

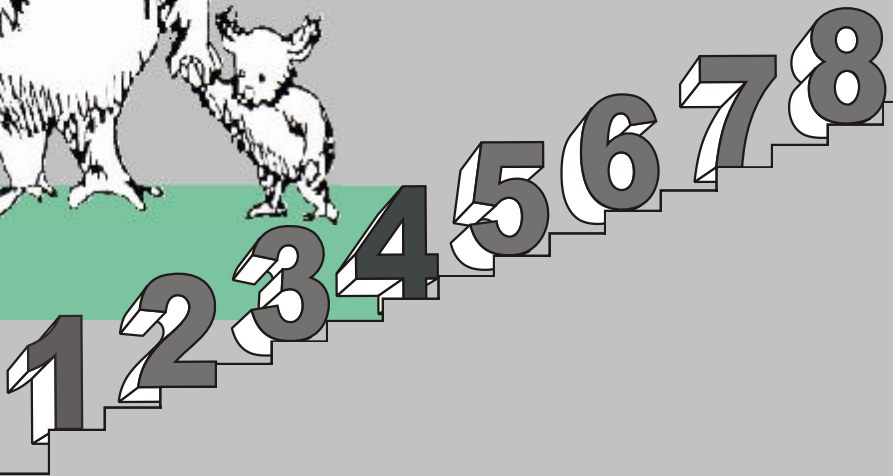
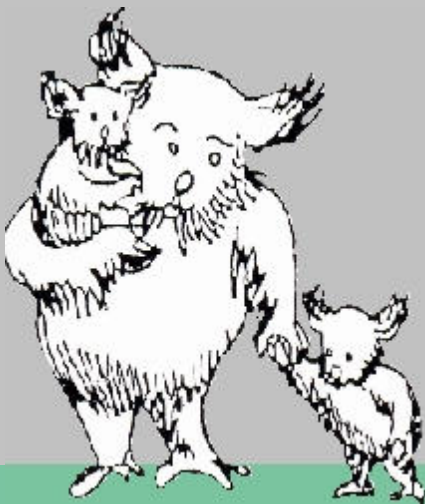
Маленькі сходинки

Програма раннього втручання
для дітей із затримкою розвитку

Книга 4. Навички загальної моторики

Мойра Пітерсі та Робін Трелоар
у співпраці зі Сью Кейнс, Діаною Утер та Ерікою Брар

Університет Маккуорі, Сідней, Австралія



Маленькі сходинки

Програма раннього втручання
для дітей із затримкою розвитку

Книга 4. Навички загальної моторики

Мойра Пітерсі та Робін Трелоар
у співпраці зі Сью Кернс, Діаною Утер та Ерікою Брар
Університет Маккуорі, Сідней, Австралія

Переклад з англійської здійснено інформаційними спеціалістами
МБФ "ОМНІ-Мережа для дітей"

Наукові редактори українського видання:
Т.І. Поніманська
Рівненський державний гуманітарний університет
А.А. Колупаєва
Інститут спеціальної педагогіки АПН України

Редактори:
Л. Євтушок, Т. Віговська

Верстка та оформлення:
І. Щавій

2006 р.

Published by Macquarie University,
Special Education Centre, North Ryde, NSW 2109,
Sydney, Australia

© Copyright 1989 Moira Pieterse and Robin Treloar

Міжнародний благодійний фонд "ОМНІ-Мережа для дітей" сердечно дякує за допомогу у виданні Програми "Маленькі сходинки" українською мовою авторам: Мойрі Пітерсе, Робіну Трелоар, Сью Кернс, Діані Утер та Еріці Брар.

„Маленькі сходинки” - це програма раннього втручання для стимуляції дітей із затримкою розвитку від народження до 4-річного віку. „Маленькі сходинки” насамперед призначені для батьків дітей з розумовим відставанням. Вони містять практичні поради щодо навчання дітей у домашніх умовах. Основним постулатом цієї програми є те, що батьки - це найкращі вчителі для своєї дитини. Ця програма також може використовуватися педагогами, лікарями і студентами.

Рекомендовано до видання:
Вченою Радою Інституту спеціальної педагогіки АПН України
(протокол №від 12.05.2005 р.);
Вченою Радою Рівненського державного гуманітарного університету
(протокол №10 від 27.05.2005 р.)

Міжнародний благодійний фонд "ОМНІ-Мережа для дітей"
Адреса фонду:

Україна: 33300, м. Рівне, вул. 16 Липня, 36.
Тел/факс: (0362) 62-34-47. E-mail: omni-rivne@bdp.rovno.ua

<http://ibis-birthdefects.org/start/ukrainian/unetomni.htm>

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1	
ЗМ.А: До того, як зробити перший крок.....	8
Розділ 2	
ЗМ.Б: Вміння утримувати рівновагу, ходити та бігати	73
Розділ 3	
ЗМ.В: Вміння долати сходинки та драбинки.....	103
Розділ 4	
ЗМ.Г: Навички гри з м'ячем.....	114
Розділ 5	
ЗМ.Д: Вміння стрибати.....	122
Розділ 6	
ЗМ.Е: Вміння кататися на триколісному велосипеді.....	128



ВСТУП



Загальна моторика (ЗМ) - це рухова діяльність, яка здійснюється завдяки роботі великих м'язів тіла.

Незважаючи на те, що навички загальної та тонкої моторики мають багато спільних рис, усе ж між ними існує відмінність, яка полягає в тому, що тонка моторика включає в себе рухи малих м'язів рук та очей.

Розвиток моторики в дитини проходить поетапно, починаючи з відштовхування за допомогою рук лежачи на животі, продовжуючи сидінням, повзанням та спробами зробити перший експериментальний крок. Спочатку дитина вчиться тримати голову, потім плечі, а після цього стояти на ніжках. Коли дитина самостійно контролює велику групу м'язів, вона набуває сили та стійкості, які потрібні для розвитку малої групи м'язів - спочатку для ліктів та колін, потім для зап'ястя та литки і, насамкінець, для рук, ніг та язика. Саме група малих м'язів є відповідальною за „якість” навичок, у той час як група великих м'язів допомагає дитині тримати рівновагу.

Ця книга містить інформацію про основні навички загальної моторики, які дитина набуває в період від народження до 4 років.

Опис навичок на різних етапах розвитку представлений в таких розділах:

- ЗМ.А: До того, як зробити перший крок
- ЗМ.Б: Рівновага, ходіння та біг
- ЗМ.В: Сходишки та підняття по них
- ЗМ.Г: Навички гри з м'ячем
- ЗМ.Д: Стрибки
- ЗМ.Е: Їзда на триколісному велосипеді

На діаграмі (ст.6) показані групи навичок, які дитина може засвоювати одночасно.

Хто може користуватись цією програмою?

Ця програма призначена для дітей, які, з будь-якої причини мають затримку розвитку загальної моторики (чи в яких спостерігається ризик затримки). Причиною таких затримок може бути пошкодження нервової системи, порушення інтелектуального чи емоційного розвитку, наявність вад зору. Трапляється, що затримка розвитку може і не бути пов'язана з жодною з вищезазначених причин, а зумовлена передчасними пологами.

Кому необхідна допомога спеціаліста?

