо много практиковаться.

**Освоение навыков, связанных с умением лазить, делится на четыре фазы:**

1. отработка необходимых движений и использование их в правильной последовательности;
2. умение управлять телом, чтобы безопасно перемещаться из одного места в другое;
3. способность планировать то, куда лезть дальше;
4. постоянная забота о безопасности.

Вы увидите, что малыш проходит эти четыре фазы при овладении каждым из вышеупомянутых навыков. Вначале вам нужно будет поддерживать его, а позже, когда наступят фазы 2–4, поддержку можно ослабить.

**Для того чтобы создать у ребенка мотивацию полезть туда, куда вы считаете нужным, пользуйтесь игрушками.** Размещайте игрушки так, как указано в упражнениях 11–13.

**Когда ребенок на лестнице, побуждайте его двигаться непрерывно и не терять темпа.** Если он будет двигаться медленно и останавливаться, чтобы поиграть, он попытается снова сесть на ступеньку и упадет назад, если вы не подхватите его. Ваша задача – помочь ему научиться карабкаться вверх и вниз по лестнице, не останавливаясь, если уж он на ней оказался. Малыш сможет сесть и поиграть, когда доберется до верхней площадки или основания лестницы.

Помните, ваша роль заключается в том, чтобы создавать у него мотивацию для карабканья вверх и вниз по ступенькам, помогать движениям его головы, рук и ног (если надо) и следить за его безопасностью.

**По возможности занимайтесь на коротких лестничных маршах.** Ребенку легче научиться карабкаться вверх и вниз по ступенькам, если до площадки 6–7 ступенек, а не 12–13.

**Если ваш малыш небольшого роста, то работать над умением слезать с софы или другого предмета мебели начинайте с более низких предметов, а потом увеличивайте высоту, если он готов с этим смириться.** Такому ребенку нужно дольше соскальзывать, пока его ножки не коснутся пола. Он может испугаться, и тогда вам трудно будет проводить занятия. Когда он подрастет, он сможет забираться на более высокие предметы, например, на софу с подушками.

**Когда ребенок учится карабкаться по ступенькам, старайтесь покрывать их ковром.** Малыш будет чувствовать себя комфортнее, и, даже если он ударится головой, у него не будет больших неприятностей. Если в вашем распоряжении есть только деревянная лестница, передвигайте по ней ребенка медленно и особенно внимательно следите за тем, чтобы он не стучался головой. Когда его навыки сформируются, он уже будет предвидеть, какое движение головой нужно сделать, чтобы не стукнуться ею.

### Темперамент

Если ваш малыш «созерцатель», он полезет по ступенькам вверх при наличии мотивации. Вам придется побуждать его не прекращать движение, так как он легко предпочтет остановиться, сесть и поиграть. В целом такие дети более осторожны, но следить за ними нужно непременно,

особенно если они пытаются присесть, вместо того чтобы продолжить движение. Когда малыш учится слезать с софы или спускаться по ступенькам, он поначалу боится и стремится делать это медленно и осторожно. Старайтесь держать его в движении и побуждайте концентрировать внимание на том, чтобы достичь основания лестницы.

Если ребенок «деятель», он полюбит карабкаться по ступенькам вверх и вниз. Он будет находить удовольствие в том, чтобы двигаться быстро. Вам придется внимательно следить за ним, так как он может не придавать значения осторожности. Когда малыш будет слезать с того или иного предмета мебели, ему понравится соскальзывать с него. Он с удовольствием будет соскальзывать со ступенек, когда освоится с соответствующими движениями.

### Упражнение 11 Слезает с софы

1. Посадите ребенка на софу, не убирая с нее подушек. Пусть он сидит, опираясь спиной на подушку спинки. При этом у него достаточно места для того, чтобы повернуться на живот, прежде чем соскользнуть на пол.

2. На пол примерно в метре от софы положите игрушку так, чтобы малыш мог хорошо видеть ее.

3. Встаньте на колени и опуститесь на пятки рядом с игрушкой. Такое положение позволит вам при необходимости помогать ребенку, но все же вы будете достаточно далеко для того, чтобы он мог до вас дотянуться или устремиться вперед в надежде, что вы его подхватите.

4. Скажите: «Слезай!» – и посмотрите, попытается ли ребенок слезть с софы, чтобы добраться до игрушки.

5. Его задача – повернуться на живот и скользить вниз, пока ступни не коснутся пола. После этого он сможет обернуться и взять игрушку.

6. Если малыш пытается слезть, не повернувшись на живот, скажите ему: «Повернись!» – или произнесите какие-нибудь еще знакомые ему слова. Если он не пытается повернуться даже после вашей подсказки, помогите ему. После этого он сумеет сползти с софы сам.

7. Продолжайте отрабатывать это упражнение, пока ребенок не научится делать все необходимые шаги автоматически, осторожно и постоянно.

8. Побудите ребенка попрактиковаться с использованием других предметов мебели: кровати, самых разных стульев, имеющихся в доме.

### Упражнение 12 Карабкается вверх по ступенькам, преодолевая один лестничный марш

1. Поместите ребенка на лестницу так, чтобы его ладони лежали на второй от верха ступеньке, а колени стояли на третьей от верха ступеньке.

2. Положите игрушку на площадку лестницы так, чтобы ее легко можно было увидеть, но нельзя было достать.

3. Встаньте на колени на четвертую от верха ступеньку.

4. Посмотрите, попытается ли малыш приблизиться к игрушке. Для достижения цели ему придется сделать следующие шаги:

а. встать на ножки, сменив сначала положение одной ноги, потом второй;

б. переставить одну за другой ладони на первую ступеньку;

в. поставить сначала одно, потом второе колено на вторую ступеньку;

г. повторить шаги «а», «б» и «в», чтобы забраться на площадку.

5. При необходимости помогайте ребенку перемешать руки или ноги. Примите меры к тому, чтобы его ступни не скользили. Если он пытается сесть, побудите его продолжить движение вперед, не позволяя садиться. Следите за безопасностью малыша.

6. Когда ребенок научится забираться на площадку с третьей от нее ступеньки, поместите его на четвертую от верха ступеньку. Постепенно увеличивайте число ступенек, которые нужно преодолеть, чтобы добраться до площадки.

7. Продолжайте заниматься, пока малыш не научится преодолевать весь лестничный марш.

8. Отрабатывайте это умение до тех пор, пока ребенок не станет выполнять все необходимые действия автоматически, из раза в раз, не подвергая себя при этом опасности.

### Упражнение 13 Слезает по ступенькам

1. Поместите ребенка на лестницу на живот так, чтобы его локти находились на четвертой снизу ступеньке, а колени — на третьей.

2. Положите на пол у основания лестницы игрушку.

3. Сами расположитесь на коленях на второй снизу ступеньке.

4. Помогите ребенку слезть по ступенькам, проделав следующие шаги:

а. придержите лодыжки малыша в положении, когда пальцы его ног «смотрят» вниз, и распрямите его колени;

б. скажите: «Слезай!» — и потяните его лодыжки вниз в сторону второй ступеньки так, чтобы его пальчики коснулись ступеньки;

в. когда малыш будет соскальзывать вниз, он поднимет голову и передвинет руки так, чтобы поставить локти на следующую ступеньку;

г. повторяйте шаги «а», «б» и «в», пока ступни малыша не окажутся на полу у основания лестницы; затем отпустите его, дайте ему посидеть и поиграть.

5. Когда ребенок лучше познакомится с этими движениями, поместите его на четвертую снизу ступеньку и посмотрите, слезет ли он с лесенки сам. Если нет, помогите в том, в чем надо.

6. Когда он научится самостоятельно спускаться с четвертой ступеньки, поместите его на пятую. Постепенно увеличивайте число ступенек, которые малыш должен проползти.

7. Работайте над умением спускаться со всего лестничного марша.

8. Продолжайте заниматься до тех пор, пока ребенок не научится слезать по ступенькам автоматически, из раза в раз, не подвергая себя при этом опасности.

9. Понаблюдайте за тем, какой способ он использует: второй или третий (см. стр 125).

## Раздел 5 Ходьба

В начале этой стадии ребенок начнет ходить, держась за ваши руки, а к концу ее научится ходить самостоятельно. Для этого ему нужно развить мышцы живота и ног. Важно уметь сохранять равновесие и быть выносливым. Но все же главный залог успеха — это наличие мотивации к ходьбе. Если у ребенка есть стимул сделать шаг и еще шаг, вы можете ему овладеть всеми навыками, из которых состоит умение ходить.

Для того чтобы сделать шаг, ребенок должен перенести вес тела на одну ногу так, чтобы другая нога была свободна и могла двигаться. Поначалу

### Ходьба с поддержкой за обе ручки

его руки нужно поддерживать. Это поможет ему сохранять равновесие, когда он делает шаг. Шагая с поддержкой, ребенок научится пользоваться мышцами живота таким образом, чтобы переносить вес тела на одну ногу и получать возможность шагать.

Малыш будет готов к ходьбе с поддержкой за обе ручки, после того как научится передвигаться вдоль предметов мебели и сохранять равновесие в положении стоя, держась одной рукой. Для того чтобы проверить, сможет ли он сделать шаг, встаньте к нему лицом, побудите ухватиться за ваши большие пальцы и шагнуть к вам. Если ребенок не сможет передвинуть ножки, имея такую поддержку, помогите ему наклониться сначала в одну, потом в другую сторону так, чтобы затем он смог сделать шаг той ногой, с которой вес тела снят.

### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ходить

Для того чтобы научиться ходить самостоятельно, ребенку необходимо отработать умения, которые перечислены ниже. Они стоят в том порядке, в каком обычно формируются:

1. ходит с поддержкой за обе ручки;
2. ходит, держась за игрушку-каталку;
3. шагает, делая выпад вперед (1–3 шага);
4. ходит с поддержкой за одну ручку;
5. шагает самостоятельно, проходя от 2–3 шагов до 4,5 м;
6. ходит по дому (по ровной поверхности);
7. ходит по двору (по неровной поверхности).

Для того чтобы научить малыша ходить с поддержкой за обе ручки правильно, вам нужно:

1. побудить его ухватиться за большие пальцы ваших рук;
2. расположить его руки так, чтобы локти были согнуты, а кисти находились перед грудью на уровне плеч или ниже.



рис. 5.25

Держась за ваши большие пальцы, ребенок учится самостоятельно сохранять равновесие. Если же его держите вы, то у него нет нужды самому удерживать равновесие, и он станет зависимым от вас.

Для того чтобы малыш смог воспользоваться мышцами живота для сохранения равновесия, его кисти должны находиться на уровне плеч или ниже. Если они будут выше уровня плеч, то он выгнет спину, и тогда его живот выпятится. В таком положении он не сможет пользоваться мышцами живота и, если захочет удержать равновесие, будет вынужден рассчитывать на вас.

Лучше всего учить ребенка ходить, расположившись перед ним так, чтобы он держался за ваши пальцы и шагал к вам (рис. 5.25). Находясь перед ним, вы следите за его движениями и помогаете удерживать равновесие при наклонах вперед и назад. Когда малыш преодолевает расстояние от 90 см до 3 м и более, встаньте лицом к нему и, когда он приближается к вам, отступайте назад.

Если у малыша не возникает желания шагнуть вперед, когда вы встаете перед ним, попробуйте встать сзади него. Возможно, мотивация шагнуть окажется сильнее, если он будет видеть, куда идет, или увидит впереди желанную игрушку. В этом случае вам необходимо правильно поддерживать его руки и склоняться над ребенком таким образом, чтобы помогать удерживать равновесие при попытке шагнуть вперед, а не наклонять его к себе назад.

#### Упражнение 14 Ходьба с поддержкой за обе ручки

1. Для того чтобы помочь ребенку сделать первые шаги при поддержке за обе ручки, сделайте следующее:

- а. посадите его на скамеечку лицом к себе;
- б. сядьте на пол примерно в 90 см от него;
- в. побудите его подтянуться и встать, держась за большие пальцы ваших рук, затем – ухватиться за ваши большие пальцы и шагнуть к вам;
- г. когда он приблизится к вам, похвалите его и бурно выразите свою радость: обнимите его, поаплодируйте или возьмите его за запястья и помогите ему хлопнуть в ладоши;
- д. второй вариант: поставив малыша лицом к себе, а спиной – к стене или софе, побудите его ухватиться за большие пальцы ваших рук и шагнуть к вам.

2. Для того чтобы помочь ребенку пройти расстояние в 1–4,5 м, сделайте следующее:

- а. посадите его на скамеечку лицом к себе;
- б. сядьте на пол примерно в 90 см от него;
- в. побудите малыша подтянуться и встать, взявшись за ваши пальцы;
- г. проследите, чтобы его руки были согнуты в локтях, а кисти находились перед грудью на уровне плеч или ниже;
- д. решите, какое расстояние должен пройти ребенок, и на этом расстоянии поместите игрушку или любой другой предмет, который ему по-настоящему нравится;
- е. отступите назад и побудите малыша шагнуть вперед, к игрушке; когда он дойдет до нее, похвалите его, хлопайте в ладоши и всячески проявите свою радость;
- ж. ребенок может стартовать и из положения стоя спиной к стене или софе, лицом к вам: побудите его ухватиться за большие пальцы ваших рук и пройдите шаги «г», «д» и «е»;
- з. по мере готовности малыша увеличивайте расстояние с 3–5 шагов до 1,5–3 м; конечной целью может стать прохождение расстояния в 6 и более метров;
- и. если у вашего малыша не возникает желания шагнуть вперед, когда вы встаете перед ним, встаньте сзади него, склонившись над ним, чтобы помочь ему удерживать равновесие при попытке шагнуть вперед.

#### Умение ходить, держась за игрушку-каталку

Когда ваш малыш научится хорошо ходить с поддержкой за обе ручки, можно ходить, держась за игрушку-каталку. Ему нужно понять, как держаться за нее. Выполняя это упражнение, ребенок учится держаться за ручку каталки, удерживать равновесие и шагать (рис. 5.26).

**Выберите такую игрушку, которая нравилась бы малышу и подходила бы для данного упражнения. Игрушка-каталка должна:**

- 1. быть устойчивой, чтобы не переворачиваться легко;**
- 2. иметь поперечную перекладину или край, за который можно держаться;**
- 3. быть подходящей высоты;**
- 4. иметь достаточно широкое основание, чтобы ребенок мог поставить ноги между ее колесиков.**



рис. 5.26

Примерами могут служить разного рода широкие низкие тележки с длинной ручкой, рамки на колесах и т.д. Следует иметь в виду, что тележки, используемые в магазинах, не подходят, так как легко переворачиваются.

Упражняйтесь в ходьбе с игрушкой, которую можно толкать перед собой на ковре. Если вы попытаетесь заниматься этим на кафельном полу, на полу с виниловым покрытием или на паркете из твердой древесины, колесики игрушки будут скользить и ерзать во всех направлениях, и малыш не почувствует себя устойчиво и комфортно. На поверхности с ковровым покрытием он сможет толкать игрушку только вперед.

Когда ваш ребенок только начинает учиться ходить с игрушкой-каталкой, он наклоняет тело вперед. Все свои силы он направляет на то, чтобы ухватиться и сделать шаг; он не знает, как выпрямить тело и удержать равновесие. Вам нужно взяться за игрушку и толкать ее вперед, контролируя ее скорость и положение относительно тела ребенка. Игрушка должна двигаться впереди ребенка и в то же время оставаться рядом с ним, чтобы он мог сделать шаг. Следите также за тем, чтобы игрушка не уезжала от него слишком далеко, так как в этом случае он почувствует себя менее устойчиво и слишком сильно наклонится вперед. Упражняясь, малыш учится держать тело вертикально. Можно попробовать отпустить игрушку, чтобы ребенок попытался толкать ее самостоятельно, удерживая при этом равновесие.

Не стоит нагружать игрушку (если это тележка) всякими предметами в попытке сделать ее более устойчивой. Дополнительный вес заставит малыша наклониться вперед к тележке, чтобы толкнуть ее, а это положение помешает ему научиться сохранять равновесие.

Когда навыки ребенка позволят ему быть более самостоятельным, он научится подтягиваться и вставать на ножки, держась за игрушку-каталку, сначала с вашей помощью, потом без нее. Тогда он сможет пользоваться ею, когда захочет, а не только тогда, когда ему помогают. Он научится управлять игрушкой, обходить предметы мебели и освобождать ее, если она застрянет.

## **Упражнение 15 Ходит, держась за игрушку-каталку**

1. Выберите игрушку, которая нравится вашему малышу. Поставьте ее на ковер.

2. Поставьте ребенка рядом с ней и помогите ему положить руки на ручку каталки. Уберите свои руки и убедитесь, что он продолжает держаться за ручку. Скажите ему: «Держись!»

3. Поместите свои руки на переднюю часть игрушки, чтобы придать ей устойчивость, и медленно везите ее вперед. Ваша задача – удерживать игрушку в устойчивом состоянии, двигать ее вперед с нужной скоростью и следить за тем, чтобы она находилась перед ребенком на правильном расстоянии от него. Его задача – держаться за ручку игрушки-каталки и шагать вперед.

4. Решите, какое расстояние нужно пройти малышу, и на этом расстоянии поместите то, что может послужить для него стимулом. Когда он пройдет эту дистанцию, похвалите его, похлопайте в ладоши и выразите свою радость.

5. Увеличьте расстояние, когда увидите, что малыш к этому готов. Начните с 3–5 шагов и постепенно увеличивайте дистанцию до 1,8–3,5 м. Вашей конечной целью должно стать расстояние в 7 и более метров.

6. Когда ребенок освоится с умением ходить, толкая перед собой игрушку, и у него появится мотивация делать это, побудите его вставать, ухватываясь за поперечную перекладину (ручку) игрушки. Придерживайте игрушку, чтобы она не уезжала. Позже научите его делать это самостоятельно.

7. Когда малыш приспособится и приобретет опыт хождения с игрушкой, которую можно толкать перед собой, ненадолго отпускайте игрушку, проверяя, получается ли у него управлять ею без вас. Начните с коротких дистанций. Например, отпустите игрушку, когда ребенок будет менее чем в метре от софы, так что, когда игрушка «врезается» в софу, он автоматически остановится. Увеличивайте это расстояние по мере готовности ребенка. Стремитесь научить его самостоятельно ходить по всей комнате.

8. После того как малыш научится хорошо ходить без какой бы то ни было помощи с вашей стороны, толкая перед собой игрушку, научите его обходить предметы мебели. Когда он будет застревать, уткнувшись в один из них, говорите: «Поворачивай», – и кладите свою руку поверх его рук, помогая ему освободить игрушку из затора. Практикуясь, он научится маневрировать совершенно самостоятельно.

## Шаг – бросок вперед

Когда ваш ребенок овладел искусством ходить, толкая перед собой игрушку на колесиках, и к тому же научился стоять без поддержки в течение небольшого промежутка времени, поупражняйтесь в «броске». Это умение наклоняться вперед, упираться в какую-нибудь устойчивую поверхность, а затем делать пару шагов, чтобы встать у этой поверхности. Например, вы поддерживаете малыша в положении стоя и побуждаете его шагнуть к софе или другому человеку. Когда он решается сделать шаг, бросившись вперед, он обычно делает это из положения стоя с поддержкой и устремляется к другой опоре. Броски приучают его наклоняться или «падать» вперед и испытывать чувство риска, с которым вообще связаны шаги. Это готовит его к самостоятельным шагам.

Для начала выберите в качестве цели, к которой будет шагать ребенок, горизонтальную поверхность, скажем, поверхность софы. После того как он научится делать шаги, бросаясь к горизонтальной поверхности, начните упражняться с вертикальной поверхностью. Например, побуждайте малыша «подойти» к окну, чтобы выглянуть наружу, к холодильнику, чтобы поиграть с магнетиками, или к кому-то из членов семьи, вставшему на колени перед ним. Бросаясь к вертикальной поверхности и делая шаги, ребенок учится наклоняться вперед и сохранять равновесие в положении,

когда его корпус находится под меньшим углом к вертикали. Это поможет ему сохранять равновесие при самостоятельной ходьбе.

Когда ваш малыш только начинает учиться шагать, бросаясь вперед, позаботьтесь о его безопасности и сделайте так, чтобы поверхность, к которой он устремляется, была мягкой. Если это стол или другая твердая поверхность, ребенок может упасть и удариться. Лучше всего, если такой поверхностью будет софа или мягкий стул. Не страшно, если ребенок наткнется на вас.

Отрабатывая это умение, не позволяйте ребенку хвататься за ваши руки. Если он устремляется к вам, держите руки по швам или похлопывайте ими по тому месту, куда вы хотите привлечь его. Например, если вы стоите на коленях, похлопывайте по животу; если вы сидите на полу, похлопывайте по верхней части груди. Это покажет малышу, во что нужно опереться руками. Если вы выставите руки вперед, чтобы он за них ухватился, он будет зависеть от вас, зная, что вы поймаете его и поможете удержать равновесие. Не забывайте, что ваша задача — научить ребенка падать, упираться руками и сохранять равновесие самостоятельно.

### Упражнение 16 Шаг — бросок вперед



рис. 5.27



рис. 5.28

1. Шагает, устремляясь к горизонтальной поверхности:
  - а. Поставьте ребенка примерно в 45 см от софы.
  - б. Если он нуждается в поддержке, встаньте позади него на колени так, чтобы он мог прислониться к вашим бедрам. Стойте прямо, чтобы малыш также стоял прямо. Вы можете не становиться позади ребенка, а поставить там ящик для игрушек или какой-нибудь предмет мебели.
  - в. Положите на софу книжку или игрушку, которую он любит.
  - г. Побудите ребенка достать ее. Подождите, пока он наклонится вперед и обопрется о софу. Затем он шагнет к софе, чтобы добраться до игрушки. Похвалите его за то, что он добрался до нее, похлопайте в ладоши и проявите свою радость (рис. 5.27 и 5.28).
  - д. Не держите ручки или тело ребенка, а то он привыкнет рассчитывать на вашу поддержку, выполняя это упражнение.
  - е. Когда малыш станет хорошо выполнять вышеописанные шаги, поместите его на расстоянии примерно 60 см от софы и повторите шаги «б», «в», «г» и «д».
  - ж. Попрактиковавшись, ребенок, возможно, научится делать шаг, прежде чем бросится вперед.
2. Шагает, устремляясь к вертикальной поверхности:
  - а. Поставьте малыша так, чтобы спиной он прислонился к стене или какому-нибудь предмету мебели.
  - б. Встаньте перед ним на колени на расстоянии примерно 60 см.
  - в. На уровне глаз ребенка поместите игрушку. Можете положить ее в карман своих брюк или заткнуть за пояс.
  - г. Побудите его броситься и шагнуть к вам или к игрушке. Похлопайте себя по животу или бедрам и скажите: «Иди сюда!» Подождите, пока он наклонится вперед, обопрется руками о ваши бедра и шагнет к вам. Когда он прильнет к вам, похвалите его, похлопайте в ладоши и выкажите свою радость.



рис. 5.29



рис. 5.30

- д. Не держите ручки или тело ребенка, а то он привыкнет рассчитывать на вашу поддержку, выполняя это упражнение.
- е. Попрактиковавшись, ребенок, возможно, научится делать шаг, прежде чем упереться в вас.
- ж. Это упражнение выполняется и при участии двух взрослых. Оба должны встать на колени, держа корпус вертикально. Поставьте ребенка лицом к одному из них так, чтобы спиной он прислонился к ногам другого. Тот, кто стоит к малышу лицом, побуждает его броситься к нему. Повторите шаги «в», «г», «д» и «е» (рис. 5.29 и 5.30).

### Ходьба с поддержкой за одну руку

Когда малыш научится хорошо ходить с поддержкой за обе ручки, попробуйте отпустить одну из них. Сначала он будет сопротивляться вашим попыткам повести его за одну ручку, так как это положение будет восприниматься им как неустойчивое. Он почувствует, что сохранять равновесие и делать шаг, когда его поддерживают за одну руку, гораздо труднее. Ему захочется взяться за другую вашу руку, и он потянется к ней.

Для того чтобы идти с поддержкой за одну руку, ребенку необходимо соблюдать баланс между обеими сторонами тела. Вообще, когда он делает шаг той ногой, которая находится со стороны поддержки, его может закружить, и он упадет.

Вам следует вводить этот новый навык постепенно, предлагая ребенку проходить короткие дистанции. Чередуйте два типа поддержки: за две ручки и за одну. Можно, например, отправиться в путь, держа его за обе ручки, но за 2–3 шага до конечного пункта одну ручку отпустить. Или, наоборот, побудить его пройти 2–3 шага с поддержкой за одну ручку, а потом призвать его сделать шаг в сторону вашей другой руки и дальше уже идти, держась за вас обеими руками.



рис. 5.31

Для формирования умения ходить с поддержкой за одну руку очень важно правильно расположиться вам обоим. Следуйте указаниям, приводимым в *упражнении 17*. Вам лучше всего расположиться лицом к ребенку, чтобы держать его за предплечье и кисть на уровне груди и по центру. Это обеспечит ему более удобную поддержку для того, чтобы он смог попытаться самостоятельно сохранить равновесие, когда делает шаг (*рис. 5.31*). Если же вы будете стоять сзади и смотреть в том же направлении, что и он, вы будете вынуждены держать его руку сбоку от его тела. Так ему труднее сохранять равновесие и шагать.

После того как малыш научится хорошо ходить с поддержкой за одну руку, когда вы располагаетесь перед ним, усложните ему задачу и начните водить его за ручку, передвигаясь рядом с ним. Когда его способность сохранять равновесие при ходьбе с поддержкой за одну руку достаточно разовьется, вы сможете упражняться в преодолении более длинных расстояний.

### Упражнение 17 Ходьба с поддержкой за одну руку

1. Для того чтобы помочь ребенку сделать первые шаги с поддержкой за одну руку, сделайте следующее:
  - а. Поставьте его лицом к себе.
  - б. Сядьте на пол или на низенькую скамеечку в 60–90 см от него.
  - в. Побудите ребенка ухватиться за ваш большой палец и расположите его руку перед грудью, по центру.
  - г. Побудите его пойти к вам, сделав для этого 2–3 шага.
  - д. Если это поможет, поместите свою свободную руку перед свободной рукой малыша. Он потянется к вашей руке и сделает шаг, чтобы достать до нее.
  - е. Когда ребенок дойдет до вас, похвалите его, похлопайте в ладоши и выкажите свой восторг.
2. После того как ребенок научится делать 3–5 шагов с поддержкой за одну руку, побуждайте его проходить более длинные дистанции – до 1,5 м.
  - а. Поставьте его перед собой.
  - б. Встаньте на колени или просто встаньте лицом к нему.
  - в. Побудите ребенка ухватиться за ваш большой палец и расположите его руку перед грудью, по центру.
  - г. Отступите назад и побудите малыша сделать шаг вперед.
  - д. Решите, какое расстояние он должен пройти, и на этом расстоянии поместите игрушку. Выберите такую игрушку или любой другой предмет, который ребенок действительно любит. Когда он дойдет до конечного пункта, похвалите его, похлопайте в ладоши и выкажите свой восторг.
  - е. Если это поможет, поместите свою свободную руку перед свободной рукой малыша. Это побудит его сделать шаг вперед. Вы можете также дать ему в свободную руку маленький легкий предмет.
  - ж. Когда вы увидите, что ребенок легко преодолевает расстояние в 1,5 м, еще больше увеличьте дистанцию, пока он не научится проходить 6–9 м. Когда он будет преодолевать расстояние в 3–9 м, вам нужно стоять перед малышом и по мере его продвижения вперед отступать назад.
3. Когда ребенок будет легко проходить расстояние в 9 м, встаньте сбоку от него и идите рядом.

3. Обучая малыша ходить с поддержкой за одну руку, попробуйте определить, как ему легче сохранять равновесие и делать шаг: когда вы держите его за правую руку или за левую. Начинайте с более легкого для него варианта. Позже, когда он научится хорошо ходить с поддержкой за эту руку, побудите его поупражняться в ходьбе с поддержкой за другую руку.

## Самостоятельные шаги

Если ваш ребенок успешно сохраняет равновесие, делая шаг и «бросок», значит, он готов учиться переходить от «броска» к самостоятельным шагам. Вместо того чтобы наклоняться вперед и возвращать равновесие, опираясь на руки, он будет соблюдать равновесие при каждом шаге. Изменится его осанка: туловище выпрямится и уже не будет наклонено вперед.

От умения делать один шаг до умения ходить по всему дому — путь неблизкий. Учитесь этому ребенок поэтапно:

проходит 1–5 шагов;

проходит 1 м;

проходит 1–1,5 м;

проходит 1,5–2 м;

проходит 2–3 м;

проходит 3–4,5 м;

проходит 4,5 м из раза в раз.

Малышу нужно отрабатывать умение проходить каждую дистанцию до тех пор, пока он не отточит его как следует. Только потом увеличьте дистанцию. Когда он научится каждый раз, когда надо, проходить расстояние в 4,5 м, он сможет ходить по всему дому.

Побудить ребенка пройти первые 1–5 шагов можно только с помощью очень мощного стимула, например игры. Если вы сидите перед ним на полу, побудите его подойти к вам, поцеловать вас или дотронуться до вашего носа.

Можно положить в карман своей рубашки игрушку так, чтобы она выглядывала оттуда, и позвать малыша прийти и найти ее. Если он направляется к софе, наполовину спрячьте игрушку между подушками и побудите его подойти и поискать игрушку.



рис. 5.32

Малыша можно позвать подойти к кукле и потрогать ее глазик или надеть на нее шапочку. Игрушку всегда располагайте на уровне глаз ребенка или ниже. Тогда ему будет легче сохранять равновесие.

Когда малышу удастся делать шаг, хвалите его, хлопайте в ладоши, всячески выражайте свое восхищение и радость.

*Упражнение 18* по развитию умения самостоятельно шагать составлено так, чтобы малыш учился сохранять равновесие до того, как шагнет, и старался удерживать равновесие в ходьбе. Этого можно лучше всего достичь, если побудить его сохранять равновесие и шагать к вам, но не держаться за вас. Так он научится сохранять равновесие, делая шаги самостоятельно, не хватаясь для этого за вас (рис. 5.32).

Упражняйтесь в ходьбе на твердой горизонтальной поверхности. Попробуйте позаниматься на ковре, линолеуме, паркете из твердой древесины и посмотрите, какое покрытие ребенок предпочтет.

Выявив поверхность, по которой ему ходить легче всего, постарайтесь заниматься на ней. Если занятия проходят постоянно в одном и том же месте, малыш чувствует себя в безопасности, и перемены в обстановке не отвлекают его.

Позже, когда ходить ему станет легко и он будет делать это автоматически, он уверится в своем умении ходить и сможет экспериментировать, пробуя самые разные поверхности.

На пути малыша не должно быть никаких препятствий, о которые он может удариться, или предметов, которые могут отвлечь его. Если вы сидите на полу, а ребенок идет к вам, убедитесь, что ваши ноги не загородят ему дорогу и ему не придется перешагивать через них. Когда малыш научится проходить 1,5 м и больше, старайтесь расчищать комнату, чтобы он ни обо что не мог удариться. Возможно, вам придется переставить мебель, чтобы он смог упражняться в прохождении расстояний от 2 до 5 м или прогуливаться по коридору.

Когда вы будете заниматься с ребенком преодолением расстояний, которые превышают 1,5–5 м, старайтесь внимательно наблюдать за тем, как он реагирует на сам процесс ходьбы, чтобы понять, что поможет ему перейти на следующий уровень.

Вот несколько примеров:

1. У некоторых детей мотивация к ходьбе сильна, и они сами все время увеличивают дистанцию. В этом случае ваша помощь может состоять в том, чтобы подбирать вызывающие интерес игрушки и увеличивать расстояние, правильно рассчитывая возможности малыша.

2. Есть дети, которым для увеличения дистанции необходима инициатива со стороны. Здесь именно вам нужно принять решение о том, что для этого сделать. Вы можете пускать в ход разные стимулы, время от времени делать перерывы, давать больше подсказок, выказывать больше восторга, менять темп, чередуя медленную ходьбу, когда малыш прилагает все усилия, чтобы сохранить равновесие, с быстрой ходьбой, когда вы поддерживаете его за обе ручки. Можно также менять обычную последовательность действий при отработке навыков ходьбы.

3. Некоторые дети, пройдя 1–1,5 м, приучаются садиться. Это значит, что они поняли, как останавливаться и что после этого делать. Прежде они думали, что единственная возможность перестать шагать — это дойти до места назначения. Вы можете увеличить расстояние с помощью более сильного стимула и посмотреть, сумеет ли малыш, несмотря на увеличение дистанции, добраться до игрушки, продолжив ходьбу. Если новый стимул не подействует, после короткого перерыва помогите ребенку встать на ножки и продолжить движение к игрушке.

4. Некоторым детям требуется дополнительная работа по совершенствованию умения сохранять равновесие и тренировке выносливости. Я узнала об этом от папы маленького Майкла. Мальчуган мог самостоятельно пройти 2–3 метра, но, казалось, это предел. Он любил ходить, и больше всего — с поддержкой за обе ручки. Каждый вечер, приходя с работы домой, папа пытался побудить его потренироваться в ходьбе с поддержкой за одну руку. Они шли по улице к любимому дереву Майкла, и тот срывал с дерева листочки. После небольшого перерыва они шли

назад, к дому. У Майкла была мотивация дойти до дерева, а потом до дома, чтобы повидаться с мамой и братиком. Поначалу на преодоление этой дистанции уходило очень много времени. Тренировки помогли Майклу развить силу и контроль над собственными движениями, и тогда папа с Майклом стали быстро возвращаться из этого похода. Через некоторое время ребенок уже самостоятельно ходил по дому.

5. Есть дети, которым нужно больше практики. Чтобы стать достаточно сильными для самостоятельного преодоления более длинных расстояний, им необходимо ходить с поддержкой как можно больше.

6. Некоторым детям требуется больше похвалы или нужны совершенно неотразимые стимулы. Вам следует проявлять изобретательность и все время придумывать новые возможности для занятий.

Ваш малыш *научится* самостоятельно перемещать свое тело и при этом сохранять равновесие. Просто старайтесь все время создавать мотивацию для занятий ходьбой. Количество ходьбы обязательно перейдет в ее качество!

## Упражнение 18 Самостоятельные шаги

Существует много способов помочь ребенку научиться ходить, сначала делая пару шагов, затем больше и, наконец, одолевая 2–3 метра. Попробуйте методы, которые мы предлагаем, и посмотрите, что больше всего понравится малышу. Когда он пройдет самостоятельно шаг-другой, похвалите его, похлопайте в ладоши и выкажите свой восторг и гордость за него.

### 1. Идет к вам.

- а. Поставьте ребенка так, чтобы он спиной опирался о стену или какой-нибудь предмет мебели. Если ваш малыш может стоять без поддержки, поместите его посередине комнаты.
- б. Сами расположитесь перед ним на уровне его глаз или ниже. Можно сесть на пол.
- в. Разведите руки в стороны или похлопайте себя по груди и скажите: «Иди сюда!»
- г. Побудите ребенка сделать 1–2 шага в вашу сторону. Воспользуйтесь самым сильным стимулом: любимой игрой или игрушкой малыша.
- д. Увеличьте расстояние, чтобы увеличить число шагов настолько, насколько он выдержит.

### 2. Идет к софе.

- а. Поставьте ребенка в 60–100 см от софы. Если ему необходима поддержка, встаньте на колени позади него или прислоните его к какому-нибудь предмету мебели.
- б. Положите на софу игрушку и побудите ребенка шагнуть к ней.
- в. Расположитесь сбоку от малыша, чтобы при необходимости подстраховать его.
- г. Увеличьте расстояние, чтобы увеличить число шагов настолько, насколько он выдержит.

### 3. Идет от одного предмета мебели к другому.

- а. Поставьте два предмета мебели друг напротив друга на расстоянии 60–100 см. Например, можно поставить стул перед софой.
- б. Поставьте ребенка спиной к стулу.
- в. Положите на софу игрушку и побудите ребенка шагнуть к ней.

- г. Расположитесь сбоку от малыша, чтобы при необходимости подстраховать его.
  - д. Увеличьте расстояние, чтобы увеличить число шагов настолько, насколько он выдержит.
4. Идет от одного человека к другому.
- а. Попросите двух человек встать на полу на колени лицом друг к другу на расстоянии 60–100 см. Каждый из них должен стоять выпрямившись.
  - б. Поставьте ребенка спиной к одному из них (пусть он прислонится к его ногам, если ему нужна поддержка).
  - в. Побудите малыша пойти к человеку, стоящему против него. Привлеките его игрушкой и попросите стоящего перед ним человека похлопать себя по животу и сказать: «Иди сюда!» Игрушку нужно располагать на уровне глаз ребенка или ниже.
  - г. Увеличивайте расстояние, по мере того как малыш овладевает этим умением. Тем самым вы увеличите количество шагов. Ориентируйтесь на его выносливость.
5. Встает на ножки из положения сидя и идет.
- а. Посадите ребенка на скамеечку высотой примерно до колен.
  - б. Побудите его встать и пройти 60–90 см по направлению к вам или к предмету мебели. Воспользуйтесь игрушкой, чтобы привлечь его, расположив игрушку на уровне его глаз или ниже.
  - в. Увеличьте расстояние, чтобы увеличить число шагов, настолько, насколько он выдержит.

## Упражнение 19 Прохождение расстояния в 3–4,5 метра

1. Найдите место для ходьбы в вашем доме длиной 3–4,5 м. Чтобы был свободный проход, отодвиньте или уберите мебель и все отвлекающие предметы.

2. Поставьте ребенка так, чтобы он спиной мог прислониться к софе или другому предмету мебели.

3. Расположитесь примерно в 2 м от малыша. Вы можете встать на колени и опуститься на пятки или встать на колени лицом к малышу.

4. Возьмите игрушку или другой интересный для него предмет и расположите его на уровне глаз малыша или ниже. Побудите его пойти к вам. Когда он дойдет до вас, похвалите его, похлопайте в ладоши и выкажите свой восторг.

5. Повторяйте описанные выше шаги до тех пор, пока ребенок не будет уверенно преодолевать это расстояние в условиях, которые вы создали для занятий ходьбой.

6. Когда малыш научится хорошо выполнять все это, попробуйте, не меняя условий, немного усложнить ему задачу. Когда он подойдет к вам, медленно отодвиньтесь назад, чтобы увеличить дистанцию. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока он не научится проходить расстояние в 3 м.

7. Начинайте очередное занятие с дистанции в 3 м, но, когда ребенок будет приближаться к вам, медленно отодвигайтесь, чтобы увеличить расстояние, которое он должен пройти. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока он не научится проходить расстояние в 4,5 м.

8. Когда ребенок научится преодолевать расстояние в 4,5 м из раза в раз, когда бы вы его ни попросили, он будет готов учиться ходить по горизонтальной поверхности по всему дому.

## Ходьба по ровной поверхности

Из собственного опыта малыш уже понимает, насколько далеко он может уйти. Теперь нужно помочь ему расширить этот опыт и научиться преодолевать более длинные расстояния.

В конечном итоге ребенок осознает, что может ходить где угодно и все время. Теперь вы редко сможете увидеть его дома ползающим; чаще всего он будет ходить.

Раз он уже способен ходить по всему дому, можно увеличивать расстояния и побуждать его ходить по проходу универмага и в тех местах, которые вы посещаете. Ваш ребенок превратится в уверенного в себе, заинтересованного, исследующего окружающий мир ходока. Он станет ходить по горизонтальной поверхности автоматически.

Практикуясь в этом, малыш будет все лучше и лучше развивать свою способность сохранять равновесие, в том числе и при большей скорости, когда станет ходить быстрее.

Помимо этого, малыш постепенно научится выставлять вперед руки, если вдруг потеряет равновесие и упадет вперед. Для того чтобы упасть на руки, ему нужно выставить их быстро, а для того чтобы удержаться на них и не удариться лицом, руки должны быть достаточно сильными. С учетом этого лучше всего тренироваться на ковре. Возможность успеть выставить руки зависит от скорости падения. Если малыш падает медленно, то «поймать» себя руками ему легче. Если же он падает быстро, то с учетом энергии толчка для остановки падения с помощью рук потребуются большая мышечная сила.

Упражняйтесь в ходьбе по горизонтальной поверхности дома и везде, где вы бываете с ребенком. Старайтесь отрабатывать этот навык, тренируясь на поверхности одного и того же типа, и только потом переходите к другому типу поверхности. Тогда он сумеет освоить каждую из них как следует. Когда он только начинает осваивать новую поверхность, непременно внимательно следите за ним, пока он не познакомится с ней получше и не почувствует себя в безопасности. Не спешите учить его ходить по бетонной дорожке. Пусть сначала он научится ходить совершенно уверенно. Если он не будет успешно выставлять вперед руки всякий раз, когда падает, вероятность получения травм очень высока.

Когда ребенок научится хорошо ходить по горизонтальной поверхности, вашей следующей задачей станет научить его смотреть под ноги, чтобы при необходимости обходить препятствия и передвигаться по неровной поверхности. В этот период занятий нужно специально воздвигать препятствия у него на пути (*упражнение 20*) и проверять, что он будет делать. Малыш может заметить препятствие и попробовать обойти его, а может вовсе не заметить его, и тогда вам нужно указать ему на препятствие и помочь обойти его.

Когда малыш учится проходить большие расстояния по ровной горизонтальной поверхности, побуждайте его ходить босиком или в нескользящих носках. Если он уже 1–2 месяца самостоятельно ходит по всему дому, разрешите ему ходить в ботиночках.

Подошва ботиночек должна быть мягкой и гибкой, чтобы при ходьбе ребенок легко сгибал ступню. Для проверки возьмите в одну руку носочек ботинка, в другую – пятку, попробуйте согнуть подошву и посмотреть, насколько легко она гнется. Если обувь малыша в ботинки с жесткой и негибкой подошвой, движения его ног будут скованными, и неподвижность коленных суставов особенно сильно бросится в глаза. Кроме

того, подошва должна быть из нескользящего материала. Если она скользит, ребенок не чувствует себя в безопасности. Это ограничивает ходьбу и снижает мотивацию.

Даже если у вашего ребенка превосходные ботинки, удовлетворяющие всем вышеперечисленным требованиям, ему понадобится время, чтобы привыкнуть к ним.

Чтобы приспособиться к ходьбе в обуви, он станет шире расставлять ноги при ходьбе, не сгибая их в коленях, а стопы будет выворачивать наружу. Он может сопротивляться вашему намерению обуть его, пытаться снять уже надетые ботинки.

Начинать ходить в ботиночках надо понемногу, постепенно увеличивая это время по мере привыкания ребенка к ботинкам и укрепления мышц его ног, включая мышцы стоп. Когда малыш смирится с необходимостью ходить в ботинках, вам следует чередовать ходьбу в обуви с ходьбой босиком.

## Упражнение 20 Ходьба по ровной поверхности

1. Найдите в квартире место протяженностью 3–4,5 м; пол там должен быть ровный и горизонтальный.

2. Побудите ребенка пройти это расстояние. Если он по дороге будет присаживаться или падать, поднимайте его, ставьте на ножки и побуждайте продолжать путь. Если он не сможет пройти положенное расстояние, начните с более короткой дистанции, а затем постепенно сдвигайте границу в сторону увеличения расстояния.

3. Продолжайте упражняться до тех пор, пока ребенок не научится проходить это расстояние всегда, независимо от того, когда вы его об этом попросили.

4. Увеличьте расстояние до 7,5–9 м, но занимайтесь в том же самом месте. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока малыш не научится хорошо проходить эту дистанцию.

5. Выберите другое место для занятий. Можно поменять тип покрытия или место тренировок. В каждом из выбранных вами мест нужно упражняться сколько надо, чтобы ребенок почувствовал себя уверенным и умелым.

6. Практикуйтесь на самых разных покрытиях, в самых разных местах. Отрабатывайте навыки хождения по всем типам горизонтальных поверхностей.

7. Упражняйтесь в переходе от одной поверхности к другой:

а. переступание с ковра на паркет и обратно, главное, чтобы одна поверхность была ниже или выше другой;

б. перешагивание через порог, отделяющий одну комнату от другой, особенно если порог приподнят над уровнем пола на 1,5 см. Если ребенок не замечает перемены, укажите ему на нее. Если он ее замечает и опускается на пол, чтобы вскарабкаться или переползти через границу, возьмите его за руку и скажите, чтобы он продолжал идти. Учите малыша замечать границу между разными поверхностями, подниматься на более высокую из них, спускаться на более низкую и переступать через препятствия.

8. Поставьте на пол какое-нибудь препятствие. Вводите препятствия по одному. Ими могут быть шнурок или веревка, ручка от швабры или палочка, гимнастический обруч или игрушка. Пусть ребенок обойдет

комнату, глядя на пол и решая, как переступить через препятствие. Возможно, он обойдет его.

9. Упражняться надо до тех пор, пока он не научится ходить по горизонтальной поверхности, не опрокидываясь и не падая, а также маневрировать в случае обнаружения препятствий и при этом не подвергать себя опасности.

## Ходьба по траве

Теперь начните ходить по траве. На неровной поверхности ребенку труднее сохранять равновесие, и эта новая задача требует от него новых движений. Он учится сгибать ноги в коленях и совершать такие движения стопами, которые позволят ему успешно двигаться в условиях меньшей площади опоры. Когда малыш делает по траве свои первые шаги, он понимает, что это нечто новое, и чувствует себя менее устойчиво. Возможно, медленно сделав 2–3 шага, он упадет. Вам нужно стоять поближе к нему, чтобы он чувствовал себя в безопасности, пока не освоится с ходьбой по траве. Чем лучше он будет сохранять равновесие, тем больше шагов сделает, прежде чем упасть.

Малышу нужно упражняться до тех пор, пока он не научится ходить по траве, не падая, с такой же скоростью, с какой он ходит по ровной поверхности. Достигнув этого уровня владения данным навыком, он перейдет к ходьбе по другим неровным поверхностям, описанным в главе 7.

Проследите за тем, как ваш ребенок отреагирует на падение во время своих первых шагов по траве. Некоторые дети не особенно расстраиваются, они просто встают и продолжают идти дальше. Но некоторые, упав, продолжают сидеть, расстроенные и разочарованные, и им кажется, что ходить по траве они больше никогда не захотят. Если ваш малыш окажется в таком положении, поддержите его во время ходьбы за одну ручку, чтобы он освоился с этой новой средой. Снижайте степень своей поддержки по мере его готовности. При необходимости помогайте ему, чтобы у него не отпало желание ходить по траве.

Пустите его ради эксперимента на траву босиком. Если малыш не вытерпит этого, пусть обуется. Если же он не будет иметь ничего против хождения босиком, чередуйте это с ходьбой в ботиночках.

## Упражнение 21

### Ходьба по траве

1. Найдите в траве относительно ровный участок.
2. Побудите ребенка пройти расстояние в 1,5 м в направлении игрушки.
3. Будьте рядом с ним, чтобы он чувствовал себя защищенным.
4. Когда малыш научится проходить 1,5 м, увеличьте расстояние до 3 м.

Продолжайте заниматься, пока он не научится ходить по двору, не падая.

## Советы по организации и проведению занятий

Помните, что дети отличаются друг от друга степенью мотивации к ходьбе и временем появления этой мотивации. Очень важно внимательно следить за степенью готовности ребенка и уважать его темп. Ребенок может реагировать на ходьбу следующим образом:

1. Он может испытывать желание ходить, и тогда мотивировать его заняться этим легко. Он даже может подползать к вам, подтягиваться, вставать и показывать, что хочет, чтобы вы его поводили по дому.

2. Он может чувствовать себя очень самостоятельным и желать независимости, а поэтому не проявлять интереса к ходьбе, как к чему-то новому и требующему помощи со стороны.

3. Умея очень хорошо ползать и пользуясь этим способом передвижения, он может добраться туда, куда хочет. Для него это быстрый, хорошо освоенный, доведенный до автоматизма, знакомый способ передвижения. Такой ребенок может сопротивляться вашему намерению научить его новому для него умению ходить, поскольку при ходьбе он не чувствует себя устойчиво, не может делать это самостоятельно и не видит в этом умении ничего ценного.

4. В разное время ребенок проявляет разные желания: в определенные дни он захочет ходить, а иногда – нет.

В этот период жизни ребенку свойственно выбирать, что делать, в том числе и решать, когда ему походить. Он выберет ходьбу, если она приобретет для него определенную ценность и если у него будет стимул пойти. Например, хотя Патрик овладел всеми физическими навыками, необходимыми для ходьбы, он не считал это занятие стоящим до тех пор, пока не обнаружил, что это единственный способ, с помощью которого он может принести маме книгу, чтобы она ему почитала.

**Ваша задача – открыть ребенку прекрасный мир ходьбы.** С его точки зрения, ходьба сильно отличается от передвижения на четвереньках. Ему потребуется время, чтобы научиться ходить с поддержкой и чувствовать себя при этом комфортно. Поддержать интерес малыша к этому занятию помогут хорошие стимулы. Даже если ходьба как таковая не представляет для него интереса, добраться до любимого предмета он захочет! Когда он воспользуется этим умением для того, чтобы достать тот или иной интересующий его предмет, он начнет пользоваться им и для того, чтобы перебраться с места на место.

Чтобы ребенок оценил преимущества ходьбы, нужно как следует познакомить его с этим видом деятельности. Покажите ему, что он сможет делать и как сможет играть, если освоит это искусство. Когда он познакомится с ходьбой поближе, он будет охотнее сотрудничать с вами во время занятий. Тренировки позволят малышу стать искуснее в ходьбе, и его мотивация возрастет. Чем чаще ребенок ходит, тем быстрее укрепляет свои мышцы, развивает умение сохранять равновесие, повышает выносливость и тем увереннее себя чувствует. Уверенность влечет за собой желание попробовать что-нибудь потруднее. Вам нужно двигаться вперед в соответствии с его темпом и для достижения успеха ориентироваться на его темперамент.

**Чтобы побудить ребенка пойти, пользуйтесь разнообразными стимулами.** Можно пустить в ход новые, особенные игрушки, любимые игрушки малыша или затеять игру. Игрушки и игры должны захватывать его. Он должен захотеть играть. Чтобы поиграть, он пустится в путь.