Якщо у вас є сумніви щодо розвитку вашої дитини, особливо, коли ви часто

помічаєте надмірні слабкість чи напругу малюка, зверніться за допомогою до спеціаліста. Безсумнівно, спеціалізована допомога необхідна будь-якій дитині з аномаліями розвитку. Якщо з вами працює професійний лікар чи педагог, обов'язково обговоріть з ним доцільність використання цієї чи іншої програми саме для вашої дитини.

Чи потрібні спеціальні заняття з розвитку загальної моторики, якщо в дитини немає чітко виявлених фізичних вад?

Для будь-якої дитини заняття з розвитку загальної моторики є корисними. Здорова дитина може брати участь у таких заняттях виключно заради власного задоволення. Інколи фізичні вади стають помітними лише тоді, коли дитина починає заняття з розвитку складніших навичок. Саме в цей період часто спостерігається відставання від однолітків. Дитині, у якої виявлено затримку розвитку моторики, можна допомогти за допомогою спеціальних прийомів та вправ, при виконанні яких м'язи постійно тренуються. У дітей з будь-якими розумовими відхиленнями, як правило, спостерігається затримка розвитку моторики і тому необхідні навички потрібно розвивати з раннього віку.

Що необхідно пам'ятати під час навчання загальної моторики?

Якщо дитина, виконуючи той чи інший рух, має труднощі, це можна пояснити тим, що вона використовує невідповідні м'язи або користується ними неправильно. Дуже важливо навчити дитину правильно використовувати м'язи для подальшого розвитку нормального руху. Поки вік дитини ще малий, потреби спеціально виділяти час для занять немає. Кожна взаємодія між вами та вашим малюком, кожен ваш рух, скерований на зміну його положення, фактично і є „тренуванням”. Ви повинні розуміти, що для того, щоб досягти найкращих результатів, необхідно приділяти дитині увагу постійно: носити її, піднімати, гратися і т. д. Усі вправи, що є необхідними для маленької дитини і які передбачені цією програмою, слід виконувати під час звичайного спілкування та/чи під час гри.

Нижченаведені твердження допоможуть вам упорядувати роботу над розвитком навичок моторики вашої дитини. Деякі з них на перший погляд можуть видатись дивними, і, якщо у вас є вже досвід догляду за дітьми, ви зрозумієте, що вам потрібно по-новому вчитись носити дитину на руках, опускати та годувати її. Але піклування про дитину від її народження допоможе вам укріпити м'язи малюка заздалегідь.

Отже, ви повинні завжди пам'ятати таке:

- Під час занять з дитиною, змінюючи положення, підтримуйте її, лише коли це вкрай необхідно. Діти з затримкою розвитку зазвичай не є настільки активними, як здорові діти, і їх потрібно підштовхувати до руху;
- Коли ви носите дитину на руках, піднімаєте чи опускаєте її, а також під час гри, намагайтеся завжди тримати її в різних позах - використовуючи прийом „обертання” або „на відстані від себе”.

Діти з затримкою розвитку вдосконалюють моторику, рухаючись „взад-вперед”, перебуваючи при цьому на площині. Найголовнішим завданням ваших занять, пов'язаних із розвитком загальної моторики, є уникання таких рухів і

заохочень до рухів, що виконуються по діагоналі, навіть якщо дитина виходить з положення, в яке ви її розмістили. Це означає, що ви повинні постійно слідкувати за рухами вашої дитини, щоб при потребі допомогти їй повернути плече в сторону протилежного стегна, перемістити руку до протилежного коліна чи протилежної стопи. Якщо ви будете піднімати, опускати, годувати та гратись з вашою дитиною, пам'ятаючи про вищесказане, то створите основу для її моторного розвитку і зрозумієте, що дитині набагато легше набувати навички поступово.

Звертайте увагу на основні рухи і позиції, які є важливими і для старших дітей також. Особливо уважно стежте за тим, як дитина сидить на стільчику чи на підлозі перед телевізором.

Дуже важливо працювати в межах можливостей малюка, поступово розширюючи їх. Таким чином дитина завжди буде задоволена своїми рухами, які приносять їй насолоду. Заохочуйте дитину до того, щоб вона рухалася самостійно якомога частіше.

Деякі моменти, про які необхідно пам'ятати:

- Розмовляйте зі своєю дитиною. Просіть її виконати ваші прохання, навіть якщо вона ще не розуміє значення слів. Допоможіть їй у цьому, описуючи певні рухи.
- Заохочуйте дитину до виконання якомога більшої кількості рухів самостійно.
- Поєднайте рухи з функціональною та ігровою діяльністю для того, щоб дитина розуміла, з якою метою вона виконала той чи інший рух.
- Для виконання певних рухів потрібно вибирати такий період дня, коли дитина є найшвидшею та найвеселішою. Урок бажано робити коротким. Кілька коротких уроків є більш ефективними, ніж один довгий.
- Постійно заохочуйте і хваліть дитину.
- Якщо ваша дитина займається в програмі не з початку, то перед продовженням прослідкуйте за засвоєнням попередніх навичок.

Потрібно зазначити, що використання дитячих ходунків, „веселих стрибунців“ є недоречним. Ці пристосування часто є причиною того, що дитина використовує м'язи неправильно, що в результаті призводить до низької „якості“ рухів.

Детальнішу інформацію про описані в наведених розділах рухи можна прочитати в статті „Розвиток руху в ранньому дитинстві“ у книзі Льюїса Блая „Елементи нормального руху на першому році життя“, під редакцією Д.С. Слейтора (Університет північної Кароліни, 1980).

РОЗДІЛ 1

ЗМ.А: ДО ТОГО, ЯК ЗРОБИТИ ПЕРШИЙ КРОК



У цьому параграфі ми розглянемо інформацію про розвиток навичок дитини, які відповідають за керування великими м'язами тіла, починаючи від перших спроб підняти та повернути голову до моменту, коли вона навчиться ходити, тримаючись за руку дорослого.

Здорова дитина робить цей крок упродовж першого року життя. При цьому вона опановує багато навичок, які дають можливість керувати голівкою, гратись, лежачи на животику, на боці та на спині, перевертатись, сидіти, повзати, ставати на коліна, стояти та змінювати положення свого тіла.

Для того, щоб зорієнтувати вас та точно визначити рівень розвитку вашої дитини, ми пропонуємо ознайомитися з дев'ятьма рівнями розвитку, кожен з яких відповідає певному віку здобуття здоровою дитиною певних навичок. Якщо ваша дитина хвора, ця інформація може стати корисною при орієнтуванні в основних моментах розвитку дитини на різних вікових етапах. Не намагайтеся перескочити декілька рівнів відразу. У результаті це може призвести до затримки розвитку, а також до появи в дитини страху рухатися взагалі. Важливим є сам факт, а не вік оволодіння навичками.

Розвитком багатьох навичок загальної моторики в ранньому віці можна займатися в процесі повсякденного догляду за дитиною. Найважливішими моментами цього етапу розвитку є правильність вибору способу перенесення дитини, її лежання та ігор. Таке буденне заняття як заміна пелюшок може стати сприятливим часом для розвитку навичок дитини. Тренування загальної моторики можна комбінувати з розвитком мовлення та тонкої моторики.

Нижче наведені приклади навичок, які будуть розглядатися в цьому параграфі:

Від 0 до 4 місяців:

1. Лежачи на животику, дитина повертає голівку в різні боки.
2. Лежачи на животику, дитина піднімає голову та тримає її під кутом 45°.
3. Лежачи на боку, дитина піднімає голову від плеча.
4. У момент, коли дитину садять, вона намагається підняти голівку під кутом 45°.

3 місяці:

5. Лежачи на животику, піднімає голову на 90°, опираючись на передпліччя.
6. Лежачи на спинці, утримує голівку вздовж середньої лінії з притисненням до грудей підборіддям.
7. Лежачи на спинці, тримає ручки разом на рівні грудей.
8. Коли малюка намагаються посадити, рухи голови є повільнішими від рухів тіла.

9. Сидячи з підтримкою, утримує голівку прямо, з виступаючим уперед підборіддям.
10. При утримуванні в положенні стоячи дещо опирається на ніжки.

4 місяці:

11. Лежачи на животику, переносить вагу тіла на передпліччя та лікті, при цьому утримуючи підборіддя.
12. Лежачи на животику, не постійно перебуває в позі „жабки“, час від часу рухається.
13. Лежачи на спинці, грається ручками, притискаючи їх до тіла та відводячи від нього.
14. Лежачи на спинці, тягнеться ручками до колін.
15. Самотужки перевертається зі спинки на бік.
16. Коли малюка намагаються посадити, тримає голівку на одній лінії з тілом.
17. Коли малюка намагаються посадити з положення лежачи на боці, тримає голівку рівно.
18. Сидячи, утримує голівку прямо, підборіддя опущене.
19. Стоячи, утримує більшу частину свого тіла, керуючи рухами голови і верхньої частини тулуба.

5 місяців:

20. Лежачи на животику, опирається на витягнуті ручки.
21. Лежачи на животику, опирається на передпліччя та намагається дістати іграшку.
22. Лежачи на животику, незумисно перевертається на спинку.
23. Лежачи на спинці, витягує дві ручки разом уперед.
24. Перевертається зі спинки на бік і залишається в такому положенні для гри.
25. Сидить без підтримки впродовж однієї хвилини.
26. Стоїть на всій стопі, тримаючись за щось.

6 місяців:

27. Лежачи на животику, проявляє реакцію збереження рівноваги.
28. Лежачи на животику, опирається на витягнуті ручки, припіднімаючи тулуб та животик.
29. Лежачи на животику, піднімає ніжки вгору позаду себе і зводить їх.
30. Лежачи на животику, повертається на півоберта вбік, щоб дістати іграшку.
31. Лежачи на животику та опираючись на випрямлені ручки, намагається дістати іграшку.
32. Лежачи на спинці, перевертається на животик.
33. Коли малюка намагаються посадити, спершу він піднімає голову, а потім відштовхується ручками.
34. Сидячи, витягує ручки вперед, щоб не впасти.
35. Сидить упродовж 10 хвилин, руки є вільними для гри.
36. Стоячи на ногах, витримує масу свого тіла.

7 місяців:

37. Лежачи на животу, повертається по колу.
38. Лежачи на животу, повертається на бік та грається, спираючись на один лікоть.
39. Змінює положення лежачи на животу на положення для повзання, погойдуючись при цьому.
40. Змінює положення для повзання на сидяче положення.
41. Лежачи на животу, повзе вперед, допомагаючи собі ручками.
42. Лежачи на спинці, проявляє розвинену реакцію збереження рівноваги.
43. Сидячи, повертає тулуб, вільно граючись ручками.
44. Положення лежачи на животу змінює на сидяче.
45. Підтягуючись ручками та випрямляючи обидві ноги, намагається встати.
46. Стоїть, тримаючись ручками за меблі та „пританцьовує“.

8 місяців:

47. Сидячи, проявляє розвинену реакцію тулуба на підтримку рівноваги.
48. Сидить без підтримки і не падає, коли тягнеться вбік.
49. Сидячи, спирається на відведену вбік випрямлену руку для підтримки рівноваги.
50. Змінює сидяче положення на положення для повзання.
51. Повзає самостійно.
52. Стає на коліна та утримується в такому положенні.
53. Стоячи біля меблів, більше опирається на ноги, ніж на руки.

9 місяців:

54. Стоячи біля предмета меблів, повертається, тримаючись за опору однією рукою.
55. Падаючи, змінює стояче положення на сидяче.
56. Навколо меблів рухається „боком“.
57. За допомогою рук встає на ноги, проходячи через позицію „стоячи на одному коліні, ступня другої ноги попереду“.
58. „Подорожує“ навколо меблів, повернутий на півоберта до напрямку руху.
59. Стоїть при підтримці за одну руку.

Від 10 до 11 місяців:

60. Сидить у різних позиціях.
61. Сидячи, опирається ззаду на витягнуті ручки, щоб не впасти.
62. З положення стоячи сідає на підлогу, тримаючись за меблі.
63. Встає на ноги з положення „стоячи на одному коліні“ чи „сидячи навпочіпки“.
64. Ходить боком, вздовж стіни.
65. Ходить при підтримці за обидві руки.

ЗМ.А.1. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ПОВЕРТАЄ ГОЛІВКУ В РІЗНІ БОКИ

Вміння повертати голівку в різні боки - дуже важливий крок. Це є першою спробою дитини подолати силу тяжіння. Для того, щоб повернути голівку, малюк повинен перенести вагу на один бік. Перенесення ваги - це навичка, яка використовуватиметься у всіх подальших рухах.

Як оцінити:

Матеріали: рівна тверда поверхня, наприклад, стіл покритий одяльцем.

Спосіб: покладіть малюка на животик на тверду поверхню

Результат позитивний, якщо малюк зможе підняти голівку та повернути її вбік.

Як учити: покладіть дитину на животик обличчям від себе. Використовуючи брязкальце та/чи просто свій голос, спонукайте дитину до того, щоб вона повернула голову та подивилась на вас.

У випадку потреби покладіть долоню на чоло малюка і підніміть голівку так, щоб він вас побачив.

При розвитку цієї навички може стати у пригоді великий пляжний м'яч. Покладіть малюка животиком на м'яч та використовуйте описаний вище прийом для стимуляції руху. Обережно повертайте м'яч у різні сторони на кілька градусів.

Спонукайте дитину повертати голівку в різні боки, щоб м'язи з обох боків тренувались однаково.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Прослідкуйте за тим, щоб ваш малюк проводив більше часу, лежачи на животикі. Коли ви агукате чи розмовляєте з малюком, покладіть його на животик собі на коліна. Завжди використовуйте тверду поверхню, щоб малюк міг на неї опиратись. Це також стосується матраса, на якому він спить.

Доведено, що діти, яких частіше кладуть на животик, засвоюють навички загальної моторики швидше, ніж ті, яких кладуть в основному на спину.

Особливо важливим є те, що дітей із затримкою розвитку та з низьким м'язовим тонусом не можна вклати спати чи залишати гратися без нагляду, коли вони лежать на спинці. Краще загорнути малюка та покласти його на бік. Не забувайте змінювати по черзі праву та ліву сторону. Покладіть поруч іграшки, щоб дитина могла на них дивитись.