Вот несколько интересных для него занятий:

1. малыш может захотеть пойти к телефону, в свою любимую комнату, например в ванную, или пойти за книжкой;
2. он может пойти к двери, чтобы постучать, открыть или закрыть ее;
3. ребенок может пойти к кукле, чтобы покормить ее, одеть, обуть или показать вам, где у нее носик;
4. он может пойти к маме или папе и поцеловать их;
5. он может поиграть в «погоню» и попытаться поймать маму, сестренку, машинку или игрушку с дистанционным управлением;
6. малыш может захотеть поиграть в игру «Где мама?» и пойти поискать ее;

7. вы можете сесть перед ребенком на пол и спрятать в кармашке своей рубашки маленькую игрушку так, чтобы она выглядывала, и предложить малышу прийти и найти ее.

Самым лучшим стимулом для ребенка станут ваши аплодисменты, когда он дойдет до финиша. Как только он доберется до игрушки, находящейся в конечной точке пути, похлопайте в ладоши и похвалите его. Он обрадуется, что вы хлопаете ему, и похлопает в ладоши сам. Он увидит также ваш восторг и радость. Он проникнется чувством гордости и радости и захочет походить снова. Из-за вашей реакции на свои свершения он поймет, что уметь ходить – это здорово. Ему понравится вместе с вами праздновать свой успех.

**Работайте над умением ходить только тогда, когда вы можете создать у ребенка мотивацию к этому занятию.** Выбирая любое занятие, проверяйте, как малыш реагирует на него. Если ему не нравится какой-то вид деятельности, связанный с умением ходить, попробуйте отвлечь его либо чем-то очень для него привлекательным, либо какой-нибудь возней с вами. Например, начните легонько подбрасывать его в воздух или шекочите животик. Благодаря этому малыш может забыть, что сопротивлялся чему-то, и пойти вновь. Если вы повторно возвращаетесь к ходьбе, а он по-прежнему сопротивляется, пропустите этот урок и вернитесь к нему позже или на следующий день.

Если то или иное занятие постоянно вызывает у ребенка протест, в знак которого он садится, приостановите свои попытки. Заставлять не надо – он воспротивится только сильнее. Двухлетний Сэмми, например, страшно не любил ходить с поддержкой за одну ручку. Ему нравилось, когда его держали за обе ручки. Каждый раз, когда я отпускала одну руку, он садился и отказывался идти дальше. Не помогал даже самый сильный стимул. Мы продолжали упражняться в ходьбе двумя способами: с поддержкой за две ручки и иначе – толкая перед собой игрушку-каталку. Таким образом, мотивация к ходьбе у ребенка оставалась, и мы не прекращали занятия. Если бы тогда мы упорствовали в своем желании научить его ходить с поддержкой за одну ручку, мы снизили бы у него мотивацию к ходьбе. Позже, когда Сэмми оказался готовым к ходьбе с поддержкой за одну ручку, он стал лучше воспринимать эти занятия.

**Давайте ребенку словесные и зрительные подсказки.** Когда вы хотите, чтобы он пошел, говорите: «Иди!» Когда малыш делает шаги, можно также подбодрить его: «Иди, иди, иди!» Так он научится понимать, что означает это слово, и будет знать, чего вы от него хотите.

Когда вы мотивируете ребенка с помощью игрушки или другого интересного для него предмета, располагайте этот предмет на уровне его глаз или ниже, чтобы ему легче было сохранять равновесие. Если этот предмет выше, то малыш запрокинет голову, чтобы посмотреть на него, потеряет равновесие и упадет. Ему нужно смотреть не вверх, а вперед.

Когда надо побудить ребенка пройти большее расстояние, идите впереди него или рядом, преувеличенно четко демонстрируя все движения, чтобы он мог подражать вам. Например, идите маршируя. Малыш невольно будет смотреть на ваши ноги и тоже стараться маршировать.

**Когда ребенок учится ходить, следите за тем, чтобы он привыкал выполнять все движения правильно.** Ваша задача – обеспечить ему такую поддержку, чтобы во время ходьбы он чувствовал себя комфортно и в то же время развивал силу мышц и умение сохранять равновесие, необходимые

для самостоятельной ходьбы. Иногда, для того чтобы у малыша не пропала мотивация к ходьбе, приходится временно мириться с не очень хорошими привычками. В таких случаях нужно постараться как можно скорее вернуться к правильным движениям. Например, когда ребенок ходит с поддержкой за две ручки, то правильно располагать их на уровне плеч или ниже. Однако когда вы только начинаете формировать это умение, вам, возможно, придется держать их выше, чтобы легче побудить его пойти. Когда ребенок станет шагать и обнаружит определенные признаки интереса к этому занятию, опустите его ручки до уровня плеч.

**Когда ребенок только учится шагать, не пытайтесь добиться того, чтобы его ноги и стопы правильно двигались.** Если вы должным образом поддерживаете его за ручки — так, что он вынужден пользоваться мышцами живота, — значит, вы все делаете правильно, так как на данном этапе это самое важное. Поначалу, делая шаг, малыш расставляет ноги шире плеч. Для большей устойчивости он фиксирует колени в выпрямленном состоянии и не сгибает их. Разрешите ему пользоваться его способом передвижения, пока он не научится ходить. Если упорно стремиться изменить его «походку», он почувствует, что вы придираетесь, мешаєте ему ходить, и потеряет мотивацию.

Попрактиковавшись, малыш будет ходить с бóльшей легкостью и больше сгибать колени. Когда он научится ходить, вы воспользуетесь существующими методами, которые помогут ему научиться ходить, не расставляя ноги широко и сгибая колени.

**Тренируйтесь на твердой и плоской горизонтальной поверхности.** Поверхность, по которой ребенок учится ходить, должна быть ровной и в течение всего времени занятий одной и той же, чтобы он привык к ощущению этой поверхности под ногами и учился ходить по ней, основываясь на уже приобретенном опыте. Как только он освоится с ней, то сможет сконцентрироваться на удержании равновесия и собственно ходьбе. Лучше всего заниматься на ковре, но только не на очень толстом. Если ковер толстый и мягкий, малыш почувствует себя неустойчиво, так как его ступни будут покачиваться на нем. Более устойчиво твердое ковровое покрытие. Можно упражняться и на паркете или линолеуме, если они не скользкие.

Если ребенку приходится переходить с одной поверхности на другую, скажем, с паркета на коврик, ему труднее учиться. Эти переходы сбивают его с толку. Ему приходится сосредотачиваться на преодолении границ этих поверхностей, планировать свои шаги вверх или вниз и ходьбу по новой поверхности. Необходимость следить за изменением поверхности на первых порах затруднит ему работу по освоению навыков ходьбы.

**Когда вы увидите, что малыш готов практиковаться в преодолении более длинных расстояний, чем раньше, старайтесь найти длинную горизонтальную поверхность.** Можно сходить в большой универмаг в наименее напряженное время. Выбирайте относительно спокойное пространство. Ребенок сам решит, к чему именно ему хочется пойти. Ваша задача — побудить его исследовать все, что его окружает, а для этого надо время от времени останавливаться.

**Занятия по отработке навыков ходьбы должны быть непродолжительными, и их следует проводить несколько раз в день.** Тренируйтесь тогда, когда малыш находится в хорошей физической форме, или после отдыха. Занимайтесь до тех пор, пока чувствуете, что ребенок сотрудничает

с вами, или до появления признаков усталости. Обычно такими признаками являются нервозность, ритмичные сосущие движения языка, неуклюжие движения ног и нежелание делать шаг. Для того чтобы ребенок пошел, ему нужна мотивация, а если он устал или не хочет больше ходить, нужно прерваться и вернуться к этому занятию позже.

**Увеличивайте дистанцию по мере готовности ребенка.** Начинайте с короткого расстояния, чтобы «разогреться», а затем увеличивайте его, чтобы проверить, сколько малыш может пройти. Во время тренировок обозначайте игрушкой конечный пункт, чтобы он знал, куда идет. Если, не дойдя до этой точки, малыш сядет на пол или упадет, быстрее поставьте его на ножки и побудите продолжить путь к игрушке. Когда он научится проходить намеченную вами дистанцию не один раз, а постоянно, увеличьте ее.

**Для совершенствования навыков ходьбы следует одновременно работать над укреплением мышц живота и ног, над умением сохранять равновесие и над повышением выносливости.** Этому помогут самые разные занятия, связанные с ходьбой. Например, если для укрепления его мышц и развития выносливости вы побуждаете ребенка проходить большие расстояния с поддержкой за обе ручки, то для развития умения сохранять равновесие можно ходить с ним на более короткие дистанции, но с поддержкой за одну ручку. Когда ваш малыш станет ходить самостоятельно, толкая перед собой игрушку-каталку, он может также учиться шагать, бросаясь вперед, или ходить с поддержкой за одну руку. Когда ребенок пойдет самостоятельно, он продолжит работать над умением ходить с поддержкой за одну руку, но только теперь на более длинные дистанции. Ходьба на длинные дистанции с поддержкой за две ручки или с игрушкой-каталкой укрепит мышцы малыша и сделает его более выносливым. Ходьба с поддержкой за одну руку, отработка умения шагать путем броска вперед, а также самостоятельная ходьба помогут ребенку лучше сохранять равновесие.

**Практиковаться в ходьбе следует босиком или в нескользящих носочках.** Ходьба без ботиночек способствует оптимальному развитию силы мышц. Так лучше сохранять равновесие и контролировать движения ног. Босиком малышу легче двигать стопами, и он может использовать их, чтобы не упасть.

Он не в состоянии совершать движения стопой внутри ботиночка, а его мышцы еще слишком слабы, чтобы при ходьбе сгибать ботинок в области пальцев. Он будет компенсировать этот недостаток, выворачивая стопы и наступая на их внутренние края.

Ребенок может обувать ботиночки, чтобы покрасоваться или выйти из дома, но, когда он дома упражняется в ходьбе, лучше всего это делать босиком или в нескользящих носочках.

**Упражняться в ходьбе следует в просторном, не загроможденном месте.** Когда ребенок учиться ходить, он падает и ударяется о мебель и игрушки. Следует заранее подумать о том, как переставить мебель, или найти самую безопасную в этом смысле комнату.

Если малыш падает, проконтролируйте свою реакцию. Вам захочется успокоить и утешить его, но старайтесь не проявлять слишком сильных эмоций, не показывайте, что вы беспокоитесь, ни выражением лица, ни своим первым порывом. Это только еще больше расстроит малыша, и он побоится попробовать еще раз.

Наберитесь терпения и не забывайте, что все происходит в свое время. Возраст, в котором дети с синдромом Дауна начинают ходить, колеблется в очень широких пределах.

Существует множество факторов, объясняющих, почему одни начинают ходить раньше, а другие позже. Среди них — и физическое развитие, и темперамент, и мотивация. Пока малыш не готов к освоению навыков ходьбы, работайте над другими навыками, а их великое множество! Задержка в овладении умением ходить вовсе не означает, что ваш малыш будет отставать в других областях.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он больше всего жаждет ощущения безопасности и равновесия. Сначала он научится вставать на ножки из положения стоя на ступнях и ладонях (по-медвежьи), а затем попытается пойти. Он будет ступать осторожно, стараясь сохранить равновесие при каждом шаге. Он будет сопротивляться вашему намерению перейти от одного типа поддержки к другому, к примеру, перейти от ходьбы с поддержкой за обе ручки к ходьбе с поддержкой за одну ручку. Ему не захочется падать, и поэтому он будет стараться изо всех сил сохранить равновесие. Если вы предложите ему походить по новой для него поверхности, он заметит это и будет осторожно приспосабливаться. Для того чтобы помочь «созерцателю» научиться ходить, вам нужно действовать следующим образом:

1. двигайтесь медленно;
2. увеличивайте дистанцию настолько, насколько это соответствует возможностям ребенка;
3. избегайте падений;
4. хвалите малыша;
5. стремитесь повысить мотивацию и уверенность ребенка в себе.

Если вам удастся понять, как себя чувствует малыш при ходьбе, вы сумеете найти такие подходы, которые по отношению к нему окажутся самыми эффективными.

Если ваш ребенок «деятель», он полюбит движение и, вероятно, охотно пойдет. Вначале, однако, он может проявлять нежелание ходить, потому что этот способ передвижения будет казаться ему медленным по сравнению с отработанным им приемом ползания. Когда у него появится мотивация к ходьбе, он, к вашему удивлению, начнет храбро шагать независимо от того, удастся ему сохранить равновесие или нет. Он сделает шаг и упадет, но ничего страшного в этом не увидит. Сначала он научится делать шаг и только потом — сохранять равновесие.

Чтобы сделать шаг, он готов будет рискнуть, и вам придется внимательно следить за ним. Такие детали, как тип поверхности, по которой он идет, будут мало интересовать его. Указывайте ему на препятствия, встречающиеся на пути, в противном случае он может на них наткнуться. Когда у него появится желание ходить все время, он научится вставать на ноги из положения стоя по-медвежьи. Вы поможете ему научиться ходить, если постараетесь:

1. шагать быстро;
2. способствовать развитию его способности сохранять равновесие, предлагая ему ходить с все меньшей поддержкой;
3. следить за тем, чтобы он не подвергался опасности;

4. хвалить его;

5. сделать все, чтобы повысить мотивацию и уверенность ребенка в себе.

Если вам удастся понять его желание двигаться, вы сумеете найти такие подходы, которые по отношению к нему окажутся самыми эффективными.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### Умение стоять

- Стоит в течение 3–5 минут, держась обеими руками за выступающий край горизонтальной поверхности.
- Стоит в течение 3–5 минут, держась одной рукой за выступающий край горизонтальной поверхности.
- Стоит, держась одной рукой, а другой рукой играет с игрушкой, находящейся сбоку или сзади.
- Стоит, прислонившись спиной к предмету мебели, и продолжает так стоять в течение 3–5 минут.
- Стоит в течение 3–5 минут, обеими руками *опираясь* о горизонтальную поверхность.
- Стоит в течение 3–5 минут, одной рукой *опираясь* о горизонтальную поверхность.
- Стоит, одной рукой *опираясь* о горизонтальную поверхность, а другой рукой играет с игрушкой, находящейся сбоку или сзади.
- Стоит в течение 3–5 минут, обеими руками *упираясь* в вертикальную поверхность.
- Стоит в течение 3–5 минут, одной рукой *упираясь* в вертикальную поверхность.
- Стоит, одной рукой *упираясь* в вертикальную поверхность, а другой рукой играя с игрушкой, находящейся сбоку или сзади.
- Стоит без поддержки в течение 2–5 секунд.
- Стоит без поддержки в течение 10 секунд.
- Стоит без поддержки более 10 секунд (*необязательное умение*).

### Передвижение вдоль предметов мебели

- Передвигается вдоль предмета мебели, имеющего горизонтальную поверхность, делая 1–2 шага.
- Передвигается вдоль предмета мебели, имеющего горизонтальную поверхность, делая 3–4 шага.
- Передвигается вдоль софы от одного ее края до другого.
- Передвигаясь вдоль стола, заворачивает за его угол.
- Передвигается вдоль мебели, имеющей горизонтальную поверхность, переходя от одного предмета к другому, находящемуся рядом.
- Передвигается вдоль предметов мебели, имеющих горизонтальную поверхность, переходя от одного предмета к другому, находящемуся на некотором расстоянии от первого, при том, что края поверхностей обоих предметов параллельны друг другу.
- Передвигается вдоль предмета мебели, упираясь ладонями в его вертикальную поверхность.

### Умение использовать положение стоя на ступнях и ладонях (по-медвежьи)

- Принимает положение стоя по-медвежьи.
- Перемещается по комнате по-медвежьи (*необязательное умение*).
- Переходит в модифицированное положение стоя по-медвежьи.

- Переходит из модифицированного положения стоя по-медвежьей в положение стоя с поддержкой за одну руку.
- Переходит из модифицированного положения стоя по-медвежьей в положение стоя без поддержки за руку.
- Переходит из положения стоя по-медвежьей в положение стоя с поддержкой за одну руку.
- Переходит из положения стоя по-медвежьей в положение стоя без поддержки за руку.

### Лазание

- Слезает с софы с помощью словесных подсказок.
- Слезает с софы самостоятельно.
- Карабкается вверх по ступенькам, преодолевая 5–6 ступенек.
- Карабкается вверх по ступенькам, преодолевая один лестничный марш.
- Слезает по ступенькам, спускаясь на 2–3 ступеньки.
- Слезает по ступенькам, спускаясь на 6 ступенек.
- Слезает по ступенькам, спускаясь на один марш.
- Карабкается вверх по ступенькам горки, а потом съезжает с горки.

### Ходьба

- Проходит 3–5 шагов с поддержкой за обе ручки.
- Проходит 3 м с поддержкой за обе ручки.
- Проходит 6 или более метров с поддержкой за обе ручки.
- Проходит с поддержкой 3–5 шагов, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Проходит с поддержкой 3 м, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Проходит с поддержкой 6 и более метров, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Подтягивается и встает, держась за игрушку-каталку, если ее положение зафиксировано.
- Проходит без поддержки 3–5 шагов, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Проходит без поддержки 3 м, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Проходит без поддержки 6 и более метров, толкая перед собой игрушку-каталку.
- Подтягивается и встает, держась за игрушку-каталку, без поддержки.
- Обьезжает с игрушкой-каталкой предметы мебели и другие препятствия.
- Проходит 3–5 шагов с поддержкой за одну руку.
- Проходит 3 м с поддержкой за одну руку.
- Проходит 9 и более метров с поддержкой за одну руку.
- Бросается вперед к софе, опирается на нее руками и затем делает 1–2 шага.
- Бросается вперед к вертикальной поверхности, упирается в нее руками и затем делает 1–2 шага.
- Бросается вперед к софе, к другому человеку или к вертикальной поверхности и делает шаг, прежде чем на что-то опереться.
- Самостоятельно делает 1–2 шага.
- Проходит расстояние в 1 м.
- Проходит расстояние в 1–1,5 м.
- Проходит расстояние в 1,5–2 м.
- Проходит расстояние в 2–3 м.

- Проходит расстояние в 3–4,5 м.
- Проходит расстояние в 4,5 и более метров.
- Ходит по всему дому (по ровной поверхности).
- Ходит, замечая препятствия на полу, не падает и не спотыкается.
- Делает 3–5 шагов по траве.
- Проходит по траве 1,5 м.
- Проходит по траве 3 м.
- Проходит по траве 4,5 м.
- Ходит по траве, не падая.



Часть II

**Навыки,  
формирующиеся  
после того, как  
ребенок научится  
ходить**



### Введение к части II

**К**огда ваш ребенок научится ходить, вас начнут волновать новые вопросы:

- Когда мой малыш начнет при ходьбе ставить ножки ближе друг к другу – так, как это делают другие дети?
- Он уже как бы начинает бегать, но когда он будет бегать по-настоящему и быстро?
- А как со ступеньками? Будет ли он сам подниматься и спускаться по лестнице, или всегда будет брать меня за руку?
- Он говорит: «Прыг!» – и хочет прыгнуть, но не может оторвать ноги от земли. Когда он научится прыгать по-настоящему?

Да, ваш малыш научится все это делать. Часть II настоящей книги посвящена умениям, которые формируются в период, когда дети уже научились ходить. В этой части мы расскажем о том, как помочь ребенку овладеть ими.

**К** вышеуказанному периоду развития ребенка относятся девять умений:

1. ходит по неровной поверхности;
2. бьет ногой по мячу;
3. ходит вверх и вниз по наклонной поверхности;
4. поднимается на порожек и спускается с него;
5. поднимается и спускается по ступенькам;
6. ходит быстрым шагом и бегаёт;
7. ходит по узкой полосе поверхности (доске);
8. прыгает;
9. ездит на трехколесном велосипеде.

Формирование этих навыков происходит обычно в возрасте 2–6 лет. Признаками готовности ребенка к работе над ними являются умение хорошо ходить дома и уверенность при ходьбе по траве.

**Перечисленные умения выбраны потому, что они способствуют:**

1. развитию мышц туловища и ног, включая мышцы стоп;
2. развитию способности сохранять равновесие в положении стоя и при ходьбе;
3. развитию способности стоять и ходить при меньшей площади опоры;
4. формированию правильного положения стоп;
5. развитию способности ходить в самых разных условиях: в парке, детском саду – в любых местах города или деревни, где живет ребенок;
6. повышению скорости передвижения;
7. развитию выносливости;

**8. развитию способности играть и общаться с другими детьми, для чего надо уметь бегать, прыгать, кататься на трехколесном велосипеде и бить ногой по мячу.**

Использование всех этих умений поможет вашему ребенку развить мышцы живота и ног. Он научится лучше сохранять равновесие, когда ходит по неровной поверхности или бьет ногой по мячу. Он станет ходить вниз и вверх по наклонной поверхности, подниматься на порожек и спускаться с него, подниматься и спускаться по лестнице, прыгать и ходить по доске. Научившись лучше сохранять равновесие, он сможет ходить, используя меньшую площадь опоры. Это, в свою очередь, исправит его походку. Усвоив более эффективный способ ходьбы, малыш научится бегать, и скорость его передвижения увеличится. Если он продолжит развивать эти навыки, то со временем станет выносливее. У него появятся силы бежать, не останавливаясь, подниматься и спускаться по лестнице, прыгать и кататься на трехколесном велосипеде. Тренировки позволяют ему чувствовать себя более независимым в самых разных обстоятельствах, и у него появится возможность играть с братьями и сестрами, а также с соседскими детьми.

Период развития, о котором мы сейчас говорим, отличается от предыдущего периода, начавшегося после рождения ребенка и продолжающегося вплоть до овладения им умением ходить. Для достижения целей в каждой из новых областей ребенку потребуется больше времени. Первые два-три года малыш усваивал множество новых навыков. Теперь он будет одновременно работать над разными умениями. На освоение некоторых из них у него может уйти несколько лет.

**Факторы, влияющие на формирование умений, следующих за умением ходить**

**На формирование навыков, относящихся к девяти разным областям второго периода, влияют следующие факторы:**

- 1. факторы, связанные с анатомическими особенностями: пониженным мышечным тонусом, слабостью мышц, чрезмерной подвижностью суставов, которая обусловлена повышенной растяжимостью связок, короткими руками и ногами и худшей, чем у других детей, способностью сохранять равновесие;**
- 2. темперамент;**
- 3. внимание;**
- 4. готовность и наличие мотивации к освоению навыка.**

**Факторы, связанные с анатомическими особенностями ребенка**

Типичные проблемы, связанные с анатомическими особенностями детей с синдромом Дауна, были представлены в главе 1. Когда ребенок становится старше, его мышечный тонус повышается, но все же эта проблема дает о себе знать, хотя и в меньшей степени. Вы можете этого не замечать, когда видите, как малыш пользуется уже сформированным навыком, например, ходит, когда вы гуляете в парке. Но это проявится, когда вы приступите к работе над новым умением (например, совершать прыжки). Мышцы ребенка слабее, чем нужно для овладения каждым новым навыком, и, чтобы сформировать навык, ему приходится работать больше, чем если бы этой проблемы не существовало.

По-прежнему даст о себе знать и чрезмерная подвижность суставов. Однако в повседневной жизни вы не будете замечать этого так явно, как раньше. Подвижность суставов скажется, главным образом, на движении стоп. Будет видно, что ступня у ребенка плоская; при ходьбе

носки «смотрят» в разные стороны, а наступает он на внутренний край стопы. Работа над навыками, относящимися ко второму периоду развития ребенка (вслед за тем, как он овладеет умением ходить), поможет изменить положение стоп и походку. Стопы по-прежнему будут плоскими, но он научится ходить, ставя их ближе друг к другу и направляя носочки вперед.

Возможно, руки и ноги ребенка будут короткими по сравнению с длинной его туловища. Из-за этого ему труднее подниматься и спускаться по лестнице, вставать на порожек и сходить с него, кататься на трехколесном велосипеде.

Детям с синдромом Дауна трудно сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Они не выдерживают этого упражнения. Но это умение имеет большое значение для ходьбы и формирования правильного положения стоп. Поможет его развить отработка других умений, а именно: бить по мячу ногой, подниматься и спускаться по лестнице, подниматься на порожек и сходить с него, ходить по доске.

## Темперамент

Независимо от того, «созерцатель» ваш малыш или «деятель», после того, как он научился ходить, он вообще станет активнее. Тем не менее учитывать его темперамент важно, так как от этого зависит ваша роль.

Если ребенок «деятель», он отдаст предпочтение быстрым движениям и, соответственно, таким видам деятельности, как бег, лазание, прыжки, езда на велосипеде. Он полюбит скорость и быстрое передвижение. Двигаться медленно и смотреть себе под ноги он не захочет. Он будет рисковать и пускаться в путь, не задумываясь над тем, как обеспечить себе безопасность. Присматривать за таким малышом нужно непрерывно и быть наготове в любой момент, когда ему потребуется помощь. Тренировки научат его внимательнее относиться к тому, что он делает, и выполнять эти действия, не подвергая себя опасности.

Если ваш ребенок «созерцатель», он отдаст предпочтение навыкам, предполагающим использование медленных движений: таким, как ходьба по доске или по лестнице. Он не будет возражать против скорости, например, против бега, если его будут при этом поддерживать. И все равно скорость движений не должна быть высокой, пока он как следует не познакомится со всеми необходимыми движениями. Вообще к любому виду двигательной активности «созерцатель» отнесется со вниманием и осторожностью, контролируя свои движения и всегда стараясь сохранить равновесие. Как правило, он постарается избежать опасности и не будет нуждаться в вашем особо пристальном внимании. Ему важно, чтобы вы были рядом и показывали, что нужно делать. Этого ему достаточно, чтобы чувствовать себя в безопасности. Когда ребенок усвоит новый навык, он начнет двигаться с большей скоростью, проявлять больше энтузиазма и даже идти на риск.

## Внимание

Есть навыки, которые требуют более медленных движений и повышенного внимания. Когда ребенок ходит по неровной поверхности, ему необходимо смотреть под ноги, чтобы успеть спланировать, куда шагнуть, вверх или вниз, и как сделать так, чтобы не упасть. Когда он идет по доске, ему нужно следить за своей ступней и не заходить за края. Когда малышу понадобится подняться на порожек высотой 5 см или сойти с него, ему нужно осознать это и спланировать, как это сделать, чтобы не упасть.

Отрабатывая эти умения, он научится замедлять темп и сосредотачивать внимание на том, что он делает.

«Созерцателю» это будет даваться легче, чем «деятелю», который сосредотачивает внимание на своих действиях, только если это требуется в отработке конкретного навыка.

Вам нужно научить ребенка сосредотачивать внимание. Для этого важно правильно организовать занятие. Предполагается, что вы показываете ему необходимые действия, а он имитирует их. Например, ребенок учится ходить по узкой полоске поверхности. Как легче привлечь его внимание к тому, что он делает? Если вы на пол кладете деревянную доску шириной 30 см, то, зайдя за границу этой доски, малыш заметит это. Если вы обозначите его путь, ограничив дорожку двумя ленточками, то проиграете в наглядности — он не заметит границы. При формировании любого навыка найдите способы привлечения внимания ребенка к тому, что ему нужно делать. Отыскивая эти способы, вы разовьете собственные творческие способности.

### Готовность и наличие мотивации к освоению навыка

Ваш ребенок не подступится ни к одному навыку до тех пор, пока не будет готов к нему физически и психологически. Например, для того чтобы заинтересовать его прыжками, включите музыку и помогите ему научиться делать под нее пружинистые движения. Но отрывать ноги от земли он научится только тогда, когда будет готов к этому физически и захочет узнать, как это делается. Ваша задача — помочь ему отрабатывать те умения, которые ему нравятся, и оказать ему поддержку, когда он будет готов и захочет попробовать перейти на новый уровень владения тем или иным навыком.

### Советы по организации и проведению занятий в период формирования навыков, следующих за умением ходить

**Выбирайте для занятий безопасное пространство.** Теперь, когда ваш ребенок умеет ходить, он захочет большей независимости и более широких возможностей для своей «исследовательской» деятельности. Вы разовьете его самостоятельность, если выберете или создадите такую среду, где он сможет играть при минимальном вмешательстве с вашей стороны. Такую среду можно создать в одной из комнат или во дворе. Прогуляйтесь в парк или сходите на детскую площадку, в детский городок или специальный центр, который посещают дети его возраста. Побродите с ним по окрестностям, пойдите в зоопарк или большой универмаг. В таких местах он сам решит, куда ему направиться и чем заняться. Пусть он ведет вас, а вы проследите за его безопасностью.

**Познакомьте ребенка со всем спектром умений, которые ему придется рано или поздно осваивать, и посмотрите, чем ему интересно было бы заняться.** Позвольте ему сосредоточиться на тех умениях, которые ему нравятся. Когда они станут частью его повседневной деятельности, он лучше освоит их. Постепенно, по мере привыкания ребенка, добавляйте качественно иные навыки. Со временем у него появится мотивация поработать над всеми навыками из предлагаемого спектра.

**Позвольте ребенку самому устанавливать последовательность занятий.** После того как вы определите и оборудуете среду для занятий, разрешите ему переходить от одного вида деятельности к другому в той последовательности, которую он выберет сам. Дайте ребенку возможность заниматься до тех пор, пока это ему интересно. Помогайте ему выполнять те действия, с которыми ему трудно справиться самостоятельно.

**Направляйте ребенка в выборе занятий так, чтобы он чередовал трудные виды деятельности с легкими.** Понаблюдайте за ним и определите, какие умения представляются ему легкими, а какие – трудными. Посмотрите, какого рода действия он предпочитает: энергичные (бег и прыжки) или медленные (ходьба по доске). Когда выявите умения, дающиеся ребенку легче, то после выполнения пары легких действий побудите его попробовать сделать что-нибудь потруднее. Вы можете сказать: «Попробуй вот так!» – и проделать нужные действия. Скорее всего, он сумеет повторить их за вами. Позвольте ему поработать над более сложным навыком столько, сколько он захочет, а затем разрешите снова заняться тем, что полегче.

В начале периода, который мы рассматриваем, ребенку легче научиться бить по мячу ногой, ходить по неровной поверхности, совершать первые попытки бегать и ходить по доске шириной 25 см. Действия средней степени сложности – это ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности, подъем на порожек и спуск с него, подъем и спуск по лестнице, бег, прыжки и ходьба по доске шириной 15–18 см. Самые трудные навыки – ходьба по доске шириной 10 см и езда на трехколесном велосипеде.

Занятия по формированию каждого умения имеют свою цель. Достижение этой цели предполагает прохождение определенных шагов. **Важно придерживаться четкого порядка следования этих шагов.** Приступая к новому умению, нужно определить, что ваш ребенок уже умеет делать и каким должен быть следующий шаг. Начинайте отрабатывать соответствующую последовательность шагов с того уровня, на котором ребенок находится в момент начала занятий, а когда он будет готов, помогите ему освоить следующий шаг.

**Заботьтесь о создании мотивации для отработки необходимых умений.** Лучше всего вместе с ребенком понаблюдать за тем, как другой ребенок выполняет действия, которым вы хотите обучить вашего малыша. После этого можно сказать: «Теперь твоя очередь», – и наверняка он захочет поиграть со своим братом или сестрой, или с соседским ребенком. Он уже достаточно силен для того, чтобы делать то же, что и они, и попробует справиться с новой для него задачей. Ему понравится имитировать их действия и выполнять их по очереди с ними.

**Пользуйтесь зрительными подсказками и словесными инструкциями.** Ребенок учится, наблюдая за другими. Он видит, как дети забираются на горку или прыгают на батуте, и пробует скопировать их действия. Если для выполнения этих действий существует какой-то особый способ, покажите друзьям вашего ребенка, как это сделать, чтобы ваш ребенок, имитируя их действия, научился выполнять необходимые движения правильно. Поскольку он наблюдает за тем, что делает его товарищ по играм, полезно попросить этого ребенка преувеличенно четко выполнить движение, которого вы хотите добиться от своего малыша. Например, когда вы работаете над умением ходить по доске, другой ребенок может пройти по ней маршевым шагом, топая ногами, чтобы привлечь внимание вашего ребенка к положению стоп. Когда он пойдет по доске, вы можете «инструктировать» его: «Иди, иди, иди!»

Давайте название каждому виду деятельности, которым занимается ребенок. Например, говорите: «Бей», «Прыгай», «Иди» (когда он идет по доске, гравию или песку), «Беги», «Вверх» и «Вниз» (когда он упражняется на лестнице или на порожке). Не следует давать сложных словесных

инструкций, так как малышу будет трудно понять и выполнить их. Если вы покажете ему, что нужно делать, и объясните это словами, он попытается сделать это.

**Занятия должны быть непродолжительными.** Ваш ребенок сам покажет вам, насколько у него хватит желания или физических сил заниматься. Осваивая какое-то умение, дети обычно повторяют свои попытки два-три раза, а потом переходят к другому занятию. Позже, когда они становятся сильнее и лучше справляются с сохранением равновесия, они могут тренироваться дольше. Не забывайте, что от таких видов деятельности, как бег и прыжки, мы устаем быстрее.

**Будьте готовы к проказам.** Где бы ребенок ни оказался, он будет пускать в ход свои недавно приобретенные навыки. Научившись бегать, он станет убежать от вас, находясь, например, в магазине. Научившись лазить, он может забираться в такие места, о которых вы даже не подумаете. Так, Элизабет, несмотря на все меры предосторожности, которые приняли ее родители, чтобы обезопасить от любых случайностей ее спальню, умудрилась сделать следующее. Она решила, что если пододвинет корзину для белья к туалетному столику, то сможет взобраться на корзину, а оттуда на туалетный столик, чтобы достать стоящий на нем крем. Элизабет проделала все это и, прежде чем мама нашла ее там, сумела насладиться забавой, измазав кремом свое лицо и зеркало!

**Побуждайте ребенка упражняться поочередно в ботиночках и босиком.** Ребенку полезно ходить босиком. Без ботинок движения его стоп более эффективны. Если вы начнете заниматься то в ботинках, то без них, это послужит укреплению мышц его ног, повысит способность сохранять равновесие и существенно улучшит походку и положение стоп.

**Следите за положением стоп ребенка и обеспечивайте ему необходимую поддержку.** Для того чтобы заметить изменения в положении его стоп во время ходьбы, наблюдайте за стопами, когда он не обут. Понаблюдайте за ребенком сзади. Расстояние между его пятками позволит вам судить о том, насколько велика его площадь опоры. Если вы встанете перед ним, вы увидите, как расположены его носочки: направлены ли они прямо вперед или в стороны. Надо добиться того, чтобы носочки малыша были направлены вперед, а ширина площади опоры была меньше расстояния между бедрами. Проверять положение стоп нужно раз в год.

Подошва ботиночек, которые носит ваш ребенок, всегда должна быть гибкой и легко сгибаться там, где начинаются пальчики (рис. 6.1). Если подошва жесткая, ребенок привыкнет ходить неправильно, так как из-за



рис. 6.1



рис. 6.2



рис. 6.3

слабости мышц стоп согнуть ее он не сможет. Высокий ботинок ограничивает подвижность лодыжек, а это мешает малышу бегать, всходить на порожек и сходиться с него, подниматься и спускаться по лестнице и по наклонной поверхности. Поэтому, по возможности, выбирайте низкие ботиночки.

Когда ребенок освоится с ботинками, вложите в них стельки с супинаторами для поддержания свода стопы. В некоторых специальных детских магазинах такие стельки продаются. Но иногда для покупки таких стелек требуется предписание врача, так что постарайтесь сориентироваться заранее, понадобится вам такой рецепт или нет (*рис. 6.2*). Дети с синдромом Дауна чаще всего страдают плоскостопием, но в ботиночках с супинатором свод стопы у них поддерживается. Подъем свода способствует переносу веса тела на внешние края ступней и помогает направить носочки вперед. Проконсультируйтесь с физическим терапевтом или ортопедом относительно того, достаточно ли вашему ребенку стельки с супинатором, или ему требуется дополнительная поддержка. Если окажется, что дополнительная поддержка ему нужна, то в этом случае могут быть изготовлены специальные пластиковые ортопедические приспособления (*рис. 6.3*).

**Имейте в виду, что почти у 20 процентов детей с синдромом Дауна наблюдается атлантоосевая нестабильность (*нестабильность позвоночника в области первого и второго шейных позвонков*). Крайняя степень выраженности этой патологии может привести к перелому позвоночника. Вследствие этой опасности старайтесь предотвращать резкие и внезапные движения головы ребенка вперед и назад. Более подробная информация об этом состоянии содержится в книгах «*Babies with Down Syndrome: A New Parent's Guide*» (второе издание), стр. 77–78, и «*Medical and Surgical Care For Children with Down Syndrome: A Guide for Parents*», стр. 193–199.**

**Как пользоваться  
рекомендациями  
в главах 7–15**

Каждая из этих глав посвящена одному из девяти умений, следующих за умением ходить. При рассмотрении каждого умения указывается цель или цели. Мы объясним вам, какие шаги необходимо сделать, чтобы достичь этих целей, и порекомендуем, как лучше всего отрабатывать каждый шаг.

В конце каждой главы приводится контрольный список основных двигательных навыков, связанных с соответствующим умением. Он поможет вам отслеживать успехи ребенка. Поскольку вы будете одновременно работать над несколькими умениями, этот контрольный список даст вам понять, что сделано, и пригодится в качестве руководства для дальнейшей работы.



## Ходит по неровной поверхности

**В**аш малыш научился ходить по ровной горизонтальной поверхности и по траве. Следующий шаг, который ему предстоит сделать, — научиться ходить по самым разным поверхностям, например, по матрасу, песку, гравии, щепкам и бетонной дороге. Вы можете тренироваться, осваивая любые поверхности, встречающиеся в вашем климатическом поясе, включая снег. Цель занятий — научиться ходить по поверхности любого типа и умело переходить с поверхности одного типа на поверхность другого типа.

Если ребенок уже усвоил определенную манеру ходьбы по гладкой поверхности, вы уже не сможете переучить его. Как правило, в этот период дети ходят на внутренних сторонах ступней, пользуясь широкой площадью опоры. **Для того чтобы изменить этот паттерн, вам нужно изменить поверхность, по которой он ходит.** Затрудняя ему задачу, побудите его искать новый способ перемещать тело и сохранять равновесие при каждом шаге.

Когда он сделает шаг, то из-за неровности поверхности его стопа окажется в незнакомом положении, и ему придется понять, какое движение нужно сделать стопой, остальной частью ноги и телом, чтобы шагнуть дальше и не упасть. Сначала в ответ на возникновение новой ситуации малыш будет распрямлять ноги в коленях, фиксировать это положение и продолжать двигаться, по-прежнему пользуясь большой площадью опоры. По мере отработки умения ходить по неровной поверхности он научится переносить вес тела с внутренней стороны ступни на внешнюю и ставить ноги носками вперед, а не в стороны. При таком положении стоп во время ходьбы он начнет уменьшать площадь опоры, и сгибать ноги в коленях при ходьбе ему будет легче.

Последовательность, которую мы предлагаем, естественна: от более легких для ходьбы поверхностей — к более трудным. Каждый тип поверхности требует использования различных движений и особых способов сохранения равновесия.



рис. 7.1

Последовательность представления ребенку разных типов неровной поверхности

## Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ходить по неровным поверхностям

Для достижения цели в данном случае ребенку нужно пройти следующие шаги:

1. Ходит по неровным поверхностям разного типа:
  - а. по матрасу (или другой мягкой, «топкой» поверхности, например, по гимнастическому мату, по поверхности софы, надувному матрасу или матрасу, наполненному водой);
  - б. по песку;
  - в. по тротуару с неровным потрескавшимся покрытием;
  - г. по щепкам;
  - д. по гравию или камням.
2. Переходит с одной поверхности на другую.

Когда ребенок начинает упражняться в ходьбе по новой поверхности, подумайте, что он при этом чувствует. Эти ощущения должны быть знакомы вам. Вспомните, например, что вы чувствуете, когда неожиданно оказываетесь на льду. Вы можете сделать пару шагов и упасть. Ступая по новой поверхности, нужно соблюдать осторожность и смотреть под ноги. Тело при этом двигается не так, как обычно. Надо отслеживать каждый свой шаг и стараться сохранить равновесие. Сначала ваши движения будут скованными, но, чем больше вы будете тренироваться, тем свободнее они станут. Вы поймете, насколько широкими должны быть ваши шаги и с какой скоростью надо двигаться. Ваш ребенок, ступив на любую новую для него поверхность, испытает аналогичные переживания.

### Матрас

Когда ребенок идет по матрасу, его стопа погружается в него, и, для того чтобы сделать шаг, ему необходимо с силой оттолкнуться от этой поверхности. Чем мягче матрас, тем глубже погружается нога. Освоить этот навык легче, если начать с более твердого матраса, а затем, после определенного периода тренировок, перейти к поверхности помягче. Заниматься нужно на большой поверхности, чтобы ребенок, идя по ней, мог сделать несколько шагов. К примеру, подушки софы недостаточно велики. Лучше воспользоваться матрасом (рис. 7.2). В целях безопасности располагайте матрас поближе к полу. Вы можете поддерживать ребенка за ручку, когда он забирается на матрас и слезает с него. Не забывайте только, на какой бы поверхности вы ни тренировались, если ребенок в состоянии забраться на нее, он может повторить свои попытки и тогда, когда вас нет рядом.



рис. 7.2

**Песок** Хождение по песку напоминает хождение по матрасу, но по песку ходить труднее. Нога ребенка погружается глубже, и, чтобы сделать следующий шаг вперед, ему нужно оттолкнуться сильнее. Упражняться можно на мокром и сухом песке. Когда малыш освоится с ходьбой по песку, вам нужно усложнить задачу и потренироваться в ходьбе на более длинные дистанции и в более высоком темпе.

**Тротуар** Ходьба по тротуару с неровным потрескавшимся покрытием является комбинацией ходьбы по ровной и неровной поверхностям. Ребенку приходится следить за появлением неровностей и планировать свои дальнейшие действия. Может случиться, что ему придется преодолеть такую неровность, которая потребует шага вверх или вниз. Сама поверхность может быть наклонной. Поначалу вам надо указывать ребенку на неровности, но позже он заметит их сам.

### Щепки, гравий и камни

Щепки, гравий и камни представляют собой твердые неровные поверхности, хождение по которым требует определенных навыков. Когда ребенок ставит ногу на поверхность, положение его стопы меняется. Лодыжки поворачиваются, и, стоя на ступне, принявшей непривычное положение, он вынужден удерживать равновесие с помощью движений ноги и тела. Из-за неровности поверхности ему придется приспособиться к новому положению при каждом шаге.

В зависимости от того, где вы живете, вам, возможно, придется иметь дело и с другими типами поверхностей: со снегом, приливной полосой на берегу, льдом, тропками. На детской площадке могут находиться большой тоннель, предназначенный для того, чтобы сквозь него проходили, или качающийся мостик (рис. 7.3). Внимательно следите за тем, по каким поверхностям вы ходите. Побуждайте ребенка тренироваться в ходьбе по поверхностям любого типа. Каждая из них потребует от него разных движений и особых способов сохранения равновесия.



рис. 7.3

### Переход с одной поверхности на другую

Когда ребенок начнет уверенно ходить по новым для него поверхностям, усложните ему задачу, побудив перейти с одной поверхности на другую, например, с тротуара на траву у вашего дома, или, если вы гуляете в парке, с травы на песок, а потом на щепки. Когда малыш делает это в первый раз, то, возможно, сделав пару шагов по новой поверхности, он споткнется. Пока он не поймет, что нужно делать, вы можете держать его за руку. Тренировки помогут ему понять, как надо переступать с одной поверхности на другую (рис. 7.4).



рис. 7.4

## Советы по организации и проведению занятий

**Упражняйтесь, принимая во внимание возможности ребенка.** Ему необходимо приспособиться к ходьбе по неровной поверхности. Следите за тем, как он реагирует, и помогайте справляться с трудностями. Когда малыш начнет ходить без поддержки, он, возможно, будет часто падать и от этого уставать. Негативные впечатления от частых падений накапливаются и выливаются в огорчение и разочарование. Чтобы уменьшить стресс, чередуйте ходьбу с поддержкой с ходьбой без поддержки.

**Для создания мотивации к ходьбе побуждайте ребенка идти к кому-нибудь или к чему-нибудь, чего он желает.** Он не захочет заниматься ходьбой по новой поверхности ради практики или чтобы испытать чувство свершения. Ему необходим стимул. Можно побудить ребенка пойти по щепкам в парке, потому что этот путь приведет его к качелям.

**Начинайте освоение новой поверхности с ходьбы за ручку, а когда ребенок будет готов ходить по ней самостоятельно, отпустите его руку.** По мере укрепления мышц ребенка и улучшения его способности сохранять равновесие, постепенно увеличивайте дистанцию.

**Старайтесь выбирать не наклонные, а относительно горизонтальные поверхности.** Если поверхность будет и неровной, и наклонной, вы заставите ребенка осваивать два трудных навыка сразу. Каждый из них необходимо отрабатывать по отдельности (глава 9 посвящена умению ходить вверх и вниз по наклонной плоскости). В действительности, в одно и то же время можно учить его ходить по неровной горизонтальной поверхности и по ровной наклонной поверхности. Когда малыш освоится с каждой из них, вы объедините эти навыки и побудите его пойти вверх по неровной наклонной поверхности, будь то песчаная дюна или поросший травой холм.

**Готовьтесь к падениям.** Когда ребенок будет ходить по неровным поверхностям без вашей поддержки, он будет падать. Чтобы не упасть лицом вниз, он выставит вперед руки. Падение на травку или на песок его вряд ли расстроит, но падать на твердую поверхность ему не понравится. Перед тем, как он станет учиться ходить по твердой поверхности, важно находиться рядом с малышом, чтобы помогать ему при необходимости. Потом, когда он станет ходить лучше и меньше падать, можно отпускать его.

**Для ходьбы по разным поверхностям пользуйтесь разной обувью.** По мягкой или «топкой» поверхности, например, по траве или песку, лучше всего ходить босиком. По твердой поверхности — бетону, гравию, камням или щепкам — нужно ходить в удобной обуви. Перед тем, как ваш малыш пойдет по снегу в сапогах, его нужно научить ходить просто в сапогах, а потом уже — в сапогах по снегу.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он заметит, что ему нужно ступить на новую поверхность, и замедлит шаг. Он терпеливо снесет эту необходимость, если вы будете держать его за ручку и идти с ним с той скоростью, которую выберет он. Когда придет пора ходить самостоятельно, а желания ходить по данной поверхности у него не будет, он может встать как вкопанный или сесть. Он не захочет падать и, если поверхность покажется ему небезопасной, может отказаться идти по ней. Ребенок будет не торопясь переходить с одной поверхности на другую, стараясь не упасть. С помощью тренировок он научится ходить по любой поверхности, переходя с одной на другую.

Если ваш ребенок «деятель», он пойдет по неровной поверхности стремительно, а затем упадет. Он может согласиться держать вас за руку, а может отпустить руку, так как захочет делать все сам. По новой поверх-

ности он научится ходить путем проб и ошибок. «Деятель» рано или поздно поймет: чтобы не упасть, нужно снизить скорость. Освоившись с новой поверхностью, он будет ходить по ней со своей обычной – «высокой» – скоростью. При переходе с одной поверхности на другую он поначалу будет падать. Позже ребенок научится совершать ногами быстрые движения, чтобы переносить центр тяжести и сохранять равновесие.

### **Упражнение 1 Ходьба по неровной поверхности**

1. Выберите поверхность и в течение определенного времени работайте только с ней.

2. Если поверхность мягкая, побуждайте ребенка ходить по ней босиком. Если нет, занимайтесь в ботинках с гибкой подошвой.

3. Побудите ребенка взять вас за руку и пройти по выбранной поверхности примерно 3 м. Проходите эту дистанцию, пока он не освоится с ней.

4. По мере его готовности увеличивайте дистанцию и продолжайте поддерживать его за руку. Если есть возможность, проходите с ним 30 м.

5. Когда ваш ребенок научится уверенно ходить по выбранной вами поверхности с поддержкой за одну руку, отпустите его руку, сядьте перед ним на корточки или встаньте на колени на расстоянии 1,5 м и побудите его пойти к вам без поддержки.

6. Постепенно увеличивайте расстояние, которое он должен проходить самостоятельно.

7. Упражняйтесь в ходьбе по выбранной поверхности, пока ребенок не поймет, как надо ходить по ней, и не научится ходить не падая.

8. Приступая к освоению каждой новой поверхности, повторяйте шаги 1–7, пока ребенок не научится уверенно и спокойно ходить по любой из них.

### **Упражнение 2 Переход с одной поверхности на другую**

1. Выберите прилегающие друг к другу поверхности, например, бетонную дорожку и траву. Убедитесь, что ребенок хорошо ходит по каждой из них.

2. Поставьте его на бетонную дорожку так, чтобы его ступни были перпендикулярны ее краю.

3. Встаньте на траве рядом с ребенком или расположитесь перед ним на коленях и позвольте ему ухватиться за ваш большой палец.

4. Побудите его сойти с дорожки на траву.

5. Когда он освоится с переходом с дорожки на траву с вашей помощью, попробуйте побудить его сделать это без поддержки. Встаньте на колени на траву перед ним и позовите его к себе. Когда он научится делать это хорошо, постарайтесь организовать игры так, чтобы он сам иногда переходил с дорожки на траву, например, когда ему нужно догнать мяч.

6. Если ребенок раз за разом успешно переходит с бетонной дорожки на траву сам, отрабатывайте умение переходить с травы на дорожку.

7. Практикуйтесь на поверхностях всех типов. Сначала отработайте до конца умение пересекать границу в одном направлении, а потом начните движение в обратном направлении.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### Ходьба по неровной поверхности

- Ходит по матрасу с поддержкой за руку.
- Ходит по матрасу самостоятельно.

Ходьба с поддержкой за руку по следующим поверхностям:

	3–6 м	30 м
по песку .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по бетонной дорожке (с трещинами) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по щепкам .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по гравию или камням .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по другой: _____ .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ходьба без поддержки за руку по следующим поверхностям:

	3 м	15–30 м
по песку .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по бетонной дорожке (с трещинами) .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по щепкам .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по гравию или камням .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
по другой: _____ .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Ходит по поверхности любого типа сам и не падает.

### Переход с одной поверхности на другую

С поддержкой за руку:

- с бетонной дорожки на траву;
- с травы на бетонную дорожку;
- с травы на гравий;
- с гравия на траву;
- \_\_\_\_\_

Без поддержки за руку:

- с бетонной дорожки на траву;
- с травы на бетонную дорожку;
- с травы на гравий;
- с гравия на траву;
- \_\_\_\_\_

- Переходит сам с одной поверхности на другую, каких бы типов они ни были.