Радимо використати ще одну позицію для вашого малюка. Щільно загорніть малюка і покладіть його на бік у спеціальну сумку, поруч поклавши цікаві предмети чи іграшки (бокові м'язи шиї допомагають переміщати голівку вперед і назад.

Носіть малюка щільно загорнутим у ковдру.



Мал. 1. Щільно загорніть малюка

Загорніть його так, щоб ручки були щільно схрещені на грудях, а ніжки зігнуті. Коли малюка тримають саме в такому положенні, йому не потрібно керувати ніжками та ручками, і тому йому легше рухати голівкою.

Ідеальним способом укладання малюка спати в перші декілька місяців є щільне сповивання.

Носіть малюка вертикально, розташувавши вище своїх плечей, щоб він самостійно тримав голівку. Якщо ви помітили, що малюк втомився і погано керує рухами голови, опустіть його нижче, щоб він мав змогу притулитися до вашого плеча чи обличчя, але так, щоб він підняв голівку, відчувши можливість це зробити.

Щільно загорнутого малюка можна носити на згині руки так, щоб його голівка була вище від руки, яка його підтримує. При цьому малюк не повинен лежати на спинці. Можна покласти його на бік, щоб він міг дивитися вперед, витягнувши при цьому руки.

Кожного разу, коли ви піднімаєте і опускаєте, носите, купаєте малюка, вчіть його керувати рухами голови.

ЗМ.А.2. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ПІДНІМАЄ ГОЛІВКУ ТА ТРИМАЄ ЇЇ ПІД КУТОМ 45°

Малюк повинен навчитися керувати рухами голови в чотирьох напрямках. Один з них - вгору, коли він лежить на животику і, долаючи силу тяжіння, піднімає голівку; вгору, лежачи на спинці, і вгору, лежачи на боку і піднімаючи голівку в бік.

Як уже згадувалося, малюк насамперед учиться піднімати голову, щоб повернути її вбік, долаючи силу тяжіння. Тепер поспостерігайте за тим, чи зможе малюк утримати голову під кутом 45° упродовж 5 секунд.

Як оцінити:

Матеріали: рівна тверда поверхня.

Спосіб: покладіть малюка на животик, помістивши його руки під грудьми.

Результат позитивний, якщо малюкові вдасться підняти голівку, відірвавши її від поверхні стола та втримавши впродовж 5 секунд.

Як учити: якщо ваш малюк ще зовсім маленький і надто слабкий, допоможіть йому підняти голівку, підклавши під груди подушечку чи згорнений рушник. Ручки повинні бути попереду. Таке положення змусить малюка спертись на них, а також задіяти м'язи передпліччя.

Покладіть дитину на стіл чи на ліжечко так, щоб її обличчя було на рівні з вашим. Заохочуйте малюка підняти голівку, покликавши його чи помахавши бразкальцем.

Можливо, доведеться покласти свою руку малюкові на сіднички чи на передпліччя, щоб уникнути зміщення його рук назад при спробі припідняти голівку.

Намагайтеся завжди тримати лікті малюка безпосередньо під плечима, щоб він міг спиратися на них.

Як тільки ви помітите, що тримати голову малюкові стало легше, заберіть подушечку та зведіть до мінімуму свою фізичну допомогу.

Установіть дзеркало на рівні поверхні, на якій лежить малюк. Це

заохочуватиме його піднімати голову для того, щоб бачити своє відображення. Для цієї процедури слід залучити іграшки, аби привернути увагу малюка.

Для розвитку цієї навички можна використати великий пляжний м'яч. Покладіть дитину на животик на м'яч, підгнувши її лікті під плечима. Використовуйте брязкальце і, утримуючи його в одному положенні, повільно покотіть м'яч уперед. Дитині доведеться припідняти голівку, щоб стежити за іграшкою.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Щодо розвитку ранніх навичок загальної моторики, то для опанування ними досить важливим є відповідно правильне ставлення до дитини та сприяння її прогресу.

Продовжуйте класти малюка на животик, так як описано в попередньому параграфі.

Носіть малюка таким чином, щоб він мав можливість самотужки утримувати голівку.

Посадіть малюка собі на колінах, обійнявши обома руками його плечі. Трохи нахиливши його до себе, зачекайте, коли він відведе голівку назад, щоб вас побачити. Потім повільно нахилийте малюка в різні боки, а також назад. Незабаром він навчиться тримати голівку на одній лінії зі своїм тілом.

Тато, лежачи на ліжку, може також займатись з малюком, поклавши його собі на груди. Якщо, перебуваючи в такому положенні, малюк підніме голову, то зможе побачити татове обличчя, і саме це стане для нього великою нагородою. При цьому лікті дитини повинні лежати у тата на грудях, щоб при нагоді він міг спертися на них.

Стежте за тим, щоб малюк спав та грався, лежачи на різних боках, аби бокові м'язи шиї допомагали йому переміщати голівку вперед, назад і в різні боки.

Дітей з пониженим тонусом під час сну, харчування та перенесення корисно тримати щільно загорнутими, щоб ручки були розташовані спереду, а ніжки були підгнутими.

ЗМ.А.3. МАЛЮК, ЛЕЖАЧИ НА БОЦІ, ПІДНІМАЄ ГОЛІВКУ ВІД ПЛЕЧА

Це друге положення, перебуваючи в якому, дитині потрібно побороти силу тяжіння для того, щоб підняти голівку.

Як оцінити:

Матеріали: рівна тверда поверхня.

Спосіб: покладіть дитину на бік, підтримуючи її під грудьми.

Тришки підніміть верхню частину тіла так, щоб вона знаходилась приблизно під кутом 20° відносно поверхні стола.

Результат буде позитивним, якщо малюк підніме голівку і триматиме її у вертикальному положенні впродовж трьох секунд.

Як учити: покладіть дитину на бік, підтримуючи її під грудьми. Підніміть верхню частину її тіла, і, стоячи за нею, заведіть розмову, спонукаючи дитину

підняти голівку та подивитися на вас. Проробіть цю ж вправу, поклавши дитину на інший бік. Якщо ви помітите, що малюкові легше виконувати вправу на одному боці, ніж на іншому, то при повторі частіше кладіть малюка саме на той бік, де піднімати голівку йому важче.

Як правильно носити малюка та гратися з ним.

Кожного дня, після того як малюк прокидається, кладіть його на бік, по черзі змінюючи лівий на правий. Позаду нього покладіть маленьку подушечку або згорнутий рушничок, щоб малюк не перекидався на спинку. Поблизу розташуйте іграшки.

Лежаче положення на боці можна використовувати і під час сну, змінюючи його лежачим положенням на животику. Другий хороший спосіб покласти малюка на бік - це покласти його на бік у спеціальну вузьку сумку так, щоб він мав можливість бачити все, що відбувається навколо, рухаючи при цьому голівкою. Перебування малюка у цих положеннях не повинно тривати впродовж довгого періоду часу.