### Бьет ногой по мячу

Сейчас ваш ребенок готов осваивать новую игру с мячом. Возможно, он уже с удовольствием играет в мяч, например, катает его, сидя на полу напротив вас или другого партнера. Теперь вы научите его бить ногой по мячу. Его задача – послать мяч на 60–90 см ударом ноги, выпрямленной в колене.

Освоение этого навыка способствует формированию более правильного положения стоп, развивает умение сохранять равновесие в положении стоя, укрепляет мышцы ног. Малыш, кроме того, учится стоять и ходить, пользуясь меньшей площадью опоры и ставя стопы так, чтобы носочки смотрели вперед.

Процесс освоения этого умения состоит из двух этапов. На первом этапе ребенок учится стоять на одной ноге, в то время как другая нога поднимается и бьет по мячу. Для этого ему необходимо развить соответствующую силу мышц и способность сохранять равновесие. На втором этапе ребенок учится удерживать равновесие во время маха ногой и удара ею по мячу.

Вам предстоит, во-первых, научить ребенка стоять на одной ноге. Обычно в положении стоя он располагает стопы на уровне бедер, носочки его при этом смотрят в стороны, а вес тела приходится на внутренние стороны ступней. В таком положении сохранять равновесие, стоя на одной ноге, трудно.

Для того чтобы встать на одну ногу, ребенку придется наклонить бедра в сторону этой ноги и сместить вес тела с внутренней стороны стопы на внешнюю. Для этого пальцы ноги должны смотреть вперед (рис. 8.1). Если его носочек будет сильно развернут в сторону, ребенок не сможет перенести вес на внешнюю поверхность стопы и застрянет в таком положении. Для овладения умением сохранять равновесие, стоя на одной ноге, чрезвычайно важно научиться ставить ноги правильно.

#### **Шаги, из которых состоит процесс освоения умения бить ногой по мячу**

Ребенок научится бить по мячу, осваивая последовательно следующие шаги:

1. бьет по мячу, если его поддерживают за обе ручки и помогают размахнуться ногой (при необходимости);
2. бьет по мячу, если его поддерживают за одну руку;
3. бьет по мячу без поддержки;
4. бьет по мячу, размахнувшись, и в момент удара держит ногу выпрямленной в коленном суставе.

Выполняя шаги 1–3, ребенок будет бить по мячу ногой, согнутой в тазобедренном и коленном суставах (рис. 8.2). Позже, при выполнении 4-го шага, он будет уже лучше сохранять равновесие и сможет во время удара по мячу держать ногу выпрямленной в колене (рис. 8.3).

Первым делом познакомьте малыша с игрой в «футбол». Покажите ему, что в этой игре важно совершить стопой определенное движение и ударить ею по мячу. Когда он сделает это, мяч покатится. В момент, когда стопа ребенка коснется мяча, скажите: «Бей!» Повторяя это упражнение раз за разом, вы поможете ему понять, в чем, собственно, заключается игра. Если ему удастся ударить по мячу, похвалите его и похлопайте в ладоши.



рис. 8.1



рис. 8.2



рис. 8.3

Пока малыш не научится ударять ногой по мячу, вам нужно поддерживать его за обе ручки (*упражнение 1*). Благодаря такой поддержке он сосредоточит все свое внимание на ударе по мячу и не станет ловить его. Контролировать его равновесие будете вы, поэтому он сконцентрирует внимание на движении своей ноги.

Когда ребенок поймет, что это за игра, и научится бить по мячу, держась за вас обеими руками, начните поддерживать его только за одну руку (*упражнение 2*). Поддерживая его за одну руку, вы поможете ему сосредоточить внимание на ударе по мячу.

Когда он бьет по мячу, он поднимает ногу, сгибая ее в тазобедренном и коленном суставах. Если вы поместите мяч на пол прямо перед ним, то движение его ноги приведет к удару по мячу, и мяч покатится вперед. Это станет его первым способом бить по мячу ногой. Работая над этим умением, ребенок научится посылать мяч дальше, так как со временем начнет размахиваться при ударе ногой.

Наблюдайте за ребенком и, когда он будет готов учиться бить ногой по мячу без поддержки (*упражнение 3*), начните учить его. Когда вы отпустите его, он может ударить по мячу ногой, а может присесть на корточки и ударить по нему рукой или поднять его и бросить. Почувствовав свободу, он сам выберет, как поиграть с мячом. Если сейчас он не про-

явит интереса к игре в «футбол», поиграйте в другую игру, а позже вернитесь к умению бить ногой по мячу.

Продолжайте упражняться до тех пор, пока малыш не научится делать это самостоятельно.

К настоящему моменту ребенок уже должен настолько развить свои мышцы и способность сохранять равновесие, что сумеет встать на одну ногу, а другую поднять и ударить ею по мячу. Он должен делать это уверенно и играть в «футбол» с удовольствием.

Следующий шаг – концентрация внимания на размахе ноги и способность удерживать при этом равновесие. Ребенок должен делать мах движением от бедра и во время удара по мячу держать ногу выпрямленной в колене (*упражнение 4*). Освоив этот новый способ, он сможет бить по мячу сильнее и посылать его дальше. При этом сохранять равновесие труднее, так как придется балансировать на одной ноге дольше и удерживать равновесие во время маха ногой, в котором присутствуют и момент движения, и скорость. Пользуясь этим приемом, ребенок сможет отправлять мяч на 60–90 см. Это и станет показателем достижения цели данного раздела.

### Советы по организации и проведению занятий

**Работайте с мячом подходящего размера и веса.** Поначалу вам следует взять легкий мяч диаметром 25–40 см, пляжный или резиновый. По большому, легкому и мягкому мячу легче бить ногой, он дальше покатится, и самой ноге будет комфортнее в момент удара. Когда ребенок освоится с этим занятием и у него будет мотивация бить по мячу, можно предложить ему мячик поменьше, примерно 20 см в диаметре. Когда малыш научится хорошо бить по мячу, его вес можно будет варьировать, вводить в игру более тяжелый мяч, например футбольный. Для того чтобы ударить по такому мячу и послать его подальше, ребенку придется с силой размахнуться, а потом быстро и резко нанести удар.

**Отрабатывайте умение бить ногой по мячу, когда у ребенка есть мотивация к этому.** Вместо того чтобы бить ногой по мячу, он может захотеть бросать его или ловить, когда бросаете вы. Если в данный момент это ему не интересно, попробуйте вернуться к игре в мяч в другое время. Малыш сам покажет вам, когда захочет поиграть в «футбол». Если он увидит, как играет его брат или сестра, у него тоже может появиться желание позаниматься этим.

Так, Блейн, который наблюдал за игрой в футбол своего брата и его друзей, тоже захотел побить по мячу ногой. Брат Блейна поиграл с ним во дворе, после чего это занятие стало для мальчика самым любимым. Может случиться и другое.

Например, Мэтью больше хотелось ловить, бросать мяч, ударять им о землю и забрасывать его в кольцо, потому что он наблюдал за тем, как его брат играл в баскетбол. Когда к брату приходили друзья, Мэтью практиковался вместе с ними. Ваш ребенок обязательно научится бить ногой по мячу. Ваша задача – понять, когда он будет готов к этому, и найти ему пример для подражания.

**Разрешайте ребенку бить по мячу той ногой, которой он захочет.** Когда ваш ребенок еще только учится бить ногой по мячу с поддержкой за руку, кладите мяч поочередно то перед одной его ногой, то перед другой, и наблюдайте, какой ногой он ударяет лучше или какой ногой предпочитает бить.

Если он действительно охотнее делает это определенной ногой, позвольте ему бить именно ею. Он узнает, что у него есть доминирующая нога, точно так же, как доминирующая рука.

**Давайте ребенку словесные, зрительные и тактильные подсказки.** Для того чтобы обозначить действие, которое ребенок должен выполнить, и сказать ему, что нужно сделать ногой, пользуйтесь словесной подсказкой. Говорите: «Бей!» Вам следует произносить одно и то же слово всегда, когда вы (или он) производите соответствующее движение ногой. Команда «Бей!» поможет ему сосредоточиться на соответствующем действии – ударе ногой по мячу.

Давайте ребенку также зрительные подсказки. Демонстрация соответствующих движений ног – по мячу или без мяча – служит ему такого рода зрительной подсказкой. Это можете делать вы, а могут – братья и сестры малыша.

Увидев ваши действия, он захочет им подражать. Когда вы делаете движения ногой, как будто собираетесь ударить по мячу, выполняйте их преувеличенно четко, говорите: «Бей!» – так, чтобы привлечь его внимание к ним. Ребенок будет подражать тем действиям, которые он видит и которые в состоянии физически произвести.

Давайте ребенку также тактильные подсказки, чтобы он смог почувствовать движение или действие, которого вы от него добиваетесь. Так, когда вы поддерживаете его за обе ручки и помогаете сделать движение ногой, которая будет бить, придайте ей ускорение и помогите ударить по мячу так, чтобы он покатился.

Если вы будете медленно перемещать его ногу и осторожно дотрагиваться ею до мяча, он вряд ли поймет, что ему нужно сделать, чтобы получился настоящий удар.

Если же вы сделаете его ногой быстрое движение и добьетесь того, чтобы мяч покатился, это действие привлечет внимание ребенка, и он почувствует, чему именно ему нужно подражать. Со временем, когда он будет готов, вы снова дадите ему тактильную подсказку, как нужно размахнуться выпрямленной в колене ногой, чтобы ударить по мячу сильно и резко.

**Для отработки умения бить ногой по мячу выбирайте подходящую поверхность.** Когда ребенок впервые пробует проделать необходимые действия, ему легче сохранять равновесие на ровной и твердой поверхности, которую легче найти в доме (линолеум, паркет или пол с ковровым покрытием).

Когда малыш познакомится с этими действиями и у него появится мотивация бить ногой по мячу, начните заниматься на неровной поверхности, например, на траве.

Когда удары по мячу превратятся для него в игру, он полюбит гоняться за мячом, чтобы вновь и вновь ударять по нему. Вам потребуется большое пространство, которое можно найти во дворе, в парке или на детской площадке.

**Во время занятий ребенок должен быть обут соответствующим образом.** Когда он бьет ногой по легкому мячу дома, он может это делать босиком. Босиком легче двигать стопой, а значит, легче учиться сохранять равновесие на одной ноге.

Если он отрабатывает умение бить по мячу вне дома – на траве или бетонной площадке, – он может быть обут в ботинки или кроссовки

с гибкой подошвой. Упражняться с более тяжелым мячом предпочтительнее в ботинках, так как они лучше поддерживают ногу и защищают стопу при ударе по мячу.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», то, ударяя ногой по мячу, он почувствует себя в безопасности, когда его держат за руку. Если вы отпустите его руку, он поведет себя осторожно, чтобы удержать равновесие, и бить по мячу будет слабо. Когда ребенок учится подходить к мячу и бить по нему, он часто спотыкается об него и расстраивается. Помогайте ему до тех пор, пока он не научится делать это и не падать.

Если он разочаруется в своей способности бить по мячу ногой, он может на время прекратить свои попытки и предпочесть другой вариант игры с мячом, например, садиться на корточки и бить по нему рукой. Когда же он все-таки овладеет умением бить ногой по мячу и почувствует себя уверенно, он будет играть с ним, пока не устанет или пока это занятие не надоеет ему.

Если ваш ребенок «деятель», он быстрее научится бить ногой по мячу без поддержки за руку. Ударяя по мячу самостоятельно, он будет часто спотыкаться, поскольку будет двигаться чересчур быстро. Неудачи не расхолодят его, и в какой-то момент он научится планировать свои действия так, чтобы ударить по мячу и не падать. Даже если он будет спотыкаться, мотивация к этому занятию у него все-таки останется. Он будет играть с мячом с удовольствием, и ему понравится сочетание таких действий, как разбег и удар по мячу.

## Упражнение 1

### Бьет ногой по мячу с поддержкой за обе руки

1. Побудите ребенка встать на плоской, ровной поверхности.
2. Сами встаньте позади него.
3. Побудите его взять вас за руки или возьмите его руки в свои. Расположитесь так, чтобы руки ребенка находились перед грудью на уровне плеч (или ниже).
4. Положите мяч перед одной из его ног.
5. С помощью своей ноги подвиньте ногу малыша вперед, чтобы он ударил ею по мячу. Делая это, скажите: «Бей!» Когда мяч сдвинется с места, похлопайте в ладоши.
6. Помочь ему ударить по мячу можно и по-другому: одной рукой возьмите обе ручки ребенка, а другой рукой качните его ногу так, чтобы ударить ею по мячу. После того, как вы поможете ему таким образом несколько раз, посмотрите, не сделает ли он сам движение ногой в попытке ударить по мячу. Какое бы движение ногой он ни произвел, похвалите его.
7. Когда он поймет, как нужно выдвигать ногу вперед, чтобы ударить по мячу, просто поддерживайте его за руки, чтобы остальное он делал сам. Как и раньше, устанавливайте мяч перед его ногой, говорите: «Бей!» — и аплодируйте, когда он сделает это.
8. Пробуйте класть мяч то перед одной, то перед другой ногой, чтобы определить, какой ногой ему ударить легче или какой ногой он предпочтет это делать. Поняв это, продолжайте работать с той ногой, которой бить по мячу ему легче.
9. Практикуйтесь до тех пор, пока ребенок не научится ударять ногой по мячу с поддержкой за обе руки из раза в раз.

10. Когда вы увидите, что он готов учиться бить ногой по мячу в менее благоприятных условиях, начните упражняться на неровной поверхности, например, на траве.

## Упражнение 2 Бьет ногой по мячу с поддержкой за одну руку

1. Побудите ребенка встать на плоской, ровной поверхности.
2. Сами встаньте рядом с ним.
3. Побудите его взять вас за руку. Расположитесь так, чтобы рука малыша находилась перед грудью на уровне плеч (или ниже).
4. Положите мяч перед одной из его ног.
5. Скажите: «Бей!» Когда он ударит по мячу, похлопайте ему.
6. Пробуйте класть мяч то перед одной, то перед другой ногой, чтобы определить, какой ногой ему ударить легче или какой ногой он предпочтет это делать. Поняв это, продолжайте работать с той ногой, которой ему легче бить по мячу.
7. Побуждайте его брать вас то за одну руку, то за другую, проверяя, какой рукой он предпочтет держаться. Продолжайте заниматься, побуждая малыша брать вас за руку той рукой, которой ему удобнее делать это.
8. Практикуйтесь до тех пор, пока ребенок не научится ударять ногой по мячу с поддержкой за одну руку.
9. Когда вы увидите, что он готов учиться бить по мячу ногой в менее благоприятных условиях, начните упражняться на неровной поверхности, например, на траве.
10. Когда ребенок научится хорошо бить ногой по мячу на траве с поддержкой за одну руку, отрабатывайте умение подходить к мячу и бить по нему снова. Повторяйте это упражнение столько раз, сколько он сможет. Оно поможет ребенку понять, как следует располагаться относительно мяча, чтобы ударить по нему. Он научится останавливаться в нужном месте при приближении к мячу. Это подготовит малыша к игре в «футбол» во дворе.

## Упражнение 3 Бьет ногой по мячу без поддержки

1. Побудите ребенка встать на плоской, ровной поверхности.
2. Положите мяч перед одной из его ног.
3. Скажите: «Бей!» Когда ребенок ударит по мячу, похлопайте ему.
4. Отрабатывайте этот прием до тех пор, пока он не научится бить по мячу с легкостью.
5. Потренируйтесь на других поверхностях, в частности, на траве.
6. Когда ребенок научится бить ногой по мячу на траве, поупражняйтесь в следующем умении: ударить по мячу, потом пойти или побежать к нему и снова ударить. Повторяйте это упражнение столько, сколько ребенок выдержит. Натренировавшись и набравшись опыта, он научится понимать, где нужно остановиться, чтобы ударить по мячу, а не споткнуться об него. Ребенок научится правильно располагаться относительно мяча и размахиваться ногой, что позволит ему играть в «футбол».

## Упражнение 4 Бьет ногой по мячу, посылая его на 6 метров

1. Поставьте ребенка на траву во дворе или в парке.
2. Встаньте рядом с ним и положите перед своей ногой мяч. Размахнитесь, ударьте выпрямленной в колене ногой по мячу и скажите: «Бей!»

3. Поместите мяч перед ногой ребенка и скажите: «Бей!»
4. Проверьте, пытается ли он подражать вашим действиям. Похвалите его, когда он ударит по мячу.
5. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока он не научится размахиваться ногой так, чтобы ударить по мячу с силой. Следите за его ногой, проверяя, выпрямляет ли он ее в колене, когда бьет по мячу. Добейтесь от малыша такого удара, чтобы мяч улетал на 6–9 м.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

**Бьет по мячу, когда его поддерживают за обе руки и помещают мяч перед его ногой:**

- на ровной поверхности;
- на траве.

**Бьет по мячу, когда его поддерживают за одну руку и помещают мяч перед его ногой:**

- на ровной поверхности;
- на траве.
  
- С поддержкой за одну руку бьет по мячу, идет или бежит к нему и снова бьет.

**Бьет по мячу без какой-либо поддержки, когда мяч помещают перед его ногой:**

- на ровной поверхности;
- на траве.
  
- Без какой-либо поддержки бьет по мячу, идет или бежит к нему и снова бьет, не спотыкаясь об него.
- Бьет по мячу, размахнувшись выпрямленной в колене ногой, и посылает его на 6 м.
- Бьет по мячу, размахнувшись выпрямленной в колене ногой, и посылает его на 9 м.

### Ходит вверх и вниз по наклонной поверхности

Ребенку важно овладеть умением ходить вверх и вниз по наклонной поверхности. Это исправит его походку и сделает его более независимым. Он сможет свободно ходить по дому и окрестностям. Наклонной поверхностью могут служить наклонные дорожки, пандусы, холмистые участки двора, детской площадки, парка, наклонные коридоры в детском саду или церкви, тропинки в лесу. Нужно просто посмотреть вокруг и выбрать подходящую поверхность. Для занятий следует найти такие поверхности, которые имеют небольшой угол наклона ( $2-4^\circ$ ), средний ( $5-10^\circ$ ) и большой ( $15-20^\circ$ ). Цель малыша – научиться самостоятельно ходить вверх и вниз по наклонным поверхностям всех типов.

Когда дети только приступают к ходьбе по горизонтальной поверхности, они ходят на прямых ногах, держа туловище в вертикальном положении. При ходьбе по наклонной поверхности вверх и вниз меняется положение всего тела, и дети учатся сохранять равновесие при перемещении в каждом из этих направлений. Улучшится походка ребенка, в частности, он научится сгибать колени при ходьбе.

Ребенку необходимо познакомиться с ощущением подъема и спуска по наклонной поверхности. Когда он впервые пробует пройти вверх по небольшой наклонной поверхности, его ступни оказываются под углом к горизонтали, и это ощущение существенно отличается от того, что он испытывал раньше. Сначала он не знает, какие движения нужно сделать туловищем, бедрами и коленями для того, чтобы пойти. Привычная для него манера ходьбы, когда ступни ставятся горизонтально, колени выпрямлены, а туловище вертикально, в этой ситуации не работает. И пока ребенок не поймет, как должны двигаться его ноги и туловище, он нуждается в поддержке с вашей стороны. В конце концов, ему станет ясно,

#### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ходить по наклонной поверхности

Чтобы уверенно ходить вверх и вниз по наклонной поверхности, ребенок должен пройти перечисленные ниже шаги в той последовательности, в которой они представлены:

1. ходит вверх и вниз по поверхности с небольшим уклоном с поддержкой и без поддержки;
2. ходит вверх и вниз по поверхности со средним уклоном с поддержкой и без поддержки;
3. ходит вверх и вниз по поверхности с большим уклоном с поддержкой и без поддержки.



рис. 9.1

что он должен сильно сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах и делать это при каждом шаге. Кроме того, поднимаясь вверх, ребенок должен выносить бедро той ноги, которой он делает шаг, так, чтобы оно оказывалось впереди стопы опорной ноги (если смотреть сбоку), а не оставлять его над этой стопой. Когда ребенок освоится с такими движениями ног, вы можете отпустить его руку и предоставить ему возможность самому попытаться удержать равновесие при ходьбе вверх по наклонной поверхности. Малыш будет наклонять вперед туловище и выносить вперед бедра. Ему придется следить за тем, чтобы сохранять такое новое для него положение до тех пор, пока он не дойдет до вершины. Если он остановится или ослабит внимание, то потеряет равновесие.

Ребенок приспособится к подъему по наклонной поверхности с вашей помощью довольно легко. Реальную трудность для него будет представлять подъем без поддержки. Ему придется много тренироваться, чтобы научиться этому. Поначалу, пока ребенок не определит для себя, при каком положении тела он сможет удерживать равновесие, он будет покачиваться, отклоняясь то вперед, то назад. Вам следует находиться рядом, чтобы при необходимости поддержать его. Упражняясь, малыш найдет то положение туловища и бедер, которое обеспечит ему равновесие. Он научится автоматически смещать центр тяжести в момент, когда его стопы оказываются в наклонном положении (рис. 9.1).

Спуск по поверхности с небольшим уклоном потребует от него иных действий, чем при подъеме. При спуске носочки ребенка опустятся вниз, и ему придется производить телом такие движения, которые позволят ему сохранить равновесие, а также контролировать скорость ходьбы. Пока он освоит движения ног и туловища, ему нужно держаться за что-нибудь руками (рис. 9.2). Малыш поймет, что ему необходимо сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, но меньше, чем при подъеме. Кроме того, чтобы контролировать скорость ходьбы, ему придется принимать такое положение, при котором бедра находятся позади стоп (если смотреть сбоку). Когда ребенок научится спускаться по наклонной поверхности, держась при этом руками за вас или перильца, вы можете попробовать лишить его этой поддержки, чтобы он учился сохранять равновесие самостоятельно. Упражняясь, он должен выпрямить и слегка отклонить назад туловище, чтобы контролировать скорость спуска.

Вначале, сходя вниз по наклонной поверхности самостоятельно, ребенок не в состоянии управлять скоростью ходьбы. Вам нужно находиться рядом и помогать ему тормозить. Со временем он покажет вам, какая скорость для него удобна: больше или меньше, в зависимости от его темперамента.

Когда ребенок уже самостоятельно поднимается и спускается по наклонной поверхности, усложните ему задачу, побуждая ходить по поверхности со средним, а потом и с большим уклоном. При этом движения ног и туловища иные, чем при ходьбе по горизонтальной поверхности. Для того чтобы укрепить мышцы, развить выносливость и умение сохранять равновесие, которые требуются для подъема и спуска по крутым склонам, ему нужно очень много тренироваться. Продолжайте занятия до тех

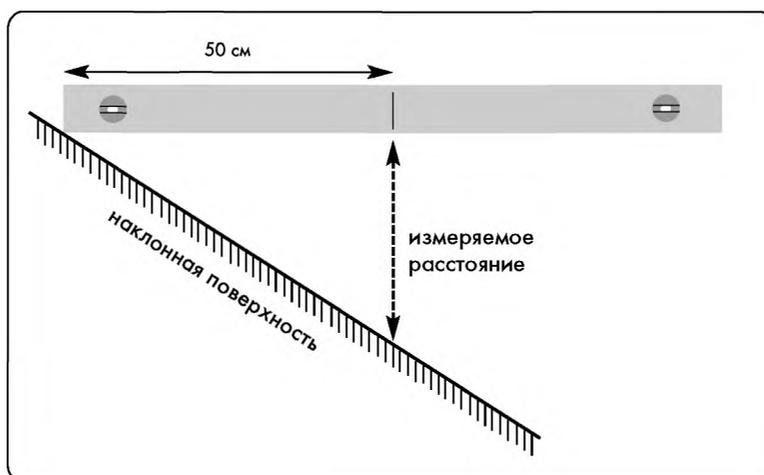


рис. 9.2

пор, пока ребенок не научится, ни за что не держась, автоматически делать все необходимое для подъемов и спусков по любым типам склонов.

### Советы по организации и проведению занятий

**Меняйте угол наклона и длину поверхности.** Полезно измерять угол наклона поверхности, чтобы знать, на каком склоне вы тренируетесь. Для этого можно использовать инструмент под названием «угломер». Кровельщики пользуются им для измерения угла наклона крыши. Купить его можно в магазине инструментов. Есть еще один простой способ измерения угла. Для него требуется уровень (нивелир) и измерительная рулетка. Отмерьте и отметьте на уровне расстояние в 50 см. Положите уровень на наклонную поверхность. Поднимите один конец уровня так, чтобы он указал горизонтальное положение. Измерьте расстояние от вашей отметки (50 см) до склона (см. рисунок).



Затем определите угол наклона поверхности с помощью следующей таблицы:

Если расстояние равно:	то угол наклона равен:
0,85 см	1°
1,7 см	2°
2,6 см	3°
3,5 см	4°
4,4 см	5°
5,3 см	6°
6,1 см	7°
7,0 см	8°
7,9 см	9°
8,8 см	10°
13,2 см	15°
18,2 см	20°
23,3 см	25°
28,8 см	30°
35,0 см	35°
41,9 см	40°
50,0 см	45°

Люди нередко переоценивают крутизну склонов. Угол наклона, составляющий 2°, можно принять за угол в 10°. Но если вы будете произ-

водить измерения, то увидите, что в вашей округе есть поверхности с небольшим уклоном ( $2-4^\circ$ ), со средним ( $5-10^\circ$ ) и с большим ( $15-20^\circ$ ). Начните с пологой поверхности и постепенно, по мере готовности ребенка, увеличивайте угол наклона — сначала до среднего, потом до большого.

Каждая наклонная поверхность имеет свою длину. Чем меньше длина, тем легче ребенку ходить вверх и вниз. Для того чтобы помочь ему развить силу и способность сохранять равновесие, необходимые для подъемов и спусков по наклонной поверхности, начните с поверхности длиной 1,5–3 м, постепенно увеличивая ее до 12 м и больше. Когда ваш ребенок научится ходить вверх и вниз по поверхности с одним углом наклона, следующей задачей для него будет пройти более длинную дистанцию по этой поверхности. Предположим, он проходит вверх и вниз 1,5–3 м по поверхности со средним углом наклона. Теперь побудите его пройти 6 м по этой поверхности. Когда он освоит эту дистанцию, предложите ему пройти 12–15 м. Продолжайте упражняться на поверхности со средним уклоном до тех пор, пока ребенок не будет готов к освоению более крутых склонов.

**Сначала учите ребенка подниматься по наклонной поверхности и только потом — спускаться.** Идти вверх вообще легче, чем вниз. Идти вверх по наклонной поверхности легче потому, что, во-первых, в этом случае скорость ниже, а во-вторых, земля ближе. Ребенок может лучше контролировать свои действия, и даже при падении ему легче удержаться от неприятных последствий, если он выставит вперед руки, так как земля ближе, чем обычно. Когда он спускается по наклонной поверхности, то его тянет идти быстрее, и он теряет ощущение контроля. Он быстрее падает, а иногда это приводит к появлению страха перед подобным испытанием.

**Тренируйтесь на таких поверхностях, которые знакомы ребенку и кажутся ему безопасными.** Прежде чем к ходьбе по горизонтальной поверхности определенного типа добавить ходьбу по наклонной поверхности этого же типа, познакомьте ребенка с этой поверхностью и убедитесь, что он может ходить по ней. Например, на склоне, поросшем травой, следует упражняться только после того, как ребенок научится ходить по травяной поверхности без подъемов и спусков. Если же он не готов ходить по неровной поверхности, скажем, по траве, тренируйтесь на гладкой наклонной поверхности. Это может быть пол с ковровым покрытием или пол, выложенный плиткой. Небольшие подъемы и спуски с таким покрытием вы найдете в детском саду, в церкви или крупном универсаме. Используйте бетонные дорожки только тогда, когда вы рядом и готовы поддержать ребенка в случае потери равновесия.

**Сначала разрешайте ребенку держаться за вас рукой; позже побуждайте его ходить без поддержки.** Поддержка потребуется ребенку до тех пор, пока он не поймет, какие движения нужно совершать ногами и как удерживать равновесие. Побуждайте его держаться за вашу руку или палец.

Если вы сами будете держать его руку и тянуть туда, куда нужно при ходьбе, то ребенок не поймет, каким образом сохранять равновесие. Тогда контролировать положение его туловища будете вы. Но нужно совсем другое: обеспечить ребенку условия, в которых он научится наклоняться в ту или иную сторону сам, чтобы удержать равновесие.

Отрабатывая умение подниматься по наклонной поверхности, сначала позвольте ребенку держаться за вас двумя руками, потом одной, а затем учите его ходить без поддержки. Когда он держит вас за обе руки, вам

лучше всего стоять лицом к нему и делать шаг назад, когда он делает шаг вперед. Можно также поддерживать ребенка вдвоем с двух сторон, и тогда вы все будете идти вперед. В любом случае руки малыша должны находиться перед грудью ниже уровня плеч. Когда вы решите, что одну руку ребенка можно отпустить, продолжайте двигаться так, как описано выше. Увидев, что ребенку можно позволить двигаться самостоятельно, сядьте перед ним на корточки или встаньте на колени. Побудите его пойти вперед, воспользовавшись игрушкой, или поманите к себе. Увеличивайте дистанцию, насколько это малышу по силам. Когда он научится ходить вверх или вниз по поверхности с маленьким уклоном, попробуйте побудить его пойти к игрушке, а сами, вместо того чтобы двигаться перед ним, идите рядом. После того как он научится делать это хорошо, он может догонять вас или кого-то еще из домашних.

**Побуждайте ребенка не карабкаться, а именно ходить вверх и вниз по наклонной поверхности.** Если ему предложат подняться или спуститься по наклонной поверхности, он предпочтет не пойти туда, а вскарабкаться или сползти. Это будет вполне естественно, особенно если речь идет о поверхности со средним или большим углом наклона. Для того чтобы подняться, он встанет на ступни и ладони, а для того чтобы спуститься, попытается сесть и съехать, быстро перебирая ногами (или съехать на «пятой точке»). Ребенок прибегнет к этим способам лазания, когда он играет один или когда он не может взять вас за руку, а пойти самостоятельно еще не готов. Во время ходьбы с ним по наклонной поверхности побуждайте его именно ходить и вверх, и вниз, обеспечивая ему поддержку до тех пор, пока он не научится подниматься и спускаться самостоятельно.

**Давайте ребенку словесные и зрительные подсказки.** Когда он упражняется в ходьбе по наклонной поверхности, пускайте в ход подходящие словесные подсказки, способные выразить понятия «иди», «вверх» и «вниз». Для того чтобы удерживать внимание малыша на том, что он делает, повторяйте соответствующее слово при каждом его шаге. Внимание ребенка также привлекут зрительные подсказки. Например, наблюдайте за тем, как другой ребенок поднимается или спускается по наклонной поверхности. Можно подумать и о том, как сделать эти подъемы и спуски занятыми. Например, пройдите вверх по наклонной поверхности маршевым шагом, а потом сбегите с нее с криком: «Ура!» Если ваши действия будут выглядеть привлекательно, малыш попробует сделать то же.

**Пользуйтесь подходящей обувью.** Сначала побудите ребенка походить босиком по поверхности, которая для этого подходит. Лодыжки и колени легче всего двигаются во время ходьбы босиком. Когда малыш освоится с подъемами и спусками, можно обуть его в ботиночки с гибкой подошвой. Высокие ботинки обувать не рекомендуется, поскольку в них труднее сгибать лодыжки. Это отрицательно скажется также на сгибании ног в тазобедренных и коленных суставах.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он легко почувствует изменение формы поверхности и станет бдительным и осторожным. Он постарается двигаться помедленнее, чтобы лучше контролировать свое положение. Пока он не почувствует себя достаточно уверенно, чтобы пойти самостоятельно, он захочет держаться за руку. Впервые пытаясь пойти по наклонной поверхности сам и чувствуя, что вот-вот упадет, малыш может сесть или

просто остановиться. Тренировки позволят ему приобрести уверенность и научиться самостоятельно ходить вверх и вниз с безопасной для него скоростью.

Если ваш ребенок «деятель», он может не заметить уклона, а если и заметит, то это его не остановит. Будучи по природе искателем приключений, он пойдет вниз, не снижая своей обычной скорости, независимо от того, приведет это к падению или нет. Такому ребенку необходима поддержка, особенно при спуске, чтобы заставить его притормаживать. Тренировки и наличие мотивации помогут ему научиться ходить вверх и вниз по наклонной поверхности, удерживая равновесие при высокой скорости.

### Упражнение 1 Ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности (рис. 9.3 и 9.4)

1. Выберите для занятий поверхность с небольшим уклоном ( $2-4^\circ$ ). Убедитесь, что эта поверхность знакома ребенку, и он может спокойно по ней ходить.

2. Поддерживайте его за обе руки, для чего встаньте перед ним и по мере его продвижения вперед отступайте назад. Вместо этого можно привлечь к занятиям второго человека; тогда каждый из вас становится сбоку от малыша и вместе с ним двигается вперед. Побудите ребенка взяться за ваши руки или пальцы. Следите за тем, чтобы его руки находились перед грудью ниже уровня плеч. При спуске он зашагает быстрее, и вы должны помочь ему уменьшить скорость.

3. Во время подъема или спуска давайте ему словесные и зрительные подсказки.

4. Когда он достигнет вершины или подножия склона, похвалите его и похлопайте в ладоши.

5. После того как ребенок освоится и начнет уверенно ходить с поддержкой за обе руки, переходите к поддержке за одну руку. Станьте рядом с ним и вместе идите вперед либо расположитесь перед ним и отступайте назад. Побудите малыша взять вас за руку или за пальцы и расположите его руку перед грудью ниже уровня плеч.

6. Когда ребенок научится хорошо ходить с поддержкой за одну руку, откажитесь от поддержки. Вначале вам нужно садиться на корточки или



рис. 8.3



рис. 8.4

вставать на колени перед ним и побуждать его делать к вам 1–2 шага. Увеличивайте дистанцию, ориентируясь на возможности ребенка. Когда он научится ходить без поддержки таким образом, вставляйте и ходите рядом с ним, помогая только при необходимости. После успешного прохождения этого этапа начните бегать по наклонной поверхности вверх и вниз, побуждая ребенка догонять вас.

7. Когда он научится подниматься и спускаться по пологой поверхности выбранного вами типа, предложите ему походить по поверхностям других типов.

8. После того как ребенок научится подниматься и спускаться по поверхности с небольшим уклоном, преодолевая 1,5–3 м, попробуйте преодолеть более длинную дистанцию.

9. Когда вы почувствуете, что он готов ходить по более крутым склонам, переходите к поверхностям, имеющим средний, а затем и большой угол наклона. Занимайтесь, следуя вышеописанным шагам.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

- Поднимается по поверхности с небольшим уклоном при поддержке за обе руки.
- Спускается по поверхности с небольшим уклоном при поддержке за обе руки.
- Поднимается по поверхности с небольшим уклоном при поддержке за руку.
- Спускается по поверхности с небольшим уклоном при поддержке за руку.
- Поднимается по поверхности с небольшим уклоном без поддержки.
- Спускается по поверхности с небольшим уклоном без поддержки.
- Поднимается по поверхности со средним уклоном с поддержкой за обе руки.
- Спускается по поверхности со средним уклоном с поддержкой за обе руки.
- Поднимается по поверхности со средним уклоном с поддержкой за руку.
- Спускается по поверхности со средним уклоном с поддержкой за руку.
- Поднимается по поверхности со средним уклоном без поддержки.
- Спускается по поверхности со средним уклоном без поддержки.
- Поднимается по поверхности с большим уклоном с поддержкой за обе руки.
- Спускается по поверхности с большим уклоном с поддержкой за обе руки.
- Поднимается по поверхности с большим уклоном при поддержке за руку.
- Спускается по поверхности с большим уклоном с поддержкой за руку.
- Поднимается по поверхности с большим уклоном без поддержки.
- Спускается по поверхности с большим уклоном без поддержки.
- Поднимается и спускается по наклонным поверхностям всех типов самостоятельно.

## Поднимается на порожек и спускается с него

Сейчас, когда ваш ребенок хорошо ходит по ровным поверхностям и уже отработывал умение смотреть себе под ноги и обходить препятствия, он готов учиться подниматься на порожек и сходить с него. Порожком мы для простоты назвали поверхность, приподнятую над той, по которой шел ребенок, на 2,5–20 см. Цель описываемых в этой главе занятий – овладение умением самостоятельно вставать на порожек (высотой примерно 20 см) и сходить с него. Порожком могут служить гимнастический мат или доска, порог дома, похожие на железнодорожные шпалы бревна на детской площадке или в парке и любые другие поверхности, возвышающиеся над основной.

Работая над данными умениями, ребенок улучшает как манеру ходьбы вообще, так и положение ступней в частности, поскольку тренировки укрепляют мышцы ног и развивают способность сохранять равновесие в положении стоя на одной ноге. Ребенок станет пользоваться меньшей площадью опоры и сгибать колени при ходьбе. Он также научится ставить ступни так, чтобы носочки были направлены вперед, а не в стороны. Данные навыки подготовят ребенка к ходьбе по лестнице.

Этим умениям предшествует умение *замечать* препятствия на полу или изменения самой поверхности пола и *реагировать* на них. Если он не заметит порожка, то споткнется об него и упадет. Вам необходимо подсказывать малышу, так или иначе привлекая его внимание к изменениям поверхности, по которой он идет. С опытом он научится замечать их сам. Когда малыш увидит, что перед ним находится какая-то поверхность выше или ниже той, по которой он идет, ему придется остановиться и спланировать, как подняться на эту поверхность или спуститься с нее.

Поначалу ребенку трудно оценить высоту порожка. Когда он стоит, глядя себе под ноги, ему нелегко понять, насколько большой шаг он должен сделать вверх или вниз. Он научится путем проб и ошибок. Пытаясь взобраться на порожек, он может споткнуться, если не поднимет ногу достаточно высоко, а может поднять ее слишком высоко и сделать гигантский шаг, когда это вовсе не нужно. Сходя с порожка, он порой устремляется вперед в надежде на то, что вы поймаете его, или, наоборот, спускается очень медленно. Если он выберет аккуратный способ, то очень медленно вынесет ногу вперед и будет опускать ее, пока его пальцы не коснутся земли и он не поймет, насколько далеко ему нужно ступить.

Для того чтобы взойти на порожек, ребенку нужно проделать следующие действия (рис. 10.1):



рис. 10.1

### **Шаги, из которых состоит процесс освоения умения подниматься на порожек и сходить с него**

Для достижения цели ребенку нужно отработать следующие шаги:

1. поднимается на порожек высотой 2,5 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
2. поднимается на порожек высотой 5 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
3. поднимается на порожек высотой 7,5 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
4. поднимается на порожек высотой 10 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
5. поднимается на порожек высотой 12,5 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
6. поднимается на порожек высотой 15 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
7. поднимается на порожек высотой 17,5 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки;
8. поднимается на порожек высотой 20 см и спускается с него с поддержкой и без поддержки.

Начиная работу над каждым новым шагом, поддерживайте ребенка за одну или обе руки, а затем в процессе занятий стремитесь к тому, чтобы он научился делать этот шаг самостоятельно. Постепенно, по мере готовности ребенка, увеличивайте высоту порожка.

1. встать на одну ногу, стараясь сохранить равновесие;
2. удержать равновесие, пока другая нога поднимается, чтобы встать на порожек;
3. удержать равновесие, пока одна нога на порожке, а другая на земле;
4. наклониться над ногой, стоящей на порожке, и наклонить вперед туловище;
5. выпрямить ногу, стоящую на порожке, в тазобедренном и коленном суставах и поднять тело;
6. поставить на порожек другую ногу.

Для того чтобы сойти с порожка, ребенку нужно проделать следующие действия (рис. 10.2):

1. встать на одну ногу, стараясь сохранить равновесие;
2. выпрямить туловище над опорной ногой и слегка отклонить назад;
3. вынести вперед другую ногу;
4. удержать равновесие, в то время как нога, стоящая на порожке, медленно сгибается в тазобедренном и коленном суставах, перенося центр тяжести вниз, пока другая нога наконец не коснется земли;
5. поставить ногу, стоящую на порожке, на землю.

Сначала ребенок укрепит *мышцы ног* настолько, насколько это необходимо для того, чтобы подняться на порожек и спуститься с него. Потом, когда он будет упражняться в умении вставать на порожек и сходить с него без поддержки, он научится сохранять *равновесие*. Конституция ребенка, в особенности маленькая длина его ног, затрудняет ему выпол-



рис. 10.2



рис. 10.3

нение этих действий без поддержки. Тренировки позволяют ему преодолевать порожки высотой 2,5–7,5 см. Более высокие порожки, например, высотой 10–20 см, станут серьезным препятствием для него. Для того чтобы покорить их, придется подождать, пока он подрастет и в достаточной степени разовьет мышцы ног и способность сохранять равновесие. Определить, не слишком ли высок для ребенка выбранный вами порожок, можно, посмотрев на положение его ноги сбоку. Проверьте, каково относительное

расположение колена и бедра той ноги, которую он поставил на порожок. Если колено ниже бедра, порожок по высоте подходит для занятий. Если же колено на уровне бедра или выше, то, скорее всего, чтобы преодолеть такой порожок без поддержки за руку, ребенку еще надо подрасти (рис. 10.3). Вы легче поймете, что в этом случае не обойтись без силы и способности сохранять равновесие, если сами попытаетесь подняться на такую высоту, при которой ваше колено оказывается на уровне бедра или даже выше.

### Советы по организации и проведению занятий

**Позволяйте ребенку делать шаги вверх и вниз той ногой, которую выберет он сам.** Когда он станет практиковаться, вы будете часто замечать, что он делает шаг вверх одной ногой, а вниз – другой. При подъеме на порожок первой на него наступает обычно более сильная нога. Она же остается на порожке последней, когда мы делаем шаг вниз. Ребенок сообразит, какая нога у него сильнее, и начнет автоматически пользоваться ею должным образом при подъеме и спуске. Например, если у него сильнее правая нога, он будет всходить на порожок, ставя на него сначала именно эту ногу. Сходя с порожка, он пойдет с левой ноги. Со временем вы поймете, какая нога у вашего ребенка доминирует.

**На занятиях обеспечивайте ребенку поддержку.** Сначала поддерживайте ребенка за одну или обе руки. Располагайтесь перед ним, когда он учится подниматься на порожок и спускаться с него. Если ему потребуется поддержка, он ухватится за ваш палец или руку, а вы поможете ему поместить его руку перед грудью, ниже уровня плеч. При этом центр тяжести окажется в центре тела. Стоя позади ребенка или сбоку, вы, сами того не замечая, наклоните его назад или в сторону. Это приведет к тому, что он привыкнет зависеть от вашей поддержки, так как у него не будет ощущения равновесия. Если же вы расположитесь перед ним, то подготовите малыша к тому, чтобы он сам удерживал равновесие, поднимаясь на порожок и спускаясь с него.

Когда ребенок готов подниматься на порожок и сходить с него без поддержки, расположитесь перед ним на корточках или на коленях «глаза в глаза». Глядя на вас, он легче сохранит равновесие. Если вы расположитесь выше уровня его глаз, ему придется заирать голову, чтобы посмотреть на вас, и он может потерять равновесие. Когда вы перед его глазами, он

чувствует себя в большей безопасности. При необходимости малыш может за вас схватиться. Он знает, что вы подхватите его, если он будет падать.

**Наблюдайте за ребенком, стремясь определить, что ему легче: подниматься на порожек или сходить с него.** Отрабатывать нужно оба умения, однако полезно знать, какое из них дается ему легче. Так вы более чутко будете реагировать на поведение ребенка при подъеме и спуске и эффективнее поможете ему осваивать элементы, которые даются ему труднее.

Как правило, дети не особенно сопротивляются, когда надо взойти на порожек, держась за руку. Вот когда ребенку придется подняться на порожек без вашей поддержки, это будет серьезным испытанием.

Задача сойти с порожка может сойти для него за развлечение, а может, наоборот, встретить сопротивление. Некоторым детям спуск кажется более легким занятием, так как поначалу они норовят просто «упасть» с порожка. Они быстро делают одной ногой шаг вниз, а затем, когда обе ноги приземлятся, стараются восстановить равновесие. Другим детям это труднее, поскольку они не хотят согнуть ногу в тазобедренном и коленном суставах, а потому не могут сделать шаг вниз. Они противятся этому движению, потому что не чувствуют себя устойчиво.

**Давайте ребенку словесные и зрительные подсказки.** Приступая к занятиям, проверьте, все ли правильно подготовлено.

**1. Убедитесь, что порожек легко заметить.** Укажите на него ребенку, похлопав по поверхности порожка рукой. Порожек также бросится в глаза, если его цвет резко отличается от цвета основной поверхности.

**2. Дайте ребенку понять, чего вы от него хотите.** Следует сказать ему: «Наверх!» или «Вниз!» – и продемонстрировать нужные действия, чтобы ребенок мог симитировать их.

**3. Убедитесь, что у ребенка есть мотивация взойти на порожек или сойти с него и что он чувствует себя достаточно защищенным, чтобы попробовать сделать это.** Подумайте, что бы послужило для него достаточно сильным стимулом для того, чтобы приложить усилие и подняться на порожек или спуститься с него. К примеру, ребенок хотел бы добраться до мяча, почитать книжку или попускать мыльные пузыри. Необходимо держать привлекательный для него предмет на уровне глаз – так, чтобы получить его он мог только в положении стоя. Если вы отрабатываете умение подниматься на порожек и при этом на него же кладете игрушку, малыш не станет всходить на него, а просто вскарабкается. Если же вы сами встанете перед ним, держа игрушку в руке, он, помимо прочего, почувствует себя достаточно защищенным, чтобы выполнить это упражнение.

**Для тренировок выбирайте такие места, где обе поверхности – нижняя и верхняя – твердые и горизонтальные.** Когда ваш ребенок поднимается на порожек и спускается с него, ему необходимо чувствовать определенную устойчивость и защищенность при переходе с одной поверхности на другую. Наиболее устойчиво он почувствует себя на твердой горизонтальной поверхности. После того как он научится всходить на порожек определенной высоты и сходить с него, усложните задачу, предложив ему проделать те же действия на неровных поверхностях. Например, сначала для большей устойчивости поупражняйтесь на порожке, поверхность которого выложена плиткой, покрыта ковром или просто сделана из бетона. Позже малыш сможет упражняться, поднимаясь с травы на порожек, усыпанный древесными щепками. Стоя на одной ноге на неровной поверхности, сохранить равновесие труднее, так как стопа будет качаться.



рис. 10.4

**Выбирая поверхности, следите за тем, чтобы они были нужного размера.** Когда ребенок только учится вставать на порожек и сходить с него без поддержки, ему необходимо тренироваться в таких условиях, чтобы каждая поверхность имела площадь, как минимум, 90×90 см. После того как он обеими ножками встанет на верхнюю или нижнюю поверхность, ему нужно сделать еще 2–3 шага, чтобы восстановить равновесие. При этом он может качнуться в любую сторону, поэтому поверхность, на которую он встал, должна быть достаточно большой.

**Побуждайте ребенка именно всходить на порожек и сходить с него, а не вскарабкиваться и сползть (рис. 10.4).** Ваш ребенок будет стремиться к независимости и поэтому, дойдя до

порожка, он просто встанет по-медвежьи и взберется на порожек или таким же образом спустится с него. Он уже знает, что если нельзя преодолеть препятствие иным способом, то надо прибегнуть к вполне безопасному способу передвижения на ступнях и ладонях. Сначала научите его подниматься на порожек высотой 2,5–5 см, и он больше не будет вскарабкиваться на порожек такой высоты прежним способом. Но любой другой порожек, если только он выше освоенного и представляется малышу слишком высоким, заставит его снова пустить в ход испытанный метод. Так что, в ходе занятий переходя к более высокому порожку, вам придется каждый раз заново учить ребенка не карабкаться на него, а подниматься и спускаться ножками.

**Побуждайте ребенка к подъему и спуску с порожков разной высоты.** Отрабатывая умение подниматься на порожек высотой 2,5–5 см без поддержки, одновременно учите его преодолевать порожек высотой 10–15 см с поддержкой. Ему нужно не вскарабкиваться на такой порожек, а всходить и сходить ножками. Когда вы гуляете в парке, входите в дом или выходите из него, поднимаетесь на тротуар или спускаетесь с него, давайте ему руку, если это нужно, побуждая во всех этих случаях идти ножками. Спустя некоторое время помогите ему понять, как подниматься и спускаться самому там, где это возможно. Например, когда вы поднимаетесь на ступеньку у входа в дом, помогайте ему обеими руками хвататься за косяк двери, чтобы не потерять равновесие. Отрабатывая это умение на порожках разной высоты, он укрепит свои мышцы и улучшит способность сохранять равновесие. Преодоление такого рода препятствий со временем станет для него не такой уж трудной задачей.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», то подниматься на порожек ему легче, чем спускаться. Он чувствует себя вполне комфортно, производя необходимые движения ногами, особенно если сможет держаться за вас. Ощущение, которое испытывает человек, сходящий с порожка, качественно иное. Спускаясь, ваш малыш, скорее всего, будет осторожничать, бояться или просто сопротивляться. Заметив порожек, он начнет медленно спускать ногу на землю, контролируя все свои движения. Спускаясь с порожка высотой 2,5–5 см, он будет, не отрывая пяток от поверхности, скользить ступней вперед, пока его пальчики не коснутся земли. Тогда он

спокойно поставит на землю обе ноги. Со временем ребенок освоит необходимые действия и будет проделывать их быстрее.

Подъемам и спускам на ножках ребенок явно предпочтет карабканье и, где только можно, постарается держаться за кого-то или за что-то рукой. Без поддержки он будет двигаться медленно и осторожно. Для того чтобы его уверенность в собственных силах росла, а не пропадала, вам нужно двигаться вперед с его скоростью. Когда ребенок добьется успеха в преодолении порожка одной высоты, увеличивайте высоту, но постепенно, так, чтобы у него было время приспособиться.

Если ваш малыш «деятель», то, скорее всего, сподти с порожка ему легче, чем подниматься на него. Чтобы взойти на порожек, ему требуется определенная сила мышц, а вот для того, чтобы сойти, он с удовольствием просто делает шаг вниз, даже не пытаясь контролировать свои действия. У таких детишек есть тенденция двигаться быстро, поэтому вам придется поддерживать малыша. Он может проявлять желание взбираться на порожек по-медвежьи. Если ребенок пойдет ножками, то может споткнуться о порог. Если же ему удастся быстрым движением взойти на порожек, то, чтобы восстановить равновесие, ему понадобится много места. Расположитесь так, чтобы при необходимости поддержать его, когда он поднимается на порожек. Шаг вниз ребенок, возможно, сделает движением, напоминающим падение. Сойдя с порожка высотой 2,5–5 см на землю, он, может быть, сумеет сделать несколько шагов, чтобы восстановить равновесие. Старайтесь встать перед ним, чтобы притормозить его полет, дать ему руку, помогая спуститься, или поймать его. Упражняясь, он постепенно научится планировать действия, нужные для того, чтобы сойти с порожка, не потеряв равновесия и контроля.

### Упражнение 1 **Подъем на порожек и спуск с него**

1. Найдите две твердые поверхности, одна из которых приподнята над другой на 2,5 см. Убедитесь, что ни та, ни другая поверхность не могут сдвинуться или соскользнуть. Ниже рассказано, как можно создать порожек высотой 2,5–5 см.

- а. Возьмите доску толщиной 2,5–4 см, шириной 25–30 см и длиной, по меньшей мере, 90 см. Положите ее на пол и побудите ребенка подойти к ее широкой стороне. Попросите его подняться на доску, пересечь ее в поперечном направлении, дойти до противоположного края и сойти на пол. Лучше всего положить доску на ковер. Тогда она не будет скользить. Ковер должен быть тонким. На толстом ковре доска качается.
- б. Воспользуйтесь твердым, плотно набитым, лежащим на полу гимнастическим матом.
- в. Потренируйтесь на дорожке, выложенной бетонными плитами, причем особенно подходят расколотые плиты или плиты, положенные встык, но так, что одна несколько выше другой.
- г. Поищите ступеньки высотой 2,5–5 см; такими «ступеньками» могут оказаться сход с бетонной или асфальтовой дорожки на траву, порожек при выезде из гаража на дорогу.

2. Встаньте перед ребенком на колени или присядьте на корточки или на низенькую скамеечку.

3. Протяните к нему одну или обе руки. Побудите его ухватиться за ваш палец или руку (руки) и убедитесь, что его рука находится перед грудью ниже уровня плеч.



рис. 10.5



рис. 10.6

4. Побудите его, держась за вашу руку, сделать шаг вверх или вниз. Говорите при этом: «Наверх!» и «Вниз!» Если нужно, похлопайте по доске, чтобы привлечь его внимание.

5. Когда ребенок взойдет на доску или сойдет с нее, похвалите его и похлопайте в ладоши.

6. Когда он будет готов делать это без поддержки, побудите его взойти на доску и сойти с нее самостоятельно (рис. 10.5 и 10.6).

а. Разместитесь перед ребенком на уровне его глаз или ниже. Оставайтесь рядом с ним, чтобы он чувствовал себя защищенным.

б. Придерживайте его за рукав, если считаете нужным. Можно также предложить ему взяться за ваш палец, но, когда он начнет подниматься или спускаться, потихоньку уберите палец.

в. Привлекайте ребенка самыми интересными для него игрушками или предметами, например, мыльными пузырями.

г. Когда вы только начинаете учить ребенка подниматься на порожек, помещайте его у самого края. Когда он научится сходить с порожка, ставьте его на краю.

д. После того как ребенок научится спускаться с порожка и подниматься на него, стоя у самого края или на краю, поместите его в 30 см от края и побудите его взойти на порожек или сойти с него. Если нужно, привлечите его внимание к порожку, чтобы он смог заранее спланировать свои действия, а не просто наткнуться на него.

е. Пусть ребенок научится спускаться с порожка и подниматься на него в условиях, когда обе поверхности, на которые он становится, твердые. После этого предложите ему попробовать свои силы в других условиях, когда высота по-прежнему составляет 2,5 см, но поверхности разные – ровная и неровная.

7. Если ребенок готов, начните работать с порожком высотой 5 см. Пройдите один за другим шаги 1–6.

8. Продолжайте по мере готовности малыша увеличивать высоту порожка до 20 см. Проходите последовательно шаги 1–6. Можно самим сделать порожек площадью 90×90 см из клееной фанеры. Добавляя слои фанеры, вы увеличите его высоту. Чтобы слои фанеры не разъезжались, углы сооружения нужно скрепить. Есть еще один вариант – купить доску, использующуюся в степ-аэробике.

9. Отрабатывая умение подниматься и спускаться с невысокого порожка (2,5–7,5 см) без поддержки, ребенок может одновременно упражняться на порожке высотой 10–20 см с поддержкой. Сначала побуждайте его хвататься за ваш палец или руку, но постепенно учите преодолевать этот порожек, держась за дверной косяк, перила и т.п.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

- Поднимается на порожек высотой 2,5 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 2,5 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 2,5 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 2,5 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 5 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 5 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 5 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 5 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 7,5 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 7,5 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 7,5 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 7,5 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 10 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 10 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 10 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 10 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 12,5 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 12,5 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 12,5 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 12,5 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 15 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 15 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 15 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 15 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 17,5 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 17,5 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 17,5 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 17,5 см без поддержки.
  
- Поднимается на порожек высотой 20 см с поддержкой.
- Поднимается на порожек высотой 20 см без поддержки.
- Спускается с порожка высотой 20 см с поддержкой.
- Спускается с порожка высотой 20 см без поддержки.

## Поднимается и спускается по лестнице

**П**осле того как ваш ребенок станет подниматься с поддержкой на порожек высотой 10–20 см и так же спускаться с него, он начнет учиться ходить по лестнице. Упражнения на порожке подготовят его ноги к совершению движений, необходимых для подъема и спуска по ступенькам, и укрепят мышцы ребенка. Для ходьбы по лестнице требуются именно те физические навыки, что формируются при подъеме и спуске с порожка, но при этом ноги должны быть сильнее, поскольку обычно ступеньки бывают выше порожка, и теперь малышу придется проходить несколько ступенек подряд. Сначала он ставит на ступеньку обе ноги. Позже он научится чередовать ноги и тогда на каждую ступеньку будет ставить одну ногу.

Данная группа навыков, приобретенных ребенком, позволит ему достичь четырех основных целей, то есть научиться:

1. подниматься по ступенькам на один лестничный марш, держась за перила и ставя на ступеньку обе ноги;
2. спускаться по ступенькам на один лестничный марш, держась за перила и ставя на ступеньку обе ноги;
3. подниматься по ступенькам на один лестничный марш, держась за перила и ставя на ступеньку одну ногу;
4. спускаться по ступенькам на один лестничный марш, держась за перила и ставя на ступеньку одну ногу.

Для этого требуется много времени. Первых двух целей ваш ребенок ориентировочно сможет достичь в возрасте 3–4 лет, третьей цели — в возрасте 4–5 лет, а четвертой — в возрасте 6–7 лет. Возможностей для практики у вас много, поскольку лестницы есть повсюду.

Для того чтобы научиться подниматься и спускаться по лестнице, вашему малышу необходимо:

1. укрепить мышцы ног, чтобы они были в состоянии поднимать и опускать вес его тела при ходьбе по лестнице вверх и вниз;
2. укрепить мышцы рук, чтобы с их помощью лучше сохранять равновесие и помогать ногам поднимать и опускать вес тела во время ходьбы по лестнице.
3. вырасти, чтобы руки дотягивались до перил, а ноги успешно справлялись со ступеньками стандартной высоты;
4. развить способность планировать действия, необходимые для того, чтобы пройти вверх или вниз один лестничный марш, и успешно выполнять эти действия;
5. стать более разумным, чтобы во время ходьбы по лестницам вверх или вниз никогда не подвергать себя опасности.

**Для овладения всеми навыками данной группы ребенок должен освоить следующие шаги:**

1. поднимается и спускается по лестнице, держась за взрослого двумя руками и ставя на каждую ступеньку обе ноги;
2. поднимается и спускается по лестнице, держась одной рукой за взрослого, а другой за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги;
3. поднимается и спускается по лестнице боком, держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги;
4. поднимается и спускается по лестнице, держась за перила одной рукой и ставя на каждую ступеньку обе ноги.
5. поднимается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой — за взрослого;
6. поднимается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила;
7. спускается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой — за взрослого;
8. спускается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила.

Для достижения этих целей необходимы все соответствующие физические навыки. Вам нужно терпеливо помогать ребенку отрабатывать их. Иногда придется ждать, пока он подрастет, поскольку рост, длина ног и рук — решающие факторы при освоении умения подниматься и спускаться по лестнице самостоятельно. Например, если у вашего ребенка ноги и руки уже достаточно сильные, но слишком короткие для того, чтобы достать до перил, ему невозможно будет двигаться дальше в освоении представленной группы умений до тех пор, пока он не подрастет.

Для того чтобы у вас не возникало неясностей с терминологией этого раздела, заметим, что мы будем называть *перилами* и поручни, за которые мы беремся рукой, и элементы решетки, с помощью которой крепятся поручни, то есть прутья или столбики.

Важно, чтобы ребенок пользовался перилами, до которых может дотянуться и за которые сможет держаться. Когда он еще мал, ему легче держаться за решетку, так как ее прутья часто бывают довольно узкими — по руке малышу, и он сможет держаться за них на удобной для него высоте. Собственно перила чаще всего находятся слишком высоко, и их ширина великовата для того, чтобы детская ладошка могла ухватиться за них. Для того чтобы ваш малыш смог добиться успеха и научиться ходить по лестнице вверх и вниз, вам нужно найти такие поручни, за которые он сможет держаться. Папе Алисон, например, пришла в голову идея добавить к уже существующим перилам поручни меньшего диаметра и закрепить их на меньшей высоте.

В наших дальнейших указаниях мы будем исходить из того, что у ребенка доминирующая, то есть более сильная нога — правая (это встречается чаще). Это значит, что, поднимаясь по лестнице, он сначала ставит на следующую ступеньку правую ногу, а спускаясь — левую. Если у вашего ребенка сильнее левая нога, вам придется соответствующим образом адаптировать наши указания.

**Поднимается по лестнице, шагая вперед и ставя на ступеньку обе ноги**

Для того чтобы подняться по лестнице, ребенку надо сделать следующее:

1. ухватиться за что-нибудь или кого-нибудь одной или двумя руками;
2. поднять правую ногу, поставить ее на следующую ступеньку и удерживать равновесие в таком положении, балансируя руками;
3. наклонить вперед туловище, чтобы оно оказалось над ступенькой и стопой правой ноги;
4. выпрямить правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и перенести вес тела вверх, на эту ногу; руками одновременно стараться удержать равновесие и подтянуть тело вверх, на ступеньку;
5. поставить на ступеньку левую ногу так, чтобы на одной ступеньке оказались обе ноги;
6. повторять эти движения снова и снова, пока он не пройдет один лестничный марш.



рис. 11.1

Сначала малыш держится за руку взрослого обеими руками. На следующем этапе он одной рукой держится за руку взрослого, а другой — за перила (рис. 11.1). Рука, которой он держится за руку взрослого, должна находиться перед грудью на уровне плеч или ниже. Обычная ошибка взрослых состоит в том, что они держат руку ребенка выше его головы и тянут малыша вверх, на следующую ступеньку. При таком способе ходьбы ребенка просто поднимают вверх, и он не тренирует мышцы ног и рук, чтобы впоследствии ходить по ступенькам самому. Так что положение рук ребенка имеет критически важное значение для развития необходимых физических навыков.

Поддерживая ребенка за руку, следите за его ногами. Важно, чтобы он ставил на каждую ступеньку обе ноги. Если вы увидите, что он шагает по ступенькам, чередуя ноги, это может означать, что ваша поддержка чрезмерна или что вы

держите руку ребенка выше уровня плеч. Для него полезнее сначала научиться подниматься по лестнице, ставя на каждую ступеньку обе ноги. После того как он научится так ходить, держась только за перила, он готов учиться подниматься по лестнице, чередуя ноги.

Если ваш ребенок уже с легкостью преодолевает ступеньки, держась одной рукой за перила или прутья решетки, а другой — за руку взрослого, и при этом ставит на каждую ступеньку обе ноги, он может подниматься по лестнице, держась только за перила.

Когда он впервые попробует так пойти и вы увидите, что он опирается на следующую ступеньку рукой, компенсируя недостаток поддержки, вернитесь к прежнему способу и поддерживайте своей рукой его руку до тех пор, пока он не научится подниматься, держась только одной рукой за перила. Вы можете подготовить его к этому, если опустите пониже ту его руку, которой он держится за вас.

Опустите руку до уровня талии, и ваша поддержка будет минимальной по сравнению с тем, когда рука ребенка находилась на уровне плеч. Если он почувствует себя комфортно с такой поддержкой, попробуйте поддержать его за рукав рубашки, вместо того чтобы побуждать его держаться за вашу руку.

**Спускается по лестнице, шагая вперед и ставя на ступеньку обе ноги**



рис. 11.2

**Поднимается и спускается по лестнице боком, ставя на ступеньку обе ноги**

Для того чтобы спуститься по лестнице вниз, ребенку нужно сделать следующее:

1. ухватиться за что-нибудь или за кого-нибудь одной или двумя руками;
2. выпрямить туловище и слегка отклонить его назад;
3. вынести левую ногу вперед и удержать равновесие с помощью рук;
4. медленно согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, чтобы опустить свое тело до тех пор, пока левая нога не коснется следующей ступеньки. Руками ребенок одновременно постарается удержать равновесие и опустить себя на ступеньку ниже;
5. шагнуть вниз правой ногой, удерживая при этом равновесие с помощью рук;
6. повторить эти движения еще и еще, пока не спустится на один лестничный марш.

Постепенно уменьшайте степень своей поддержки, следуя этапам, описанным выше. Однако в одном отношении ваша помощь теперь будет существенно отличаться: надо располагаться не сзади ребенка, а перед ним. Нужно становиться на две ступеньки ниже лицом к нему и во время движения идти спиной вперед. Для большей устойчивости облокотитесь на перила. В таком положении вы можете поддерживать руки малыша на нужном уровне. Кроме того, вы загородите ребенку вид на ступеньки, находящиеся за вашей спиной, и это позволит ему сосредоточить внимание на очередной ступеньке.

Расположив его руки так, как надо, подождите, пока малыш согнет ногу в тазобедренном и коленном суставах и опустится на следующую ступеньку. Упражняясь таким образом, он научится спускаться по лестнице, сохраняя равновесие и контролируя свои движения. Если же его руки выше уровня плеч и ему позволено сильно наклоняться вперед, то он попытается спуститься, не сгибая колен и, следовательно, не сможет контролировать свои движения.

Когда ваш малыш с легкостью будет спускаться по лестнице, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за вашу руку, начинайте учить его спускаться по ступенькам, держась только одной рукой – за перила (рис. 11.2).

В первый раз он или действительно попробует спуститься, держась за перила, или откажется идти, сядет и «запрыгает» по ступенькам на «пятой точке». Если ребенок не попытается пойти вниз, продолжите тренировки, позволяя ему держаться за вашу руку, пока он наконец не отпустит ее. Уменьшайте степень своей поддержки постепенно. Сначала опустите руку ребенка, которой он держит вашу руку, до уровня талии, а затем своей рукой просто придерживайте его за рукав. Когда он поймет, как спускаться по ступенькам, держась за перила, встаньте рядом с ним, давая ему возможность привыкнуть к виду уходящей вниз лестницы и не пугаться ее.

Практиковаться в ходьбе по лестнице боком можно, если рост вашего ребенка позволит ему дотянуться до перил или если у ваших перил есть решетка, за которую можно держаться. Можно одновременно с этим отрабатывать умение подниматься и спускаться по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за руку взрослого.

Для того чтобы подняться по лестнице, малышу нужно сделать следующее:

1. взяться за прутья решетки или перила обеими руками и встать боком лицом к перилам (он возьмется за перила, находящиеся с левой стороны лестницы, так, чтобы впереди оказалась правая нога);
2. поднять правую ногу, поставить ее на следующую ступеньку и удерживать равновесие с помощью рук;
3. наклонить туловище в сторону так, чтобы оно оказалось над правой ступенькой;
4. выпрямить правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и поднять вес своего тела; использовать свои руки одновременно для сохранения равновесия и для того, чтобы подтянуть вверх тело;
5. поставить на следующую ступеньку левую ногу, чтобы на ней оказались обе ноги;
6. переставить руки на перилах или решетке;
7. повторять эти движения снова и снова, пока не поднимется на один лестничный марш.

Для того чтобы спуститься по лестнице, малышу нужно сделать следующее (рис. 11.3, 11.4):

1. взяться за прутья решетки или перила обеими руками и встать боком лицом к перилам (он возьмется за перила, находящиеся с правой стороны лестницы, так, чтобы впереди была левая нога);
2. наклонить туловище в сторону, над правой ступенькой;
3. вынести левую ногу в сторону;
4. согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и перемещать вес тела вниз, пока левая нога не коснется следующей ступеньки;
5. поставить на эту же ступеньку правую ногу и удерживать равновесие с помощью рук;
6. переставить руки на перилах или решетке;
7. повторять эти движения снова и снова, пока он не спустится на один лестничный марш.

Поначалу помогайте ребенку братья за прутья решетки или за перила и передвигайте их по мере подъема или спуска. Когда он поднимается

вверх, располагайтесь позади него. Так легче дотянуться до его рук. При спуске располагайтесь двумя ступеньками ниже лицом к нему. Постепенно снижайте степень поддержки малыша.

Присматривайте за ним до тех пор, пока он не научится спускаться по ступенькам уверенно, не подвергая себя опасности. В какой-то момент он отпустит одну руку и начнет шагать вперед, держась за перила только одной рукой. Практикуясь в ходьбе по ступенькам боком, ребенок пой-



рис. 11.3



рис. 11.4

мет, как держать под контролем свое тело, а не будет просто полагаться на чью-то помощь.

### **Поднимается по лестнице, чередуя ноги**

Для того чтобы подняться по лестнице, ребенок должен сделать следующее:

1. взяться за перила или сопровождающего его человека одной или двумя руками;
2. поднять правую ногу, поставить ее на следующую ступеньку и удерживать равновесие с помощью рук;
3. наклонить туловище вперед, над следующей ступенькой и стопой правой ноги;
4. выпрямить правую ногу в тазобедренном и коленном суставах и поднять вес своего тела; использовать руки одновременно для сохранения равновесия и для того, чтобы подтянуть себя вверх;
5. держаться и сохранять равновесие в течение всего времени, пока поднимает левую ногу и ставит ее на ступеньку, находящуюся через ступеньку от той, на которой эта нога находилась;
6. переместить руку, которой он держится за перила;
7. наклонить туловище вперед так, чтобы оно оказалось над следующей ступенькой и левой стопой;
8. выпрямить левую ногу в тазобедренном и коленном суставах и поднять вес своего тела; использовать руки одновременно для сохранения равновесия и для того, чтобы подтянуть себя вверх;
9. держаться и сохранять равновесие в течение всего времени, пока поднимает правую ногу и ставит ее на ступеньку, находящуюся через ступеньку от той, на которой эта нога находилась;
10. переместить руку, которой он держится за перила;
11. повторить шаги 3–10 и затем повторять их до тех пор, пока не пройдет лестничный марш.

Обычно дети сами демонстрируют свою готовность к отработке этого способа ходьбы по ступенькам. Ребенок может неожиданно подняться на одну-две ступеньки, чередуя ноги. Для того чтобы пользоваться этим способом, ему необходимо уметь самостоятельно подниматься по ступенькам, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась за перила. Ему также необходимо обладать достаточной силой и быть довольно высоким, чтобы, поднимаясь по ступенькам, чередовать ноги. Здесь важно, чтобы и правая, и левая нога были способны поднять вес его тела на следующую ступеньку. При использовании прежнего способа такой силой должна обладать только одна нога — та, которая становится на ступеньку первой.

Если вашему ребенку уже 4 года или 5 лет, а он все еще ставит обе ноги на каждую ступеньку, значит, такой способ уже вошел у него в привычку. Помогите ему научиться подниматься по лестнице, чередуя ноги. Для этого необходимо укрепить мышцы более слабой ноги. Побуждайте его ставить первой именно эту ногу, когда он поднимается на порожек или на ступеньку. Когда вы поднимаетесь с ним по лестнице, вы можете сами поднять его более слабую ногу на следующую ступеньку, чтобы помочь ему освоить этот новый для него способ.

Например, если у вашего малыша доминирующей является правая нога, то, после того как он поставит на следующую ступеньку эту ногу, возьмитесь за его левую ногу в области икры и поднимите ее на две ступеньки вверх. Затем нужно, чтобы ребенок попрактиковался в умении

### Спускается по лестнице, чередуя ноги

поднимать вес своего тела с помощью этой ноги. После того как он сделает это, он снова шагнет вверх правой ногой, а вы опять поднимите его левую ногу.

Для того чтобы спуститься по лестнице, ребенок должен сделать следующее:

1. взяться за перила или за сопровождающего его человека одной или двумя руками;
2. выпрямить туловище и слегка отклонить его назад и вправо;
3. оторвать от ступеньки левую ногу и удерживать равновесие, балансируя руками;
4. начать медленно сгибать правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, чтобы переместить вес тела вниз, и делать это до тех пор, пока левая ступня не коснется следующей ступеньки;
5. выпрямить туловище и наклонить его над левой ногой;
6. оторвать от пола правую ногу и спустить ее на две ступеньки вниз;
7. переместить руку, которой он держится за перила;
8. выпрямить туловище и слегка наклонить его назад и вправо;
9. оторвать от пола левую ногу и опустить ее на две ступеньки вниз;
10. повторить шаги 4–10 и делать это снова и снова, пока не пройдет весь лестничный марш.

Спускаться по ступенькам, чередуя ноги, труднее, чем подниматься, и ребенок научится делать это существенно позже. Ведь для выполнения всех описанных действий мышцы ног должны быть еще сильнее, а рост — выше.

Некоторые дети боятся так далеко опускать свое тело с каждым шагом, и вообще им бывает страшно смотреть на лестницу сверху вниз. Нужно чутко следить за реакциями ребенка и приступать к освоению этого умения только тогда, когда он будет к этому готов.

Если в возрасте 7 лет ваш ребенок все еще спускается по лестнице, ставя на каждую ступеньку обе ноги, вам нужно помочь ему овладеть более совершенным способом. Понаблюдайте за тем, какую ногу он предпочитает ставить на нижнюю ступеньку первой. Побуждайте его первой спускаться со ступеньки или порожка другую ногу. При спуске по ступенькам сами выдвигайте вперед ту его ногу, с которой он обычно не начинает спуск. К примеру, если он сначала спускает на нижнюю ступеньку, как правило, левую ногу, то пусть он это сделает, затем выдвиньте его правую ногу вперед и спустите ее на две ступеньки ниже относительно ее предыдущего положения. В то время, когда вы помогаете ему выполнить это движение правой ногой, он учится опускать свое тело с помощью левой ноги. Повторяйте эту процедуру все время, пока не дойдете до конца лестничного марша.

Прежде чем ваш малыш научится проделывать все это автоматически и в хорошем темпе, ему придется долго тренироваться. Сначала двигаться нужно медленно, сосредотачивая все свое внимание только на одной ступеньке.

Так, Джаванд, достаточно высокая и сильная для использования такого способа девочка, нуждалась в постоянных напоминаниях, чтобы не становиться на каждую ступеньку обеими ногами. Чередовать ноги при спуске по ступенькам она могла только в том случае, если движение осуществлялось плавно и медленно. Если мы с ней считали каждый шаг, это помогало ей концентрировать внимание и продолжать двигаться. Тренировки

## Советы по организации и проведению занятий

помогли ей ходить быстрее и все необходимые действия выполнять автоматически.

**Позвольте ребенку начинать подъем и спуск с той ноги, которую он выберет.** Как указывалось в предыдущей главе, дети обычно начинают подъем с определенной ноги, а при спуске первой ставят на нижнюю ступеньку другую ногу.

Если сразу ребенок не обнаруживает своего предпочтения, понаблюдайте за ним. Возможно, позже у него это предпочтение появится. Вообще же он учится делать шаг вверх более сильной, доминирующей ногой, а вниз — другой ногой.

Позвольте ему начинать подъем и спуск с той ноги, которую он выберет; тогда он почувствует себя устойчивее. Позже, когда он будет готов, научите его первой ставить на следующую ступеньку другую, не доминирующую ногу. Это позволит ему укрепить ее.

**Наблюдайте за ребенком, стараясь определить, что ему легче: подниматься по ступенькам или спускаться.** Обычно подниматься бывает легче, потому что ребенок лучше знаком с таким движением, как выпрямление ноги в тазобедренном и коленном суставах, да и близость следующей ступеньки придает ему ощущение большей безопасности, так как при необходимости он может опереться на нее.

Спуск обычно представляется делом более трудным, поскольку для этого ноги должны быть сильнее. Даже если ступеньки имеют стандартную высоту, ребенку будет казаться, что придется проделать очень длинный путь, чтобы спуститься на следующую ступеньку.

Спуск по ступенькам требует умения лучше контролировать свои движения, чем спуск с порожка, так как теперь малыш не может позволить себе упасть. Спуск по ступенькам представляется трудным для многих детей, но особенно для тех, у кого есть тенденция ходить, не сгибая ног в коленях.

Внимательно следите за реакциями ребенка, когда он поднимается и спускается по лестнице, и оказывайте ему всемерную помощь, чтобы он чувствовал себя спокойно, осваивая эти навыки.

**Позволяйте ребенку держаться за вашу руку, а когда он почувствует себя увереннее, отпустите его руку.** Ваша рука ему нужна до тех пор, пока он не научился ходить по лестнице вверх и вниз, держась только за перила. Как именно поддерживать ребенка за руку, вы узнаете из упражнений, представленных ниже.

После того как ваш ребенок овладеет умением ходить вверх и вниз по лестнице, держась за перила, я рекомендую и впредь для большей безопасности пользоваться перилами. Не следует практиковаться без перил, так как ребенок может попытаться пойти так в толпе, какая бывает, например, в школе, и упадет.

**Давайте ребенку словесные, зрительные и тактильные подсказки.** На каждой ступеньке говорите ему: «Вверх» или «Вниз». Считая ступеньки, вы помогаете ему сосредотачивать внимание на каждой из них. Когда ребенок будет готов учиться ходить по лестнице, чередуя ноги, вы можете сказать: «Большой шаг!» Возможно, он станет повторять эти слова за вами, и это поможет ему сконцентрировать внимание на выполняемом действии.

Для того чтобы привлечь зрительное внимание ребенка, побудите его понаблюдать за кем-нибудь, кто поднимается по ступенькам впереди не-

го, например, за сестренкой. Для создания мотивации попросите ее встать на верхней площадке и подержать на виду у малыша какую-нибудь игрушку.

Чтобы напоминать ребенку о том, что нужно держаться за перила, или о том, что пора переместить руку, вы можете похлопать ладонью по перилам (или постучать своим кольцом по металлическим прутьям перил, добавив звуковую составляющую). Это поможет ему увидеть то место, куда, по вашему мнению, ему следует положить руку. Когда ваш ребенок будет готов ходить по лестнице, чередуя ноги, встаньте на ступеньки рядом с ним, и он увидит, как это делаете вы, и станет подражать вам.

В самом начале вы даёте ребенку тактильные подсказки, так как поддерживаете его рукой. Это даёт ему представление о том, какие движения необходимы для подъема и спуска. Позже особые подсказки в виде прикосновений к рукам будут помогать ему держаться за перила, а прикосновения к ногам – помогать чередовать ноги.

**Если у перил есть вертикальные прутья, то сначала следует пользоваться именно ими (рис. 11.5).** Поищите лестницу с перилами, которые держатся с помощью вертикальных столбиков или прутьев. А если только одна секция вашей лестницы имеет такие прутья, то первые уроки хождения вверх и вниз по лестнице проводите на этой секции. За прутья ребенку держаться легче, так как он может ухватиться за них на удобной для себя высоте. Когда он подрастет и легко дотянется до самих перил, то будет пользоваться ими.



рис. 11.5

Предлагайте ребенку пользоваться такими перилами, за которые он может ухватиться своими маленькими ручками. Возможно, у вашего ребенка короткие пальцы и маленькие руки, из-за чего ему трудно держаться за многие типы перил. Если вам удастся найти узенькие перила, за которые малыш сможет ухватиться, то он добьется больших успехов. Узкие перила позволят ему более эффективно использовать предплечья и плечи, чтобы подтягиваться, идя вверх, или опускаться, идя вниз, а также для того, чтобы сохранять равновесие. Если он не сможет как следует взяться за перила, то для эффективного использования своих предплечий и рук ему придется ухватиться за ваши руки.

Предлагайте ребенку пользоваться такими перилами, за которые он может ухватиться своими маленькими ручками. Возможно, у вашего ребенка короткие пальцы и маленькие руки, из-за чего ему трудно держаться за многие типы перил. Если вам удастся найти узенькие перила, за которые малыш сможет ухватиться, то он добьется больших успехов. Узкие перила позволят ему более эффективно использовать предплечья и плечи, чтобы подтягиваться, идя вверх, или опускаться, идя вниз, а также для того, чтобы сохранять равновесие. Если он не сможет как следует взяться за перила, то для эффективного использования своих предплечий и рук ему придется ухватиться за ваши руки.

Лестницы с узкими перилами можно найти, например, на игровой площадке для самых маленьких, прутья – у перил крыльца. Позже, когда ноги ребенка станут сильнее, а предплечья и плечи он будет использовать только для сохранения равновесия, он сможет пользоваться стандартными перилами, поскольку тогда ему достаточно будет опираться на них, а не сжимать их в руке.

**Начните с нескольких ступенек и постепенно увеличивайте их количество, пока ребенок не научится проходить целый марш.** Начните с лесенок, имеющих от трех до шести ступенек. Тогда малыш успешно достигнет верхней или нижней площадки, прежде чем устанет. Если же такой маленькой лестницы нет, то пусть упражняется в подъеме на трех-шести верхних ступеньках или в спуске на трех-шести нижних ступеньках. По мере готовности ребенка к более сложным задачам постепенно увеличивайте количество ступенек, пока он не научится преодолевать целый лестничный марш.



рис. 11.6

**По возможности практикуйтесь на лестнице, покрытой ковром.** На ковровом покрытии ребенок, как правило, чувствует себя в большей безопасности, потому что ковер не скользкий. Да и вам спокойнее, если вы знаете, что малыш не разобьется даже при падении. Когда ребенок практикуется на ступеньках, не покрытых ковром, следить за ним нужно внимательнее до тех пор, пока не убедитесь, что он научился подниматься и спускаться по лестнице, не подвергая себя опасности.

**Старайтесь тренироваться на лестнице, высота ступенек которой составляет 7,5–15 см.** Ребенок сможет раньше начать ходить вверх и вниз по ступенькам, если они невысокие, а перила располагаются низко (рис. 11.6).

Основную трудность для детишек, чей рост невелик, а ноги короткие, представляет ходьба по ступенькам стандартной высоты. Для них двадцатисантиметровые ступеньки слишком высоки, как высоки и стандартные перила. Если вы сможете найти лестницу с низенькими ступеньками, то ваш малыш начнет самостоятельно практиковаться уже в раннем возрасте. Если вы не сможете найти такой лесенки, то ребенку придется тренироваться на лестнице со ступеньками стандартной высоты. Тогда ему потребуется поддержка до тех пор, пока он не подрастет и не разовьет в достаточной мере мышцы ног и способность сохранять равновесие, чтобы преодолевать ступеньки самостоятельно. Некоторые кирпичные ступеньки у входа в дом бывают пониже. Лесенки на детских площадках и в парках тоже могут подойти.

**Следите за ребенком тем внимательнее, чем ниже уровень его владения соответствующим навыком.** Возможно, поначалу вы будете неохотно заниматься с ребенком обсуждаемыми навыками, боясь, что он упадет с лестницы. Вы понимаете, что, раз он узнал, как встать на лестницу, то попробует забраться на нее и в ваше отсутствие. Поэтому, когда вы начнете заниматься с малышом ходьбой по ступенькам, подумайте о том, чтобы обстановка вашего дома была безопасной для него. Вы можете установить воротца на лестнице, чтобы он мог попасть на нее только тогда, когда вы рядом. Вам нужно заботиться о безопасности малыша на лестнице до тех пор, пока его физические возможности и представление о том, что такое ступеньки, не разовьются достаточно хорошо.

**Когда ребенок практикуется в ходьбе по ступенькам боком, ставьте его на лестнице так, чтобы он мог делать первый шаг вверх или вниз доминирующей ногой.** Для того чтобы первой ставить на ступеньку эту ногу, вам нужно поставить его лицом к перилам с соответствующей стороны. Например, если он хочет пойти с правой ноги, то должен воспользоваться перилами, расположенными слева. Если же у вашей лестницы перила находятся только с одной стороны и это не та сторона, которая нужна, то практиковаться в ходьбе боком на этой лестнице он не сможет. По ней он сумеет ходить только прямо, держась одной рукой за перила, а другой — за вашу руку.

**Когда вы увидите, что ребенок готов держаться только за перила, побуждайте его держать в другой руке игрушку.** Ребенок неохотно отпустит вашу руку. Когда он будет готов учиться ходить вверх и вниз, держась лишь одной рукой — за перила, — дайте ему в другую руку маленькую легкую игрушку. Это поможет ему забыть о вашей руке. Предложите ему

игру, по условиям которой он должен принести игрушку кому-то, кто стоит на верхней или нижней площадке.

**Не забывайте о том, что ребенок научится подниматься и спускаться по ступенькам тогда, когда он, во-первых, будет готов к этому физически и, во-вторых, когда захочет этого.** Наблюдайте за ребенком, пытаясь определить, *над чем* ему нравится работать: над подъемами или спусками. Посмотрите также, *когда* у него возникает желание поупражняться. Эти наблюдения помогут включить тренировки в ваше расписание так, чтобы они стали для него особенно приятными занятиями. Например, для Блейн ежевечерняя ванна служила стимулом для того, чтобы подняться по лестнице, а утром она была готова с нее спуститься, чтобы увидеть школьный автобус. У Сары по утрам была мотивация спуститься по лестнице, чтобы повидаться с братьями и сестрами.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», для него самым важным будет ощущение безопасности и возможность контролировать то, что с ним происходит. Для того чтобы оказаться наверху лестницы или у ее подножия, он лучше вскарабкается по ступенькам так, как делал это прежде, поскольку этот опыт у него уже есть и сделать это ему легко.

Для того чтобы пойти ножками, ему требуется мотивация. Если вы дадите ему руку, он пойдет с вами и будет внимательно смотреть на каждую ступеньку, осторожно делая каждый шаг. Он интуитивно сосредоточится на собственной безопасности. Помогайте ему выполнять все движения легко и эффективно.

После того как он научится подниматься и спускаться по лестнице с вашей помощью, он ощутит себя в безопасности и не захочет отпустить вашу руку и держаться только за перила.

Когда придет время учиться подниматься и спускаться по ступенькам, чередуя ноги, ребенка, вероятно, придется обучать этому специально. Сам он вряд ли проявит в этом деле инициативу, так как для него вполне эффективен старый способ, когда на каждую ступеньку он ставит обе ноги.

Торину было 7 лет, он был очень высоким мальчиком. Торин хотел научиться спускаться по лестнице, чередуя ноги, но, когда я в первый раз начала заниматься с ним, он сказал: «Я боюсь». Он легко спустил на нижнюю ступеньку левую ногу, а затем я взяла его правую ногу и опустила ее на ступеньку ниже левой. Каждый раз, когда я перемещала его правую ногу, он говорил «Больно!» или «Я боюсь». Потом я начала считать: «Раз, два!» На счет «раз» он делал шаг левой ногой, на счет «два» я двигала его правую ногу. Так он стал лучше воспринимать необходимость выполнения этих движений и освоился с ними. Торин понял, что ему ничего не грозит, и с доверием относился к тому, что я делаю с его правой ногой. Потренировавшись, он научился сам поочередно ставить ноги на ступеньки.

Когда подниматься и спускаться по лестнице учится «деятель», он, как правило, все делает быстро, однако при этом не проявляет должного внимания к тому, куда он ставит ногу. Он может случайно поднять ногу на две ступеньки выше или поставить ступню на самый край ступеньки, откуда ей легко соскользнуть. Ему необходимо научиться двигаться так, чтобы не подвергать себя опасности.

Вам придется очень внимательно следить за ним, пока он не станет двигаться аккуратно. Ребенок сначала научится подниматься и только

после этого — спускаться, не подвергая себя опасности. Когда он впервые спустится по ступенькам, он прибегнет к способу, которым пользовался, сходя с порожка. Он может двигаться стремительно — «падать» с лестницы. Помогайте ему «притормаживать», чтобы он научился двигаться медленнее и контролировать свои движения.

Когда придет пора оставить его без вашей поддержки, он возражать не станет. Он может вдруг отпустить перила, когда делать это ему не следует. Наблюдайте за тем, что он делает, и помогайте, когда он попадает в трудное положение.

Ребенок, возможно, по собственной инициативе начнет подниматься по лестнице, чередуя ноги. Он даже может попробовать пойти так еще до того, как начнет подниматься, ставя обе ноги на каждую ступеньку и держась за перила. Он легче, чем «созерцатель», согласится отрабатывать этот способ ходьбы по лестнице.

### Упражнение 1 **Поднимается по лестнице, шагая вперед и ставя на ступеньку обе ноги**

1. На верхнюю площадку лестницы поместите игрушку или другой интересный для ребенка предмет.

2. Поставьте ребенка у основания лестницы. Начните с небольшого лестничного марша или с середины лестницы, если она длинная.

3. Расположитесь позади малыша, наклонившись вперед так, чтобы оказаться как бы над ним.

4. Побудите его взяться за ваши руки и поместите его руки перед грудью ниже уровня плеч.

5. Своими руками наклоните малыша вперед, над следующей ступенькой.

6. Дайте ему словесную («Вверх!») и зрительную подсказки.

7. Подождите, пока он ступит на следующую ступеньку одной ногой.

8. Побудите ребенка подняться до верхней площадки. Похвалите его, похлопайте в ладоши и вручите игрушку.

9. Альтернативный подход. Вместо одного взрослого, который располагается позади ребенка, можно попросить двух человек встать по обе стороны от него.

10. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока малыш не научится с легкостью преодолевать весь лестничный марш.

11. Когда он освоит 10-й шаг, помогите ему одной рукой ухватиться за перила, а другой — взяться за вашу руку.

а. Занимайтесь на лестнице с перилами, до которых он может дотянуться, например, с теми, которые крепятся с помощью вертикальных прутьев или столбиков, или с перилами, расположенными достаточно низко.

б. Сами располагайтесь позади ребенка или рядом с ним.

в. Помогайте ему держаться рукой за перила. Сначала помогите ему ухватиться за перила, а потом, когда он сделает шаг, — продвинуть руку вперед. И это нужно делать при каждом шаге. Позже он, возможно, сумеет делать это сам.

г. Продолжайте выполнять шаги 1, 3–8 и 10, если он держится за обе ваши руки.

12. Когда ребенок научится выполнять 11-й шаг, попробуйте побудить его пойти вверх, держась только за перила.

- а. Если он еще не готов к этому испытанию, придержите его за рукав или плечо и посмотрите, сумеет ли он подняться по ступенькам, не держась за вашу руку. С такой небольшой поддержкой он почувствует себя достаточно безопасно.
- б. Если малыш держится за перила обеими руками, позвольте ему это. Позже он отпустит одну руку.
- в. Попробуйте дать ему в свободную руку маленькую легкую игрушку.
- г. Малыш будет чувствовать себя в большей безопасности, если вы придержите его руку, лежащую на перилах. Если так он чувствует себя достаточно устойчиво, то, возможно, сумеет подняться по ступенькам.
- д. Расположитесь позади ребенка или рядом с ним. Прodelайте шаги 1, 6, 7, 8 и 10.
- е. Продолжайте практиковаться, пока малыш не научится раз за разом преодолевать весь лестничный марш самостоятельно, не подвергая себя опасности.

## Упражнение 2 **Спускается по лестнице, шагая вперед и ставя на ступеньку обе ноги**

1. На нижнюю площадку лестницы поместите игрушку или другой интересный для ребенка предмет.
2. Поставьте ребенка на верхнюю площадку. Начните с коротких лестничных маршей или, если марш длинный, в качестве нижней площадки используйте ступеньку в середине лестницы.
3. Расположитесь лицом к ребенку на две ступеньки ниже.
4. Побудите его взяться за ваши руки и поместите его руки перед грудью ниже уровня плеч.
5. Своими руками наклоните туловище ребенка немного вперед, удерживая его ягодицы на уровне стоп.
6. Дайте словесную («Вниз!») и зрительную подсказки.
7. Подождите, пока ребенок поставит одну ногу на нижнюю ступеньку. Если нужно, помогите ему сохранить равновесие и двигаться медленно.
8. Побудите его дойти до нижней площадки. Похлопайте в ладоши, похвалите малыша и дайте ему игрушку.
9. Альтернативный подход. Вместо одного взрослого, который располагается позади ребенка, можно попросить двух человек встать по обе стороны от него.
10. Продолжайте тренироваться до тех пор, пока малыш не научится с легкостью преодолевать весь лестничный марш.
11. Когда он освоит 10-й шаг, помогите ему одной рукой ухватиться за перила, а другой рукой взяться за вашу руку.
  - а. Занимайтесь на лестнице с перилами, расположенными достаточно низко, или с теми, до которых он может дотянуться, например, закрепленными с помощью вертикальных прутьев или столбиков.
  - б. Сами располагайтесь двумя ступеньками ниже ребенка или рядом с ним.
  - в. Помогите ему держаться рукой за перила. Сначала помогите ему ухватиться за них, а потом, когда он сделает шаг, помогите

продвинуть руку вперед. И это нужно делать при каждом шаге. Позже он сделает это сам.

г. Продолжайте выполнять шаги 1, 3–8 и 10, если ребенок держится за обе ваши руки.

12. Когда он научится выполнять 11-й шаг, попробуйте отпустить свою руку.

а. Если он еще не готов к этому испытанию, придержите его за рукав или плечо и посмотрите, сумеет ли он спуститься по ступенькам, не держась за вашу руку. С такой небольшой поддержкой ребенок, однако, может чувствовать себя достаточно безопасно.

б. Если малыш держится за перила обеими руками, позвольте ему это. Позже он отпустит одну руку.

в. Попробуйте дать ему в свободную руку маленькую легкую игрушку.

г. Вы поможете малышу чувствовать себя в большей безопасности, если придержите его руку, лежащую на перилах. Если, держась за перила этой рукой, он чувствует себя достаточно устойчиво, то, возможно, сумеет подняться по ступенькам.

д. Расположитесь двумя ступеньками ниже ребенка лицом к нему или шагайте рядом с ним. Прodelайте шаги 1, 6, 7, 8 и 10.

е. Продолжайте практиковаться, пока малыш не научится раз за разом преодолевать весь лестничный марш самостоятельно, не подвергая себя опасности.

### Упражнение 3 Поднимается по ступенькам боком

1. На верхнюю площадку лестницы поместите игрушку или другой интересующий ребенка предмет.

2. Поставьте ребенка на нижнюю площадку лестницы лицом к перилам. Перила должны располагаться низко или крепиться с помощью вертикальных прутьев или столбиков, чтобы малыш мог дотянуться и ухватиться за них. Начните с коротких лестничных маршей или используйте только верхнюю часть марша. Если ребенок начинает подъем с определенной ноги, поместите его с той стороны лестницы, откуда он сможет делать первый шаг этой ногой.

3. Встаньте позади ребенка.

4. Если надо, помогите ему поместить руки на перила и ухватиться за них.

5. Дайте ему словесную («Вверх!») и зрительную подсказки.

6. Подождите, пока он ступит на следующую ступеньку сначала одной, а потом и другой ногой.

7. Помогите ему продвинуть руки вперед.

8. Побудите малыша пройти весь путь до верхней площадки.

9. Продолжайте практиковаться, пока ребенок не научится с легкостью подниматься до верхней площадки.

### Упражнение 4 Спускается по ступенькам боком

1. Поместите у основания лестницы игрушку или другой интересующий ребенка предмет.

2. Поставьте ребенка на верхнюю площадку лицом к перилам. Перила должны располагаться низко или крепиться с помощью вертикальных

прутьев или столбиков, чтобы малыш мог дотянуться и ухватиться за них. Начните с коротких лестничных маршей или используйте только верхнюю часть марша. Если ребенок начинает подъем с определенной ноги, поместите его с той стороны лестницы, откуда он сможет делать первый шаг этой ногой.

3. Встаньте на две ступеньки ниже лицом к ребенку.
4. Помогите ему поместить руки на перила и, если надо, поддержите их, чтобы он ухватился за них как надо.
5. Дайте ему словесную («Вниз!») и зрительную подсказки.
6. Подождите, пока он ступит на следующую ступеньку сначала одной, а потом и другой ногой.
7. Помогите ему продвинуть руки вперед.
8. Побудите малыша пройти весь путь до нижней площадки.
9. Продолжайте практиковаться, пока ребенок не научится с легкостью спускаться до нижней площадки.

### Упражнение 5 Поднимается по лестнице, чередуя ноги

1. На верхнюю площадку лестницы поместите игрушку или другой интересующий ребенка предмет.

2. Поставьте ребенка у основания лестницы. Начните с небольшого лестничного марша или с середины лестницы, если она длинная.

3. Встаньте рядом с ним.

4. Побудите его одной рукой взяться за перила, а другой — за вашу руку. Его руку поместите перед грудью ниже уровня плеч.

5. Дайте ребенку словесную («Вверх!» или «Большой шаг!») или зрительную подсказку.

6. Подождите, пока он сделает шаг вверх каждой ногой.

а. Если он будет ставить на каждую ступеньку обе ноги, научите его подниматься, чередуя ноги. Побудите его сделать шаг вверх доминирующей ногой, после чего сами поднимите вторую его ногу и поставьте ее на ступеньку выше первой. Это надо сделать так: встаньте рядом с ногой, которой вы должны помочь. Положите руку ему под коленку и поднимайте ногу до тех пор, пока его ступня не окажется на нужной ступеньке. Когда ребенок освоится с движениями, которые нужно проделать, и будет легче выполнять их с вашей помощью, начните просто похлопывать его по верхней части ноги, чтобы подсказать, что этой ногой нужно сделать шаг вверх.

б. Если ребенок чередует ноги, поднимаясь по лестнице, отработайте этот навык, пока он не овладеет им как следует.

7. Побудите ребенка пройти вверх до конца и встать на площадку. Похлопайте в ладоши, похвалите его и дайте ему игрушку.

8. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока он не научится с легкостью преодолевать весь лестничный марш, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой — за вашу руку.

9. Когда ребенок освоит 8-й шаг, посмотрите, не отпустить ли вам руку так, чтобы он держался только за перила.

а. Если он к этому еще не готов, придержите его за рукав или за плечо и проверьте, сумеет ли он идти, не держась за вашу руку.

б. Если он ухватится за перила обеими руками, пусть идет так. Позже он сможет отпустить одну руку.

- в. Попробуйте дать ему в свободную руку маленькую легкую игрушку.
- г. Чтобы ребенок почувствовал себя в большей безопасности, помогите ему держаться рукой за перила. Держась, как следует, за перила, ребенок почувствует себя достаточно устойчиво и, возможно, сумеет пойти вверх по лестнице.
- д. Встаньте рядом с ним и дайте зрительную подсказку – пусть наблюдает за вашей ступней. Скажите: «Большой шаг!» – или посчитайте: «Раз, два».
- е. Работайте над умением преодолевать весь лестничный марш.
- ж. Похлопайте в ладоши и похвалите его, когда он дойдет до верха лестницы.
- з. Продолжайте практиковаться, пока ребенок не научится раз за разом подниматься по лестнице, чередуя ноги, держа руку на перилах и не подвергая себя опасности.

### Упражнение 6 Спускается по лестнице, чередуя ноги

1. У основания лестницы поместите игрушку или другой интересующий ребенка предмет.
2. Поставьте ребенка на верхней площадке лестницы. Начните с небольшого лестничного марша или с середины лестницы, если она длинная.
3. Встаньте рядом с ребенком.
4. Побудите его одной рукой взяться за перила, а другой – за вашу руку. Его руку поместите перед грудью ниже уровня плеч.
5. Дайте ребенку словесную («Вниз!» или «Большой шаг!») или зрительную подсказку.
6. Подождите, пока он сделает шаг вниз каждой ногой.
  - а. Если он будет ставить на каждую ступеньку обе ноги, научите его спускаться, чередуя ноги. Побудите его сделать шаг вниз той ногой, которую он предпочитает спускаться первой, после чего сами возьмите вторую его ногу и поставьте ее на ступеньку ниже первой. Это надо сделать так: встаньте рядом с ногой, которой вы должны помочь. Позвольте ребенку взять вас за одну руку, а другой двигайте его ногу. Сначала можно взяться за его икру или стопу и медленно опустить его ногу на ступеньку ниже той, на которой уже стоит доминирующая нога. Когда ребенок освоится с движениями, которые нужно проделать, и будет легче выполнять их с вашей помощью, просто похлопывайте его по нижней части ноги, чтобы подсказать, что этой ногой нужно сделать шаг вниз.
  - б. Отрабатывайте этот навык, пока он не овладеет им как следует.
7. Побудите ребенка спуститься по лестнице до самого низа. Похлопайте в ладоши, похвалите его и дайте ему игрушку.
8. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока он не научится с легкостью преодолевать весь лестничный марш, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за вашу руку.
9. Когда ребенок освоит 8-й шаг, посмотрите, не отпустить ли вам руку так, чтобы он держался только за перила.
  - а. Если он еще не готов к этому, попробуйте воспользоваться указаниями «а–д» к пункту 9 упражнения 5.

- б. Работайте над умением преодолевать весь лестничный марш.
- в. Похлопайте в ладоши и похвалите его, когда он дойдет до основания лестницы.
- г. Продолжайте практиковаться, пока ребенок не научится раз за разом спускаться по лестнице, чередуя ноги, держа руку на перилах и не подвергая себя опасности.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

- Поднимается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась обеими руками за взрослого.
- Спускается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась обеими руками за взрослого.
- Поднимается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за руку взрослого.
- Спускается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за руку взрослого.
- Поднимается по лестнице боком, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась обеими руками за перила.
- Спускается по лестнице боком, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась обеими руками за перила.
- Поднимается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила.
- Спускается по лестнице, шагая вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги и держась одной рукой за перила.
- Поднимается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за руку взрослого.
- Поднимается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила.
- Спускается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила, а другой – за руку взрослого.
- Спускается по лестнице, чередуя ноги и держась одной рукой за перила.