Продовжуйте носити малюка туго загорнутим в одіяльце. При цьому рівень розташування його голівки повинен бути вищим від ваших плечей для того, щоб у нього була можливість повертати та відхиляти голівку, дивлячись на вас. Крім того, поклавши малюка на свою зігнуту руку, трохи нахиліть так, щоб він міг "попрацювати" і підняти голівку. Не носіть його на руках так, як в колисці, лежачого на спинці. У нього не буде стимулу скористатись м'язами шиї.

Розташуйте дитину у себе на колінах і нахиліть її вперед. Потримайте її в такому положенні 5-10 секунд, при цьому розмовляючи або наспівуючи її улюблену пісеньку. Ваш голос стане заохоченням для того, щоб дитина підняла голову і побачила ваше обличчя.

Інший цікавий і ефективний спосіб допомоги малюкові навчитися керувати боковими м'язами шиї полягає у зміні положення з лежачого на боку на лежаче на спинці.

Покладіть малюка на бік, потім, притримуючи його за ніжки, перекотіть на спинку, щоб він міг побачити ваше обличчя.

Цю вправу можна перетворити на гру в хованки: коли малюк лежить на боці, він не бачить вашого обличчя, а коли перевертається, бачить.

Повторіть таку вправу разів шість, а потім знову покладіть малюка на бік та почекайте, поки він сам повернеться на спинку, щоб вас побачити.

Якщо виконання цієї вправи виявиться не під силу вашій дитині, спробуйте підкласти під спинку нахилену поролонову подушечку, щоб полегшити процес перевертання на спинку.

Досить ефективною вправою для розвитку м'язів є часта зміна положення дитини. Тобто потрібно якомога частіше брати малюка на руки, а потім класти на ліжко. Це змусить його постійно використовувати м'язи і відповідно тренувати їх.

Кожного разу перед тим, як узяти малюка на руки, перекотіть його на бік, потім візьміть за верхню частину ручок і плечей та обережно підніміть. У цьому випадку малюк буде змушений використати бокові м'язи шиї, щоб утримати голівку. По черзі змінюйте правий бік на лівий.

Використовуйте цей прийом і тоді, коли кладете дитину на ліжко. Спочатку поверніть її на бік, і опускаючи, не підтримуйте голівку.

Якщо, незважаючи на ваші зусилля, малюкові все ще важко самостійно підняти голівку, потрібно проконсультуватися з лікарем, масажистом та спеціалістом з лікувальної фізкультури. Регулярного виконання кількох простих вправ та різних способів перенесення малюка зазвичай достатньо, щоб усунути недоліки.

ЗМ.А.4. МАЛЮК НАМАГАЄТЬСЯ ПІДНЯТИ ГОЛІВКУ, КОЛИ ЙОГО САДЯТЬ ПІД КУТОМ 45°

Це третє положення, перебуваючи в якому, малюк повинен навчитись керувати голівкою.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на тверду поверхню та, підтримуючи його руками, трішки підніміть верхню частину тулуба так, щоб вона знаходилась приблизно під кутом 45° до поверхні. Повільно змінюйте лежаче положення на сидяче.

Результат позитивний, якщо малюк робить будь-які спроби підняти голівку так, щоб вона знаходилась на одній лінії з верхньою частиною тіла.

Як учити: дітям з пониженим тонусом дуже важко розвинути та засвоїти цю навичку, тому знадобиться багато коротких "практичних занять" і декілька тижнів, щоб малюк зміг навчитися керувати своєю голівкою, одночасно припіднімаючи тулуб і долаючи силу тяжіння.

Намагайтеся розташувати малюка так, щоб під час заняття підтримувався зоровий контакт. Оптимальна позиція у цьому випадку є такою. Посадіть малюка на стіл, при цьому притримуючи за руку, а самі сядьте навпроти на стільчик чи на підлогу.



Мал. 2. Малюка можна залишати ненадовго лежати на спинці

Тримаючи малюка за плечі, потроху відхиляйте його взад і вперед. Цією вправою ви допоможете йому контролювати рухи голови. Вказівними пальцями притримуйте шию малюка позаду, щоб у випадку втрати малюком контролю над головою допомогти йому. Постійно тримаючи зоровий контакт з малюком та розмовляючи з ним, повільно відхиліть тулуб назад, потримайте у такому положенні від 5 до 8 секунд, а потім поверніть в сидяче положення. Важливим у цій вправі є нахилання малюка не лише вперед і назад, але і в різні боки.

Повторіть цю вправу декілька разів, весь час розмовляючи з малюком. Коли він навчиться контролювати рухи своєї голови при невеликому нахилі, почніть потроху збільшувати кут нахилу до 45°. Продовжуйте виконувати кожну вправу до тих пір, поки малюк не навчиться впевнено тримати голівку у різних положеннях.



Мал. 3. Під коліна дитині покладіть покривало

обравши потрібну вам вказівку ("сідай" чи "оп"), припідніміть малюка з подушки і перед тим, як продовжити рух, почекайте - нехай він спробує підняти голівку.

Коли ви помітите, що малюк навчився керувати своєю голівкою при опусканні корпусу з сидячого положення в положення нахилу 45° , спробуйте його саджати із напівлежачого положення, коли верхня частина тіла знаходиться під кутом 45° до поверхні, на якій він лежить. Підкладіть під спинку дитини подушку так, щоб він знаходився у напівсидячому положенні (кут 45°), підтримуйте малюка за плечі, повертаючи їх своїми руками вперед. Потім

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Покладіть малюка на кілька хвилин на спинку. Над ним розташуйте іграшки. Самі в цей момент можете змінити підгузку, а малюк без будь-яких проблем порухається. Коли ви кладете малюка на спинку на підлогу, підкладіть йому під голову маленьку подушечку, а під сідниці подушечку чи згорнуту пелюшку. Це забезпечить правильне положення тазу та хребта, а згодом сприятиме розвитку хорошої постави малюка і його здатності нормально рухатися.

Перебування малюка у дитячому кріслі повинно тривати недовго. Під коліна та під стегна можна підкласти пелюшку чи складену ковдру для забезпечення потрібного положення тазу та активної роботи м'язів живота. Зверніть увагу, що іграшки в цей момент повинні бути в полі зору малюка і він може до них дотягнутись.

Під час гри намагайтесь якомога більше звертатись до малюка, відхиляючи його корпус назад на 45° , спонукайте його піднятися самостійно, постійно підтримуючи з ним зоровий контакт. Не забувайте, нахилиючи назад, відхиляти корпус малюка трохи в сторону.

Сядьте на підлогу, притулившись спиною до твердої поверхні, і зігніть коліна так, щоб стегна знаходились під кутом 45° до підлоги. Покладіть малюка собі на коліна і знову піднімайте та опускайте його, підтримуючи за плечі або за ручки.

Продовжуйте носити малюка загорнутим в одяляще на зігнутій руці таким чином, щоб його руки були попереду, а ніжки були підігнуті. Не підтримуйте його голівку. Якщо ви відхилили малюка назад, йому потрібно буде прикласти зусилля, щоб нахилити голову вперед. Не нахилийте дитину назад так, щоб її голівка звисала, робіть це поетапно.

Продовжуйте брати малюка на руки та опускати, повертаючи його в різні боки.