### Ходит быстрым шагом и бегаёт

Когда у вашего ребенка сформируется определенный и при этом безопасный паттерн ходьбы, он начнет экспериментировать, пробуя перейти на более быстрый шаг. На этой стадии как раз и можно осваивать навык быстрой ходьбы. Со временем ребенок научится бегать так же быстро, как и соседские дети. Бег — это быстрое передвижение, при котором во время каждой смены ног присутствует так называемая «фаза полета», когда обе ступни на мгновение отрываются от земли. Цель занятий вашего ребенка на данном этапе — овладение умением пробегать расстояние в 30 м не более чем за 15 секунд. Когда он достигнет этой цели, он сможет продолжать тренироваться, увеличивая скорость и дистанцию.

Отработка умения ходить быстрым шагом поможет изменить первоначальный паттерн ходьбы, который характеризуется следующими особенностями: ребенок стоит прямо, шаги делает маленькие, пользуется большой площадью опоры и принимает вес тела, главным образом, на внутренние стороны стоп. При быстрой ходьбе он совершает относительно независимые от туловища вращательные движения тазом. Когда он научится совершать вращательные движения тазом и ногами независимо от туловища, его шаги будут шире, площадь опоры уменьшится, скорость возрастет (рис. 12.1).



рис. 12.1

Учась бегать, ребенок приобретет много полезных навыков. Улучшится его походка, разовьется представление о скорости и о быстром движении вообще. Он узнает, как координировать движения тела, чтобы увеличить скорость. Регулярные тренировки улучшат его форму. Ему понравится бегать с друзьями, братьями и сестрами во время таких игр, как салки, догонялки, бег наперегонки. У него появится мотивация бегать, и он будет получать удовольствие от быстрого движения.

Когда ваш ребенок только начинает быстро ходить, ощущение «скоростного» движения поражает его, ведь он с этим чувством еще не знаком. Сначала попытки быстро переступить ногами, чтобы не отстать от вас, даются ему с трудом, но, освоившись, он получает удовольствие от этих движений. Вам нужно постоянно подталкивать его к переходу на новый, более высокий уровень владения этим навыком. Он должен понять, что можно двигаться еще быстрее. После того как ребенок некоторое время поупражняется в быстрой ходьбе с поддержкой, можно предложить ему походить быстро самостоятельно, подражая вам.

## Шаги, из которых состоит процесс освоения умения быстро ходить и бегать

Для того чтобы достичь поставленной цели, ребенок должен отработать следующие шаги:

1. ходит быстрым шагом по ровной поверхности с поддержкой за обе руки;
2. спускается по наклонной поверхности быстрым шагом с поддержкой за одну руку, а затем без поддержки;
3. ходит быстрым шагом с поддержкой за одну руку;
4. ходит быстрым шагом с взмахами одной или обеими руками для придания скорости;
5. преодолевает 30 м за 25–30 секунд быстрым шагом;
6. преодолевает 30 м за 10–15 секунд бегом с использованием движений рук, согнутых в локтях.

По мере развития перечисленных ниже умений ребенок все лучше выполняет необходимые элементы быстрой ходьбы и бега:

1. движения ног и, соответственно, шаги становятся быстрее;
2. увеличивается ширина шага;
3. для создания момента движения и поддержания хорошей скорости ребенок совершает ритмичные движения руками;
4. тело ребенка, в частности, его туловище и бедра, наклоняется вперед таким образом, что его вес принимает на себя передняя часть стоп;
5. ноги становятся сильнее и длиннее, и ребенок более эффективно использует широкие шаги;
6. развиваются выносливость и сила, необходимые для преодоления больших расстояний с высокой скоростью.

### Ходьба быстрым шагом по ровной поверхности с поддержкой за обе руки

Чтобы шагать быстро, вашему ребенку потребуется поддержка за обе руки. Тогда у него появится ощущение устойчивости и равновесия, а это, в свою очередь, обеспечит эффективность движения его ног. Если его поддерживать только за одну руку, предположим, правую, то левая нога не сможет двигаться так же хорошо, как правая, и будет отставать.



рис. 12.2

Держать ребенка за руки могут один или два человека (рис. 12.2). Можно встать позади малыша и идти с ним вперед, а можно встать лицом к нему и во время движения отступать назад. Последний вариант хорош тем, что ребенок при такой поддержке успешно сохраняет равновесие относительно центра и легко наклоняется вперед. Если вы идете позади ребенка, нагнувшись над ним, вам труднее следить за его равновесием и наклоном вперед. В таком положении вы, скорее, наклоняете его в сторону. Ребенок чувствует себя выведенным из положения равновесия, и это отрицательно сказывается на его способности шагать быстро.

Лучше всего побудить ребенка ухватиться за ваши большие пальцы. После того как он возь-

метая за них, накройте его кулачок остальными своими пальцами, чтобы обеспечить ему дополнительную поддержку на тот случай, если его захват ослабнет. Эту дополнительную поддержку можно убрать, если он крепко держится за ваш палец все время. Ребенок схватится за вашу руку, когда захочет пойти быстрым шагом, и отпустит ее, когда решит остановиться. Когда он ухватится за ваши большие пальцы, поместите его руку перед грудью на уровне плеч или ниже. Если малыша поддерживают два человека с двух сторон, его руки должны находиться в одинаковом положении.

Обеспечив ребенку необходимую поддержку, сконцентрируйте свое внимание на скорости передвижения. Сначала нужно идти лишь немного быстрее чем обычно. Надо, чтобы ребенок прочувствовал эту скорость, но в то же время не отстал от вас. Он испытает некоторые трудности, но насладится скоростью. После нескольких тренировок попробуйте отпустить руки ребенка и посмотреть, попытается ли он, подражая вам, сам пойти быстрее обычного.

В этот период ребенку доставляет удовольствие быстрая ходьба с игрушкой-каталкой, коляской или тележкой. Он держится за нее обеими руками и пробует передвигаться быстро. Побуждайте его двигаться с большей скоростью, предлагая играть в догонялки.

### **Спуск быстрым шагом по наклонной поверхности**

Когда малыш освоится с быстрой ходьбой по ровной поверхности и научится быстро переступать ногами, попробуйте походить с ним по наклонной поверхности. Уклон поможет ему шагать с большей скоростью, чем обычно. Ребенок уже должен знать, что такое подъемы и спуски, и уметь ходить по наклонной поверхности, контролируя свои движения (глава 9).

Познакомьте его с новым способом спуска по наклонной поверхности. Для этого вам нужно сказать: «Бегом, бегом!» — и показать, как спускаться быстрым шагом. Сначала поддерживайте его за две ручки, потом уменьшите степень поддержки, чтобы, в конце концов, совсем отпустить его. Пусть малыш практикуется с вами на горочках с маленьким, средним и большим углом наклона. На пологих спусках он может тренироваться, держась за игрушку-каталку.

### **Ходьба быстрым шагом с поддержкой за одну руку**

Когда ребенок научится шагать быстро и легко с поддержкой за две ручки и не отставать от вас, попробуйте отпустить одну руку. Станьте сбоку и побудите его ухватиться за ваши пальцы. Как и раньше, держите его руку в правильном положении и следите за тем, чтобы он удерживал равновесие, а не наклонялся в вашу сторону. Попробуйте встать сначала с одной стороны, потом с другой и посмотреть, не легче ли ему идти, когда вы поддерживаете его за какую-то определенную руку. Если та сторона, с которой вы не поддерживаете его, отстает, а скорость заметно снижается, значит, он еще не готов и по-прежнему нуждается в поддержке его рук. Если же малыш в состоянии быстро двигать ногами и может поддерживать достаточную скорость или требовать лишь незначительного ее снижения, значит, он готов к быстрой ходьбе с поддержкой за одну руку. Когда он научится так ходить, попробуйте увеличить скорость. Продолжайте поддерживать его за одну руку, когда он выполняет шаги 4–5 (см. выше в данной главе раздел «Шаги»). Это поможет ему двигаться с более высокой скоростью.

**Ходьба  
быстрым шагом  
с взмахами  
одной или  
обеими руками  
для придания  
скорости**

Когда ребенок отрабатывает какое-либо умение в игре, он быстрее достигает успеха. Малыш постарается шагать быстро, чтобы поймать сестренку. Он побежит к человеку, с кем очень хочет побыть, или к предмету, вызывающему его интерес. В этих случаях у него есть мотивация двигаться быстрее, и он экспериментирует: немного наклоняет тело вперед, делает более широкие шаги и взмахивает одной или обеими руками (рис. 12.3).



рис. 12.3

Обычно сначала дети взмахивают одной рукой. В этом случае рука ребенка почти не сгибается в локте, а ладонь движется вперед-назад параллельно боковой стороне бедра. При быстрой ходьбе он двигает этой рукой от плеча. Другая рука, как правило, не двигается и может находиться в любом положении. Так ребенок тренируется некоторое время, но позже начинает помогать себе обеими руками. Когда это происходит, постарайтесь понаблюдать за ним и понять, какое расстояние он при этом проходит. Побуждайте его не только шагать быстро, но и постепенно увеличивать дистанцию. Начните с расстояния, составляющего приблизительно 7,5 м, и увеличивайте его, пока не достигните 30 м.

**Преодоление  
расстояния  
в 30 метров  
за 20–30 секунд  
быстрым шагом**

К этому моменту ваш ребенок уже усвоил элементы движений, нужные для быстрой ходьбы. Он научился быстро передвигать ноги, немного наклонять вперед тело, взмахивать руками, чтобы помочь себе при ходьбе, и делать более широкие шаги. Теперь, практикуясь в ходьбе на более длинные дистанции, он сможет пользоваться этим новым способом. Постепенно увеличивайте дистанцию до 30 м. Стремитесь научить ребенка проходить все это расстояние быстрым шагом, не останавливаясь.

Работайте над дальнейшим увеличением скорости. Поддерживайте ребенка за одну или две руки, помогая ему понять, как нужно двигаться, чтобы получилось быстро. Поддерживать его за руки могут двое взрослых с обеих сторон. Побуждайте его тренироваться и с поддержкой, и без нее. Шагая с поддержкой, он научится правильно двигаться, а когда пойдет самостоятельно, будет копировать эти движения.

Когда ребенок держится за вашу руку, у него есть стимул шагать быстрее. А вот когда он пойдет сам, то для увеличения скорости ему потребуется мотивация. Если есть детская компания, то предложите им вместе поиграть в салки или побегать наперегонки. Возбудить интерес ребенка можно командой: «На старт, внимание, марш!» Или скажите: «Раз, два, три, марш!» Он постарается не отстать от вас или от других детей.

**Преодоление  
расстояния в 30  
метров за 10–15  
секунд бегом**

Для того чтобы преодолеть 30 м за 10–15 секунд, ребенок должен побежать. Он будет делать широкие шаги, наклонять свое тело вперед так, чтобы его вес приходился на переднюю часть стоп, и работать руками, согнутыми в локтях под углом примерно 90°. Ко времени работы над этим навыком его ноги уже будут длиннее и сильнее. Это поможет ему делать более широкие шаги и лучше отталкиваться от земли. Чем больше

### Советы по организации и проведению занятий

он тренируется, тем более скоординированными становятся его движения, а значит, он двигается быстрее. Научившись бегать, ребенок не должен бросать тренировки. Ему потребуется сильный побудительный мотив, чтобы продолжать увеличивать и скорость, и расстояние.

**Практикуйтесь на ровной поверхности в большом помещении или под открытым небом.** Поначалу, для того чтобы сосредоточиться на быстром движении, ребенку удобнее тренироваться на ровной горизонтальной поверхности. Это может быть пешеходная дорожка, школьный спортзал или длинный коридор. Если вы начинаете сразу заниматься на неровной поверхности, например, на траве, он будет чаще падать и вряд ли повысит скорость бега, потому что ему не хватит устойчивости. Когда же он научится шагать быстро и сам спонтанно перейдет на быстрый шаг, можно тренироваться на неровной поверхности. Попробуйте позаниматься во дворе, в парке, на детской площадке или футбольном поле.

Для тренировок лучше всего подойдет большое открытое пространство. Ребенку захочется пройти или пробежать подальше. Там у него больше свободы для исследования всего, что его окружает, и ему не потребуется слишком пристальный надзор. Он сможет чередовать просто ходьбу с быстрой ходьбой и бегом.

**Во время занятий побуждайте ребенка то пользоваться поддержкой, то нет.** Когда ваш ребенок учится ходить быстрым шагом, ему нужно держаться за вашу руку до тех пор, пока он не научится ходить быстро самостоятельно. Эта поддержка поможет ему освоить необходимые движения, после чего вы можете отпустить его руку и посмотреть, повторит ли он эти движения сам. Но даже если он поймет, что такое быстрое движение, вам следует время от времени предлагать ему свою руку, чтобы он учился ходить еще быстрее и дальше. Ваша поддержка подскажет ему, что требуется для дальнейшего развития его умения. Занятия с ребенком постройте так, чтобы часть времени он ходил или бегал с поддержкой, а часть времени пытался все, что нужно, делать самостоятельно. Чередую эти способы ходьбы или бега, надо тренироваться до тех пор, пока он не усвоит правильный паттерн движений при беге и не научится бегать с хорошей скоростью.

**Следите за тем, чтобы положение рук ребенка было правильным.** Поскольку ладошки и пальцы у него невелики, лучше всего, если он держится не за всю вашу руку, а за большой палец или один-два других пальца. Ему нужно ухватиться за ваш палец с силой, а ладонь взрослого слишком велика для того, чтобы он мог обхватить ее. Поначалу, если ему трудно крепко сжать ваш палец, помогайте ему, положив остальные пальцы на тыльную сторону его ладони, пока не увидите, что он может сжать ваш большой палец достаточно крепко. Если ему не удастся сделать это, он не чувствует себя в безопасности настолько, чтобы перейти на быстрый шаг.

После того как малыш ухватится за ваш большой палец, вам нужно расположить его руки так, чтобы вы могли потянуть его должным образом. Надо сделать так, чтобы ребенок почувствовал, что его тянут *вперед, а не вверх*. Его руки должны быть направлены вперед и располагаться перед грудью на уровне плеч или ниже. Если его будут тянуть вперед, он научится наклоняться вперед, переносить вес тела на переднюю часть стопы и быстро переступать ногами. Если же его руки будут подняты так, что ладони окажутся выше головы, тянуть его вы будете вверх. В таком

положении ребенка труднее научить быстро ходить или бегать, так как на практике это значит, что вы поднимаете его и сами контролируете равновесие. При этом туловище ребенка находится в почти вертикальном положении, и ступает ногами он медленнее. Для того чтобы потянуть малыша *вперед*, вам, возможно, придется согнуться, но это зависит от вашего роста и роста ребенка.

**Для того чтобы ребенок пошел быстрым шагом или побежал, ему нужна мотивация.** Есть много игр, которые могут побудить его пойти быстрым шагом или побежать (рис. 12.4). Лучше всех мотивировать его могут другие дети: брат, сестра или друг. Если они побегут, то и ваш малыш побежит, чтобы не отстать от них. Они могут просто бегать вместе или играть в салочки, догонялки или бегать наперегонки. Бег наперегонки заставит его приложить все силы, поэтому он хорош в тех случаях, когда вы ставите перед ребенком непростые задачи – побежать с большой скоростью или преодолеть большое расстояние. Позже можно поиграть в разные спортивные игры, требующие умения бегать и обращаться с мячом.



рис. 12.4

Давайте ребенку словесные подсказки. Пользуйтесь широким спектром разных словесных подсказок, в зависимости от того, чего вы хотите добиться. Подсказать, что ребенку нужно пойти или побежать, вы можете, скомандовав: «Внимание, марш!», «На старт, внимание, марш!», «Раз, два, три, марш!» Напомнить ему, как приятно наслаждаться скоростью, можно возгласом типа: «У-у-у!» Если ему нужно прибавить скорость, скажите: «Скорей, скорей, скорей!» А если надо остановиться, скомандуйте: «Стоп!» Такие подсказки фокусируют внимание ребенка на том, что нужно сделать. Подсказки должны быть простые и четкие, и давать их следует для того, чтобы ребенок выполнил соответствующее действие.

**Давайте ребенку словесные подсказки.** Пользуйтесь широким спектром разных словесных подсказок, в зависимости от того, чего вы хотите добиться. Подсказать, что ребенку нужно пойти или побежать, вы можете, скомандовав: «Внимание, марш!», «На старт, внимание, марш!», «Раз, два, три, марш!» Напомнить ему, как приятно наслаждаться скоростью, можно возгласом типа: «У-у-у!» Если ему нужно прибавить скорость, скажите: «Скорей, скорей, скорей!» А если надо остановиться, скомандуйте: «Стоп!» Такие подсказки фокусируют внимание ребенка на том, что нужно сделать. Подсказки должны быть простые и четкие, и давать их следует для того, чтобы ребенок выполнил соответствующее действие.

**Упражняйтесь в ходьбе быстрым шагом и в беге, когда вам хочется сделать перерыв в других занятиях.** Ребенок с удовольствием будет практиковаться в ходьбе быстрым шагом или в беге, после того как занимался чем-то трудным, требующим концентрации внимания или долгого сидения. Пробежка в перерыве между такого рода занятиями позволит высвободить накопившуюся энергию, выплеснуть недовольство собой и почувствовать себя бодрым, живым и энергичным. Ребенок, желая избежать чего-то, что он делать не хочет, может даже побежать по собственной инициативе!

**Нарращивайте скорость, увеличивайте расстояние и развивайте выносливость ребенка.** Практикуясь в быстрой ходьбе и беге, ребенок движется все с большей скоростью, преодолевает все большие расстояния и развивает свою выносливость. Сначала надо научиться быстрым шагом преодолевать 30 м. Затем – увеличивать скорость, чтобы преодолевать это расстояние не просто с хорошей скоростью, но и бегом. Когда он сумеет пробежать 30 м менее чем за 15 секунд, это не должно повлечь за собой прекращение тренировок. Ребенку можно продолжать практиковаться, наращивая скорость и увеличивая расстояние. Такие тренировки способствуют повышению выносливости.

**Будьте готовы к тому, что в какой-то момент ваш ребенок сам начнет переходить на быстрый шаг или бег.** Процесс освоения умения ходить быстрым шагом состоит из четырех этапов. На первом этапе ребенок знакомится с ощущением, которое дает быстрое движение, и наслаждается этим ощущением. При этом вы поддерживаете его за одну или обе руки. На втором этапе он наращивает силу и совершенствует движения, обеспечивающие большую скорость. На третьем этапе ребенок учится быстро двигаться в игре, например, когда по правилам этой игры нужно догнать партнера. Четвертый этап характеризуется тем, что при наличии мотивации ребенок сам спонтанно переходит на быстрый шаг или бег. Здесь уже он понимает, что может пользоваться быстрой ходьбой или бегом в своих собственных интересах! Первым признаком того, что он достиг этого этапа, станут его попытки сбежать от вас в магазине, особенно когда вы стоите в очереди в кассу. Он побежит также и для того, чтобы добраться до чего-то такого, чего ему очень хочется, но взрослые, возможно, не разрешают ему этого брать. Теперь вам придется стараться не отстать от него!

**Выбирайте подходящую обувь.** Во время бега и ходьбы быстрым шагом обувайте ребенка в кроссовки с гибкой подошвой. Поскольку ему необходимо научиться наклоняться вперед и переносить вес тела на переднюю часть стопы, потребуются ботинки, которые легко гнутся, обеспечивая требуемое положение стопы. Башмаки с жесткой, негнущейся подошвой ограничивают движения мышц стоп. Не рекомендуется обувать ребенка также в высокие ботинки, так как они ограничивают сгибание ног в области щиколоток, а это, в свою очередь, мешает наклоняться вперед, над передней частью стоп.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он предпочтет начать с маленькой скорости. Для того чтобы решиться испытать новые ощущения, которые дает быстрое движение, ему потребуется поддержка. После нескольких занятий он уже начнет улыбаться, показывая вам, что этот опыт ему нравится и что чувствует он себя вполне хорошо. Он с удовольствием станет практиковаться с поддержкой за руку и постепенно увеличивать скорость движения. Ему также понравится сбежать вниз по наклонной поверхности. Без поддержки за руку он будет наращивать скорость тоже постепенно. Вы явно заметите у него тенденцию двигаться помедленнее, так как при увеличении скорости он постарается самостоятельно удержать равновесие.

Практикуясь в быстрой ходьбе и беге, ребенок повторит то, что от него требуется, несколько раз, но потом, чтобы продолжить тренировки, ему потребуется побудительный мотив. Какая-нибудь определенная игра или привлекательный для него предмет смогут побудить его побежать. Если он устанет, заскучает или если у него не будет стимула для продолжения занятий, он просто прекратит дальнейшие попытки. Подумайте о создании мотивации для работы над увеличением скорости и расстояния.

Если ваш ребенок «деятель», ему понравится быстрая ходьба и бег с самого начала. Поскольку быстрое движение в его вкусе, он может спонтанно попытаться побежать, когда вы покажете ему, как это делается. Он может также сказать: «Еще!» — или знаком дать вам это понять. Тогда придется помочь ему сделать это еще раз. Ходить быстрым шагом он сможет и сам, но для того, чтобы ощутить скорость, он с удовольствием согласится отправиться в путь с поддержкой за руку или захочет

спуститься по наклонной поверхности. Мотивация для увеличения скорости у него сохранится даже в том случае, если он потеряет контроль над своими движениями. Для восстановления равновесия ребенок попытается пойти еще быстрее. В таких случаях он не будет планировать свои действия заранее, а просто при необходимости увеличит скорость, стараясь приспособиться к ней.

«Деятель» практикуется в быстрой ходьбе и беге, пока не устает. Для того чтобы вовлечь его в занятия, не обязательно придумывать специальную игру. У такого ребенка есть внутренняя мотивация к быстрой ходьбе и бегу, и он легко идет на увеличение скорости и расстояния. Позже, когда ему будет 4–5 лет, он использует приобретенные навыки для того, чтобы убежать, когда захочет, или инициировать игры типа салочек или догонялок, а вам придется бегать за ним!

### Упражнение 1 Ходит быстрым шагом

1. Занимайтесь на плоской горизонтальной поверхности протяженностью не менее 15 м. Лучше всего, если на этой дистанции не будет изгибов и поворотов.

2. Встаньте лицом к ребенку. Если ему помогают двое, то им нужно расположиться с обеих сторон от него.

3. Побудите ребенка взяться за ваши большие пальцы (или за большие пальцы обоих помощников). Поместите его руки перед грудью на уровне плеч или ниже. Если нужно, положите остальные свои пальцы поверх его рук, чтобы обеспечить более надежный захват.

4. Давайте ему словесные и зрительные подсказки. Если нужно побудить ребенка преодолеть определенное расстояние или пойти с определенной скоростью, воспользуйтесь игрушкой или другим интересным для него предметом.

5. Шагайте со скоростью, превышающей его обычную скорость. Чтобы не отстать от вас, ему придется крепко держаться за ваши пальцы и быстро перебирать ногами. Когда он устанет или не захочет больше упражняться, он может отпустить ваши руки.

6. Другой вариант организации занятий. Ребенок может ходить быстрым шагом, толкая перед собой игрушку-каталку. Убедитесь, что ручка, за которую он держится, находится примерно на уровне его груди, чтобы ему не пришлось перегибаться.

7. Когда он будет готов к преодолению более длинной дистанции, увеличьте расстояние до 30 м.

8. Работайте над увеличением скорости, сообразуясь со степенью готовности ребенка.

9. Когда он освоится с ходьбой по наклонной поверхности (глава 9) и с быстрой ходьбой, начните упражняться в ходьбе быстрым шагом вниз по поверхности с маленьким и средним углом наклона. Сначала поддерживайте ребенка за две руки, потом за одну. Когда вы увидите, что он готов ходить самостоятельно, попробуйте отпустить его. Можно также побуждать ребенка спускаться по наклонной поверхности, толкая перед собой игрушку-каталку.

10. Когда он научится быстрым шагом преодолевать расстояние в 24–30 м с поддержкой за обе руки и при этом будет легко поспевать за вами, попробуйте перейти к поддержке только за одну руку. Встаньте рядом, побудите его взяться за ваш большой палец и поместите в нужное

положение его руку. Продолжайте увеличивать скорость и при освоении дистанций, превышающих 30 м.

## Упражнение 2 Ходит быстрым шагом и бегают

1. Занимайтесь на плоской горизонтальной поверхности протяженностью не менее 30 м.

2. Встаньте рядом с ребенком или поставьте вместо себя его брата или сестру.

3. Для того чтобы побудить ребенка побежать изо всех сил, предложите ему принять участие в игре, которая ему нравится, например догонялки.

4. Скомандуйте: «На старт, марш!»

5. Побудите ребенка, не останавливаясь, быстрым шагом преодолеть расстояние в 15–30 м.

6. Проверьте, взмахивает ли он одной или двумя руками, когда пытается бежать быстрее.

7. Когда ребенок быстрым шагом преодолевает расстояние в 30 м и взмахивает одной или обеими руками, посмотрите, как он держит туловище: вертикально или наклоняется вперед так, чтобы вес тела приходился на переднюю часть стопы. Если он держится вертикально, вернитесь к поддержке за одну или обе руки; во втором случае для этого вам нужно встать с одной стороны от ребенка, а еще одному человеку – с другой стороны. Когда он ухватится за ваш большой палец или за другие пальцы руки, убедитесь, что его руки направлены вперед и находятся не выше уровня плеч. Когда он держится за ваш большой палец и бежит вместе с вами, он наклоняется вперед и осваивает это новое для него положение для бега.

8. Побудите его поработать над этим навыком самостоятельно с его собственной скоростью. Потом пусть побегают с поддержкой за руку, чтобы испытать ощущение, которое дает более быстрый бег. Продолжайте практиковаться, увеличивая скорость бега на дистанции 30 м, пока ребенок не сможет преодолеть это расстояние за 10–15 секунд.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

**Контрольный список навыков крупной моторики**

- Быстрым шагом проходит 7,5–15 м с поддержкой за обе руки.
- Быстрым шагом проходит 30 м с поддержкой за обе руки.
- Быстрым шагом с поддержкой за руку спускается по наклонной поверхности, имеющей средний угол наклона.
- Быстрым шагом без поддержки за руку спускается по наклонной поверхности, имеющей средний угол наклона.
- Быстрым шагом проходит 15 м с поддержкой за одну руку.
- Быстрым шагом проходит 30 м с поддержкой за одну руку.
- Быстрым шагом проходит 15 м, взмахивая одной или двумя руками для придания себе скорости.
- Быстрым шагом проходит 30 м, взмахивая одной или двумя руками для придания себе скорости.
- Быстрым шагом проходит 30 м за 20–25 секунд.
- Пробегает 30 м за 10–15 секунд.

### Ходит по узкой полосе поверхности (доске)

**К**огда ваш ребенок будет хорошо ходить по ровной поверхности, можно научить его ходить по узкой полосе. В этой главе для удобства объяснения под узкой полосой мы будем иметь в виду доску толщиной от 2 до 2,5 см. Ширина доски будет варьироваться. В частности, рассмотрим варианты, когда ширина доски составляет 25, 18, 13,5 и 10 см, а длина — примерно 1,8 м. Доска должна лежать на полу. Цель занятий — научить ребенка ходить по доске шириной 10 см без поддержки за руку.

Предлагаемые занятия меняют ранее сформировавшийся у ребенка паттерн ходьбы. На ранних этапах он пользовался большей площадью опоры; при ходьбе выворачивал наружу бедра, и из-за этого колени и стопы тоже были вывернуты наружу, а вес тела приходился на внутренние стороны стоп. Упражняясь в ходьбе по доске, ребенок пользуется такими движениями, которые требуют иного положения ног. Здесь его бедра должны двигаться так, что колени и стопы волей неволей направлены вперед. Кроме того, ему приходится ставить ступни ближе друг к другу. При этом площадь опоры становится меньше, и он вынужден учиться сохранять равновесие в более сложных условиях. При новом положении стоп вес тела уже приходится на их внешние стороны.

Для достижения указанной в начале главы цели ребенку нужно будет учиться ходить по все более и более узкой доске (25, 18, 13,5 и 10 см). Вы будете поддерживать его за руку до тех пор, пока у него не выработаются правильные движения ног. Когда он начнет делать успехи, опустите его руку, чтобы он самостоятельно попробовал сохранять равновесие при меньшей площади опоры.

В конечном счете, ребенок учится ходить по доске двумя разными способами. Использование того или другого способа зависит от ширины доски. Так, идя по доске шириной от 13,5 до 25 см, он ставит одну ступню рядом с другой. Чем уже доска, тем ближе друг к другу его ступни. Для того чтобы пройти по доске шириной 10 см, ребенку приходится ставить одну ступню впереди другой — так, чтобы пятка одной ноги оказывалась перед носочками другой. По мере уменьшения ширины доски задача усложняется, и ребенок попытается изобрести свой собственный способ. Например, он может встать боком и так, боком, пройти вдоль всей доски. Он попробует ставить одну ногу на доску, а вторую — на пол. Вам нужно помочь ему научиться двигаться вперед и ставить на доску обе ноги.

Использование доски толщиной 2–2,5 см удобно потому, что в таких условиях ребенку легче учиться следить за дорожкой, по которой он идет, и не заходить за ее границы. Он почувствует край доски под ногами и скоро поймет, что произойдет, если он зайдет одной ногой за эту границу. Эта промашка не пугает его, а просто заставит внимательнее

### Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ходить по узкой полосе поверхности (доске)

Для того чтобы научиться ходить по доске, ребенку необходимо:

1. понять, что нужно наступать на доску, не заходя за ее пределы;
2. внимательно смотреть под ноги, чтобы ступни были на доске все время, пока он идет от одного ее конца к другому.
3. ступать так, чтобы ступни оказывались близко друг к другу, и при этом сохранять равновесие.

смотреть под ноги. Если же вы практикуетесь на доске толщиной, скажем, 12 или более сантиметров, то ребенок побоится упасть. Лучше всего положить доску на пол. Тогда он будет видеть ее границы, но высота не испугает его.

#### Ходьба по доске шириной 25 сантиметров

К ходьбе по такой доске ваш ребенок приспособится быстро. Занятия научат его ходить по поверхности ограниченной ширины вообще. Вы приучите его смотреть под ноги, на доску, и при ходьбе не заходить за ее границы. Вы будете держать его руку, чтобы он мог освоиться с доской. Кроме того, вы научите ребенка вставать на доску и сходить с нее. Когда он будет готов пройти по доске самостоятельно, побудите его сделать это.

Пробуя пойти сам, ребенок внимательнее следит за тем, куда поставить ногу (*рис. 13.1*). Поначалу он будет ставить ноги на таком расстоянии друг от друга, что только-только впишется в границы 25-сантиметровой доски. Попрактиковавшись, он сумеет держать их ближе друг к другу – так, что внешние границы его стоп будут отстоять от краев доски на 2,5–5 см, а расстояние между внутренними границами составит 7,5–13 см. Когда ваш ребенок освоится с ходьбой по доске и будет чувствовать себя вполне спокойно, он поймет, как ставить ноги, чтобы они находились в пределах границ доски. Ему уже не нужно будет смотреть на них. По прошествии какого-то времени он уже будет готов учиться ходить по доске шириной 18 см.

#### Ходьба по доске шириной 13,5–18 сантиметров

Когда ваш ребенок поймет, что значит идти по доске, усложните ему задачу, предложив походить сначала по доске шириной 18 см, потом – 13,5 см. Чтобы приспособиться к более тесным границам, ему понадобится поддержка за руку. Ребенку нужно научиться таким движениям ног, которые позволят ему, не останавливаясь, проходить всю дистанцию по более узкой полоске поверхности. Когда он научится этому, вы можете отпустить его руку.

Когда ребенок двигается по доске самостоятельно, его способность сохранять равновесие настолько хорошо развивается, что после этих упражнений он в состоянии ходить, ставя ноги очень близко друг к другу (*рис. 13.2*). На доске шириной 18 см расстояние между внутренними границами его стоп будет составлять приблизительно 5–7,5 см. На доске шириной 13,5 см это расстояние будет 2,5–5 см. По мере его продвижения от одного конца доски к другому внутренние стороны его стоп могут даже соприкасаться. После того как ребенок научится самостоятельно ходить по доске шириной 13,5 см, он может начать упражняться на девятисантиметровой доске.

### Ходьба по доске шириной 10 сантиметров

Для ходьбы по десятисантиметровой доске ваш ребенок должен первым делом освоить новый способ перемещения ног. Он не сможет больше пользоваться старым способом, предполагавшим, что ступни ставятся рядом, потому что теперь они так просто не поместятся на доске. Ребенку нужно научиться ставить одну ступню впереди другой так, чтобы пятка этой ноги оказывалась перед носочками другой (рис. 13.3). Для подготовки к самостоятельному использованию этого способа ему потребуется поддержка за руку и длительный период тренировок.

Для того чтобы суметь самостоятельно пройти по десятисантиметровой доске, ребенку необходимо:

1. наклониться над правой стопой и самому удержать равновесие;
2. поднять левую ногу и поставить ее впереди правой;
3. удержать равновесие при таком положении ног;
4. наклониться над левой стопой и самому удержать равновесие;
5. поднять правую ногу и поставить ее впереди левой;
6. удержать равновесие при таком положении ног;
7. повторять шаги 1–6 до тех пор, пока он не дойдет до конца доски.



рис. 13.1



рис. 13.2



рис. 13.3

Это упражнение — испытание для его способности сохранять равновесие и удерживать внимание на данном виде деятельности до конца. Идти придется медленно, контролируя все свои движения. Ребенку нужно сконцентрировать свое внимание и следить за каждым шагом. Если он отвлечется, то потеряет равновесие. Если у него пропадет мотивация к этому занятию, он просто сойдет с доски. Вам придется внимательно относиться к выбору времени для тренировок. Для усвоения этого навыка ребенку нужно много практиковаться, а вам — не забывать о создании мотивации.

### Советы по организации и проведению занятий

Положите доску так, чтобы обеспечить ее устойчивость и удобство в использовании. Ваш ребенок должен будет направить все свое внимание на удержание равновесия, поэтому для того, чтобы включиться в работу, ему необходимо чувствовать себя в относительной безопасности. Ему комфортнее ходить по доске, положенной непосредственно на пол, чем по

доске, приподнятой над полом. Вам нужно положить ее на твердую поверхность, например, на паркетный пол или пол, покрытый линолеумом. Можно положить доску и на ковер без ворса. На ворсистой поверхности доска покачивается из стороны в сторону с каждым шагом ребенка, и у него появляется чувство нестабильности. Доску нужно каким-то образом закрепить, чтобы она не скользила по полу ни в одном из направлений. Самый простой способ – стабилизировать положение доски с помощью собственного веса. Кроме того, доска не должна быть ничем обернута. Иначе ребенок будет чувствовать все неровности, и это выведет его из положения равновесия.

**Обеспечивайте ребенку поддержку, а когда он будет готов к самостоятельной ходьбе, побуждайте его ходить без поддержки.** Он может держаться рукой за ваш палец или опираться рукой о стену.

Если ребенок держится за ваши пальцы, вы автоматически помогаете ему, когда он теряет равновесие, так что этот тип поддержки надежнее. Если он опирается рукой о стену, то контролировать состояние равновесия ему приходится самостоятельно.

Когда он держится за ваш палец, нужно следить за тем, чтобы его рука находилась перед грудью ниже уровня плеч. Необходимо также не наклонять его к себе, так как в этом случае он может потерять равновесие.

На первом этапе, для того чтобы подготовить ребенка к самостоятельной ходьбе по доске, нужно предложить ему держаться за ваш палец. Потом вы поможете ему опереться рукой о стену и побудите пойти с такой поддержкой. Когда он освоит умение ходить по доске, опираясь рукой о стену, положите вашу доску так, чтобы одна половина ее оказалась у стены или какого-нибудь предмета мебели, а другая половина, условно говоря, посередине комнаты, и ребенку уже не за что было бы держаться. Встаньте перед ним и побуждайте его шагать к вам, ни за что не держась.

Пройти по всей доске без поддержки – трудная задача. С поддержкой ребенок чувствует себя уверенно, и поэтому предпочтет за что-нибудь держаться. И все-таки вам следует попробовать оставить его без поддержки как можно раньше. И тут малышу придется изо всех сил стремиться удержать равновесие в условиях, когда его стопы расположены ближе друг к другу, чем обычно. Когда он научится сохранять равновесие при меньшей площади опоры, он будет ходить лучше.

**Давайте ребенку словесные и зрительные подсказки; обеспечивайте мотивацию, способную побудить его пойти по доске.** Вам нужно взаимодействовать с ребенком так, чтобы он знал, что делать, и имел стимул для этого. Во время занятий давайте ему простые словесные указания, побуждающие его наблюдать за кем-то, кто выполняет то, к чему вы призываете ребенка, или, наблюдая, делать то же самое. При необходимости помещайте в конце доски игрушку или другой привлекательный для него предмет. Вы можете говорить ему: «Иди по доске!», «Иди так, как Кэти!» Если во время ходьбы он одну ногу ставит на доску, а другую на пол, скажите: «Ставь обе ножки на доску!» Ребенок с интересом будет наблюдать за тем, как сестричка или кто-нибудь из родителей идет по доске. В какой-то момент скажите: «А теперь твоя очередь!» Полезно привлекать внимание ребенка к стопам идущего по доске. Это легко сделать, если пройти по доске маршевым шагом или топая ботинками. Иногда дети любят считать каждый шаг. Ребенок может полюбить хождение по доске,

если это превратить в игру, в которую он будет играть с братьями, сестрами или друзьями. Если у него не возникает желание походить по доске просто так, подержите или положите на стул у противоположного конца доски интересную для него игрушку. Если вы будете держать ее, то вам нужно будет встать на колени, чтобы оказаться на уровне его глаз.

**Побуждайте ребенка ходить по доске босиком.** Он сможет свободнее двигать стопами, стараясь сохранить равновесие. Кроме того, без обуви он скорее научится ставить ноги носками вперед, потому что ощущение края доски, которое появится в том случае, если он развернет носки в стороны, будет ему неприятно.

**Если ваш ребенок не хочет ходить по доске, побудите его постоять на ней, а сами в это время развлекайте его.** Пока ваш малыш практикуется в умении сохранять равновесие в положении, когда его стопы находятся ближе друг к другу, чем обычно, а носочки направлены вперед, вы можете пускать мыльные пузыри или петь песенки. Когда он почувствует себя достаточно уверенно в таком положении, начните отработку умения становиться на доску и сходить с нее. Побудите ребенка подойти к доске с боковой стороны и помогите встать на нее, а потом сойти на пол. Научившись делать это, он будет готов ходить по всей доске.

**Оставляйте доску на полу посередине гостиной или детской.** Если доска всегда будет оставаться на месте, ребенок станет исследовать ее сам: вставать на нее, сходить с нее, ходить из одного конца в другой. В течение игрового времени он сам решит, когда и как ему поиграть с доской.

**Когда вы приступите к отработке умения ходить по доске без поддержки, начните всего лишь с пары шагов, а потом, в соответствии с готовностью ребенка, увеличивайте дистанцию.** Поначалу ребенок ходит маленькими шажками, но, освоившись с этим занятием, делает все более и более широкие шаги. Если он научился делать пару шагов без поддержки, предложите ему пройти так до середины доски. Потом, когда, по вашим наблюдениям, он будет готов приступить к более сложной задаче, побудите его дойти до конца доски.

**Пользуйтесь всеми возможностями, которые есть в вашей округе, для того чтобы попрактиковаться в умении ходить по доске.** Когда ваш ребенок освоится с хождением по доске и начнет получать от этого занятия

удовольствие, поищите другие возможности для тренировок. Можно ходить вдоль деревянных бордюров песочниц на детских площадках, в парках и садах (рис. 13.4). Поскольку некоторые из них приподняты над землей, то, чтобы научиться ходить по ним, ребенку поначалу потребуется поддержка.

Семья Сары придумала свой способ игры с доской 25-сантиметровой ширины. Саре понравилось ходить по доске, и она быстро научилась делать это самостоятельно.

Тогда родители решили сделать из доски наклонную поверхность. Один ее конец они положили на детский стульчик высотой примерно 28 см, а другой надежно закрепили. Сара начала с удовольствием ходить по этой наклонной поверхности вверх и вниз.



рис. 13.4

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», он полюбит заниматься на доске, как только освоится с ней. Он будет двигаться медленно и осторожно, стараясь не выйти за границы доски. Малыш предпочтет ходить с поддержкой, так что вам придется приложить дополнительные усилия к тому, чтобы побудить его отпустить руку и пойти самостоятельно. Для того чтобы он решился пройти по доске без поддержки, несмотря на все трудности, ему потребуются серьезная мотивация. Создать ее может кто-нибудь из домашних сам или с помощью любимой игрушки малыша. Когда он почувствует себя на доске комфортно, он начнет упражняться на ней ради удовольствия.

Ваша задача заключается в том, чтобы:

1. помогать ребенку до тех пор, пока он не научится правильно выполнять движения ногами и удерживать равновесие настолько хорошо, чтобы ходить по доске самостоятельно;
2. оставлять доску в таком месте и в таком окружении, чтобы он мог практиковаться в любое время, когда захочет.

Если ваш ребенок «деятель», он, упражняясь в ходьбе по доске, предпочтет двигаться, как всегда, быстро. Он может даже учиться ходить по доске с хорошей скоростью без поддержки за руку. Встав на доску, ребенок сразу начнет шагать, стараясь сохранить равновесие; в противном случае он упадет. Для того чтобы идти быстро, он может решить ставить одну ногу на доску, а другую на пол.

Ваша задача заключается в том, чтобы:

1. помогать ему притормаживать;
2. побуждать его смотреть на ноги;
3. помогать ему удерживать на доске обе ноги.

Для занятий ходьбой по доске необходимо правильно выбрать время. Когда вы сочтете, что пора начать заниматься на доске поуже, новая задача может показаться ребенку более трудной, и он перестанет проявлять интерес к тренировкам. Попробуйте сделать занятия совсем короткими, и вам легче будет определить степень его готовности и заинтересованности.

## Упражнение 1

### Ходьба по узкой полосе поверхности (доске)

Каждый раз, когда вы будете предлагать ребенку новую задачу (пройти по доске шириной сначала 25 см, потом 18, 13,5 и 10 см), проработайте шаги 1–6. Начинайте заниматься на самой широкой доске. Затем, когда ребенок научится ходить по ней без поддержки, попробуйте перейти к доске поуже. В качестве доски шириной 25 см может послужить доска типа тех, которые используются для изготовления полок (длина такой доски около 1,5 м). Когда ребенок будет готов к освоению следующего умения, вы можете отпилить от нее полосу нужной ширины.

1. Побудите ребенка встать на доску. При необходимости помогите ему.
2. Встаньте рядом и предложите ему ухватиться за ваш палец. Поместите его руку перед грудью ниже уровня плеч. Можно также встать перед ребенком лицом к нему и, по мере его продвижения вперед, отступать назад, если поначалу ему так будет удобнее. Вы можете стоять на полу, а не пятиться назад по доске! Когда вы увидите, что ребенок готов идти рядом с вами, смените положение.
3. Давайте ему словесные и зрительные подсказки, побуждая идти по доске. Если надо, воспользуйтесь игрушкой или другим интересным для него предметом.

4. Когда ребенок дойдет до противоположного конца доски, побудите его сойти на пол. Похвалите его и похлопайте в ладоши.

5. Когда он научится ходить по доске, держась за ваш палец, предложите ему опереться рукой о стенку. Для этого доску положите примерно в 30–38 см от стены. Побудите ребенка опереться о стену ладонью.

6. Когда вы увидите, что он готов пойти без поддержки, побудите его попробовать сделать это. Начните с пары шагов, затем предложите ему дойти до середины доски и продолжайте заниматься, пока ребенок не научится проходить по доске от ее начала до конца.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## **Контрольный список навыков крупной моторики**

- Ходит по доске шириной 25 см с поддержкой за одну руку.
- Ходит по доске шириной 25 см без поддержки.
- Ходит по доске шириной 18 см с поддержкой за одну руку.
- Ходит по доске шириной 18 см без поддержки.
- Ходит по доске шириной 13,5 см с поддержкой за одну руку.
- Ходит по доске шириной 13,5 см без поддержки.
- Ходит по доске шириной 10 см с поддержкой за одну руку.
- Ходит по доске шириной 10 см без поддержки.

### Прыгает

Если ваш ребенок умеет ходить и уверенно чувствует себя, стоя на вязкой поверхности, значит, он может учиться прыгать. Сначала он будет делать ногами пружинистые движения (приседать, сгибая ноги в коленях, и снова распрямлять их). Это упражнение еще называют «пружинкой». Заниматься нужно на пружинящей поверхности (такой, как кровать или батут). Когда ребенок поймет, как выполнять такие движения, он начнет отталкиваться от пола пальцами ног в попытке приподняться вверх. Для того чтобы оторваться от земли, ему потребуется соответствующая сила мышц.

#### Цели занятий:

1. научиться делать один прыжок на месте (на полу);
2. научиться спрыгивать с нижней ступеньки лестницы, отталкиваясь и приземляясь обеими ногами.

Если эти цели достигнуты, значит, ребенок научился прыгать в двух направлениях: в вертикальном (вверх) и горизонтальном (вперед).

Занятия прыжками принесут ребенку существенную пользу:

1. Они помогут ему укрепить икроножные мышцы, которые у детей с синдромом Дауна, как правило, слабые. Для того чтобы ребенок смог стоять на цыпочках, эти мышцы должны быть сильными. Улучшатся также навыки ходьбы и бега, так как он научится лучше отталкиваться носочками.

2. Прыжки научат его переносить вес тела на внешние стороны ступней. Для прыжка ему нужно поставить ноги близко друг к другу – так, чтобы носочки при этом были направлены вперед. Ему нужно также привстать на цыпочки, а в этом положении внутренние стороны стопы образуют небольшую арку. При отработке таких движений ребенок привыкнет к более правильному положению стоп, в то время как он стоит или при ходьбе.

3. Отрабатывая «пружинку», ребенок пользуется комбинацией движений, состоящей из сгибания и разгибания ног в тазобедренных и коленных суставах. Раньше доминирующим движением ног было разгибание. Занятия помогут ребенку в дальнейшем сбалансировать эти движения. Это, в свою очередь, лучше развивает такие умения, как подъем и спуск по наклонной поверхности и лестнице, подъем на порожек и спуск с него, а также езда на трехколесном велосипеде.

Чтобы научиться прыгать, требуется время. В среднем, ребенок с синдромом Дауна может научиться ходить в 2 года, а прыгать – в 4 (в приложении вы найдете информацию о том, каков средний возраст овладения теми или иными двигательными навыками и каким может быть разброс).

## Шаги, из которых состоит процесс овладения умением прыгать

Для достижения цели этой части занятий ребенку нужно отработать следующие шаги:

1. стоя на пружинящей поверхности и держась руками за предмет мебели, выполняет пружинистые движения на всей ступне со сгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах;
2. выполняет пружинистые движения, подобные описанным выше, только не на всей ступне, а на носочках;
3. прыгает на пружинящей поверхности и отрывает от нее ноги, держась руками за предмет мебели и не держась ни за что;
4. прыгает на полу и отрывает от него ноги, держась руками за предмет мебели и не держась ни за что.
5. спрыгивает обеими ногами со ступеньки высотой 10–20 см с поддержкой за руки и без поддержки.

Сначала ребенок научится делать «пружинку», получая удовольствие от ощущений, которые дают эти движения. Почувствовав себя уверенно, он попробует сымитировать эти движения, повторяя их уже без вашей помощи. Затем он пойдет дальше – станет приподниматься на носочки. Следующий этап – попытка научиться поднимать тело вверх и отрывать ноги от поверхности. В какой-то момент он будет делать это, ни за что не держась.

Сначала ребенок станет прыгать на полу, а позже – спрыгивать со ступеньки. Наберитесь терпения. Умение прыгать не приходит сразу.

### Пружинистые движения на всей ступне

Первым делом нужно познакомить ребенка с упражнением «пружинка», сделать его занятым и привлекательным. Можно попробовать множество вариаций этого упражнения и посмотреть, какая из них больше всего ему понравится. Позже предложите ему разнообразные игры с прыжками.

Понаблюдайте за ребенком и постарайтесь понять, какие чувства он испытывает, выполняя пружинистые движения. Важно, чтобы у него не возникало чувства опасности. Может быть, он с самого начала полюбит

энергичные движения «пружинки», а может быть, вам придется начать с медленных и легких движений. Первым делом он должен привыкнуть стоять на пружинящей поверхности и к самим движениям. Организуя занятия, следите за тем, как он себя чувствует.

На первых порах ребенку требуется поддержка. Он может ухватиться либо за ваши большие пальцы, либо за поручень или предмет мебели, подходящий для этого (рис. 14.1). Его руки при этом должны находиться на уровне груди или плеч. Сначала ребенок для большей устойчивости предпочтет держаться за ваши пальцы. Однако когда он освоится с «пружинкой», побудите его взяться за что-нибудь другое (спинку стула, выступающий край другого



рис. 14.1

предмета мебели и т.п.), лишь бы его руки могли легко держаться за этот предмет. Тогда он, во-первых, уже сам будет отвечать за сохранение равновесия и, во-вторых, приучится поднимать свое тело, используя собственные руки.

Приступая к тренировкам, поместите ребенка на пружинящую поверхность и покачайте его вверх-вниз. Можно также встать на пружинящую поверхность вместе с ним и легонько покачаться. Есть несколько способов сделать это:

1. Покачаться вверх-вниз на батуте вместе с ребенком в следующих положениях:

- а. встать на батут лицом к нему, побудить его взяться за ваши большие пальцы и поднять его руки над головой;
- б. встать на батут лицом к нему и взять его под мышки.

2. Помочь ребенку покачаться на батуте вверх-вниз следующим образом:

- а. встать на пол и протянуть ему свои руки для поддержки;
- б. сесть на пол и удерживать его голени, в то время как он держится за спинку стула;
- в. оседлать стул, за спинку которого он держится, и поддерживать его бедра и ноги;
- г. поместить батут так, чтобы он располагался перед подлокотником дивана и ребенок мог прислониться к нему, пытаясь сделать пружинистые движения; вы можете при этом поддерживать его ноги.

Поначалу ребенку больше всего понравится, когда вы качаете его, держа его руки над головой или держа его под мышки. Это можно делать в самом начале, чтобы он почувствовал, как это здорово. Такое развлечение, однако, не научит его выполнять «пружинку». Когда вы поддерживаете ребенка подобным образом, он держит ноги выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах и остается пассивным, полностью рассчитывая на вас. Ему нужно сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, чтобы вызывать колебания батута самостоятельно. Поэтому, когда вы увидите, что ему нравится качаться на батуте, уменьшите степень своей поддержки, опустив его руки до уровня плеч или груди, и приучайте его сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, то есть выполнять движения, необходимые для «пружинки».

Когда ребенок освоится с пружинистыми движениями и полюбит их, посмотрите, не пытается ли он сам сделать «пружинку» с помощью соответствующих движений ног. Он может делать это в следующих ситуациях:

- а. стоя в младенческой кроватке и держась за решетку;
- б. стоя на кровати и держась за изголовье;
- в. стоя на сиденье софы и держась за ее спинку;
- г. стоя на сиденье софы, положенном на пол под подлокотник;
- д. стоя на батуте и держась за ваши руки.

Когда ребенок пытается сделать «пружинку» самостоятельно, он раскачивается из стороны в сторону, двигает одной ногой или качается вперед-назад с выпрямленными коленями. Отучайте его от всех этих движений и помогайте ему выполнять пружинистые движения ногами, стоящими вместе.

Побуждайте ребенка много раз ритмично повторять пружинистые движения. Затем побудите его двигаться энергичнее, так, чтобы пружинистые движения были ритмичными.

пружинящая поверхность опускалась на 5–7,5 см. До сих пор для выполнения «пружинки» он, главным образом, пользовался движением вверх, которое дает пружинящая поверхность. Теперь надо побуждать его интенсивнее нажимать на эту поверхность, чтобы вызвать более сильные колебания. Для этого ребенку нужно развить мышцы ног и научиться пользоваться скоростью и моментом толчка.

### Пружинистые движения на носочках



рис. 14.2

К этому моменту ребенок уже должен хорошо знать, что такое «пружинка», и уметь сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, стоя на всей ступне и производя эти движения на пружинящей поверхности. Теперь вам надо сосредоточиться на следующем физическом навыке — подъеме на носочки. Сначала ребенку нужно научиться переводить в это положение свою стопу, а потом — пользоваться этим положением, чтобы отталкиваться от поверхности и отрываться от нее. Для этого ему придется несколько изменить движения, которыми он пружинит. Так, отталкиваясь он будет носочками, но, поднимаясь, распрямит ноги в тазобедренных и коленных суставах. Возвращаясь обратно на опорную поверхность, он согнет ноги в тазобедренных и коленных суставах и встанет на всю ступню.

Познакомьте ребенка с новым для него движением — подъемом на носочки. Для этого побуждайте его тянуться вверх из положения стоя. Возможно, он уже делал это, играя, но, если вы побудите его много раз вставать на носочки, он разовьет икроножные мышцы. Пусть выполняет это, держась за поверхность какого-нибудь предмета мебели или совсем без поддержки. У Элизабет, например, был набор кухонной мебели, в котором микроволновая печь стояла наверху. Чтобы достать ее, девочка вынуждена была вставать на носочки. Мама побуждала ее играть с печкой. Она клала в нее «продукты» и вынимала их обратно. Играя с печкой, Элизабет подолгу стояла на носочках. Она вставала на носочки, оставалась в этом положении некоторое время и затем снова опускала пятки на пол (рис. 14.2).



рис. 14.3

После того как ваш ребенок научится стоять на носочках на полу, нужно сделать следующий шаг — научить его принимать это положение на пружинящей поверхности. Вы можете либо взять его за лодыжки и, побудив ухватиться за спинку стула, помочь сделать «пружинку» на носочках, либо подержать его за руки, чтобы помочь постоять на носочках. Для того чтобы ребенку легче было делать это самостоятельно, предложите ему стул с более высокой спинкой, такой, чтобы он мог ухватиться за нее на уровне своего лица. Он будет держаться за спинку стула и руками помогать себе подниматься на носочки (рис. 14.3). Тренировки помогают вашему ребенку пользоваться этим новым способом пружинить и стоять на носочках. Для того чтобы подготовиться к прыжкам, ему придется отрабатывать эти движения, повторять их ритмично и быстро.

### Прыжки на пружинящей поверхности

Теперь ваш ребенок уже готов учиться прыгать на пружинящей поверхности, отрывая от нее ступни и держась обеими руками. Объясните ему, что такое «отрываться от земли». Когда он поймет, чего вы от него ждете, то станет экспериментировать и преодолевать трудности.

«Оторваться от земли» может быть трудно, так как для этого ребенку приходится к своим пружинистым движениям добавлять новый физический навык. Когда он двигается вверх, ему нужно в свой ритм ввести скорость и момент движения. Он не сумеет оторвать от поверхности ноги, просто поднимаясь на носочки. Ему необходимо придумать какой-то способ. Этому поможет подтягивание на руках или отталкивание от опорной поверхности носочками.

Вы дадите ему понять, что такое «оторваться от земли», следующим образом:

1. Побудите его понаблюдать за вашими стопами, когда вы прыгаете на батуте, держась за стул. Чтобы привлечь его внимание к своим стопам, прыгните повыше, чтобы показать ему, как высоко они поднимаются.

2. Взять его за голени и в соответствии с ритмом его движений приподнимать его, отрывая от поверхности. Он в это время держится за стул, а вы сидите на полу.

3. Взять его под мышки и поднимать, отрывая от поверхности в соответствии с ритмом его движений. Он при этом держится за стул, а вы сидите на этом стуле верхом лицом к нему.

4. Воспользоваться более высоким стулом (находящимся на уровне его лица), чтобы он держался за него при выполнении пружинистых движений. Тогда он поможет себе руками подниматься и отрывать ноги от поверхности.

Помогайте ему отрывать ноги от опорной поверхности, пока он не научится делать это сам.

Сначала, выполняя серию пружинистых движений, ребенок случайно один раз оторвет ноги (или только одну ногу) от поверхности. Когда он испытает ощущение полета и увидит вашу радость, он постарается сделать это снова. Продолжая упражняться, он научится подпрыгивать в воздух каждый раз.

До тех пор, пока ребенок не научится делать это постоянно, ему будет требоваться опора, за которую он может держаться обеими руками. Пока он наращивает силу мышц, необходимую для прыжков, такая поддержка помогает сохранять равновесие. Даже после того как он начнет отрывать ноги от пружинящей поверхности постоянно, в целях безопасности рекомендуется, чтобы он продолжал держаться за что-нибудь руками.

## Прыжки на полу

Когда ребенок умеет прыгать на пружинящей поверхности, пусть учиться прыгать на полу, держась за что-нибудь обеими руками. Пружинящая поверхность помогала ему двигаться вверх. Для того чтобы совершить прыжок на поверхности, у которой нет никаких пружин, то есть на полу, ребенку необходимо оттолкнуться носочками от опорной поверхности с такой силой и придать себе такую скорость, которых было бы достаточно для того, чтобы подпрыгнуть.

Пока его ноги не станут достаточно сильными, он будет держаться руками за какую-нибудь опору и таким образом помогать себе сохранять равновесие. Сначала он научится прыгать на полу с поддержкой. После он попробует делать это без поддержки. Тогда ему уже придется рассчитывать исключительно на собственные ноги: и чтобы суметь хорошо приземлиться, и чтобы удержать равновесие. Заниматься прыжками ему будет в удовольствие. Когда он научится прыгать самостоятельно, он будет очень гордиться собой.

## Спрыгивание со ступеньки

Когда ваш ребенок научится самостоятельно прыгать на полу и без поддержки с порожка высотой 10–20 см, пусть учится спрыгивать со ступеньки высотой 10–20 см.

Каждым из вышеназванных навыков ребенок должен пользоваться уверенно, и тогда он сможет объединить их и таким образом научиться спрыгивать со ступеньки. Однако, помимо этого, ему также придется объединить прыжок вверх и вперед.

Сначала займитесь прыжками вперед с поддержкой за две руки. Чтобы спрыгнуть со ступеньки, ребенку нужно прыгнуть вперед на 15–24 см. Для этого вам нужно встать перед ним на колени и протянуть ему большие пальцы, чтобы он за них ухватился. Когда он будет прыгать, потяните его вперед, на себя. Благодаря вашей поддержке он поймет, в каком направлении ему нужно прыгать, и удержит равновесие. Освоившись с движением вперед, ребенок сможет принять участие в играх, которые вы специально организуете для него. Пусть прыгает через лежащую на полу ленту или веревку или перепрыгивает с ковра на паркет. Можно также предлагать ему впрыгивать в круг, образуемый хула-хупом, или выпрыгивать из него. Поупражнявшись как следует, ребенок в какой-то момент попытается прыгнуть вперед без поддержки. Вы можете встать рядом с ним, перепрыгнуть через веревку, а потом побудить его скопировать ваше действие.

Когда ваш малыш будет уверенно прыгать вперед, учите его спрыгивать со ступеньки высотой 15–24 см. Возьмите для начала ступеньку пониже: 2,5–5 см высотой. Потом постепенно увеличивайте высоту вплоть до 15–24 см. Ребенку потребуется поддержка, для того чтобы освоить движение, с помощью которого выполняется это действие, и для восстановления равновесия после приземления. Обеспечивайте ему поддержку до тех пор, пока он не научится спрыгивать со ступеньки с легкостью. Неважно, какого типа поверхность, на которую он спрыгивает. Важно, чтобы эта поверхность была устойчивой. Если она качается, колеблется или скользит, он не будет чувствовать себя в безопасности.

Почувствовав готовность к самостоятельному выполнению этого действия, ребенок попробует спрыгнуть со ступеньки сам. Опять же вы можете встать рядом с ним, спрыгнуть со ступеньки, а затем побудить его спрыгнуть.

Поначалу он попробует сойти со ступеньки, поставив вниз сначала одну, а потом другую ногу. Он даже может делать это быстро и думать при этом, что спрыгивает! Если он продолжает спускаться со ступеньки таким образом, встаньте рядом с ним, возьмите его за руку и спрыгните вместе с ним. С поддержкой за одну руку он сумеет спрыгнуть вниз, работая обеими ногами одновременно. Постепенно снижайте степень своей поддержки, стремясь научить его спрыгивать и приземляться обеими ногами без поддержки.

## Другие занятия и игры с прыжками

Когда цель, которую преследуют занятия данного раздела, достигнута, это означает, что ребенок овладел основами. Желательно, чтобы занятия и игры, включающие в себя прыжки, продолжались на занятиях физкультурой в школе, в кружках и секциях или дома с братьями и сестрами. Ниже приводятся примеры более сложных игр:

1. Прыжки на месте по 20–50 раз.
2. Прыжки в длину.

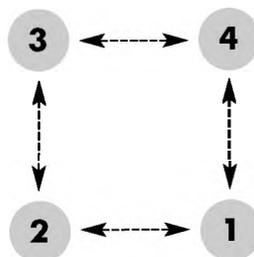
3. Прыжки по комнате (преодоление расстояния в 3–9 м сначала большими прыжками, потом маленькими).

4. Прыжки на одной ножке.

5. Прыжки вперед и назад через линию; когда ребенок научится выполнять эту последовательность действий один раз, начните повторять их без паузы, доведя общее количество прыжков вперед-назад до десяти.

6. Прыжки боком через линию и обратно; когда ребенок научится выполнять эту последовательность действий один раз, начните повторять их без паузы, доведя общее количество прыжков в сторону и обратно до десяти.

7. Прыжки вдоль сторон квадрата:



а. предложите ребенку встать на цифру «1» лицом к цифре «4»;

б. побудите его прыгнуть вбок к цифре «2» (продолжая все время смотреть вперед), затем прыгнуть вперед к цифре «3», после этого вбок к цифре «4», а затем назад к цифре «1»;

в. проделайте эту последовательность действий сначала в одном направлении, а потом — в противоположном.

8. Прыжки из положения сидя с движениями рук или без движений.

9. «Классики».

10. Прыжки со скакалкой.

Эти игры позволят еще больше укрепить мышцы, улучшить способность сохранять равновесие, развить координацию движений и повысить выносливость.

### Советы по организации и проведению занятий

Для создания мотивации у ребенка включайте музыку и привлекайте к играм других детей. Когда вы решите познакомить малыша с упражнением «пружинка», то, услышав музыку, он начнет автоматически «пританцовывать» — сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах. Чем живее музыка, тем энергичнее он будет двигаться. Когда он научится выполнять пружинистые движения и начнет учиться прыгать, вы можете поискать песенки с подходящими словами или песенки с движениями, например, «Мой веселый звонкий мяч» или «Пляшут зайки на лужайке». Обычно дети любят делать «пружинку» и прыгать вместе с другими детьми — братьями, сестрами, товарищами по играм. В таких случаях они воспринимают это как забаву и могут практиковаться дольше, энергичнее, стараясь делать то же, что другие.

Лучше всего организовать игру так, чтобы дети прыгали по очереди: сначала братья, сестры и друзья вашего ребенка, а потом — он сам. Когда подходит очередь того или иного ребенка, можно подсказывать: «Твоя очередь!» Побуждайте других детишек делать то, чему вы в данный момент пытаетесь научить своего малыша, например, выполнять пружинистые движения на батуте, держась за стул. Если же вы хотите, чтобы

ребенок освоил какие-то новые элементы, например, научился отрывать ступни от опорной поверхности, предложите другим детям показать, как это делается, если все движения преувеличить. Если дети прыгают поочередно, то у вашего ребенка есть возможность прерываться и в то же время оставаться участником игры, наблюдая за другими. Он будет готовиться к следующему разу и, возможно, согласится проделать то, что нужно, несколько раз, продолжив тем самым тренировку.

Если вы занимаетесь в такое время, когда другие дети не могут присоединиться к вам, воспользуйтесь видеозаписью какой-нибудь передачи, в которой принимали участие прыгающие дети. Так, Дженифер научилась прыгать благодаря одному из телевизионных шоу, где были показаны дети, которые прыгали и пели об этом песенку.

Всегда, после каждой серии пружинистых движений или прыжков, хвалите ребенка и хлопайте в ладоши. Когда в ваших играх участвуют другие дети, аплодируйте им вместе со своим малышом. Похвала и аплодисменты каждому из них покажут, что они делают важное дело, и побудят их поработать еще.

**Давайте ребенку словесные, зрительные и тактильные подсказки.** Все они ему необходимы для того, чтобы как следует понять соответствующее упражнение.

*Словесные подсказки.* Каждый раз, когда вы хотите, чтобы ваш ребенок сделал «пружинку» или прыжок, говорите: «Прыг!» Тогда он усвоит смысл этого слова. Сначала оно будет характеризовать для него движение вверх-вниз, а позже — движение, при котором ноги отрываются от земли.

Внимательно наблюдайте за ребенком во время выполнения каждого упражнения. Стремитесь понять, какие именно словесные подсказки действуют лучше всего. Может быть, вашему ребенку нравится, когда вы считаете или «болеете» за него. Так, например, Лили любила, когда ее мама говорила или пела: «Прыг, Лили, прыг!» Чтобы побудить ребенка включиться в игру, вы можете произносить и другие слова. Например, Элизабет лучше всего прыгала, когда мама говорила ей, приводя в пример ее братика: «Прыгни, как Чарли!» Или: «Покажи, как Чарли прыгает!» Когда ваш ребенок учится прыгать вперед или спрыгивать со ступеньки, можно командовать ему: «Внимание, марш!» Или: «Раз, два, три, прыг!»

*Зрительные подсказки.* Чтобы научиться выполнять то или иное упражнение, ребенок должен увидеть его и обратить свое внимание на важные детали этого упражнения. Тогда он попытается его сымитировать. Ваша задача — помочь ему *увидеть* те движения, которые нужно повторить, и *всмотреться* в них.

Например, увидеть, как брат делает «пружинку» на всей ступне, — довольно легко. Труднее сфокусировать внимание на ступнях брата, когда он делает «пружинку» на носочках или прыгает вверх, отрывая ступни от опорной поверхности. Чтобы привлечь внимание малыша к своим ступням, его брат может преувеличить их движения: например, очень высоко подпрыгнуть. А вы скажите: «Посмотри на ноги Чарли! Большой прыжок!»

Поскольку ребенок подражает тому, что он видит, всякий, кто станет показывать ему нужные движения, должен выполнять их так, как вы считаете правильным.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок прыгал на батуте, держась за стул, его братик или сестричка тоже должны прыгать на батуте, держась за стул. Ваш ребенок будет с удовольствием смотреть на себя в зеркало во время этих занятий. Он увидит, что делает сам, а потом попробует сделать какое-нибудь новое или более энергичное движение.

*Тактильные подсказки.* Ребенку необходимо *почувствовать* движение, которому вы стремитесь его научить. Каждое упражнение, нацеленное на отработку умения прыгать, включает в себя движения, которые дают ребенку новые ощущения. Ему нужно прочувствовать «пружинку» на всей ступне, «пружинку» на носочках, прыжок вверх и отрыв от опорной поверхности, приземление, прыжок вперед и спрыгивание со ступеньки. После того как он почувствует движение, он попытается сымитировать его. Примеры тактильных подсказок даются в описаниях упражнений.

**Для отработки «пружинок» и прыжков используйте пружинящую поверхность.** Такая поверхность требуется для того, чтобы:

1. дать ребенку ощущение, что во время движения вверх и вниз он перемещается на большие расстояния, чем если бы он делал это на полу;
2. помочь ему легче подняться вверх.

Пружинящая поверхность поможет малышу испытать более яркие ощущения от движения вверх-вниз, и он станет практиковаться, стремясь пережить их вновь. Чем больше ребенок тренируется, тем выше он будет подниматься и ниже опускаться, тем больше раз подряд проделает эти движения. Он станет использовать пружинящую поверхность, чтобы подпрыгивать. Поскольку он сам генерирует эти движения, то испытает чувство свершения.

Пружинящая поверхность должна быть твердой и туго натянутой. Когда ребенок впервые встает на пружинящую поверхность, ему легче приспособиться к ней (почувствовать, что она дает), если она туго натянута. Кроме того, делая «пружинку», он должен активнее двигать ногами, чтобы заставить эту поверхность двигаться. В это время он учится двигаться вверх и вниз ритмично. Ниже представлены поверхности, которыми можно воспользоваться в наших целях:

1. небольшой круглый батут (диаметром 96–100 см) или небольшой прямоугольный батут с ручкой, за которую можно держаться;
2. кровать или детская кроватка;
3. софа;
4. подушка от софы или матрас, лежащие на полу;
5. «качающийся мостик» на детской площадке.

Где упражняться: на кровати, софе или батуте — решаете вы. Преимущество использования батута состоит в том, что в промежутке между занятиями его легко убрать.

**Следите за тем, чтобы во время занятий ребенок держал шею в нормальном, вертикальном положении.** Некоторым детям с синдромом Дауна свойственна атлантоосевая нестабильность, то есть нестабильность первого и второго шейных позвонков. Когда они занимаются на батуте или другой пружинящей поверхности, то нуждаются в постоянном надзоре. Вам необходимо предотвращать резкие, внезапные движения головой — как вперед, так и назад. Нужно следить за тем, чтобы ребенок научился безопасному использованию пружинящей поверхности. Поскольку он подражает действиям других детей, надо, чтобы и другие дети пользовались ею, соблюдая все меры безопасности.

С самого начала вам следует установить определенные правила, по которым на батуте или другой пружинящей поверхности разрешается только стоять, выполнять пружинистые движения и прыгать, но ни в коем случае не баловаться.

Более подробная информация относительно атлантаосевой нестабильности представлена в книгах «*Babies with Down Syndrome: A New Parent's Guide*» и «*Medical and Surgical Care for Children with Down Syndrome: A Guide for Parents*».

Большие батуты использовать не рекомендуется. Большая поверхность провоцирует детей на всякие шалости. Ребенок будет прыгать и приземляться на голову, попку, на спину и может легко удариться о других детей. Дети даже могут упасть с батута и повредить себе что-нибудь. На больших батутах за детьми трудно усмотреть, поэтому легко могут произойти неприятности. Для ребенка с синдромом Дауна все это еще опаснее, так что лучше пользуйтесь батутами меньшего размера.

**Когда ребенок осваивает новый вид прыжков, обеспечивайте ему возможность держаться за что-нибудь двумя руками.** Такая поддержка позво-

лит ему использовать силу собственных рук для того, чтобы *держаться, подтягиваться вверх или вперед и сохранять равновесие.*

Когда он освоится с новым видом деятельности, он почувствует себя увереннее и, если у него будет возможность держаться руками, начнет активнее двигать ногами и пытаться выполнить более трудные движения (рис. 14.4). Например, если он научился делать «пружинку» на батуте, то, держась руками, он попробует качаться сильнее. Позже, когда ребенок будет хорошо выполнять все необходимые действия с поддержкой, он начнет практиковаться без поддержки.

Сначала ребенок держится за ваши пальцы. Позже ему лучше всего держаться за какую-нибудь перекладину, стул или другой устойчивый предмет. Когда он держится за вас, он невольно рассчитывает на вашу помощь. В других случаях он вынужден все делать сам.

От того, на какой пружинящей поверхности тренируется ребенок, зависит выбор опоры.

Вот некоторые предложения на этот счет:

1. упражняйтесь на батуте с прикрепленной к нему перекладиной;
2. поместите вплотную к батуту спинку стула;
3. поместите в дверном проеме перекладину для подтягивания;
4. поместите батут под перекладиной, к которой крепятся качели;
5. поместите батут под подлокотником софы;
6. побудите ребенка держаться за спинку кровати, когда он делает «пружинку» или прыгает на кровати;
7. побудите ребенка держаться за перекладину решетки, когда он делает «пружинку» или прыгает на детской кроватке;
8. положите подушку от софы на пол под ее подлокотник;
9. побудите ребенка держаться за спинку софы, когда он делает «пружинку» или прыгает на ее сидении;
10. побудите ребенка позаниматься на «качающемся мостике» на детской площадке и подержаться за его перила.

За что бы ребенок ни держался, опора должна быть устойчивой, а ее размеры должны позволять маленькой ручке хорошо ухватиться за нее.



рис. 14.4

Высоту опоры нужно выбирать в зависимости от того, какое действие он отрабатывает. Когда малыш делает «пружинку» на всей ступне, опора должна быть на уровне груди или плеч. Когда он делает «пружинку» на носочках или прыгает, опора должна быть на уровне плеч или лица.

Если вы выберете второй вариант, имейте в виду, что существуют стулья, конструкция которых лучше всего подходит нашим задачам.

1. Идеально подходят стулья с основанием типа полозьев, как у санок, так как это основание можно подвести под батут так, что ваш ребенок сможет делать «пружинку» или прыгать в середине батута, а не возле края.

2. Если у вас нет стула с таким основанием, воспользуйтесь стулом, у которого спинка образует с сидением не прямой угол, а тупой (так, чтобы, сидя, можно было откинуться назад). Если вы поставите возле батута стул с прямой спинкой, ребенку придется вставать у самого края, на пружину. Если же спинка стула будет находиться под тупым углом к сидению, ребенок будет стоять на поверхности батута.

3. Найдите стул, верх спинки которого представляет собой горизонтальную поверхность, за которую ребенок может держаться. Если он вместо нее попытается взяться за вертикальные планки, его руки легко соскользнут вниз.

4. Выбирайте стул потяжелее или сами садитесь на него, стремясь сделать его максимально устойчивым, чтобы он не скользил. Если стул двигается и из-за этого ребенок не чувствует себя в безопасности, он не станет делать ничего сложного.

Пробуйте использовать стулья разных типов, чтобы выбрать наиболее подходящий. Иногда хорошо подходят кухонные стулья, иногда стулья из столовой, складные металлические стулья, дачные стулья и стулья с деревянным основанием и убирающимися подушками.

**Побуждайте ребенка отрабатывать прыжки босиком.** Если он будет заниматься босиком, это создаст наилучшие условия для таких движений его ног, которые требуются для «пружинки» или прыжков. Когда он учится прыгать на пружинящей поверхности или на полу, следите за тем, чтобы на ребенке не было обуви.

После того как он освоит необходимые движения на полу и научится спрыгивать со ступеньки, можно предложить ему обувь с гибкой кожаной подошвой. Башмачки обеспечат ему мягкость приземления и ослабят удар об опорную поверхность.

**Продолжительность каждого занятия должна быть небольшой или не превышать времени, в течение которого ребенок способен упражняться.** Прыжки требуют большой затраты сил и хорошей выносливости. Занимаясь с ребенком, вы будете по несколько раз повторять необходимые действия и увидите, какого напряжения это вам будет стоить. Если заметите у него признаки усталости, сделайте перерыв. На батуте ему хорошо упражняться, скажем, с сестрой. В этом случае, сделав «пружинку», например, десять раз, ребенок прервется, чтобы уступить батут ей. Если у него будет возможность отдыхать между сериями прыжков или пружинистых движений, он сможет заниматься дольше.

Когда ребенок впервые подпрыгнет и оторвет ступни от поверхности, не предлагайте ему повторить это достижение сразу. Скорее всего, он страшно устанет. Попробуйте позже, побуждая его сделать это снова в самом начале занятия, когда у него еще много сил и энергии.

В процессе тренировок ребенок будет наращивать силу и выносливость. Он сумеет больше раз подряд сделать «пружинку» или подпрыгнуть. Повторяя эти действия, он станет выносливее и тогда сможет дольше прыгать не уставая.

## Темперамент

Если ваш ребенок «созерцатель», вводите в его занятия «пружинку» и прыжки медленно и постепенно. Сначала ему придется освоиться с ощущением стояния на пружинящей поверхности. На первых порах она покажется ему неустойчивой, и он будет терять равновесие, поскольку она движется.

Ему также нужно приспособиться к новым пружинистым движениям. Поначалу вам придется убеждать его, что это удовольствие!

Вам нужно так обставить занятия, чтобы обеспечить ребенку максимально возможное ощущение безопасности и контроля над происходящим.

Каждая перемена в повседневной жизни требует времени, к ней нужно приспособиться, и каждый новый навык требует практики, чтобы приобрести уверенность в себе.

Ребенок будет склонен выполнять движения небольшой амплитуды и повторять их раза два. Чтобы увеличить *амплитуду, скорость движений и число повторений*, ему потребуется время, чтобы привыкнуть к этому новому опыту. Если вы понаблюдаете за его реакциями и дадите ему это время, у него появится желание тренироваться. Если же вы его испугаете, он может на некоторое время вообще перестать внимать вашим просьбам.

Упражняйтесь тогда, когда он вам показывает, что хочет этого. Никогда не заставляйте его и не навязывайте ему прыжки. Пусть это всегда будет для него удовольствием. Все время думайте о мотивации, когда хотите, чтобы он попробовал сделать то, что нужно. Предложите другому своему ребенку попрыгать тоже и посмотрите, послужит ли для него возможность попрыгать по очереди побудительным мотивом. Если нет, поищите другие стимулы. Для Лили, например, побудительным мотивом была возможность попрыгать с куколкой. Я ставила батут у своих ног, а сама, стоя на полу, делала пружинистые движения, держа куклу у себя на спине так, что ее руки лежали у меня на плечах. После того, как куколка попрыгала какое-то время, Лили тоже захотела попрыгать, также держась за мои плечи. Мы делали это по очереди, а Лили командовала: «Ляля, прыг!» Потом: «Лили, прыг!» Лили, кроме того, говорила, когда она «уже все».

Когда ребенок будет делать «пружинку» или прыгать, больше всего ему захочется держаться за ваши руки. Вам важно решить, когда можно предложить ему держаться не за руки, а за какую-нибудь поверхность. Позже вы увидите, что прыгать, держась за эту поверхность, ему нравится больше, чем прыгать, ни за что не держась. Без поддержки он будет то и дело терять равновесие, и ему придется учиться балансировать во время прыжков самостоятельно.

Он научится прыгать на полу сам, когда будет к этому готов. Вам надо набраться терпения и дождаться, когда у него появится мотивация. Кроме того, ему нужно почувствовать уверенность при использовании необходимых для прыжков физических навыков, в частности, умения выполнять движения быстро (чтобы оторваться от опорной поверхно-

сти) и умения самостоятельно удерживать равновесие. Когда он сумеет подпрыгнуть, то станет очень гордиться собой.

Если ваш ребенок «деятель», ему понравятся ощущения, которые дают пружинистые движения и прыжки. Его не придется убеждать в том, что это чудесное развлечение. Как только его поместят на пружинящую поверхность, он уже будет готов упражняться. Он легко приспособится к такой поверхности и полюбит взлетать и опускаться на ней.

Вам нужно внимательно присматривать за ним. Он может отпускать руки, делать какие-нибудь буйные движения. К примеру, он может поднять вверх ноги, чтобы делать «пружинку» на ягодицах в сидячем положении. Ваша задача – удерживать его внимание на тех движениях, которые вы отработываете.

У «деятели» обычно бывает мотивация для работы над «пружинкой» и прыжками. Если вы организуете занятия так, чтобы они стали частью повседневной деятельности ребенка, он станет все больше и больше колебаний производить за один раз.

Мотивацией к увеличению количества пружинистых движений или прыжков может послужить счет, хлопанье в ладоши или ваши прыжки на полу, выполняемые синхронно с его прыжками, и тогда он сумеет довести их количество до 5–20. Ребенок будет поддерживать ритм своих движений до тех пор, пока у него сохраняется мотивация. После каждой серии пружинистых движений или прыжков устраивайте перерыв, а затем повторяйте их вновь. Малыш с удовольствием будет делать это поочередно с братом, сестрой или приятелем.

Сначала ребенок держался за большие пальцы ваших рук, но потом легко согласится сменить поддержку и ухватиться за спинку стула или перекладину. Он захочет делать «пружинку» или прыгать независимо ни от кого, и если будет держаться за какой-нибудь из этих предметов, то вполне сможет управлять своим телом. Чтобы помочь себе подпрыгнуть, он будет экспериментировать, пытаясь подтянуться вверх.

Когда ребенок поймет, как можно делать «пружинку», когда он хорошенько познакомится с местом, где можно этим заниматься, он начнет экспериментировать: активнее работать ногами и увеличивать скорость колебаний. Он будет пытаться приподнять повыше тело. Малыш увидит, как прыгаете вы, «почувствует» ваши движения, которыми вы помогаете ему прыгать, и попробует сделать это сам. Сделав их, он станет повторять эти действия снова и снова, пока у него не станет получаться всякий раз. После того как он научится прыгать на пружинящей поверхности, он попытается сделать это на полу. И когда он впервые подпрыгнет на полу, как удивитесь вы оба! Прыжок может получиться у него во время занятий, а может, как это было у Майкла, – в приступе гнева.

Когда придет время учиться спрыгивать со ступеньки, ребенок не испугается. Чтобы научиться делать это, ему понадобится ваша рука, но потом он сумеет спрыгивать сам. Чтобы ребенок не ударился о мебель, нужно очистить соответствующую территорию и неотступно следить за ним.

### Упражнение 1 «Пружинка» на пружинящей поверхности на всей ступне

Примеры пружинящих поверхностей и предметов, за которые ребенок может держаться, приводятся в разделах «Шаги» и «Советы» данной главы.



рис. 14.5

1. Помогите ребенку встать на пружинящую поверхность.  
 2. Обеспечьте ему возможность держаться обеими руками за ваши пальцы или предметы типа спинки стула или перекладины. Ваши руки или поверхность, за которую держится ребенок, должны находиться на уровне его груди или плеч (рис. 14.5).

3. Одним из перечисленных ниже способов побудите его выполнить пружинистые движения вверх-вниз:

- а. включив музыку, чтобы он «потанцевал», выполняя эти движения;
- б. используя примеры, приведенные в данной главе в разделе «Пружинистые движения на всей ступне».

4. Давайте словесные и зрительные подсказки; используйте игрушки, другие предметы или привлекайте людей, которые лучше всего могут побудить ребенка сделать то, чего вы добиваетесь. После каждой серии пружинистых движений хлопайте в ладоши и хвалите ребенка.

5. Когда он освоится с «пружинкой», найдет ее привлекательной и захочет ее делать, побудите его выполнить пружинистые движения без поддержки. Начните с серии, состоящей из двух-трех колебаний, стремясь позже увеличить их число до десяти. Воспользуйтесь примерами из раздела «Пружинистые движения на всей ступне» данной главы. Чтобы создать мотивацию у ребенка, вы можете:

- а. встать на пол и, пока ребенок делает «пружинку», тоже выполнять пружинистые движения, преувеличивая все свои действия;
- б. побудить его выполнять это упражнение по очереди с братом или сестрой, которые сделают все это, преувеличивая свои действия;
- в. делать «пружинку» под приятную ритмичную музыку;
- г. придумать специальную песенку для прыжков и петь ее, пока ребенок делает «пружинку».

5. Когда ваш ребенок научится делать «пружинку» самостоятельно, производя 10 ритмичных колебаний подряд, побудите его попрыгать по сильнее, приводя в движение опорную поверхность. Помогите ему ощутить, как это бывает:

- а. возьмитесь руками за его голени и толкайте их вниз, чтобы показать, как нужно выполнять это движение;
- б. встаньте на пружинящую поверхность вместе с ним и постепенно увеличивайте интенсивность пружинистых движений, чтобы привести в движение опорную поверхность.

6. Продолжайте практиковаться, пока ребенок не научится приводить опорную поверхность в движение и выполнять не менее десяти пружинистых движений (вверх и вниз — это одно движение) подряд.

## Упражнение 2 Пружинистые движения на носочках

Примеры пружинящих поверхностей и предметов, за которые ребенок может держаться, приводятся в разделах «Шаги» и «Советы» данной главы.

- 1. Помогите ребенку встать на пружинящую поверхность.
- 2. Побудите его ухватиться руками за опорную поверхность, находящуюся на уровне его плеч или лица.
- 3. Одним из перечисленных ниже способов побудите его выполнить пружинистые движения на носочках:

- а. возьмитесь за его лодыжки и таким образом помогите ему выполнить пружинистые движения на носочках, пока в это время он стабилизирует положение своего тела, держась за спинку стула;
  - б. возьмите его под мышки и помогите ему двигаться вверх;
  - в. побудите братьев и сестер малыша выполнить необходимые движения в преувеличенной манере и помогите ребенку сосредоточиться на наблюдении за собственными стопами и на попытке сымитировать действия детей;
  - г. побудите ребенка выполнить «пружинку» на носочках самостоятельно, увеличив высоту поверхности, за которую он держится.
4. Давайте словесные и зрительные подсказки; используйте игрушки, другие предметы или привлекайте людей, которые лучше всего могут побудить ребенка сделать то, чего вы добиваетесь. После каждой серии пружинистых движений хлопайте в ладоши и хвалите ребенка.
5. Когда он научится делать «пружинку» на носочках, побудите его выполнять, как минимум, десять пружинистых движений подряд.
6. Когда вы работаете над этим умением, побуждайте ребенка упражняться также в умении стоять на носочках на полу в игровое время. Предлагайте ему дотянуться до еды, находящейся на кухонном столе, тянуться вверх за мячом или мыльными пузырями и т.д. Сначала позволяйте ему держаться за что-нибудь руками, но постепенно приучайте его делать это без поддержки. Ему необходимо научиться подниматься на носочки и оставаться в этом положении в течение нескольких секунд.

### Упражнение 3 Прыжки на месте

Примеры пружинящих поверхностей и предметов, за которые ребенок может держаться, приводятся в разделах «Шаги» и «Советы» данной главы.

1. Побудите ребенка встать на пружинящую поверхность и взяться обеими руками за какую-нибудь опору. Для того чтобы определить высоту опоры, при которой ему легче всего подпрыгнуть, можно попробовать разные варианты: от уровня плеч до уровня лица ребенка.

2. Постарайтесь побудить его выполнить пружинистые движения и попробовать оторвать ступни от поверхности. Воспользуйтесь примерами, приведенными в данной главе в разделе «Прыжки на пружинящей поверхности».

3. Давайте словесные и зрительные подсказки; используйте игрушки, другие предметы или привлекайте людей, которые лучше всего могут побудить ребенка сделать то, чего вы добиваетесь. Хлопайте в ладоши и хвалите ребенка, особенно если он сумеет оторвать ступни от опорной поверхности.

4. Когда он во время серии пружинистых движений иногда станет отрывать ступни от поверхности, продолжите тренировки, побуждая ребенка больше «отрываться от земли».

5. Продолжайте упражняться, пока он не научится подпрыгивать каждый раз, когда пытается сделать это.

6. Когда ребенок научится прыгать на пружинящей поверхности, держась за опору обеими руками, побудите его начать тренироваться на полу, тоже держась обеими руками.

а. Предложите ему держаться за большие пальцы ваших рук и помогайте ему поднимать тело вверх.

6. Когда он научится прыгать, держась за ваши пальцы, побудите его прыгать, держась за какую-нибудь опору.

7. Когда он будет хорошо прыгать на полу с поддержкой, побудите его попробовать делать это без поддержки.

8. Продолжайте практиковаться, пока он не научится прыгать на полу без поддержки всегда.

#### Упражнение 4 Спрыгивание со ступеньки

1. Первым делом вам нужно научить ребенка прыгать вперед. Для этого следует пройти указанные ниже шаги:

- а. Встаньте на колени или встаньте лицом к ребенку примерно в 45–60 см от него.
- б. Побудите его взяться за большие пальцы ваших рук. Поддерживайте его руки на уровне плеч. (При необходимости, когда вы только начинаете работать над этим умением, можно приподнять их повыше, но затем все же опустите их до уровня плеч).
- в. Скажите ему: «Прыгни к маме (или папе)!» Когда он начнет прыгать, быстро переместите свои пальцы вперед, к себе, так, чтобы он почувствовал, что во время его прыжка вы потянули его вперед.
- г. Прodelайте это упражнение несколько раз, чтобы он лучше узнал это движение вперед во время прыжка.
- д. Когда он освоится с прыжками вперед, посмотрите, сможет ли он сделать это, если будет держаться за ваши руки только для сохранения равновесия.
- е. Когда ребенок научится прыгать вперед, держа вас за руки для сохранения равновесия, проверьте, сумеет ли он сделать это, не держа вас за руки. Затеите игру, в которой ему нужно будет перепрыгивать через линию (ее можно обозначить малярной лентой).

2. Когда ваш ребенок научится прыгать вперед на 15–23 см и освоит умение делать шаг вниз, на какой бы высоте вы ни упражнялись, начните отрабатывать умение спрыгивать со ступеньки. Прodelайте следующие шаги:

- а. Поставьте ребенка на ступеньку высотой 2,5–5 см.
- б. Встаньте на колени или встаньте лицом к нему на расстоянии 45–60 см.
- в. Побудите его ухватиться за ваши большие пальцы или поддержите его руки на уровне плеч.
- г. Скажите: «Прыгни к маме (или папе)!» Когда он станет прыгать, быстро подвиньте свои пальцы вперед, к себе, так, чтобы он почувствовал движение вперед. Он ощутит также движение вниз, к полу.
- д. Прodelайте это упражнение несколько раз, чтобы он смог как следует познакомиться с ним.
- е. Когда ребенок освоится с этим действием, проверьте, сумеет ли он спрыгнуть со ступеньки, пользуясь вашими руками только для того, чтобы сохранить равновесие.
- ж. Когда он научится легко спрыгивать со ступеньки, держась за ваши руки только для сохранения равновесия, надо выполнять это упражнение по-другому: встаньте рядом с ребенком и, держа его только за одну руку, спрыгните вместе с ним.

3. Когда он будет проделывать это с легкостью, посмотрите, не делает ли он это без поддержки. Следите за тем, чтобы он учился спрыгивать обеими ногами вместе.

Вы можете попробовать:

- встать рядом с ним и спрыгивать со ступеньки по очереди;
- встать перед ним на колени так, чтобы оказаться на уровне его глаз, и попросить его прыгнуть к вам.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

**Выполняет пружинистые движения на пружинящей поверхности на всей ступне, сгибая и разгибая ноги в тазобедренных и коленных суставах и держась обеими руками за руки взрослого или опорную поверхность:**

- 1–5 раз подряд;
- 10 или более раз подряд;
- для того чтобы повторить эти движения 10 раз, приводит в движение пружинящую поверхность.

**Выполняет пружинистые движения на пружинящей поверхности на носочках, держась обеими руками за руки взрослого или опорную поверхность:**

- 1–5 раз подряд;
- 10 или более раз подряд.
  
- Время от времени подпрыгивает, выполняя пружинистые движения на пружинящей поверхности и держась за опору обеими руками.
- Прыгает на месте, находясь на пружинящей поверхности и держась за опору обеими руками.
- Время от времени подпрыгивает на полу, держась за опору обеими руками.
- Прыгает на месте на полу, держась за опору обеими руками.
- Прыгает на месте на полу без поддержки.
- Прыгает вперед на 15–23 см без поддержки, перепрыгивая через линию.
- Спрыгивает со ступеньки высотой 5 см без поддержки.
- Спрыгивает со ступеньки высотой 10 см без поддержки.
- Спрыгивает со ступеньки высотой 20 см без поддержки.

### Ездит на трехколесном велосипеде

**Е**зда на трехколесном велосипеде — нелегкое занятие, и заинтересуется им ребенок раньше, чем реально сумеет справиться с ним. Интерес у него появится тогда, когда он увидит, как катаются на велосипедах его братья и сестры или другие дети. Ему станет любопытно, что это за штука, и он захочет испробовать его. Однако ваш ребенок не научится ездить на велосипеде до тех пор, пока не будет в состоянии привести его в движение.

Когда он проявит интерес к велосипеду, дайте ему попробовать прокатиться. Обычно это происходит в возрасте 2,5–3 лет. Управлять велосипедом, толкать его вперед и удерживать ноги ребенка на педалях придется вам. Он пока не сможет выполнять такие действия самостоятельно, и в какой-то момент это, возможно, начнет его беспокоить. Чтобы научить ребенка самостоятельно ездить на велосипеде, можно для начала научить его ездить (отталкиваться ногами и управлять) на игрушечной машинке или лошадке на колесах. Этим можно заниматься еще раньше — года в два. Тогда вы сумеете поочередно то катать ребенка на трехколесном велосипеде, то предоставлять ему возможность ездить на игрушке с колесиками самостоятельно. Такие упражнения подготовят его к самостоятельной езде на велосипеде. Обычно дети с синдромом Дауна овладевают умением ездить на трехколесном велосипеде и преодолевать на нем расстояние в 4,5 м в возрасте 4–6 лет, а в среднем — в 5 лет.

**Для езды на трехколесном велосипеде ребенок должен научиться:**

- 1. держаться руками за руль и управлять им;**
- 2. удерживать ноги на педалях;**
- 3. крутить педали, совершая ровные ритмичные движения ногами (тазобедренными, коленными и стопными суставами).**

Осваивать умения управлять велосипедом и крутить педали ребенку следует по отдельности. Когда он овладеет каждым из них, пусть учится выполнять эти действия одновременно и координировать их. Цель занятий, описанных в данной главе, — научиться преодолевать на трехколесном велосипеде расстояние в 4,5 м, управляя рулем и крутя педали. Научившись этому, ребенок овладеет основами езды на велосипеде и затем, продолжая тренироваться, научится ездить на более длинные расстояния и с большей скоростью.

Умение ездить на велосипеде полезно для вашего ребенка во многих отношениях. Оно способствует развитию социальных и физических навыков. Ребенок будет с удовольствием играть с другими детьми во дворе. Он почувствует себя «большим» и станет гордиться тем, что может ездить на своем велосипеде вместе с соседскими ребятами.

## Шаги, из которых состоит процесс освоения умения ездить на трехколесном велосипеде

Для достижения цели занятий, описанных в данной главе, ребенку нужно отработать следующие шаги:

1. забирается на игрушку с колесиками или трехколесный велосипед и слезает с него;
2. отталкиваясь ногами и управляя рулем, «едет» вперед на игрушке с колесиками;
3. едет на трехколесном велосипеде, когда ему помогают удерживать ноги на педалях и рулить;
4. рулит и нажимает на педали трехколесного велосипеда, съезжая вниз по наклонной поверхности;
5. проезжает на трехколесном велосипеде расстояние в 4.5 м по горизонтальной поверхности, управляя рулем и нажимая на педали.

Сначала нужно стремиться к тому, чтобы ребенок получил опыт самостоятельного «вождения» игрушки на колесиках. Когда его ноги начнут доставать до педалей, можно переходить к обучению езде на трехколесном велосипеде с поддержкой. Ребенок сам проявит интерес к освоению умения рулить и крутить педали.

Улучшатся физические навыки ребенка, так как, сидя на велосипеде, он совершает различными частями тела следующие новые для него движения:

1. Нажимая на педали, он вынужден держать колени поднятыми, не позволяя им безвольно разваливаться в разные стороны. Колени и стопы ребенка должны «смотреть» вперед, а не в стороны.
2. Ребенок сгибает и разгибает каждую ногу в тазобедренном и коленном суставах отдельным, независимым движением. Чтобы не сбиваться с ритма, каждая нога должна быть достаточно сильной.
3. Лодыжки ребенка двигаются вверх-вниз, а ступня толкает педали.
4. Пользуясь обеими половинами тела, а не полагаясь только на одну, доминирующую половину, ребенок развивает силу и координацию движений.
5. Он учится координировать движения и пользоваться руками, ногами и туловищем совместно, одновременно управляя рулем и работая педалями.

### Умение забираться на игрушку с колесиками или велосипед и слезать с них

Вам нужно научить ребенка забираться на игрушку с колесиками или велосипед и слезать с них. Если вы с самого начала научите его этому, он потом сделает это сам, не рассчитывая на то, что вы посадите его или снимите. Научится этому ребенок быстро, ведь ему хочется не зависеть от вас в этом вопросе и самостоятельно решать, кататься ему или нет.

Когда ребенок учится забираться на игрушку или велосипед и слезать с них, вам придется держать эти средства передвижения, чтобы они не скользили и не ехали, пока он это делает. Для того чтобы успешно взобраться на игрушку или велосипед, ему важно принять правильное положение. Ребенок должен встать рядом с сиденьем лицом к рулю, затем обеими руками ухватиться за руль и занести за сиденье ногу, находящуюся ближе к корпусу игрушки (рис. 15.1). Возможно, ребенок согнет эту



рис. 15.1

**Умение  
ехать вперед  
на игрушке  
на колесиках,  
отталкиваясь  
ногами  
и управляя  
рулем**

Вам нужно походить по магазинам и перепробовать разные игрушки на колесиках. Проверить необходимо следующие параметры:

1. **Ширина сиденья.** Лучше, если сиденье будет узким. Тогда, отталкиваясь от поверхности ступнями, ребенок будет держать бедра не расставленными, а ближе друг к другу.

2. **Высота сиденья.** Сидя на игрушке, ребенок должен всей ступней опираться на пол или землю. При этом его ноги должны быть согнуты в тазобедренных и коленных суставах под углом примерно  $45^\circ$ .

3. **Руль.** Вам следует купить игрушку на колесиках, у которой есть руль. Это поможет ребенку научиться рулить.

4. **Задние колеса.** Проверьте, насколько велико расстояние между ними и насколько близко к сиденью они расположены. Дайте ребенку попробовать прокатиться на игрушке. Посмотрите, ударяются ли его ступни об эти колеса, когда он отталкивается ими. Если они задевают за колеса и таким образом мешают езде, ребенок расстроится и не станет пользоваться этой игрушкой.

Игрушка на колесиках должна хорошо подходить вашему ребенку. Только тогда он сможет успешно пользоваться ею. Попробуйте предложить ему разные модели и посмотрите, какая ему понравится больше всего.

Возможно, сначала ребенок будет отталкиваться ногами так, что поедет назад. Он будет счастлив, что едет, и будет продолжать отталкиваться, а затем выпрямлять ноги и ехать назад (рис. 15.2).

Помогите ему научиться двигаться вперед. Для этого вам нужно взяться за его голени, согнуть его ноги в коленях и помочь оттолкнуться ступнями от земли так, чтобы поехать вперед. Посмотрите, попытается ли ребенок повторить эти движения сам. Возможно, для создания у него мотивации вам нужно поместить впереди что-нибудь интересное. Ребенок будет двигаться вперед, отталкиваясь обеими ногами одновременно или по очереди. Начните с небольших расстояний, но, по мере его готовности, увеличивайте дистанцию, пока однажды спонтанно он не начнет преодолевать ее сам.

Помимо того, что ребенок должен правильно двигать ногами, он должен еще научиться располагать туловище и ягодицы



рис. 15.2



рис. 15.3



рис. 15.4

так, чтобы ноги можно было использовать наиболее эффективно. Если он сидит, откинувшись назад, ему гораздо труднее выполнять ногами такие движения, которые позволят ему ехать вперед. Двигать ногами легче, если он наклоняет туловище и заднюю стенку таза вперед. Вы поможете ему научиться наклоняться вперед, если положите свою руку на его поясницу и нажмете на нее.

После того как ребенок научится ногами приводить игрушку в движение и ехать вперед, можно заняться умением рулить. Сначала позвольте ему ехать как придется и врезаться в стоящие на пути предметы, а потом помогите ему научиться маневрировать. Говорите ему: «Поворачивай!» Кладите свои руки поверх его и поворачивайте руль. Дайте ему возможность поехать и врезаться во что-нибудь еще. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока ребенок не научится поворачивать руль, натываясь на препятствие. Следующий шаг, который нужно сделать, — сказать «поворачивай» до того, как он врежется в препятствие. Ребенок научится поворачивать руль и планировать, как обойти препятствие, прежде, чем застрянет.

Когда он научится рулить и, отталкиваясь ногами, ехать вперед на игрушке с колесиками, можно попробовать другие модели таких игрушек: машинку, фургон, грузовик... Такие игрушки толкать тяжелее, и ребенку потребуется время, чтобы научиться справляться с ними. Кроме того, поскольку в таких машинах есть сиденья со спинками, он будет невольно отклоняться назад, устранившись на них, и тогда он не сможет так отталкиваться ногами, чтобы поехать вперед. Чтобы суметь сделать это, ему придется наклониться вперед, к «баранке». Ребенок, к тому же, может и не сразу поехать на машинке; ему может быть интереснее просто покрутить руль, понажимать на клаксон, пооткрывать и позакрывать дверцы и поговорить по встроенному телефону.