ЗМ.А.5. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ПІДНІМАЄ ГОЛІВКУ НА 90° , СПИРАЮЧИСЬ ПРИ ЦЬОМУ НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Ця навичка об'єднує всі вміння, які малюк засвоїв до цього часу. Крім того, це положення є дуже зручним для гри.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик на тверду поверхню.

Результат позитивний, якщо малюк самостійно підніме голівку і утримає її впродовж 5 секунд під кутом 90° до поверхні.

Як учити: покладіть малюка на животик на тверду поверхню. Перед ним покладіть яскраву та цікаву іграшку. Потроху підіймайте іграшку догори, щоб малюку довелося підняти голівку якнайвище і при цьому спертися на передпліччя. Якщо малюк дивиться на іграшку, утримуйте її в такому положенні впродовж кількох секунд. Якщо при піднятті іграшки малюк перестає дивитись на неї, опустіть її нижче, до того рівня, на якому малюк зможе знову її бачити. Потім спробуйте знову підняти іграшку. Очевидно, що вона повинна бути особливо цікавою, аби малюк працював якомога наполегливіше та тримав її в полі зору. Можна засвоювати це вміння іншим способом. Покладіть малюка на животик на тверду поверхню, при цьому тримаючи своє обличчя на одному рівні з личком малюка. Не треба надіятись, що малюк відразу підніме голову на 90°. Спочатку це буде 65°, потім 70°, потім 80°, однак постійне тренування зміцнить м'язи спини і шиї достатньо для того, щоб в результаті дати можливість малюку підняти голівку під кутом 90°.

Засвоїти цю навичку малюку допоможе великий пляжний м'яч. Покладіть малюка на животик та притримуйте його за стегна чи тулуб. Коли ви підштовхуватимете м'яч уперед, малюк намагатиметься припідняти голову назад. Можете використати у цій вправі дзеркало. Воно стимулюватиме малюка активніше виконувати цю вправу, адже при погляді у дзеркало він бачитиме своє відображення. Можна також помістити в поле зору малюка яскраву іграшку на підставці. Якщо у вас є старші діти, нехай і вони візьмуть участь у заняттях з малюком, тримаючи іграшку чи будь-який інший цікавий предмет перед малюком.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Якщо впродовж дня ваш малюк бадьорий і активний, час гри на підлозі в положенні „лежачи на животику“, можна збільшити. Слідкуйте за тим, щоб навколо дитини було багато яскравих іграшок. Бувають ситуації, коли діти опираються лежанням на животику. Якщо ви помітили, що ваш малюк не отримує задоволення від лежання на животику або навіть плаче, перебуваючи у такому положенні, кладіть його на спинку, попередньо підклавши подушечку або згорнуту ковдру. Період перебування малюка в лежачому положенні на животику потрібно збільшувати, а частота повинна зводитися до 3 разів на день.

Укладайте малюка спати на животик (простежте, щоб матрац у ліжечку був твердий), хоча б під час одного періоду його сну. Якщо в такому положенні дитина не засинає, кладіть її на бік.

Як було зазначено вище, малюк може розвинути цю навичку, розташувшись на грудях у тата, який лежить на дивані. Коли малюк переносить свою вагу на передпліччя, підтримуйте його трохи нижче плечей, розмовляючи при цьому. Помістіть малюка собі на коліна та спонукайте його піднімати голівку, реагуючи на ваш голос.

Для розвитку цієї навички заохочуйте малюка повертати голівкою, коли він утримує її під кутом 90°. Звертайтеся до дитини, стоячи збоку, щоб вона рухала голівкою, шукаючи ваше обличчя. Важливо, щоб при виконанні цієї вправи малюк

повертав голівку в різні боки. Якщо повертатися в один з боків для малюка легше, ніж в інший, візьміть до уваги таку пораду. Покладіть малюка в таке положення, щоб ваше обличчя було не в полі його зору. При цьому самі станьте з того боку, куди малюкові повертатися важче. Говорячи, спонукайте його повертатися в ту сторону, де перебуваєте.

Гра з дитиною у ранньому віці у веселі та „безладні” ігри (наприклад „купа мала”), є дуже важливим елементом розвитку маляти. Добре, якщо старші діти допоможуть вам у цьому. Спробуйте робити веселі рухи, розкачуючи малюка на руках, дмухаючи на животик чи лоскочучи ніжки. При цьому малюка не слід щільно пеленати для того, аби забезпечити активну його участь у цій вправі. Продовжуйте носити свого малюка так, щоб його тулуб був трохи вище ваших плечей або в положенні „сидячи на згині руки”, при цьому не підтримуючи голівки. Переконайтесь у тому, що коли ви носите малюка в такому положенні, його ніжки разом. Підтримуйте його так низько під грудьми, як тільки це можливо.

Спробуйте носити малюка в лежачому положенні, поклавши його поздовж свого передпліччя обличчям донизу. Його голівка може лежати на вашій руці. При спробі малюка підняти голову підтримуйте його руками під грудьми.

На цьому етапі спостерігається миттєве спирання малюка на плечі та передпліччя, щойно його покладали на животик. Як тільки ви це помітили, спробуйте повернути малюка на бік, підтримуючи його за груди та стегна, і прослідкуйте, щоб при цьому він самостійно втримав голівку. Опускаючи малюка на горизонтальну поверхню, прослідкуйте, щоб першим торкнулося поверхні його передпліччя. Зіпріть малюка на ручки, підтримуючи за плечі. Потім покладіть його на бік і переверніть на животик.

Виконання цих вправ кожного разу перед сном підготує м'язи шиї та плечового поясу малюка до розвитку таких навичок. Не забувайте при цьому повертати малюка на різні боки.

ЗМ.А.6. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК УТРИМУЄ ГОЛІВКУ ВЗДОВЖ СЕРЕДНЬОЇ ЛІНІЇ ТІЛА, ПІДНІМАЮЧИ ПІДБОРІДДЯ

Тепер малюк лежить на спинці, утримуючи голівку вздовж середньої лінії тіла (уявної лінії, яка проходить уздовж центра тіла від голови до кінчиків ніг). Дуже важливо, щоб малюк самостійно підняв та утримував підборіддя впродовж кількох секунд. До цього моменту малюк, відхиляючи голівку назад, використовував м'язи шиї з боку спini. Щоб підтримати рівновагу, йому доводилося піднімати плечі. Зараз, коли малюк лежить на спині, він може достатньою мірою керувати передніми м'язами шиї для того, аби підняти підборіддя.

У випадку, якщо малюк не засвоїв цієї навички, подальший його розвиток буде



Мал. 4. Як допомогти дитині розслабити м'язи плеч

ускладнений, адже для координації рухів голови та шиї йому доведеться постійно піднімати плечі. Якщо він не досягне успіху за допомогою способів, описаних нижче, проконсультуйтеся з масажистом та спеціалістом з лікувальної фізкультури. Цю навичку можна засвоювати одночасно з навичкою, яка описувалась у попередньому параграфі.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть дитину на спинку.

Результат позитивний, якщо голівка малюка перебуває на одній лінії з тілом, він не хитається в різні боки, а підборіддя при цьому підняте.