**Езда на трехколесном велосипеде, когда ребенку помогают удерживать ноги на педалях и рулить**

Когда у вашего ребенка обнаружится интерес к трехколесному велосипеду, а ноги уже будут легко доставать до педалей, начните учить его ездить на велосипеде с поддержкой. Критически важно для этого правильно организовать занятия и найти подходящий велосипед. Он должен подходить ребенку по всем параметрам. Рассмотрим их:

1. Руль. Руль должен быть расположен близко к туловищу ребенка или выгнут в сторону его туловища, когда он сидит на сиденье. Поскольку длина рук у вашего ребенка может быть меньше, чем у других детей,



рис. 15.5

лучше использовать такой велосипед, у которого расстояние между задним краем сиденья и рулем меньше, чем в других моделях. Если руль расположен так, что до него трудно дотянуться, то рулить труднее.

**2. Педали.** Педали должны располагаться довольно близко к сиденью, чтобы ребенку легко было держать на них ноги все то время, пока они делают полный оборот. Чтобы проверить, выполняется ли это условие, поместите одну педаль в самое дальнее от сиденья положение. Убедитесь в том, что ребенок может поставить на нее всю ступню полностью.

**3. Сиденье.** Убедитесь в том, что сзади у сиденья есть спинка высотой не менее 10–13 см. Лучше всего, если это ковшеобразное сиденье, так как в этом случае у туловища тоже есть поддержка. Можно использовать сиденье в виде седла, имеющего сзади опору, которая возвышается на 10–13 см. Без такой опоры ягодицы ребенка, когда он попытается оттолкнуться ногами, скользят назад, и он не может успешно продвинуться вперед. При наличии опоры каждый раз, когда ребенок отталкивается ногами, он будет продвигаться вперед.

**4. Площадь опоры.** У трехколесного велосипеда она должна быть большой. Тогда велосипед устойчив и легко не опрокинется. Измерьте расстояние между внешними краями задних колес. Чем больше это расстояние, тем устойчивей велосипед.

Посмотрите на фотографии велосипедов (рис. 15.3, 15.4 и 15.5). Они хорошо подходят трехлетним детям, и характеристики каждого удовлетворяют требованиям, изложенным выше.

Помимо особых параметров, необходимо приспособление, позволяющее ребенку зафиксировать положение стоп на педалях. Поначалу ему очень трудно удерживать ноги на педалях. Если даже ему удастся поставить ступни на педали, они легко соскальзывают с них во время движения. Шанталь, например, ставила ступни на педали и даже удерживала их там, пока крутила руль. Но нажимать на педали, чтобы ехать вперед, она не могла. У нее не получалось даже удерживать ноги на педалях, когда я толкала велосипед. Держать неподвижно ноги на педалях ей было нетрудно, но толкнуть педаль ногой она была не в состоянии. Позже, научившись нажимать на педали, девочка могла и удерживать на них ноги.

Если вы закрепите ноги ребенка на педалях и стабилизируете положение его ягодиц на сиденье, а сами будете толкать велосипед, ребенок прочувствует, какие движения нужно выполнять ногами. Прикрепить стопы ребенка к педалям можно малярной лентой либо с помощью специальных креплений, которые продаются в магазинах (рис. 15.6). Использование малярной ленты – простой и быстрый способ. Ее легко прилепить и легко отлепить. Готовые крепления надежны и удобно застегиваются. Вы сами увидите, какой способ больше подойдет вашему ребенку.



рис. 15.6

Когда вы прикрепляете его ноги к педалям, вам следует быть очень осторожным. Если велосипед будет падать, ребенок не сможет вытащить ноги, чтобы ими остановить падение. Вам придется все время быть рядом и внимательно присматривать за ним, чтобы предотвратить падение или подхватить ребенка, если тот начнет падать.

Когда вы подберете подходящий велосипед и крепления, придумайте, как сделать езду на велосипеде привлекательной для ребенка. Толкать велосипед будете вы, и вам придется много раз отправляться с ним в путешествие. Однако пока ребенок учится ездить на трехколесном велосипеде с поддержкой, периоды увлечения этим занятием будут чередоваться с периодами отсутствия какого-либо интереса. Учитывайте это и практикуйтесь тогда, когда он этого хочет. Если он настроен прекратить занятие, попробуйте вернуться к нему в другое время. Хорошей мотивацией для ребенка обычно бывает возможность присоединиться к брату или сестре, если те катаются на велосипедах. Тренируйтесь ради удовольствия и постепенно старайтесь увеличить время езды на велосипеде с поддержкой.

Для того чтобы научиться крутить ногами педали трехколесного велосипеда, нужно много тренироваться. Первый опыт ребенок получает тогда, когда вы толкаете велосипед и рулите. Встаньте сзади, незаметно возьмитесь за сиденье велосипеда и толкайте его вперед. Ребенок не захочет, чтобы вы держались за руль, и будет отталкивать ваши руки. Поэтому старайтесь трогать руль лишь немного, когда надо. Ребенку нужно привыкнуть к специфическим движениям ног, которые потребуются при этом занятии, так как раньше он никогда такими движениями не пользовался. Пока велосипед толкаете вы, у него есть возможность освоиться и с другими аспектами езды. Так, например, когда Иегуда ехал на велосипеде, который толкал кто-нибудь из взрослых, он изучал руль, смотрел вниз на свои стопы, наблюдал за тем, как убегает назад тротуар, смотрел на траву и цветы. Когда он познакомился с этими новыми для него картинками, он смог сосредоточиться на работе ног, приводящей в движение педали.

Когда ваш ребенок освоится с движениями ног, начнет привыкать к необходимости крутить педали и полюбит езду на велосипеде, предложите ему съехать вниз по наклонной поверхности (с углом наклона 1–2°). Помогите ему сдвинуться с места и побудите покрутить педали, чтобы продолжить движение по наклонной поверхности. Если он остановится, вам придется помочь ему. Если он перестанет крутить педали, он перестанет двигаться. Сила земного тяготения облегчит ему задачу, а раз у него начнет получаться, то появится и мотивация. Ему захочется независимости, и поэтому именно такой способ передвижения может для него оказаться предпочтительнее, чем необходимость просить вас все время толкать велосипед. А вот управлять велосипедом придется вам, так как все внимание ребенок сосредоточит на вращении педалей.

Когда же вы толкаете велосипед, он, если ему станет интересно, может упражняться в управлении. Ребенок уже знает, как обращаться с рулем, поскольку делал это, катаясь на игрушке с колесиками. Если нет, то вы можете научить его рулить так, как рекомендовано в разделе «Умение ехать вперед на игрушке на колесиках, отталкиваясь ногами и управляя рулем». Если ребенок не проявляет интереса к рулю, управлять велосипедом за него можете вы, а он в это время будет заниматься педалями.

**Умение рулить  
и нажимать  
на педали  
трехколесного  
велосипеда  
во время съезда  
по наклонной  
поверхности**

Когда ваш ребенок познакомится со спуском по наклонной поверхности на трехколесном велосипеде, вы можете снизить степень своей поддержки. Сначала побуждайте его исправно крутить педали, а когда он научится делать это, займитесь умением рулить.

**Для того чтобы крутить педали, ребенку необходимо:**

1. сгибать и разгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, толкая вперед то одну, то другую педаль;
2. совершать стопами такие движения, которые позволят, нажимая на педали, заставлять их вращаться.

Понимание того, как двигать ногами, чтобы велосипед ехал вперед, — задача непростая, но ребенку необходимо разгадать ее. Его ноги по-прежнему важно фиксировать на педалях. Тогда он научится отталкиваться ступней, а не вести упорную борьбу за то, чтобы удержать ноги на педалях.

Трудно дать понять ребенку, что ему нужно делать, чтобы научиться крутить педали самостоятельно. Если вы скажете ему: «Жми ногами!» — и нажмете на его колено, он может в подражание вам нажать на колено своей рукой. Если вы скажете: «Двигай ногами!» — он начнет двигать ногами, но недостаточно сильно. Если вы скажете: «Поехали!» — он может раскачивать свое тело вперед-назад, пытаясь сдвинуть велосипед с места. Эти указания не научат ребенка всему тому сложному движению, которое мы совершаем, крутя педали. Чтобы помочь ему понять, как нужно крутить педали, вам придется перепробовать разные слова и разные действия. Например, когда Иегуда съезжал по наклонной поверхности, мама говорила ему: «Поехали, ножками, поехали!» Он смотрел на свои ноги и пытался работать ими, чтобы ехать дальше. Когда он останавливался, то снова пытался ногами привести в движение велосипед и поехать. Слова «поехали, ножками, поехали» побуждали его сосредоточиться на действии («ехать») и на том, с помощью чего он должен это действие выполнять (на ногах). Он понимал, что ему нужно делать, и, когда мама повторяла эти слова, продолжал двигать ногами.

Когда ваш ребенок оказывается на верхней площадке наклонной поверхности, ему приходится действовать ногами, чтобы инициировать движение велосипеда. Когда он уже движется, то поддерживать движение легче. Если же он остановился, то нужно снова «запустить» велосипед. Ваша задача — побуждать его продолжать ехать вперед, пока он не съедет вниз до конца. Тогда вы можете снова завезти его на вершину горки, чтобы он еще раз съехал вниз. Подъем на горку станет для него возможностью передохнуть, а вы можете развеселить его, двигаясь вверх с большой скоростью.

**Умение рулить  
и нажимать  
на педали  
трехколесного  
велосипеда  
во время езды по  
горизонтальной  
поверхности**

Когда вы увидите, что ваш ребенок пытается нажимать на педали во время езды по горизонтальной поверхности или продолжает жать на педали, съехав с горочки, можно практиковаться в умении крутить педали во время езды по горизонтальной поверхности. Теперь ребенку придется производить действия, способные заставить велосипед двигаться вперед. Вы можете ему делать то, что он в состоянии делать. Когда он застревает, выручайте его. Если ребенок может самостоятельно поддерживать движение, у него будет мотивация делать это.

Если он по горизонтальной поверхности движется медленно и с трудом, чередуйте это занятие с ездой по наклонной поверхности или побуждайте его начинать движение в нижней части горочки, чтобы потом пользоваться



рис. 15.7

силой инерции (рис. 15.7). Тренируясь, старайтесь уравновесить трудности, которые испытывает ребенок, стремясь все сделать самостоятельно, с приятными эмоциями, которые он испытает, когда справится со своей задачей и поедет вперед, пусть даже с вашей помощью.

Когда ребенок останавливается и не может сдвинуться с места, то чаще всего одна нога его оказывается почти выпрямленной, а другая — согнутой в колене. Он ничего не сумеет сделать в этой ситуации, потому что будет все время стараться сильнее нажимать на педаль выпрямленной ногой, вместо того чтобы работать другой ногой. Вы заметите, что такого рода ситуация повторяется довольно часто. Обычно та нога, которой он пытается нажимать на педаль, оказывается более сильной. Ребенок застревает в таком положении до тех пор, пока более слабая нога не станет сильнее и он не начнет работать ею так же, как и более сильной ногой. Только это позволит поддерживать непрерывное движение педалей по кругу. Старайтесь научить ребенка

лучше работать ногой, согнутой в колене. Для того чтобы педали крутились эффективно, он должен координировать движения ног.

Начните упражняться на дистанции от 1 до 1,5 м и занимайтесь, пока ребенок не будет готов преодолеть большее расстояние. Когда он научится проезжать по горизонтальной поверхности 4,5 м, это означает, что он понял, как нужно крутить педали. Теперь можно постепенно увеличивать расстояние до 30 м и более. Когда ребенок почувствует себя уверенно, сидя на велосипеде и крутя педали, он сам станет понемногу повышать скорость езды, и его выносливость возрастет.

Если все внимание ребенок сосредоточит на педалях, управлять велосипедом за него придется вам. При этом он может даже знать, как пользоваться рулем, но вы будете нужны ему, чтобы он смог полностью сконцентрироваться на работе педалей. Так, Джаванда, учась крутить педали при езде по горизонтальной поверхности, хотела смотреть на свои ноги. Если у нее была возможность сосредоточиться на них, то она могла крутить педали и ехать вперед. Если же она поднимала голову, чтобы посмотреть на руль, ее ноги переставали работать, и ей трудно было сдвинуться с места. Поскольку ее внимание было приковано к педалям, она не в состоянии была следить за управлением и врезалась в предметы, попадавшиеся у нее на пути. Позже, когда она научилась хорошо работать педалями, ей уже не нужно было все время следить за ногами, и она могла смотреть вперед и на руль. В этот момент уже можно одновременно отбатывать умения крутить педали и рулить.

Когда ваш ребенок научится делать хорошо и то и другое, вы можете попробовать позаниматься, не закрепляя его ноги на педалях. Теперь, когда он умеет толкать педали ногами, он удержит на них свои ступни и без специальных приспособлений, хотя на поворотах это не так легко, как во время езды по прямой. Здесь успех зависит от практики.

### Советы по организации и проведению занятий

**Остановите свой выбор на обычной модели велосипеда. Не стремитесь приобрести велосипед с большими колесами (рис. 15.8).** На обычном велосипеде ребенок сидит прямо и толкает педали вниз. В таком положении движению способствует сила земного притяжения, и он пользуется мышцами ног, главным образом, для того, чтобы крутить педали. На ве-

лосипеде с большими колесами ребенок будет на своем сиденье отклоняться назад и толкать педали в более горизонтальном направлении. Кроме того, эта поза потребует использования мышц живота для удержания ноги вверху, когда он нажимает ею педаль «от себя». Поскольку у детей с синдромом Дауна мышцы живота обычно довольно слабые, ездить на велосипеде с большими колесами им труднее.

**Упражняйтесь на велосипеде, который ребенку скорее мал, чем велик.** На маленьком велосипеде ему легче работать ногами и удерживать ступни на педалях. Кроме того, у него возникает ощущение большей устойчивости и контроля над происходящим. Если вы купите ребенку велосипед «на вырост», ему будет трудно удобно устроить на педалях ступни, особенно когда педаль находится в наиболее удаленной от сиденья точке. Если ему придется только пальцами касаться педалей, ему будет нелегко удержать на них ступни и труднее крутить педали.

**Когда ваш ребенок учится ездить на трехколесном велосипеде, ограничьте количество аксессуаров.** Если к вашему велосипеду прикреплены, скажем, вертушка, клаксон или вокруг рукояток руля вьются какие-нибудь украшения, ребенок захочет поиграть с ними, вместо того чтобы учиться ездить. Аксессуары отвлекут его, он будет стремиться исследовать их, и привлечь его внимание к педалям и рулю будет трудно. Лучше всего сначала ездить на самом простом велосипеде, а аксессуары добавить позже.

**Занимайтесь умениями крутить педали и рулить в разное время.** Приступая к занятиям, важно сосредоточиться на одном навыке. Если вы предлагаете ребенку для освоения сразу два новых умения, это чересчур. Ведь вам придется давать ему слишком много инструкций, в которых ему трудно будет разобраться. Вы будете все время говорить ему: «Поехали, ножками, поехали!», «Поворачивай!», «Толкай!» — и так далее, и езда на велосипеде потеряет всю свою привлекательность. Обычно сначала ребенок учится крутить педали, а вы в это время управляете велосипедом. Учиться рулить он начнет тогда, когда он у него появится к этому интерес или после того, как он научится крутить педали.

**Не забывайте о мотивации и практикуйтесь, когда ребенок хочет кататься.** Наилучшую мотивацию могут создать катающиеся на велосипедах братья и сестры ребенка или соседские дети. Особое желание прокатиться у вашего ребенка появится тогда, когда это делают другие. Так, у Алисон появилась мотивация к езде на велосипеде, когда она начала ходить в детский сад, в котором дети в гимнастическом зале регулярно катались на трехколесных велосипедах и на игрушках с колесиками. Она наблюдала за «большими детьми», пролетавшими мимо нее на своих велосипедах, и упорно пыталась научиться, пока, наконец, не смогла сдвинуться с места, работая педалями. И с вами вместе ребенок станет упражняться, лишь бы эти занятия были ему в радость. Заниматься следует только тогда, когда у него есть желание, и столько времени, сколько он захочет, даже если это будет совсем недолго. Езду на велосипеде ребенку нельзя навязывать, он будет сопротивляться и в течение какого-то времени вообще не захочет возвращаться к ней.

**Давайте ребенку словесные, зрительные и тактильные подсказки.** Каждый вид деятельности он осваивает через ощущения.



рис. 15.8

наблюдения за другими или за собой, а также с помощью простых и точных словесных подсказок. Например, крутить педали он учится посредством восприятия движений, когда кто-то толкает велосипед, наблюдая за другими людьми или за своими стопами, делая попытки самостоятельно покрутить педали, когда вы говорите ему: «Поехали, ножками, поехали!» Когда вы занимаетесь со своим ребенком, экспериментируйте, пускайте в ход разные словесные, зрительные и тактильные подсказки, чтобы найти такие, которые лучше всего срабатывают в вашем случае.

Эти подсказки помогут ему лучше понять каждый из предлагаемых видов деятельности, и он сможет попробовать выполнить нужные действия сам. Примеры таких подсказок приводятся в разделе «Шаги» настоящей главы.

**Упражняйтесь на гладкой поверхности, там, где много места и открытое пространство.** На гладкой поверхности типа линолеума, плитки или бетона легче крутить педали и можно дальше проехать. Если поверхность шершавая или неровная, крутить педали труднее. Например, если ребенок поедет по тротуару с трещинами или по дороге с мелкими камешками, он может легко застрять.

Если тренироваться под открытым небом, то можно не волноваться, что ребенок врежется в какой-нибудь предмет мебели или в другие препятствия. Препятствия будут отвлекать его, и ему придется учиться маневрировать и объезжать их.

Когда пространство свободно и можно ехать куда угодно, ребенок будет меньше пользоваться рулем. Он сможет останавливаться и ехать дальше потому, что ему этого хочется, а не потому, что его вынуждают к этому препятствия.

Так, если он едет по пешеходной дорожке, то пространство, внутри которого он может двигаться, ограничено в ширину, и вам придется часто корректировать направление велосипеда рулем, чтобы он не съехал с дорожки на траву. Если он катается по широкой подъездной аллее или в гимнастическом зале, то ему требуется менее существенная помощь, и он может ездить сам.

**Упражняйтесь в езде на трехколесном велосипеде в обуви.** Поскольку сначала вы прикрепите ноги ребенка к педалям, то лучше и удобнее крепления надевать на ботиночки. Позже, когда вы перестанете пользоваться креплениями, удержать ступню ребенка на педали поможет резиновая подметка ботинка.

**Если ребенок переседает с трехколесного велосипеда на двухколесный с дополнительными съемными колесиками, то ему потребуется время, чтобы привыкнуть к новой конструкции.** Несмотря на свой опыт, на двухколесном велосипеде ребенок поедет не сразу. Он почувствует следующие отличия:

1. педали расположены непосредственно под сиденьем (а не перед ним);
2. сиденье меньше по размеру, степень поддержки его меньше, и расположено оно выше;
3. у двухколесного велосипеда есть тормоза.

Ребенку придется несколько изменить уже привычную манеру крутить педали и научиться пользоваться тормозами. Со временем, когда у него появится ощущение устойчивости, он сможет работать педалями и рулить. Когда он будет ездить на велосипеде уверенно, научите его пользоваться тормозами.

## Темперамент

Когда придет время, ваш ребенок сам проявит интерес к трехколесному велосипеду. Желание учиться ездить на велосипеде и успехи в этом деле зависят от мотивации больше, чем от темперамента. Кем бы он ни был, «созерцателем» или «деятелем», если у него есть мотивация, он будет настойчив в освоении этого умения. Мотивацией для него может служить его окружение, если дети, среди которых он проводит время, много катаются на велосипедах. Мотивацией может стать просто его любовь к этому занятию. Ему захочется все делать самостоятельно, и он даст вам понять это, отталкивая вашу руку, когда вы пытаетесь вмешаться: взять его, рулить за него и т.п. Он будет стремиться к независимости, когда станет кататься на собственном велосипеде вместе с другими детьми.

Если ваш ребенок «созерцатель», он, скорее всего, проявит терпение, катаясь на игрушке с колесиками, на трехколесном велосипеде с поддержкой или съезжая на велосипеде по наклонной поверхности. Когда он научится отталкиваться от земли ногами, он захочет пользоваться этим способом всегда: и катаясь на игрушке с колесиками, и пересев на велосипед. Вот тут вам надо вмешаться. Организуйте занятия так, чтобы ребенок чередовал самостоятельную езду на велосипеде с помощью только что усвоенного способа с ездой на велосипеде с поддержкой, когда его стопы прикрепляются к педалям, чтобы он мог учиться крутить их. Когда ребенок-«созерцатель» учится кататься на трехколесном велосипеде, он едет со средней, безопасной скоростью, которая дает ему ощущение контроля над ситуацией.

«Деятелям» обычно свойственна нетерпеливость и импульсивность. Когда ребенок учится отталкиваться ногами при езде на игрушке с колесиками или крутить педали велосипеда, он стремится двигаться быстро, так что, если ему не удастся привести в движение игрушку на колесиках, он с нее слезет. Когда ребенок научится отталкиваться ногами, вам нужно побуждать его чередовать этот способ передвижения с другим – крутить педали в условиях, когда ступни прикрепляются к ним. Катаясь на трехколесном велосипеде с поддержкой, «деятель» может противиться вашему намерению прикрепить его ноги к педалям. Поэтому вам придется устраивать короткие уроки, продолжающиеся столько времени, сколько он выдержит, а потом быстро освобождать его ноги. Ребенок может неожиданно решить, что ему необходимо слезть с велосипеда, и вам придется быстро отреагировать на это. Если вы будете толкать велосипед, помогая ему двигаться быстро и превращая это занятие в веселую игру, он сможет вытерпеть более продолжительный урок. Ему понравится съезжать на велосипеде с пологой горочки, если он сможет еще какое-то время продолжать двигаться по инерции. Учась кататься на велосипеде, ребенок-«деятель» стремится развить большую скорость, поэтому важно убедиться в том, что он в состоянии управлять велосипедом эффективно, не подвергая себя опасности.

## Упражнение 1

### Отталкивается ногами от пола и рулит, катаясь на игрушке на колесиках

1. Подержите игрушку и предложите ребенку взобраться на нее. Побудите его встать рядом с сиденьем лицом к рулю и положить на руль обе руки. Если надо, помогите ему поднять ногу и перенести ее через сиденье.

2. Побудите ребенка проехать на игрушке вперед 90–150 см, чтобы добраться до предмета, вызывающего его интерес. Скажите: «Поехали!» –

или предложите ему покататься по очереди с другими ребятами. Если он не может сдвинуть игрушку с места, помогите ему одним из трех перечисленных ниже способов:

- а. возьмите его за голени и одновременно обеими его ногами выполните движения, которые используются в таких случаях (согните ноги в коленях, а ступнями помогите оттолкнуться от пола);
- б. положите свою ладонь на его поясницу и подтолкните его вперед так, чтобы его туловище и задняя стенка таза наклонились вперед;
- в. позанимайтесь на наклонной поверхности с небольшим ( $1-2^\circ$ ) уклоном.

3. Когда ребенок продвинется вперед (с вашей помощью или сам), похвалите его и похлопайте в ладоши.

4. Когда ребенок научится двигаться вперед и преодолевать расстояние в 1,5 м, увеличивайте дистанцию, пока не увидите, что он научился должным образом самостоятельно отталкиваться ногами от пола.

5. После того как он овладеет искусством отталкиваться ногами, начните учить его рулить (до этого момента управляли игрушкой вы). Позвольте ему врезаться в препятствия. Затем положите свои руки поверх его, скажите: «Поверни!» – и поверните руль. Повторяйте эти действия до тех пор, пока ребенок не начнет выполнять повороты сам.

6. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно ездить на игрушке на колесиках, отталкиваясь ногами и управляя рулем.

7. Если он захочет слезть с игрушки, придержите ее и предложите ему слезть. При необходимости помогите ему поднять ногу и перенести ее через сиденье.

## Упражнение 2 **Езда на трехколесном велосипеде**

1. Подержите велосипед и предложите ребенку забраться на него. Если надо, помогите ему.

2. Закрепите его ноги на педалях с помощью малярной ленты или специального крепления.

3. Побудите его ухватиться за руль.

4. Возьмитесь за спинку сиденья и начните толкать велосипед (если ваш велосипед не снабжен особой ручкой для толкания). Когда возникает необходимость скорректировать направление, на мгновение беритесь за руль. Катайте ребенка столько, сколько он выдержит.

5. Когда он освоится с новым средством передвижения и полюбит его, поставьте велосипед на вершине маленькой горочки (с углом наклона  $1-2^\circ$ ) и дайте ребенку скатиться с нее. Говорите ему: «Поехали, ножками, поехали!» Помогайте сдвинуться с места, если надо, и рулить. Когда ребенок съедет вниз, завезите его на горку снова и дайте съехать. Повторяйте эти действия снова и снова.

6. Продолжайте отрабатывать описанные выше действия до тех пор, пока ребенок не научится на протяжении всей дистанции выполнять ногами движения, которыми обычно заставляют педали крутиться. Когда он научится крутить педали или проявит интерес к управлению велосипедом, научите его рулить. Пусть сначала он врезается в препятствия, а по прошествии некоторого времени положите свои руки поверх его, скажите: «Поверни!» и поверните руль. Повторяйте эти действия до тех пор, пока ребенок не начнет поворачивать руль сам.

7. После того как он научится, каждый раз съезжая с горки, крутить педали, предложите ему покататься по горизонтальной поверхности. Чтобы побудить ребенка проехать расстояние в 60–90 см, необходимо создать у него мотивацию. При необходимости помогайте ему крутить педали и рулить. Когда он поедет вперед, похвалите его и похлопайте в ладоши. Когда вы почувствуете, что он готов ехать дальше, начните постепенно увеличивать дистанцию.

8. Когда ребенок научится крутить педали, катаясь по горизонтальной поверхности, побудите его при этом еще и рулить. После того как он научится делать это, откажитесь от каких бы то ни было креплений на педалях и побуждайте его удерживать ноги на педалях самостоятельно.

9. Продолжайте отрабатывать умение крутить педали и управлять трехколесным велосипедом до тех пор, пока ребенок не научится все это делать автоматически и проезжать, как минимум, 150 м с постоянной скоростью.

**Контрольный список  
навыков крупной моторики –  
на следующей странице**

## Контрольный список навыков крупной моторики

### Забирается на игрушку на колесиках и/или велосипед:

- когда вы удерживаете игрушку или велосипед на месте;
- без вашей помощи.

### Слезает с игрушки на колесиках и/или велосипеда:

- когда вы удерживаете игрушку или велосипед на месте;
- без вашей помощи.
  
- Отталкиваясь ногами от земли, проезжает на игрушке с колесиками 3 м назад.
- Отталкиваясь ногами от земли, проезжает на игрушке с колесиками 4,5 м вперед.
- Рулит, проезжая на игрушке с колесиками 4,5 м вперед.
- Едет вперед, отталкиваясь ногами, в детской машинке, фургоне или грузовичке.
- Получает удовольствие от катания на трехколесном велосипеде с полной поддержкой, когда взрослый толкает велосипед на дистанции в 30 м.
- Съезжает на трехколесном велосипеде с маленькой горки и самостоятельно крутит педали, когда за него рулит взрослый.
- Съезжает на трехколесном велосипеде с маленькой горки, самостоятельно крутит педали и рулит.
- Проезжает на трехколесном велосипеде 1,5–3 м по горизонтальной поверхности; рулит с помощью взрослого.
- Проезжает на трехколесном велосипеде 4,5 м по горизонтальной поверхности, крутит педали и рулит самостоятельно.

### Что дальше?

**В**ы и ваш ребенок прошли долгий путь и овладели основными навыками крупной моторики. Примите наши поздравления! Ребенок стал намного сильнее, чем раньше; он заставил работать и таким образом укрепил те группы мышц, которые прежде были слабыми. Он научился лучше сохранять равновесие, и это положительно сказалось на его походке и положении стоп. Повысилась его выносливость, а движения в целом стали более скоординированными. Сейчас он уже в состоянии сам занять себя на детской площадке и, если хочет, может присоединиться к играм соседских ребят.

Это не такие уж маленькие достижения, и вы должны гордиться тем, чего вы добились благодаря своим усилиям, настойчивости и неустанным тренировкам.

#### Значение физической культуры для вашего ребенка

Польза, которую каждый человек получает от регулярных занятий физкультурой, давно стала научным фактом. Хорошо известно также, что мы склонны пренебрегать физическими упражнениями из-за многочисленных дел и обязанностей. Поскольку ребенок овладел базовыми навыками крупной моторики, вы совершенно логично и оправданно переключитесь на другие области развития, среди которых будут развитие речи и освоение школьных дисциплин. И все же не следует забывать, что именно физкультура может стать тем предметом, в котором проявятся сильные стороны вашего ребенка, а успехи будут наиболее заметны. Ведь в этой сфере у него уже есть достижения. Поскольку дети с синдромом Дауна на занятиях физкультурой часто проявляют склонность к меньшим нагрузкам, для них регулярные занятия спортом имеют большее значение, чем для вас и для меня.

В том возрасте, которого достиг ваш ребенок, формальные сеансы физической терапии уже заканчиваются. Раз в год дети могут проходить обследования, на основании результатов которых даются рекомендации по составлению программ физического развития. Кроме того, дети ежегодно являются на прием к ортопеду. Но следить за тем, чтобы ребенок выполнял должное количество и необходимые виды упражнений, должны родители.

Занятия физкультурой позволяют ребенку быть в форме и следить за весом. Они помогут ему стать еще сильнее и выносливее, научиться еще лучше сохранять равновесие и координи-



ровать движения. Физические упражнения должны носить аэробный характер, то есть предусматривать хорошую нагрузку на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. В результате выполнения упражнений ребенок должен вспотеть и тяжело дышать.

Регулярные занятия физкультурой хорошо сказываются и на умственной деятельности. Это проявляется и в живости ума, и в меньшей усталости.

Нетрудно увидеть также, какое влияние оказывают программы физического развития на социальную жизнь ребенка. Именно благодаря участию в таких программах легко и естественно завязываются дружеские отношения. Участие в спортивных играх дает уникальную возможность научиться взаимодействовать с группой и стать настоящим командным игроком. Спортивные занятия обогащают мир ребенка в том смысле, что он учится активно и самостоятельно функционировать в обществе, посещая занятия различных обществ и танцевальные классы.

И, наконец, не будем забывать о пользе физкультуры в эмоциональной сфере. Любое достижение ребенка делает его увереннее в себе и своих силах. А это значит, что у него возникнет желание ставить перед собой более трудные задачи. Кроме того, по моим наблюдениям, физическая активность может заметно изменить настроение ребенка. Нередко малоподвижный, упрямый, расстроенный или усталый ребенок оживляется и становится бодрее, выполнив энергичные физические упражнения.

Ваша цель — сделать занятия физкультурой неизменной и любимой составной частью повседневной жизни ребенка. Можно, конечно, продолжать отрабатывать конкретные навыки крупной моторики, например, прыжки или хождение по доске шириной 5 см, но, скорее всего, это будет скучно. Гораздо вероятнее, ребенок достигнет успехов в том, что выберет сам. Если он будет заниматься делом, которое *ему* интересно, он вряд ли бросит его.

Итак, предположим, он выбрал тот вид спорта, который ему действительно нравится. Тогда ему нужно научиться выполнять соответствующие действия и получать от них удовольствие. Со временем его предпочтения могут меняться. Вот несколько примеров тех видов физической активности, которые могут заинтересовать вашего ребенка: бег, плавание, танцы, ходьба, катание на роликовых и простых коньках, верховая езда, пеший туризм, карате, лыжный и велосипедный спорт, а также некоторые виды командных игр. (Рассматривая различные виды командных игр, обращайте внимание на такие аспекты, как правила игры и безопасность. Подумайте, не слишком ли сложны правила игры для вашего ребенка. Иногда для регулярных занятий лучше подходят определенным образом модифицированные виды спорта.)

Выбирать вид спорта лучше в соответствии с интересами ребенка. Напомните ребенку, что ему нравится делать, в каких занятиях любит участвовать ваша семья. Хорошо остановить свой выбор на том, что ваш ребенок сможет делать легко и регулярно. Важно, чтобы у него была возможность заниматься этим дома или недалеко от него.

### Какая цель теперь стоит перед вами



### Как организовать занятия, чтобы помочь ребенку добиться успеха

Программа занятий может быть реализована в самых разных условиях. Например, ребенок может играть в футбол у вас во дворе. При этом его инструктором станете вы или еще кто-нибудь из домашних. Ребенок также может заниматься спортом в рамках программы физического воспитания в школе или посещать кружки и секции в вашем районе. Их можно найти через соответствующий департамент местных органов власти, Ассоциацию молодых христиан, частные оздоровительные клубы и церковные объединения. В городских справочниках также дается информация о спортивно-оздоровительных центрах.

Прежде чем записать ребенка в секцию, понаблюдайте за ее работой и выберите тренера, который захочет помочь вашему ребенку добиться успеха.

Какой бы вид спорта или кружок ни выбрал ваш ребенок, вы можете ему, если разобьете процесс обучения на шаги так, как вы это делали при обучении его каждому навыку, о котором шла речь в данной книге. Напомню эти шаги:

1. Подумайте, из каких частей состоит действие, которое должен усвоить ребенок. Попросите тренера разбить все необходимые действия на составляющие или проделать их самостоятельно в замедленном темпе и понять, из каких частей эти действия состоят.

2. Каждую часть отрабатывайте с ребенком отдельно и столько времени, сколько потребуется для того, чтобы он усвоил ее. В процессе обучения используйте словесные, зрительные и тактильные подсказки. Во время тренировок выполняйте изучаемое движение одним и тем же способом до тех пор, пока не добьетесь автоматизма.

3. После того как ребенок овладеет искусством выполнять каждую часть действия по отдельности, объедините эти части. Помогите ему в этом, пока он не проделает все в необходимой последовательности и не научится сам объединять все элементы действия, над которым он работает.

4. Обеспечивайте мотивацию, чтобы занятия проходили интересно. Можно, например, выполнять движения под музыку, делать их вместе с ребенком или разжигать его азарт, устраивая гонки. Хвалите его за каждое достижение.

5. Когда ребенок усвоит навык, лежащий в основе выбранного вида деятельности, начинайте работать над увеличением скорости, расстояния, выносливости и над выполнением усвоенных действий в других, более сложных условиях.

Если вы увидите, что у ребенка что-то не получается, попробуйте симитировать его действия. Обычно это хорошо помогает выявить какие-то упущения или понять причину неуспеха. После этого вы сможете ребенку внести необходимые изменения. Возможно, вы обнаружите, что успешному выполнению тех или иных действий препятствуют какие-то физические ограничения, например, недостаточная длина рук или ног ребенка. Если это так, то вам придется соответствующим образом приспособить оборудование или найти иные подходы, которые позволят ему добиться успеха.

И последнее. Помогите ребенку научиться радоваться проявлениям его физических возможностей. Эти возможности будут одной из его сильных сторон на протяжении всей жизни. Наслаждайтесь движением и не бойтесь пробовать новое!

Знаменитый американский мыслитель XIX века Генри Дейвид Торо некогда сказал: *«Человеческие способности никогда не измерялись, и мы так мало пытались сделать это, что никакой отдельно взятый случай не дает нам возможности судить о том, что мы можем».*

Это высказывание справедливо в отношении детей с синдромом Дауна еще больше, чем в отношении человечества вообще.



### Статистические данные по формированию навыков крупной моторики у детей с синдромом Дауна

Последние 10 лет я имела возможность наблюдать за развитием двигательных навыков у 154 детей с синдромом Дауна. В течение этого времени я вела записи, позволившие определить, в каком возрасте у каждого из них сформировался каждый из 45 основных навыков крупной моторики. (Эти навыки еще называют *вехами в развитии*). Результаты моих наблюдений представлены в настоящем приложении. Цель этих наблюдений — лучше понять, что такое «норма», применительно к развитию детей с синдромом Дауна.

#### Определения

В данном разделе мы сформулируем качественные критерии, которые после проведения определенных тестов позволят судить о том, усвоен каждый из основных навыков крупной моторики или нет. Одни критерии одинаковы для всех навыков, другие применимы только к определенным. Для того чтобы с уверенностью говорить о том, что ребенок усвоил данный навык, необходимо выполнение следующих условий:

- ребенок должен совершать соответствующие действия самостоятельно, без какой бы то ни было посторонней помощи;
- ребенка можно побуждать и мотивировать, но помогать ему нельзя;
- ребенок должен демонстрировать владение этим навыком не случайно, а намеренно;
- ребенок должен продемонстрировать владение этим навыком повторно.

#### Основные навыки крупной моторики

1. **Поворачивается со спины на живот.** Это действие должно выполняться не на кровати, а на твердой поверхности — такой, как пол, покрытый ковром.

2. **Поворачивается с живота на спину.** Это действие должно выполняться намеренно и на твердой поверхности.

3. **Играет со своими стопами.** Когда ребенка кладут на спину, он брыкается, поднимая ножки вверх, берет в руки свои стопы и удерживает их в течение 5 секунд.

4. **Сидит.** Ребенок сидит на твердой поверхности, ни на что не опираясь, и сохраняет равновесие в течение 5 минут.

5. **Перемещает свое тело по кругу (совершает полный оборот), лежа на животе и перебирая руками.** Следует за перемещающейся игрушкой до тех пор, пока не сделает полный оборот.

6. **Принимает положение стоя на четвереньках.** Лежа на животе, отжимается на руках и встает на ладони и колени.

7. **Переходит из положения сидя в положение лежа на животе путем поворота в сторону.** В положении сидя поворачивается и наклоняется

в сторону, упирается ладонями в поверхность, на которой сидит, и опускается на живот, не ударяясь о нее лицом.

8. **Переходит из положения сидя в положение стоя на четвереньках путем поворота в сторону.** В положении сидя поворачивается и наклоняется в сторону, упирается ладонями в поверхность, на которой сидит, и затем поднимает ягодицы, чтобы встать на четвереньки.

9. **Переходит из положения лежа на животе в положение сидя путем поворота на бок.** Из положения лежа на животе переходит в положение лежа на боку на локте и затем отталкивается от пола руками, чтобы сесть.

10. **Переходит из положения стоя на четвереньках в положение сидя.** Стоя на четвереньках, отводит бедра в сторону и опускает их на пол, а затем отталкивается от пола руками, чтобы сесть.

11. **Подтягивается и встает на колени из положения сидя, пользуясь поверхностью с выступающим краем.** В положении сидя хватается за выступающий край какой-нибудь поверхности, чтобы подтянуться и встать на колени так, чтобы обе стопы были направлены назад.

12. **Подтягивается и встает на колени из положения стоя на четвереньках, пользуясь поверхностью с выступающим краем.** Стоя на четвереньках, кладет на выступающий край поверхности сначала одну, потом вторую руку и по очереди продвигает колени вперед, пока они не окажутся под бедрами.

13. **Ползает на животе.** Продвигается вперед на животе на расстояние 1,5 м, используя любой способ.

14. **Передвигается на четвереньках.** Продвигается на четвереньках вперед, преодолевая расстояние в 3 м и ни разу не выходя из этого положения.

15. **Перемещается на ступнях и ладонях (по-медвежьи).** Перемещается вперед на ступнях и ладонях, преодолевая расстояние в 3 м, ни разу не выходя из этого положения.

16. **Подтягивается и встает из положения сидя на полу.** Сидя на полу, кладет руки на выступающий край поверхности, подтягивается и встает на колени, а затем подтягивается и встает на ноги.

17. **Подтягивается и встает из положения стоя на четвереньках.** Стоя на четвереньках, кладет руки на выступающий край поверхности, подтягивается и встает на колени, а потом подтягивается и встает на ноги.

18. **Подтягивается и встает, используя положение стоя на одном колене как промежуточное.** В положении сидя или стоя на четвереньках подтягивается и встает на колени, затем встает на одно колено, после чего подтягивается и встает на ноги.

19. **Переходит из положения стоя в положение сидя на полу, сгибая ноги в коленях.** Чтобы опуститься на пол, сгибает ноги в тазобедренных и коленных суставах.

20. **Передвигается вдоль предметов мебели в одном направлении.** Двигается в сторону приставным шагом, сохраняя равновесие и делая подряд 8 шагов.

21. **Проходит 3 м с поддержкой за обе руки.** Идет вперед, держась за большие пальцы ваших рук на уровне плеч или ниже, и преодолевает 3 м.

22. **Стоит без поддержки в течение 10 секунд.**

23. **Самостоятельно делает два шага.** Из положения стоя без поддержки или с опорой, находящейся сзади, бросается вперед к человеку или софе, делает два шага и упирается в них руками.

24. Проходит расстояние в 3 м, толкая перед собой игрушку-каталку. Толкает игрушку по полу, покрытому ковром, контролируя свои действия, и таким образом проходит 3 м.

25. Проходит расстояние в 3 м с поддержкой за одну руку. Идет вперед, держась одной рукой за большой палец вашей руки на уровне плеч или ниже, и таким образом преодолевает расстояние в 3 м.

26. Проходит расстояние в 4,5 м без поддержки. Идет вперед, не останавливаясь, и преодолевает таким образом расстояние в 4,5 м.

27. Карабкается по ступенькам вверх, преодолевая один лестничный марш. Карабкается по ступенькам, преодолевая, как минимум, 6 ступенек, под присмотром взрослого, но без его помощи.

28. Слезает по ступенькам, преодолевая один лестничный марш. Слезает по ступенькам, преодолевая лестничный марш, как минимум, из шести ступенек, под присмотром взрослого, но без его помощи.

29. Забирается на софу, с сиденья которой убраны подушки.

30. Слезает с софы, на сиденье которой подушки остаются. Из положения сидя на софе и прислонившись спиной к ее спинке, поворачивается на живот и скользит вниз до тех пор, пока его ступни не коснутся пола.

31. Переходит из положения стоя на ступнях и ладонях в положение стоя.

32. Проходит быстрым шагом расстояние в 30 м менее чем за 25 секунд.

33. Пробегает расстояние в 30 м менее чем за 15 секунд.

34. Поднимается на порожек высотой 10 см, ни за что не держась руками. Поднимается на порожек высотой 10 см без поддержки, не теряя при этом равновесия.

35. Спускается с порожка высотой 10 см, ни за что не держась руками. Спускается с порожка высотой 10 см без поддержки, не теряя равновесия.

36. Поднимается на порожек высотой 20 см, ни за что не держась руками. Поднимается на порожек высотой 20 см без поддержки, не теряя при этом равновесия.

37. Спускается с порожка высотой 20 см, ни за что не держась руками. Спускается с порожка высотой 20 см без поддержки, не теряя равновесия.

38. Поднимается по лестнице, держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги. Шагая вперед и держась за перила одной рукой (другая рука при этом свободна и находится сбоку), одной ногой делает шаг вверх на следующую ступеньку, а затем на ту же ступеньку ставит другую ногу.

39. Спускается по лестнице, держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги. Аналогично навыку № 38.

40. Поднимается по лестнице, держась за перила и чередуя ноги. Шагая вперед и держась за перила одной рукой (другая рука при этом свободна и находится сбоку), одну ногу ставит на следующую ступеньку, после чего другую ногу поднимает и ставит на ступеньку выше первой.

41. Спускается по лестнице, держась за перила и чередуя ноги. Аналогично навыку № 40.

42. Ходит по узкой полосе (доске) длиной 2,4 м и шириной 18 см без поддержки за руку. Проходит все расстояние, не сходя с доски.

43. Ходит по узкой полосе (доске) длиной 2,4 м и шириной 10 см без поддержки за руку. Аналогично навыку № 42.

44. Прыгает. Прыгает без поддержки за руку, поднимая вверх тело и отрывая ступни от пола.

45. Проезжает на трехколесном велосипеде расстояние в 45 м. Крутит педали и управляет велосипедом с помощью руля на протяжении всего

## Статистические данные

пути. Вы можете пользоваться сиденьем, позволяющим поддерживать спину ребенка, и можете закреплять его ноги на педалях.

Цифры, которые приводятся в настоящем разделе, были получены в результате обработки данных наблюдений за двигательным развитием 154 детей с синдромом Дауна. Сама по себе эта выборка небольшая. Кроме того, к моменту написания этой части не каждый из детей, за которыми велось наблюдение, окончательно усвоил все 45 основных навыков. Наконец, я включила сюда только те данные, в которых я уверена, то есть я лично убеждалась в том, что соответствующие навыки детьми были усвоены. Таким образом, выборка, относящаяся к каждому отдельному навыку, является только частью общей выборки. Например, при общей выборке, составляющей 154 случая, надежные данные по усвоению умения поворачиваться со спины на живот получены только в отношении 63 детей.

Поскольку выборка невелика, делать какие-либо заключения на основании этих данных следует с большой осторожностью. Тем не менее мой опыт говорит о том, что представленные данные дают достаточно точную картину предполагаемых сроков овладения ребенком с синдромом Дауна основными навыками крупной моторики. Без преувеличения можно сказать, что самым существенным фактором, влияющим на этот срок, является пониженный мышечный тонус. Чем ниже тонус, тем больше задержка.

В первой колонке таблицы приводятся названия навыков. Во второй колонке указано количество детей, на основании обследования которых были получены данные по соответствующему навыку. В третьей колонке представлено вычисленное значение среднего возраста усвоения этого навыка в месяцах. В четвертой колонке дается значение среднеквадратичного отклонения (СКО) в месяцах. Среднеквадратичное отклонение помогает представить, как выглядит кривая нормального распределения возрастов, в которых дети усваивали соответствующий навык. Здесь предполагается, что 68 процентов детей из всей выборки овладели данным конкретным навыком в возрасте, диапазон которого колеблется в пределах плюс-минус одного среднеквадратичного отклонения от среднего возраста, а 95 процентов детей усвоили этот навык в пределах плюс-минус двух среднеквадратичных отклонений.

Возьмем в качестве иллюстрации навык № 22.