Як учити: покладіть малюка собі на коліна таким чином, щоб його голівка була у ваших руках, та утримуйте її вздовж середньої лінії тіла малюка. При цьому підтримуйте з малюком зоровий контакт та розмовляйте з ним. Повторюючи цю вправу, не підтримуйте голівки.

Виконайте цей комплекс вправ, розташувавши малюка на твердій поверхні.

Якщо виконання цієї вправи видалось важким для малюка, постостерігайте ще раз, як він виконує вправи, описані вище, адже саме вони є основними сходинками до засвоєння цієї навички.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Під час кожного періоду підготовки до сну вашого малюка завжди приділіть час для тренування цієї навички.

Гра в „гойдалки“ принесе вам задоволення та допоможе малюкові навчитись утримувати голівку вздовж середньої лінії тіла. Покладіть малюка на ковдру невеликих розмірів. Нехай хтось допоможе вам виконати цю вправу, тримаючи ковдру з боку голови малюка, а ви тримайте її з боку ніг. Підніміть ковдру, обережно погойдайте малюка, розмовляючи з ним та щось наспівуючи. Пам'ятайте, що голівка малюка повинна бути вздовж середньої лінії тіла.

Малюк може відчути деякі незручності при виконанні цієї вправи. Причиною цього може бути ослаблення м'язів малюка впродовж періоду, коли для підтримки рівноваги він піднімав плечі, а також звичка перебувати у лежачому положенні, повернувши голівку в один з боків.

З цим легко впоратись, якщо постійно гратися з дитиною, поклавши її собі на коліна і розмістивши голівку вздовж середньої лінії його тіла. Нижня частина тіла малюка та його ніжки при цьому повинні піднятися і торнутися ваших грудей. Тримаючи малюка за плечі, м'яким, але добре відчутним дотиком натисніть на них. Натискання може бути як почерговим, так і паралельним. Створіть умови, щоб у такому положенні малюк рухав ніжками. Якщо потрібно, трішки підніміть його вище, так, щоб він міг ручками діставати ніжки. Ще краще діставати ручкою протилежну ніжку.

Цю вправу необхідно виконувати до того часу, поки малюк не навчиться піднімати підборіддя, не рухаючи при цьому плечима. Спосіб, яким ви берете свою дитину, тримаєте, носите та кладете назад знову допоможе їй здобути контроль над м'язами шиї.

ЗМ.А.7. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК З'ЄДНУЄ РУЧКИ НА РІВНІ ГРУДЕЙ

Як тільки малюк навчиться утримувати голівку вздовж середньої лінії тіла, він зможе з'єднати ручки на рівні грудей. Це вміння особливо важливе для гри малюка.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку на тверду поверхню. Якщо йому подобається тримати в руках предмети, дайте йому таку можливість, запропонувавши яскраву іграшку.

Результат позитивний, якщо малюк лежить на спинці, утримуючи голівку вздовж середньої лінії з притисненим до грудей підборіддям, і з'єднує ручки на рівні грудей.

Як учити: цю навичку можна засвоювати одночасно з навичкою, яка описана вище.

Тримаючи малюка на колінах, піднесіть іграшку до його грудей та зачекайте, доки він простягне ручки вперед та схопить її.

Можна спробувати інший спосіб: покладіть малюка на тверду подушечку, розмістіть свої руки позаду його плечей і допоможіть йому підняти вперед його плечі і руки. Оскільки обидві ваші руки зайняті, нахиліться до малюка, щоб йому було легше дотягнутися до вашого обличчя.

Потім дайте малюкові можливість порухати лише однією рукою та зачекайте, доки він самостійно витягне вперед іншу.

Поступово, в міру засвоєння цієї навички, зменшуйте свою допомогу.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Ви можете допомогти своєму малюку витягнути ручки вперед у будь-якому положенні, в якому ви знаходитесь чи носите його.

Використайте всі ті речі, до яких малюку було б цікаво доторкнутися. Це може бути ваше обличчя, волосся, іграшки, груди, пляшечка для годування і, звичайно ж, особистий одяг малюка, його тіло та ручки.

ЗМ.А.8. КОЛИ МАЛЮКА САДЯТЬ, ЙОГО ГОЛІВКА ДЕЩО ВІДХИЛЯЄТЬСЯ

Щоразу змінюючи лежаче положення на сидяче, ми використовуємо м'язи шиї, щоб підняти голову. Голівка малюка дуже велика у порівнянні з усім тілом, тому йому важко утримувати її на одній лінії з тулубом, коли його садять.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спину на плоску поверхню і поступово трохи піднімайте верхню частину його тулуба, притримуючи його за кисть та зап'ястя.

Результат позитивний, якщо малюк піднімає та утримує голівку на одній лінії з тулубом, з незначним запізненням у момент початку руху. Голівка дитини може відхилитися в сторону, але на цьому етапі це допустимо.

Як учити: на даному етапі важливо попереджувати малюка про свої дії

словами. Намагайтеся використовувати одні і ті ж вирази, наприклад, „давай сядемо“, „давай встанемо“... Давши таке розпорядження, візьміть малюка за зап'ястя і зачекайте кілька секунд перед тим, як почати його піднімати - дайте йому можливість допомогти вам.

Також потренуйте вміння малюка змінювати сидяче положення на лежаче. Тримаючи малюка за зап'ястя, повільно опускайте його, роблячи паузу лише перед тим, як торкнутися поверхні стола. Це спонукатиме малюка ще трохи попрацювати перед тим, як розслабитись.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Ігри на зразок „Греби, греби на човнику“ можуть принести велике задоволення усій сім'ї (опис гри дивіться в параграфі ЗМ.А.28). Граючись, щоразу відхиляйтеся все більше назад. Рухи вперед та назад - це гарна підготовка до „обертання“. Коли малюк навчиться краще керувати голівкою, можна спробувати носити його таким чином, щоб його ніжки були розведені і лежали поверх ваших стегон. Виконуйте цю вправу, попередньо порадившись з лікарем, масажистом чи спеціалістом з лікувальної фізкультури. Усі діти з пониженим тонусом дуже часто тримають ноги розставленими для того, щоб підтримувати рівновагу. Це заважає їм ефективно використовувати м'язи тулуба, коли вони починають сидіти, змінювати сидяче положення на положення для повзання та ставати на коліна. Дуже важливо, щоб діти з пониженим тонусом навчилися використовувати для рівноваги м'язи тулуба.

Продовжуйте носити малюка на згині руки, підтримуючи його тулуб якомога нижче.

Несучи малюка таким чином, поверніть його ніжки вперед, щоб тіло перебувало у трішки „повернутому“ положенні. Таке „обертання“ або „поворот“ тепер стає надзвичайно важливим для рухів малюка та утримання рівноваги.

Продовжуйте піднімати малюка з положення лежачи на боці та опускати в таке ж положення. Але, звичайно, це не означає, що він повинен лежати на боці весь час.

ЗМ.А.9. СИДЯЧИ З ПІДТРИМКОЮ, МАЛЮК УТРИМУЄ ГОЛІВКУ ПРЯМО, З ВИСТУПАЮЧИМ УПЕРЕД ПІДБОРІДДЯМ

Це вміння є комбінацією усіх рухів, необхідних для керування головою, і оволодіти ним малюк повинен до того моменту, коли ви перейдете до наступного етапу і вчитимете його сидіти.