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК	Число детей	Средний возраст (мес)	СКО
22. Стоит без поддержки в течение 10 секунд	46	21	5

Эта выборка равна 46. Средний возраст, в котором эти дети усвоили данный навык, составляет 21 месяц, а среднеквадратичное отклонение — 5 месяцев. В соответствии со сказанным выше это означает, что 68% детей усвоили этот навык в возрасте, диапазон которого колеблется в пределах плюс-минус одного среднеквадратичного отклонения, то есть:

- 68 процентов детей научились стоять без поддержки в течение 10 секунд между 16 и 26 месяцами.  
 $21$  (средний возраст)  $- 5 = 16$  (месяцев)  
 $21 + 5 = 26$  (месяцев)

- 95 процентов детей усвоят этот навык между 11 и 31 месяцами.  
 $21 - 10$  (2 стандартных отклонения) = 11 (месяцев)  
 $21 + 10 = 31$  (месяц)

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК	Число детей	Средний возраст (мес)	СКО
I	II	III	IV
1. Поворачивается со спины на живот	63	7	2
2. Поворачивается с живота на спину	58	6	2
3. Играет со своими стопами	59	7	2
4. Сидит	87	11	4
5. Перемещает свое тело по кругу (совершает полный оборот), лежа на животе и перебирая руками	72	10	3
6. Принимает положение стоя на четвереньках	73	14	6
7. Переходит из положения сидя в положение лежа на животе путем поворота в сторону	70	13	5
8. Переходит из положения сидя в положение стоя на четвереньках путем поворота в сторону	47	16	7
9. Переходит из положения лежа на животе в положение сидя путем поворота на бок	22	17	7
10. Переходит из положения стоя на четвереньках в положение сидя	73	16	7
11. Подтягивается и встает на колени из положения сидя, пользуясь поверхностью с выступающим краем	47	15	4
12. Подтягивается и встает на колени из положения стоя на четвереньках, пользуясь поверхностью с выступающим краем	60	16	5
13. Ползает на животе	71	14	5
14. Передвигается на четвереньках	67	17	7
15. Передвигается на ступнях и ладонях (по-медвежьи)	14	19	4
16. Подтягивается и встает из положения сидя на полу	39	15	3
17. Подтягивается и встает из положения стоя на четвереньках	64	17	6
18. Подтягивается и встает, используя положение стоя на одном колене как промежуточное	68	17	6
19. Переходит из положения стоя в положение сидя на полу, сгибая ноги в коленях	52	17	7
20. Передвигается вдоль предметов мебели в одном направлении	67	18	6
21. Проходит расстояние в 3 м с поддержкой за обе руки	66	19	6

I	II	III	IV
22. Стоит без поддержки в течение 10 секунд	46	21	5
23. Самостоятельно делает два шага	60	23	8
24. Проходит расстояние в 3 м, толкая перед собой игрушку-каталку	53	22	8
25. Проходит расстояние в 3 м с поддержкой за одну руку	57	23	8
26. Проходит расстояние в 4,5 м без поддержки	74	26	9
27. Карабкается по ступенькам вверх, преодолевая один лестничный марш	56	20	8
28. Слезает по ступенькам, преодолевая один лестничный марш	37	25	10
29. Забирается на софу, с сиденья которой убраны подушки	59	20	7
30. Слезает с софы, на сиденье которой подушки остаются	49	22	7
31. Переходит из положения стоя на ступнях и ладонях в положение стоя	70	24	9
32. Проходит быстрым шагом расстояние в 30 м менее чем за 25 секунд	38	37	12
33. Пробегает расстояние в 30 м менее чем за 15 секунд	20	52	11
34. Поднимается на порожек высотой 10 см, ни за что не держась руками	46	36	12
35. Спускается с порожка высотой 10 см, ни за что не держась руками	46	35	12
36. Поднимается на порожек высотой 20 см, ни за что не держась руками	33	49	13
37. Спускается с порожка высотой 20 см, ни за что не держась руками	38	47	12
38. Поднимается по лестнице, держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги	57	39	9
39. Спускается по лестнице, держась за перила и ставя на каждую ступеньку обе ноги	50	40	10
40. Поднимается по лестнице, держась за перила и чередуя ноги	18	56	10
41. Спускается по лестнице, держась за перила и чередуя ноги	5	81	21
42. Ходит по узкой полосе (доске) длиной 2,4 м и шириной 18 см без поддержки за руку	40	38	9
43. Ходит по узкой полосе (доске) длиной 2,4 м и шириной 10 см без поддержки за руку	8	64	25
44. Прыгает	31	37	12
45. Проезжает на трехколесном велосипеде расстояние в 45 м	16	61	11



## Алфавитный указатель

### А

Атлантоосевая нестабильность, 161, 237, 238  
Аэробный характер физических упражнений, 262

### Б

Батут, 159, 229, 231, 233, 235, 237–240

Бег

определение 211  
польза от, 211  
правильное положение для, 214  
советы по организации и проведению занятий, 215

Безопасность, 54, 62, 69, 87, 88, 114, 115, 123, 124, 127, 129, 134, 138, 141–143, 148, 157, 158, 164, 173, 180, 182, 188, 200, 202, 203, 205, 206, 208, 215, 223, 233, 234, 237, 239, 240, 257, 262

Бить ногой по мячу, 155–157, 159, 169–175

Брыкаться, 20–22, 28, 30–32, 41, 42

### В

Валик из одеяла, 22, 23, 28, 34

Велосипед, 11, 155–157, 159, 229, 247–260, 271

Внимание, сосредоточение, 157, 158

Выгибает шею или спину, 20, 41, 52, 55, 65

Выносливость, 12, 13, 129, 138, 140, 144, 147, 155, 156, 178, 212, 216, 235, 239, 240, 254, 259, 261, 263

Высокий детский стульчик

сидеть на, 52, 54, 56, 75

уровень сиденья, 66

Выступающий край, поверхность с, 66, 68, 71,

103, 104, 106, 108, 114, 116, 150, 230, 266, 269

### Г

Гипотония. См. Мышечный тонус пониженный

Голова

запрокидывает, 34, 36

поддерживать, 13, 21–24, 26, 28

поднимает, 24–27

Горки, 126, 151, 159, 253, 258–260

Гравий, 165, 168

Грудь. См. Туловище

### Д

Двигательный навык. См. Навыки крупной моторики

### З

Забираться, карабкаться, слезать

на софу, 86–88, 105, 107, 127, 128, 267, 270  
оборудование, 126, 127

по ступенькам вверх, 86, 87, 105, 107, 119, 123–125, 127, 128, 151, 155, 267, 270

по ступенькам <вниз>, 107, 123, 125, 127–129, 151, 155, 267, 270

с софы, 86, 89, 105, 123–125, 127–128, 151, 267, 270

фазы освоения умения, 127

### И

Игра со стопами, 30–32, 265

Игрушечный спортивный комплекс, 51, 52, 55, 75,

Игрушка. См. также Игрушки, способные обеспечить мотивацию

выбор, 20, 31, 34, 54, 62, 65, 67, 103, 114

каталка, 130–133, 147, 151, 213, 218, 267, 270

развивающий центр, 51, 52, 55–57, 65, 67, 75

тянуться к, 9, 20, 23, 29–34, 36, 37, 39, 47,

48, 50, 52, 54, 56, 62, 70, 75

Игрушка на колесиках, 132, 133, 247–250, 252, 255, 257, 258, 260

Игрушки, способные обеспечить мотивацию, 37, 49, 60, 93–95, 110, 127, 131–133, 138, 145, 188, 201, 226, 249

Инфекционные заболевания ушей, 13

**К**

«Классики», 235

Ковровое покрытие. *См.* Поверхность

Колени

- жестко зафиксировать, 12, 58, 71, 72, 84, 103, 121, 146, 163
- сгибать, 31, 64, 66, 71, 72, 84, 97, 101–104, 106, 121, 142, 143, 146, 163, 170, 177, 178, 181, 185, 196, 199, 200, 229–232, 235, 246, 248, 253, 266, 269

Конституция, 186

Контрольный список навыков крупной

моторики

- глава 1 (ориентация по средней линии), 28
- глава 2 (контроль положения головы, повороты), 45, 46
- глава 3 (перемещение по кругу на животе, сидение), 75, 76
- глава 4 (ползание, стояние), 105, 106
- глава 5 (перемещение вдоль мебели, ходьба), 150–152
- глава 7 (неровные поверхности), 168
- глава 8 (бьет ногой по мячу), 176
- глава 9 (наклонные поверхности), 184
- глава 10 (порожки), 192
- глава 11 (ступеньки), 210
- глава 12 (быстрый шаг, бег), 220
- глава 13 (хождение по доске), 228
- глава 14 (прыжки), 246
- глава 15 (трехколесный велосипед), 260

**Л**

Ладони и колени. *См.* Положение стоя на четвереньках

Лежа на боку, положение, 19, 20, 28, 43, 46, 59, 60, 75, 89, 90, 92, 266

Лежа на животе, положение, 12, 19, 20, 25, 26, 28–30, 33–36, 41–43, 45–50, 52, 55, 58, 59, 61, 63, 64, 75, 78, 83, 89, 92, 269. *См. также*

Перемещает тело по кругу

Лежа на спине, положение, 19–23, 28–32, 39, 42, 44, 45, 58–60, 75

Лестница

- возраст овладения умением подниматься и спускаться по ней, 155, 193
- выбор для занятий, 194, 196, 197, 202, 206, 210
- готовность к подъему и спуску, 155, 185, 193, 194
- поднимается боком, 194

поднимается, ставя на каждую ступеньку

одну ногу, 193

поднимается, чередуя ноги, 193–195,

198–201, 203, 204, 207, 208, 210, 267, 270

спускается, чередуя ноги, 193, 194,

199–201, 203, 208–210, 267, 270

**М**

Матрас, 163–165, 168, 237

Мышечный тонус пониженный

его влияние на двигательное развитие, 12, 30

области, на которых он отрицательно

сказывается, 12

у детей постарше, 156, 168

у детей раннего возраста, 11, 13, 30, 58, 168

Мышцы бедер, 114

Мышцы живота, 30, 32, 50, 64, 67, 71, 72, 83,

86, 114, 129, 147, 156, 255

Мяч

бить по, 155–157, 159, 169–176

выбор, 171

**Н**

Наклонная поверхность

влияние на паттерн ходьбы, 177

измерение угла наклона, 179, 180

советы по организации и проведению занятий, 179

спускается быстрым шагом, 213, 218

езда на велосипеде, 257–260

Навыки крупной моторики

влияние синдрома Дауна на, 11–13, 16, 34,

51, 58, 59, 78, 79, 83, 89, 96, 148, 156,

157, 161, 229, 237, 238, 247, 255

влияние темперамента на, 15

критерии усвоения, 265–268

переход к освоению новых, 15, 16, 54, 77,

158, 159

разброс в овладении, 16

советы по отработке, 11, 13, 14

статистические данные по формированию, 16, 265, 268–270

Нескользящий материал, 38, 56, 69, 70, 72, 142

Ноги

доминирующая нога, 172, 194, 198, 200, 202, 207, 208

использование при ползании, 80, 82

короткие, 12, 70, 86, 156, 157, 186, 194, 202, 212, 214, 263

сила, 12, 29, 64, 71, 72, 77, 79, 83–85, 103,

145, 147, 164, 165, 169, 175, 187, 190, 193,

194, 198–201, 212, 214, 229, 232, 233,  
248, 253, 254

упражнения для укрепления мышц, 40, 66,  
83, 115, 147, 166

широко разведены, 12, 21, 31, 34, 54, 58, 61,  
64, 71, 72, 80–84, 86–89, 90, 93, 99, 103,  
121, 146, 163

Носки, 73, 110, 112, 113, 157, 163, 225

## О

### Обувь

для бега, 217

для первых занятий ходьбой, 141–143, 147,  
160, 161, 166, 181, 217, 224

для прыжков, 239

когда не носить, 103, 141–143, 147, 160,  
166, 181

советы по выбору, 160, 161, 172, 173, 217, 256

Одежда, 29, 31, 32, 37, 45, 82, 95, 98, 205, 206

Одеяло, свернутое клинышком, 34

Опира́ться, 12, 19, 21, 24–30, 33–36, 38, 41, 44,  
51, 55, 57, 58, 60, 64, 65, 72, 75, 76, 82,  
91–93, 97, 99, 100, 104, 108–112, 114, 118,  
128, 137, 139, 150, 151, 195, 224, 249, 265

Отгалкиваться ногами от пола, 77, 80, 82–86,  
100, 101, 106, 229, 232, 233, 247–253, 257,  
258, 260

## П

Пада́ть, 9, 13, 41, 50, 53–54, 63, 66, 69, 70, 79,  
87, 92, 93, 101, 102, 113, 116, 122, 127,  
133–135, 141–143, 145, 147, 148, 152,  
166–168, 173, 180, 181, 185, 188, 200, 202,  
204, 215, 226, 252

Паттерн ходьбы, изменение, 163, 211, 215, 221

Педали, крепления для, 251, 252, 256, 259, 268

Передвижение вдоль предметов мебели, 107,  
109, 113–118, 130, 150, 266, 270

Передвижение на четвереньках, 12, 15, 47, 48,  
77, 78, 80, 83–86, 93, 94, 105, 107, 118, 144,  
266, 269

Перемещение по кругу на животе, 47–50, 55,  
79, 94, 266, 269

Перила, 178, 191, 193–210, 238, 267, 270

Песок, 165, 166

Плечи, 12, 14, 20, 21, 23, 25–27, 29, 33–36, 38,  
44, 47, 50, 55, 57, 58, 60, 64, 71, 73, 75, 80,  
96, 97, 130, 131, 146, 173, 174, 181–182, 187,  
190, 195, 196, 201, 204–206, 213–215, 218,  
219, 224, 226, 230, 231, 239, 240, 242, 243,  
266, 267

Плохие привычки. См. Положения, к которым  
не следует привыкать

### Поверхность

выбор подходящей, 51, 54, 66–67, 69, 71,  
81, 96–97, 100, 103, 108, 110, 112, 116,  
138, 177, 189, 253, 256, 265

замечает изменения, 142, 146, 166, 181, 185,  
188

неровная, 130, 141, 143, 155–157, 159,  
163–166, 168, 174, 176, 180, 188, 215, 256

пружинящая, 229–233, 237–243, 246

Повороты, 30, 40–43, 45, 47, 49, 50, 58, 59, 61,  
63, 79, 90–92, 97, 98, 265, 266, 269

Погремушки, 13, 22, 28, 31, 32, 34, 36, 37, 53,  
54, 58, 70, 103, 111

Подвижность суставов, 9, 12, 58, 156

Поддержка свода стопы, 161

Подсказки, 111, 128, 145, 159, 172, 181, 182,

188, 200, 201, 204–208, 216, 218, 224, 226,  
236, 237, 242, 243, 255, 256, 263

Ползание, 9, 12–13, 15, 33, 47, 77–86, 94, 105,  
107, 118, 119, 121–123, 129, 141–144, 148

### Положения

лежа на боку, 19, 20, 28, 43, 46, 59, 60, 75,  
89, 90, 92, 266

лежа на животе, 12, 19, 20, 25, 26, 28–30,  
33–36, 41–43, 45–50, 52, 55, 58, 59, 61,  
63–64, 75, 78, 83, 89, 92, 265, 266, 269

лежа на спине, 19–23, 28–32, 39, 42, 44, 45,  
58–60, 75

подтянуться, чтобы сесть  
(«присаживание»), 29, 30, 39, 40, 45, 48,  
58, 59, 60

сидя без поддержки, 39, 47, 50, 51, 53, 54, 57,  
69, 75, 90, 107, 265, 269

сидя на скамеечке, 13, 47, 68–71, 76, 78, 85,  
98, 101

сидя с поддержкой, 19, 20, 23, 24, 28, 30, 34,  
36–40, 45, 47, 48, 50–58, 75, 77

стоя на ладонях и ступнях (по-медвежьи),  
107, 118–122, 148, 150, 151, 189, 190, 266

стоя на одном колене, 99–101, 106, 266–269

стоя на четвереньках, 65, 66, 76, 78, 83–85,  
89, 91–94, 96, 98, 101, 105, 106, 118, 265,  
266, 269

стоя с поддержкой, 70–74, 76–78, 83, 85,  
104, 111

Положения и движения, к которым не следует  
привыкать

«лягушка» (ступни вместе, колени согнуты  
и разведены), 34, 80

шпагат, 58, 59, 61, 90, 93  
 выгибание шеи и спины, 20  
 запрокидывание головы, 34, 36, 40  
 круглая спина, 36, 37  
 паттерны ходьбы, 163, 211, 221  
 первой ставить на ступеньку  
 доминирующую ногу, 172, 194, 198, 200, 208  
 разведение ног в стороны, 12, 21, 31, 34, 54, 58, 61, 64, 71, 72, 80–84, 86–89, 90, 93, 99, 103, 121, 146, 163  
 сидеть, упершись руками в пол, 51, 52  
 стоять неправильно, 71, 72, 103  
 фиксировать выпрямленные ноги в коленях, 12, 58, 71, 72, 84, 103, 121, 146, 163

Пол. *См.* Поверхности

Порожек, 159, 185–193, 198–200, 204, 229, 234, 267, 270

Порок сердца, 13

Поручни, 194. *См. также* Перила

Прикрепление стоп к педалям, 251, 252, 256–259, 268

Прутья решетки, 195, 197

Прыгать, умение

возраст усвоения, 229

на месте, 229, 233, 235, 236, 238, 240, 241, 244, 246

на пружинящей поверхности, 229, 230, 232, 233, 235, 237–241, 243, 246

польза от, 229

со ступеньки, 229, 230, 234, 237, 239, 244–246

советы по организации и проведению занятий, 235–239

стадии освоения, 229, 230

Прыгунки, 72

## Р

Развивающий центр, 51, 52, 55, 56, 65, 67, 75

Размер кисти, 201, 215

Размеры тела, 81, 186, 187, 193, 194

Рама для подвески игрушек, 22, 25, 28, 31, 32, 39, 54, 56, 57

Руки

взмахивать, 54, 212, 214, 219, 220

выставлять вперед, 51, 141, 166, 180

короткие, 51, 156, 157, 194, 201, 250, 263

опираться на, 12, 19, 26, 27, 29, 30, 33–36, 41, 51, 52, 59, 61, 64, 75, 82, 93, 94, 108, 109, 137

сила, 13, 29, 33, 40, 60, 62, 77, 79, 80–85, 96, 100, 141, 194, 238

тянуться, 21, 23, 29, 30, 33, 36, 39, 47, 48, 50, 52, 54–56, 62, 70, 75, 79, 80, 98, 100, 103, 109, 110, 112, 113, 115, 116, 118, 135, 136, 194, 205–207, 251

## С

Самостоятельность, развивать, 158

Сидя, положение

без поддержки, 39, 47, 50, 51, 53, 54, 57, 69, 75, 90, 107, 265, 269

выход из, 61–64, 75, 77, 78, 83, 85, 92–95, 97, 106

на полу, 39, 47, 49, 50, 52, 55–58, 69, 75, 77, 78, 93, 99, 169

переход в, 65–68, 75, 89, 90–92, 101, 105

подтягиваться, чтобы сесть

(«присаживание»), 29, 30, 39, 40, 45, 48, 58, 59, 60

с поддержкой, 19, 20, 23, 24, 28, 30, 34, 36–40, 45, 47, 48, 50–58, 75, 77

Сила мышц, 12, 13, 31, 33, 42, 48, 72, 77, 82, 103, 145, 147, 169, 190, 229, 233. *См. также*

Руки; Живот

Синдром Дауна

и атлантоосевая нестабильность, 161, 237, 238

влияние на развитие крупной моторики, 11, 12, 13, 34, 51, 58, 59, 78, 79, 83, 89, 96, 148, 156, 157, 229, 247, 255, 261

основные навыки крупной моторики у детей с, 11, 13, 265–268

Скакалка, 235

Скамейка

определение высоты, 68–70, 76, 100, 140

подтягивается, чтобы встать со, 71, 73, 76, 78, 98, 100, 106

сидит на, 13, 47, 68–71, 73, 76, 78, 85, 98, 100–102, 104, 112, 113, 131

Софа

забирается на, 86–89, 105, 107, 127, 267, 270

слезает с, 87–89, 105, 107, 123–125, 127, 128, 151, 267, 270

Спина. *См.* Туловище

Сползание

предотвращение, 25, 60, 61

Спорт, 261–263

Среднеквадратичное отклонение, 268–270

Статистические данные по формированию навыков крупной моторики, 265–270

Стельки с супинаторами, 161

Стопа. *См. также* Обувь

игра с, 30–32, 265

осознание, что это его, 30, 31

плоскостопие, 161

поддержка свода, 161

правильное положение, 73, 103, 110, 113, 121, 160, 222, 224, 225

реакции равновесия, 110

Сторона, в которую поворачиваться легче, 48, 49, 60, 62

Стоя, положение

без поддержки, 107–111, 113, 121, 133, 139, 150, 151, 266, 269

выходит из, 101, 102, 106

принимает, 67, 98–101, 106, 119–123

с поддержкой, 70–74, 76–78, 83, 85, 104, 111

Стоя на коленях, положение

воспользоваться, чтобы встать на ножки, 67, 98–101

воспользоваться, чтобы выйти из положения сидя, 93–95, 97, 106

воспользоваться, чтобы сесть, 67, 89, 105 на одном, 99–101, 106, 270

подтягиваться, чтобы принять, 95–98, 100, 101, 106

с поддержкой, 66–68, 76, 83

Стоя на ладонях и ступнях (по-медвежьи), положение, 107, 118–122, 148, 150, 151, 189, 190, 266, 269

Ступеньки

карабкается по, 86, 87, 105, 107, 119, 123–125, 127, 128, 151, 155, 267, 270

слезает по, 107, 123, 125, 127–129, 151, 155, 267, 270

спрыгивает с, 229, 230, 234, 236, 237, 239, 241, 244, 245

Стул, 22, 24, 38, 66, 112, 117, 124, 128, 139, 225, 230, 231, 233, 235–239, 241–243

## Т

Трава

ходьба по, 143, 152, 155, 163, 165, 166, 168

Темперамент

«деятель», 15, 42, 48, 50, 55, 60, 63, 65, 73, 82–85, 90, 94, 97, 100, 102, 104, 111, 116, 122, 128, 148, 157, 166, 167, 173, 182, 190, 203, 217, 218, 226, 241, 257

использование для повышения

эффективности занятий, 15, 16, 157

определение, 15

отличия между двумя типами, 15, 42, 82

«созерцатель», 15, 42, 48, 50, 54, 60, 63, 65, 67, 73, 82, 84, 85, 90, 94, 97, 100, 102, 104, 111, 115, 121, 127, 148, 157, 166, 173, 181, 189, 203, 204, 217, 226, 240, 257

Тротуар, пешеходная дорожка, 141, 164, 165, 167, 168, 177, 180, 189, 190, 215, 252, 256

Трехколесный велосипед

аксессуары, 255

возраст, в котором дают попробовать покататься на велосипеде, 247

езда с поддержкой, 250–260

забирается, 248, 249, 258

слезает, 248, 249, 257

мотивация к езде, 252, 253, 255, 257, 259

польза от езды, 247, 248

рулит и крутит педали, 247, 248, 250–256, 258–260

характеристики, 250, 251, 254–255

Туловище

выгибает, 20, 41

контролировать, 37, 51, 53, 59, 69, 94, 180, 198, 248

укрепить мышцы, 12, 33, 37, 50, 51, 64, 67, 79, 103, 109, 193, 198, 235

Тянуться, умение, 31

## У

Удерживать равновесие

в положении стоя, 12, 13, 15, 59, 71, 72, 74, 100, 102–104, 107–117, 121, 122, 148, 155, 169, 261

при ходьбе по наклонной поверхности, 177, 178, 180, 182

стоя на одной ноге, 157, 186, 188, 267

ударяя по мячу, 169–173

Узкая полоса поверхности (доска)

польза от ходьбы по, 221

советы по организации занятий, 223–226 ширина, 158, 221–223, 225, 226, 228, 267, 270

Упирается, 56, 57, 65, 70, 85, 103, 108, 110–114, 118, 123, 133, 134, 150, 151, 266

Упражнения с игрушками, которые трясут, 13, 30–32, 37, 54, 109

## Ф

Физические упражнения

аэробного характера, 262

обучение новому распорядку, 263  
 польза, 261–262  
 как часть повседневной жизни, 262

Фиксирующая повязка, 85

## Х

Ходить по-медвежьи, 119, 124, 125, 150, 181,  
 189, 190, 266, 269

Ходунки, 72

Ходьба

бросаясь вперед и делая шаги, 133–135,  
 137, 147, 266

быстрым шагом, 155, 211–219, 267, 270

готовность к, 16, 129–131, 146–148

мотивация к, 133, 138, 139, 142–149

по наклонной поверхности, 177, 178, 180,  
 182, 213, 218

по неровной поверхности, 130, 143, 146,  
 152, 163, 185, 212, 213, 215, 221

по ровной поверхности, 130, 141–143, 146,  
 152, 163, 185, 212, 213, 215, 221

по траве, 143, 152, 155, 163, 165, 166, 168

приставным шагом, 113–115

с игрушкой-каталкой, 131–133, 267, 270

с поддержкой за обе руки, 130, 131, 151,  
 266, 269

с поддержкой за одну руку, 135–137, 151,  
 266, 269

самостоятельная, 137–140, 151, 270

## Ц

Цыпочки, 229

## Ч

Четвереньки, 12, 13, 15, 47, 48, 59, 64, 66,  
 76–78, 80, 82, 84–86, 89, 96, 98, 101,  
 105–107, 118, 144, 265, 266, 269

## Ш

Шаг – бросок вперед, 133–135, 137, 147, 266

Шея

выгибает, 20

сила мышц, 20, 24, 25, 29, 33, 36

Шпагат, 58, 59, 61, 90, 93

## Щ

Щепки, 163–166, 168, 188



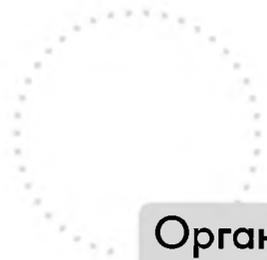
## Словарь терминов

- Вестибулярная чувствительность** способность воспринимать изменения положения головы и тела в пространстве, а также направленные движения (ускорение, вибрация). У человека орган чувствительности, вестибулярный аппарат, является частью внутреннего уха.
- Кинезиотерапия** (от греч. *kinesis* движение) — комплекс мероприятий, стимулирующих двигательное развитие ребенка (см. физическая терапия).
- Кинестетическая чувствительность** способность воспринимать и анализировать движения собственного тела.
- Крупная моторика** двигательная активность (ползание, ходьба, прыжки и т. п.), которая осуществляется за счет работы крупных мышц тела.
- Мотивация** побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность.
- Паттерн ходьбы** усвоенная и ставшая характерной для данного конкретного ребенка схема движений, которые он использует для ходьбы.
- Площадь опоры** проекция тела на опорную поверхность (например, пол). Самая большая площадь опоры — в положении лежа; самая маленькая — когда нога отталкивается от земли при беге.
- Проприоцептивная чувствительность** способность воспринимать и анализировать информацию о движениях и положении тела в пространстве, которая поступает от мышц, суставов и вестибулярного аппарата. Одни авторы считают, что проприоцептивная чувствительность включает в себя кинестетическую чувствительность, в то время как другие выделяют последнюю отдельно.
- Средняя линия** воображаемая линия, которая проходит вдоль всего тела через середину лба, нос, пупок и условно делит его на две симметричные части.
- Физическая терапия** комплекс мероприятий (физические упражнения и занятия), воздействующих на физическое развитие человека. В данном случае — гимнастика активного типа, позволяющая стимулировать двигательное развитие ребенка.

**Функциональная терапия** (*occupational therapy*) – профессиональная деятельность, помогающая людям восстанавливать свои функции после болезни либо адаптироваться и учиться справляться с недостатками или проблемами в развитии, то есть деятельность, призванная обеспечить человеку максимально возможную независимость. В отечественной литературе этот термин часто переводится как «восстановительная терапия» (а еще раньше переводился как «трудотерапия»). Мы\* взяли на себя смелость ввести термин «функциональная терапия», поскольку, на наш взгляд, он предполагает и восстановление, и формирование функций.

---

\* Специалисты Центра ранней помощи «Даунсайд Ап», составители данного словаря терминов. – *Прим. ред.*



## Организации, осуществляющие поддержку детям с синдромом Дауна и их семьям

### Организации в России

#### **Институт коррекционной педагогики**

119121, г. Москва, ул. Погодинская, д. 8, к. 1  
(495) 245-04-52 секретарь, факс: (495) 230-20-62  
[www.ikprao.ru](http://www.ikprao.ru)  
Малофеев Николай Николаевич

#### **Ассоциация Даун Синдром**

##### **МООИ «Общество “Даун Синдром”»**

Правовые консультации семьям детей-инвалидов с синдромом Дауна и другими нарушениями интеллекта; защита прав детей-инвалидов в административном порядке.

101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 13, кв. 3 (м. Чистые пруды)  
(495) 625-6476, 8-916-332-8116  
[ads@rmt.ru](mailto:ads@rmt.ru)  
[www.notabene.ru/down\\_syndrome](http://www.notabene.ru/down_syndrome)  
Колосков Сергей Александрович

#### **Некоммерческая организация**

##### **Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»**

Российская некоммерческая организация, которая помогает семьям, воспитывающим детей с синдромом Дауна в возрасте от рождения до семи лет, разрабатывает и распространяет методики обучения детей и поддержки семей, а также содействует разрушению стереотипов о людях с синдромом Дауна.

105043, г. Москва, ул. 3-я Парковая, д. 14А (м. Измайловская)  
(499) 367-10-00, (499) 367-26-36  
<http://www.downsideup.org>  
[downsideup@downsideup.org](mailto:downsideup@downsideup.org)  
Португалова Анна Юрьевна

#### **Центр лечебной педагогики**

##### **Региональная благотворительная общественная организация**

Комплексная психолого-медико-педагогическая помощь.

Юридическая поддержка по вопросам нарушения прав на образование и реабилитацию.

117311, г. Москва, ул. Строителей, д. 17Б (м. Университет)  
(499) 131-06-83, (499) 133-84-47, (499) 138-06-16,  
(495) 646-50-66 (доб. 12)  
[pravo@osoboedetstvo.ru](mailto:pravo@osoboedetstvo.ru)  
[www.ccp.org.ru](http://www.ccp.org.ru), [www.osoboedetstvo.ru](http://www.osoboedetstvo.ru)  
Битова Анна Львовна

**Лекотека****Центр психолого-медико-социального сопровождения**

От двух месяцев до семи лет.

125319, г. Москва, ул. Часовая, д. 5А (м. Аэропорт)

(495) 152-02-51, факс: (495) 152-42-24

lekoteka@mail.ru

<http://lekoteka.ru>

Ярыгин Валерий Николаевич

**Тверской****Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции**

Образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

От двух месяцев до 18 лет.

125047, г. Москва, ул. Фадеева, д. 2 (м. Маяковская)

(495) 251-92-21

info@centertversk.ru

<http://centertversk.ru>

Семенович Марина Львовна

**Санкт-Петербургская общественная организация инвалидов****«Даун Центр»**

Председатель – Солнышкова Тамара Зиновьевна, тел. 8-951-646-03-39

Координатор – Слесарева Наталья Викторовна, тел. 8-950-030-01-12

**Санкт-Петербургская ассоциация общественных объединений родителей детей-инвалидов ГАООРДИ**

192174, Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 199

(812) 362-7678, (812) 362-7679, (812) 362-76-80

<http://www.gaoordi.ru>

Президент – Урманчеева Маргарита Алексеевна

**Реабилитационный центр «Радуга» для детей и подростков с ограниченными возможностями**

141600, Московская обл., г. Клин, ул. Толстого, д. 4

(49624) 2-15-33, (49624) 2-82-51

**МУ Детский социально-реабилитационный центр «Росинка»**

143912, Московская обл., г. Балашиха, шоссе Энтузиастов, д. 43

(495) 521-33-93, (495) 521-76-77

**МУ Реабилитационный центр «Сказка» для детей и подростков с ограниченными возможностями**

143310, Московская обл., г. Наро-Фоминск, ул. Мира, д. 11

(49634) 36360

**Московская областная благотворительная общественная организация инвалидов с детства «Такие же, как вы»**

141400, Московская обл., г. Химки, Юбилейный просп., д. 30, кв. 81

(495) 571-93-79

Председатель совета – Красовский Тарас

**Российский реабилитационный центр «Детство»**

142712, Московская обл., Ленинский р-н, поселок санатория «Горки Ленинские»  
(495) 723-10-56; (495) 723-10-53  
<http://rrcdetstvo.ru>

**Серпуховский центр реабилитации инвалидов «Меридиан»**

142207, Московская обл., г. Серпухов, ул. Лермонтова, д. 54А  
(4967) 75-09-54, (4967) 37-50-48 (тел./факс)

**Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Родничок»**

143960, Московская обл., г. Реутов, ул. Дзержинского, д. 5а  
(495) 528-1775

**МУ «Фонд социальной поддержки населения г. Обнинска»****Реабилитационный центр для детей, подростков и молодежи с ограниченными возможностями «Доверие»**

Калужская обл., г. Обнинск  
(48439) 5-20-07, (48439) 5-21-12  
[doverie@obninsk.ru](mailto:doverie@obninsk.ru)

**Благотворительное общество родителей детей-инвалидов «Центр лечебной педагогики»**

450081, Башкортостан, г. Уфа, ул. Шота Руставели, д. 43(12)а  
(3472) 770-379; (3472) 312-345  
<http://invalidcentr.narod.ru/>  
Стрельцова Маргарита Рауфовна

**Региональная общественная организация****«Организация родителей детей с синдромом Дауна “Со Действие”»**

Республика Башкортостан, г. Уфа  
(3472) 509-711, 8-917-341-65-50  
Сахапова Людмила Ивановна

**Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции**

424000, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 12а  
(8362) 42-36-17

**Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Апрель»**

420039, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Восстания, д. 46  
(843) 541-69-62

**Дагестанская региональная общественная организация «Центр лечебной педагогики»**

367000, Республика Дагестан, г. Махачкала, ул. Дахадаева, д. 73, кв. 1  
(88722) 68-14-10 дом., 8-928-591-46-13 моб.  
Гаджиева Написат Магомедрасуловна

**МОО «Красноярский центр лечебной педагогики»**

660021, г. Красноярск, ул. Ленина, д. 149  
(3912) 58-43-13

**Краевой центр психолого-медико-социального сопровождения**

660043, г. Красноярск, ул. Гагарина, д. 48-а  
(3912) 27-68-34, (3912) 27-43-78, (3912) 27-16-34, (3912) 66-98-34

**Воронежский региональный центр реабилитации  
детей и подростков с ограниченными возможностями  
«Парус надежды»**

394000, г. Воронеж, ул. Плехановская, д. 10а  
(4732) 55-09-55, (4732) 55-14-90, (4732) 55-48-38  
Новый корпус:  
394026, г. Воронеж, ул. Урицкого, д. 120  
(4732) 71-10-30

**Воронежский центр для детей с синдромом Дауна  
«Up with Down»**

394049, г. Воронеж, ул. Л. Рябцевой, д. 50, кв. 53  
(4732) 78-42-21  
Нестеренко Елена

**Центр психолого-медико-социального сопровождения**

644070, г. Омск, ул. Куйбышева, д. 27/7 (при городской ПМПК)  
(3812) 56-58-24, (3812) 56-59-46

**ОРООИ «Даун Синдром Омск»**

644005, г. Омск, ул. Горького, д. 87  
<http://www.downsyndrom-omsk.narod.ru>  
Председатель – Белова Лидия Ивановна, 8-908-805-39-29  
Заместитель председателя – Мишенина Наталья Леонидовна,  
8-913-630-85-34, (3812) 72-27-96

**Калининградский областной центр диагностики  
и консультирования**

236000, г. Калининград, ул. Гостиная, д. 7  
(4012) 27-22-91, факс (4012) 27-23-66

**Свердловская областная общественная организация  
поддержки людей-инвалидов с синдромом Дауна  
и их семей «Солнечные дети»**

620144, Екатеринбург, ул. 8 Марта, д. 70, оф. 229, 237  
8-922-104-20-04  
<http://www.sundeti.ru>  
Председатель – Дарина Капустина

**Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными  
возможностями здоровья «Росток»**

623406, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Попова, д. 21

**Областной реабилитационный центр для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями**

410071, г. Саратов, ул. Шелковичная, д. 181  
<http://rcdc.narod.ru/>  
rcdc@narod.ru

**Областной центр диагностики и консультирования**

344010, г. Ростов-на-Дону, ул. Малюгиной, д. 214  
(8632) 64-17-92, (8632) 64-34-71

**Центр специального образования Самарской области**

443034, г. Самара, ул. Металлистов, д. 61а  
(8462) 26-96-36

**ГООИ «Общество “Даун Синдром”»**

630078, г. Новосибирск, ул. Ватутина, д. 17  
(383) 308-20-71, (383) 354-89-33  
tesipova@mail.ru  
Руководитель – Есипова Татьяна

**Нижегородская региональная общественная организация поддержки детей и молодежи «Верас»****Консультативно-диагностический центр «Первые ступени»:**

Нижний Новгород, Автозаводский р-н, 6-й микрорайон, д. 39а,  
МДОУ № 110  
Тел./факс: (8312) 55-56-51

**Служба социальной адаптации на базе Общественной благотворительной организации инвалидов с детства (ОБОИД) «Радуга»**

603074, Нижний Новгород, ул. Куйбышева, д. 13  
Тел./факс: (8312) 41-76-53, (8312) 60-31-22  
<http://www.veras.nnov.ru/>  
veras@mts-nn.ru  
Руководитель – Веко Людмила Викторовна

**ГУ «Реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями г. Арзамаса»**

607220, Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Ступина, д. 51А  
(83147) 4-13-42  
rcdpov@soc.arz.nnov.ru

**Томский центр Вальдорфской инициативы, Служба лечебной педагогики «Томский ковчег»**

634061, г. Томск, ул. Киевская, д. 28, кв. 25  
(3822) 24-95-95  
tomskiikovcheg@ngs.ru  
Рынкoвa Елена Викторовна

**Социально-реабилитационный центр «Солнышко»**

164505, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Юбилейная, д. 13  
(8184) 58-84-90, факс (8184) 58-84-64  
nordsun@atnet.ru

**Волгоградская областная благотворительная общественная организация «Общество помощи детям им. Л. С. Выготского»**

400065, Волгоград, пр. Ленина, д. 189  
(8442) 71-47-56  
<http://vcs.vlink.ru/>  
vcs@vlink.ru

**Центр социальной помощи семье и детям (ЦСПСиД)**

175404, Новгородская обл., г. Валдай, ул. Труда, д. 5  
(81666) 21-822  
Семенова Лариса Васильевна

**Благотворительный фонд «Фонд помощи детям-инвалидам «Наши дети»»**

390005, г. Рязань, ул. 1-я Железнодорожная, д. 60  
(4912) 96-25-82, 8-910-901-93-66  
Президент – Епихина Наталья Леонидовна

**Ивановская областная общественная организация инвалидов с детства «Солнышко»**

153023, г. Иваново, ул. 2-я Ключевая, д. 1-а, кв. 15  
(4932) 32-08-78  
Председатель совета – Литвак Ольга Яковлевна

**Владимирская областная общественная организация «Ассоциация родителей детей-инвалидов «Свет»»**

600005, г. Владимир, ул. 850-летия, д. 7, кв. 24  
(4922) 23-38-07, (4922) 36-11-88  
Руководитель – Кац Любовь Ивановна

**Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями**

455037, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, д. 129/2  
(3519) 42-28-68

**Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Жемчужинка»**

354340, Сочи, Адлерский р-н, пер. Ереванский, д. 11  
(8622) 40-75-20

**Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения**

454047, г. Челябинск, Metallургический р-н, ул. Липецкая, д. 27  
(351) 7-210-210

**Государственное краевое учреждение социального обслуживания населения «Реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»**

618400, Пермский край, г. Березники, ул. Мамина-Сибиряка, д. 39  
(34242) 69-797

**АРОО «Мать и дитя»**

656049, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Пролетарская, д. 127  
(3852) 23-36-45

Руководитель – Гога Ольга Михайловна

**Молодежный клуб инвалидов «Преодоление»**

665836, Иркутская обл., г. Ангарск, 17-й микрорайон, д. 20  
(3951) 55-64-55

Руководитель – Шадрин Игорь Анатольевич

**Организации  
в странах СНГ****Всеукраинская благотворительная организация «Даун Синдром»**

02218, Украина, г. Киев, ул. Радужная, д. 51

Тел./факс: 8.10 38 (044) 540-96-09

Моб. тел: 8.10 38 (068) 340-59-93

<http://www.downsyndrome.com.ua>

[info@downsyndrome.org.ua](mailto:info@downsyndrome.org.ua)

**Благотворительный Фонд «Институт раннего вмешательства»**

Украина, г. Харьков, просп. 50 лет ВЛКСМ, 52-А

8.10 38 (057) 762-82-83

[it1535@online.kharkov.ua](mailto:it1535@online.kharkov.ua)

<http://www.ei.kharkov.ua/>

**Ассоциация родителей детей с хромосомными аномалиями**

61022, Украина, г. Харьков, ул. 23 Августа, д. 6

**Ассоциация людей с синдромом Дауна «Деджеллер»**

AZ 1052, Азербайджан, г. Баку, пр. Академика Раджабли, д. 16, кв. 5  
(99412) 564-19-90, (99412) 564-55-74

[zarifa-dejeller@list.ru](mailto:zarifa-dejeller@list.ru)

Мамедова Зарифа

**Минский городской центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации**

220068, Беларусь, г. Минск, ул. Гая, 7

8.10 375 (17) 239-20-60, 8.10 375 (17) 239-20-61, 8.10 375 (17) 239-20-59

**Общественное объединение «Белорусская ассоциация помощи  
детям-инвалидам и молодым инвалидам»**

220082, Беларусь, г. Минск, ул. Д. Сердича, 9

8.10 375 (17) 255-63-88, 8.10 375 (17) 256-73-90

[info@belapdi.org](mailto:info@belapdi.org)

<http://www.belapdi.org>

[www.infoDisability.org](http://www.infoDisability.org)

**«Зе Умит корпорейшен»**

010000, Республика Казахстан, г. Астана, микрорайон Аль Фараби,  
д. 81, кв. 38  
Мякинина Алена

**Центр раннего вмешательства «Войничел»**

Обучение и реабилитация детей с особыми нуждами. Социальная и медицинская помощь.

МД-2012, Молдова, г. Кишинэу, ул. Михай Еминеску, д. 23, кв. 5  
Тел./факс: 8.10 37 (322) 224-936, 8.10 37 (322) 200-327  
voinicel@usmf.md  
www.voinicel.md

**Организации  
за рубежом****The ARC**

1660 L Street, NW, Suite 301  
Washington, DC 20036  
USA  
Тел.: (202) 534-3700, (800) 433-5255  
Факс: (202) 534-3731  
E-mail: info@thearc.org  
<http://www.TheArc.org>

**ARC (Ассоциация граждан США с задержками интеллектуального развития)** видит цель своей деятельности в улучшении жизни детей и взрослых с задержками интеллектуального развития и их семей. ARC предоставляет информацию по соответствующим вопросам, дает справки о соответствующих учреждениях, о программах ARC и ее филиалов. Ассоциация выступает в защиту права людей с задержками психического развития на включение их в жизнь общества; поддерживает научные исследования и просветительские мероприятия, направленные на профилактику вторичных нарушений. ARC располагает обширным каталогом специализированных изданий.

**Association for Children with Down Syndrome, Inc.**

4 Fern Place  
Plainview, NY 11803  
USA  
Michael M. Smith  
Executive Director  
Тел.: (516) 933-4700 ext. 204  
E-mail: msmith@acds.org  
<http://www.acds.org>

**ACDS (Ассоциация детей с синдромом Дауна)** производит видеофильмы, публикует и распространяет книги и пособия по проблемам синдрома Дауна, включая программы музыкальных и танцевальных занятий и шкалы развития. Детям с синдромом Дауна и их семьям, проживающим недалеко от местонахождения Ассоциации и ее филиалов, предоставляется педагогическая, психологическая и медицинская помощь.

**Canadian Association for Community Living**

Kingsmen Building, York University  
4700 Keele St.  
North York, Ontario M3J 1P3  
Canada  
Тел.: (416) 661-9611  
Факс: (416) 661-5701  
E-mail: [inform@cacl.ca](mailto:inform@cacl.ca)  
<http://www.cacl.ca>

**CACL (Канадская ассоциация поддержки жизни в обществе)** способствует развитию такого общества, которое могло бы принять и поддержать любого жителя Канады. Ассоциация стремится создать обстановку, гарантирующую людям с проблемами интеллектуального развития возможность стать активными членами общества. Ассоциация издает информационный бюллетень и другие материалы, защищает права людей с психической недостаточностью и их семей и связана со своими отделениями по всей стране.

**Canadian Down Syndrome Society**

8283 - 5005 Dalhousie Drive NW, Calgary  
AB, Canada, T3A 5R8  
Тел.: (800) 883-5608  
Факс: (403) 270-8291  
<http://www.cdss.ca>

**Задачами CDSS (Канадского общества Даун Синдром)** являются: улучшение качества жизни людей с синдромом Дауна, повышение информированности общества о том, что такое синдром Дауна, распространение информации и материалов, посвященных этой проблеме, и организация сети, дающей возможность общаться всем, кто так или иначе интересуется синдромом Дауна. Филиалы Национального общества работают во всех регионах Канады. В рамках общества действует центр анализа и синтеза информации, выпускающий информационный бюллетень и «Каталог изданий», содержащий публикации по вопросам синдрома Дауна из различных источников.

**National Association for Down Syndrome**

Post Office Box 206  
Wilmette, IL 60091  
USA  
Тел.: 630-325-9112  
E-mail: [info@nads.org](mailto:info@nads.org)  
<http://www.nads.org>

**Цель Национальной ассоциации Даун Синдром** — способствовать всестороннему развитию людей с синдромом Дауна и расширению исследований в области синдрома Дауна. Работа по поддержке родителей проводится Ассоциацией, главным образом, в Чикаго и его окрестностях. Кроме того, Ассоциация выпускает информационный бюллетень, брошюры и видеофильмы.

**National Down Syndrome Congress**

1370 Center Drive, Suite 102  
Atlanta, GA 30338

USA

Тел.: (800) 232-6372, (770) 604-9500

Факс: (770) 604-9898

E-mail: [info@ndscenter.org](mailto:info@ndscenter.org)

<http://www.ndscenter.org>

**Цель NDSC (Национального конгресса по синдрому Дауна) – улучшить все стороны жизни людей с синдромом Дауна.** Конгресс выполняет функции информационного центра по синдрому Дауна, организует ежегодные съезды и защищает права людей с синдромом Дауна и их семей. Конгресс издает буклеты и информационный бюллетень для своих членов.

### **National Down Syndrome Society**

666 Broadway

New York, NY 10012

USA

Тел.: (800) 221-4602 (информация и справки)

Факс: (212) 979-2873

E-mail: [info@ndss.org](mailto:info@ndss.org)

<http://www.ndss.org>

**Цель NDSS (Национального общества Даун Синдром) – обеспечить возможность людям с синдромом Дауна полностью раскрыть их потенциал,** вследствие чего особый упор делается на образование, научные исследования и отстаивание их интересов. Общество поддерживает работу ученых, организует симпозиумы и конференции, бесплатно предоставляет информацию и справки, касающиеся других организаций, разрабатывает методические материалы для родителей и специалистов и издает информационный бюллетень.

### **National Information Center for Children and Youth with Disabilities**

1825 Connecticut Ave NW, Suite 700

Washington, DC 20009

USA

Тел.: (800) 695-0285

Факс: (202) 884-8441

E-mail: [nichcy@aed.org](mailto:nichcy@aed.org)

<http://www.nichcy.org>

**NICHCY (Национальный информационный центр для детей и молодежи с особенностями развития) – государственная организация, предоставляющая информацию по вопросам, связанным с нарушениями развития, в частности, детей и молодежи в возрасте до 22 лет.** Центр отвечает на частные запросы, направляет обратившихся в другие учреждения и организации, осуществляет поиск запрашиваемой информации в базе данных и по низким ценам предлагает печатные материалы, особенно методические.

### **Special Olympics**

1133 19th Street NW

Washington, DC 20036-3604

USA

Тел.: (202) 628-3630

Факс: (202) 824-0200

E-mail: [info@specialolympics.org](mailto:info@specialolympics.org)

<http://www.specialolympics.org>

**Special Olympics (Параолимпийские игры)** – это международная программа, осуществляющая поддержку занятий спортом и организующая соревнования для детей и взрослых с проблемами интеллектуального развития.

## Интернет-ресурсы

**Disability Solutions** (*интернет-издание*)

<http://www.disabilitycompass.org/publications/disability-solutions>

**Down Syndrome Resources**

<http://www.downsyn.com/resources.php>

**Down Syndrome: WWW page**

<http://www.pecentral.org/adapted/factsheets/downsyndrome.htm>

**Down Syndrome Association of New South Wales Inc. (Australia)**

<http://www.dsansw.org.au>

**Down's Syndrome Association**

<http://www.downs-syndrome.org.uk/>

**Down Syndrome Listserv/Newsgroup**

<http://www.ds-health.com/lists.htm>

[listserv@listserv.nodak.edu](mailto:listserv@listserv.nodak.edu)

**Down Syndrome Quarterly** (*журнал в интернете*)

<http://dsrf.org/>

**The Down Syndrome Society of South Australia Inc.**

<http://www.downssa.asn.au/>

**European Down Syndrome Association**

<http://www.edsa.info/>

**Family Empowerment Network**

<http://www.downsyndrome.com>

**Down Syndrome: Health Issues**

<http://www.ds-health.com>

## Об авторе

**Патриция С. Уиндерс** – физический терапевт, специалист по проблеме двигательного развития детей с синдромом Дауна. В настоящее время Патриция Уиндерс работает с детьми и взрослыми с синдромом Дауна в Институте Кеннеди Кригер в Балтиморе (США, штат Мэриленд). Кроме того, в рамках своих служебных обязанностей она выступает с докладами о навыках крупной моторики на конференциях местного и государственного масштабов и работает в Национальном конгрессе по синдрому Дауна в качестве члена профессионального консультативного совета.

Вопросы и замечания автору можно посылать по адресу:

*Patricia Winders*

*P.O. Box 433*

*North East, MD 21901*

*USA*

*E-mail: Wind3829@dpnet.net*

# Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

## Центр ранней помощи

Даунсайд Ап оказывает бесплатную информационную, социальную, психологическую и педагогическую помощь семьям, воспитывающим детей с синдромом Дауна раннего и дошкольного возраста.

Программы Центра:

- информационная поддержка семьи;
- психологическая и социальная поддержка семьи;
- педагогические консультации на дому;
- групповые занятия с детьми;
- консультирование семей в Центре;
- дистанционное консультирование семей;
- методическая работа (обучение специалистов и родителей, публикация специальной литературы).

В Центре работают квалифицированные психологи, педагоги-дефектологи и логопеды.

Наш адрес: **Россия, 105043, г. Москва, 3-я Парковая ул., д. 14-а.**

Для получения дополнительной информации обращайтесь к нам  
по телефонам: **(499) 367-10-00; (499) 367-26-36**  
или по электронной почте: **[downsideup@downsideup.org](mailto:downsideup@downsideup.org)**

Наш адрес в интернете:  
**[www.downsideup.org](http://www.downsideup.org)**

«Даунсайд Ап» – зарегистрированная в России некоммерческая организация «Благотворительный фонд “Даунсайд Ап”» № 67698

## Дорогой читатель!

Мы очень рады, что Вам интересны наши книги.

Всю научно-методическую литературу фонд «Даунсайд Ап» распространяет **БЕСПЛАТНО**. Но мы всегда благодарны за пожертвования, которые дают нам возможность продолжать работу по изданию книг и обеспечению семей, воспитывающих малышей с синдромом Дауна, необходимой литературой.

Вы можете сделать пожертвование через наш сайт

**<http://www.downsideup.org/payonline.php>**

или заполнить помещенную на следующей странице квитанцию, которую примет любое отделение Сбербанка.

Даже маленькая сумма принесет большую пользу!

<b>Извещение</b>	 <b>НО Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»</b> ИНН 7705159882 р/с 40703810038040100912 Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва БИК 044525225 к/с 30101810400000000225 Сбербанк России г. Москва		Выдержка из письма Сбербанка РФ № 047930 от 04 декабря 2002 г. Принимая во внимание значимость работы, проводимой Вашей организацией, Сбербанком России доведены до филиалов банка указания о приёме и перечислении благотворительной помощи на счёт Некоммерческой организации Благотворительный Фонд «Даунсайд Ап» №40703810038040100912, открытый в Тверском отделении №7982 Сбербанка России г. Москвы, <b>без взимания комиссионного вознаграждения.</b>
	ФИО плательщика		
<b>Кассир</b>	Адрес, индекс № телефона		С уважением, Г.Г. Меликьян, заместитель председателя правления
	Назначение платежа: <b>благотворительное пожертвование</b>	Сумма платежа	
	Подпись плательщика	№ члена Клуба Друзей (если есть)	
<b>Квитанция</b>	 <b>НО Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»</b> ИНН 7705159882 р/с 40703810038040100912 Московский банк Сбербанка России ОАО, г. Москва БИК 044525225 к/с 30101810400000000225 Сбербанк России г. Москва		Выдержка из письма Сбербанка РФ № 047930 от 04 декабря 2002 г. Принимая во внимание значимость работы, проводимой Вашей организацией, Сбербанком России доведены до филиалов банка указания о приёме и перечислении благотворительной помощи на счёт Некоммерческой организации Благотворительный Фонд «Даунсайд Ап» №40703810038040100912, открытый в Тверском отделении №7982 Сбербанка России г. Москвы, <b>без взимания комиссионного вознаграждения.</b>
	ФИО плательщика		
<b>Кассир</b>	Адрес, индекс № телефона		С уважением, Г.Г. Меликьян, заместитель председателя правления
	Назначение платежа: <b>благотворительное пожертвование</b>	Сумма платежа	
	Подпись плательщика	№ члена Клуба Друзей (если есть)	

Патриция С. Уиндерс

**Формирование навыков крупной моторики  
у детей с синдромом Дауна**

Руководство для родителей и специалистов  
(*Серия книг о синдроме Дауна*)

2-е издание

Редактор  
Г. В. Аتماшкина

Оформление и верстка  
В. И. Рохлин

Российская НКО  
«Благотворительный фонд  
“Даунсайд Ап”»  
105043, г. Москва,  
3-я Парковая ул., д. 14-а

Подписано в печать 27.05.2011  
Формат 60x90/8. Бумага офсетная №1. Печ. л. 36  
Печать офсетная. Тираж 1000 экз.

Отпечано с файлов заказчика  
в типографии ООО «Полиграфическая компания СТАМПА-ВИВА»  
109052, г. Москва, ул. Смирновская, д. 19