На цьому етапі малюк ще не навчився піднімати підборіддя в сидячому положенні так, як він це робить, лежачи на спинці.

Як оцінити:

Спосіб: підтримуйте малюка в сидячому положенні, міцно охопивши його груди чи плечі.

Результат позитивний, якщо малюк утримує голівку прямо впродовж 5 секунд. На цьому етапі розвитку підборіддя малюка все ще виступає вперед, але не коливається з боку в бік і не опускається донизу.

Як учити: цю навичку можна об'єднати з розвитком мовлення. Для того, щоб малюк міг постійно підтримувати зоровий контакт з вами, ваші очі повинні бути на одному рівні. Спершу важливо підтримувати малюка за плечі, розмістивши свої витягнуті пальці за його шиєю. Тоді його голівка не відхилиться назад, якщо він утратить рівновагу.

Розмовляючи з малюком, спробуйте повільно й легенько гойдати його з боку в бік. Якщо його голівка гойдається надто сильно, посадіть його прямо і зачекайте, доки він знову контролюватиме її. Коли малюк навчиться тримати голівку під нахилом на 45° від поверхні, підтримуйте його за груди. Не забувайте постійно з ним розмовляти.

Зауважте, що кожне заняття повинно тривати часто, але недовго. Ефективним тренування буде тоді, коли відбуватиметься щоразу при зміні підгузки або коли малюк сидить у вас на колінах.

ЗМ.А.10. У ПОЛОЖЕННІ СТОЯЧИ МАЛЮК ОПИРАЄТЬСЯ НА НІЖКИ І КІЛЬКА СЕКУНД УТРИМУЄ СВЮ ВАГУ

Для нормального розвитку ацетабулярної западини малюка слід якомога раніше ставити на ніжки. Якщо цього не робити вчасно, у кістці стегна може утворитися порожнина, яка пізніше, зі збільшенням росту і ваги малюка, стане причиною його зміщення.

Ставлячи малюка на ніжки, ви допоможете йому зміцнити м'язи та забезпечити розвиток правильної їх довжини.

Малюк, якого в ранньому віці не ставили на ніжки, у старшому віці може опиратися виконанню цієї вправи. Саме в цей період, ставлячи малюка на ніжки, ми готуємо його до розвитку подальших навичок у стоячому положенні.

Як оцінити:

Спосіб: тримаючи малюка під грудьми, поставте його так, щоб стопи повністю торкалися твердої поверхні.

Результат позитивний, якщо малюк принаймні на мить зіпнеться на ніжки. На цій стадії розвитку малюк може тримати ніжки розведеними в боки, при цьому його коліна будуть напруженими, а стегна відведеними назад.

Як учити: якщо ви помітили, що ніжки вашого малюка ледве згинаються, обов'язково перед початком тренування проконсультуйтеся з масажистом чи спеціалістом з лікувальної фізкультури. І навпаки, якщо ніжки дитини слабкі, зверніться до спеціаліста щодо необхідності зміцнення колін малюка за допомогою спеціальних вправ. Якщо такої консультації ви не отримали, а дитині не менше 5 місяців, ви могли б спробувати наступний спосіб - тримати ніжки малюка випрямленими в стоячому положенні.

За допомогою еластичного бинта закріпіть навколо ніжок малюка шматочки килимка чи картону. Можна також використати дитячі щитки, які одягають на гомілку під час гри в футбол, та підкласти під них м'яку тканину.

Такі шини повинні покривати всю ніжку малюка. В іншому випадку в малюка буде можливість зігнути коліна. Зверху і знизу шин потрібно положити щось м'яке.

Якщо в дитини понижений тонус, таким обладнанням можна користуватись на протязі декількох місяців, до тих пір, поки її здатність до практики, не покращиться.

Звичайно, не у всіх дітей м'язи дуже слабкі чи, навпаки, добре розвинені. Як

правило, більшість дітей не потрібно спонукати ставати на ніжки, адже вони роблять це за кожної нагоди. Якщо малюкові подобаються такі вправи, давайте йому можливість ставати на ніжки якомога частіше. Ставте малюка собі на коліна, коли ви граєте з ним в мовні ігри.

ЗМ.А.11. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ПЕРЕНОСИТЬ ВАГУ ТІЛА НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ ТА ЛІКТІ, ТРИМАЮЧИ ПІДБОРІДДЯ

Навчитися спиратися на передпліччя - основне завдання для малюка на цьому етапі. Для того, щоб він зміг утриматись у такому положенні впродовж деякого часу, м'язи його плечового поясу повинні працювати разом як одна команда. Паралельні рухи цих м'язів забезпечують стійкість шиї та плечового поясу малюка, коли він починає рухати руками, засвоюючи навички тонкої моторики. Крім того, міцний плечовий пояс потрібен малюкові для того, щоб він міг сидіти, повзати, подорожувати навколо меблів, а згодом ходити.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик таким чином, щоб його передпліччя спиралися в підлогу і розміщувались під плечима.

Результат позитивний, якщо малюк спирається на передпліччя, таким чином регулюючи своє положення, а його лікті знаходилися попереду плечей. Голівку малюк повинен утримувати під кутом 90°, тримаючи при цьому підборіддя.



Мал. 5. Хороший спосіб примусити дитину спертися на лікті

Як учити: до цього часу ваш малюк повинен уже добре вміти переносити вагу тіла на передпліччя. Якщо ви все ж помічаєте труднощі при виконанні цієї вправи малюком, повторіть виконання вправ, описаних у попередньому розділі.

На цьому етапі малюкові необхідно навчитися спиратися на ручки. Якщо самому втримати вагу тіла на руках малюкові важко, підкладіть йому під груди згорнений рушник. Щоб малюкові було цікаво перебувати в такому положенні, використовуйте яскраві та цікаві для нього іграшки. Також можете покласти його таким чином, щоб він мав змогу спостерігати за вашими діями.



Мал.6. На малюнку показано, як дитину опускають на витягнуті руки. Якщо дитині це поки що важко, опускайте її на передпліччя.

Коли малюк звикне гратися в такому положенні, заберіть рушник.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Так як ви кладете дитину на підлогу в положення, описаному вище, ви можете покласти малюка на стегна, сидячи на підлозі, чи покласти собі на груди, впевневшись, що ручки знаходяться перед плечима. Спонукайте малюка спертися на лікті, розмовляючи з ним, наспівуючи улюблену пісеньку, дмухаючи на волосся...

Маленьким дітям подобається терти одну ніжку об іншу, таким чином вивчаючи своє тіло. Якщо ваш малюк цього не робить, самі візьміть його ніжку, коли він лежить на

животику, та потріть нею іншу. Це важливо для підготовки для вміння стояти і також допомагає малюку вивчити своє власне тіло. Носіть малюка на руках так, як це описано в попередньому розділі. Стежте за тим, щоб його ручки були попереду.

Зараз можна спробувати новий спосіб опускання малюка з рук. Знову поверніть дитину на бік, але цього разу підтримуйте його під грудьми, залиште ручки малюка вільними для рухів. При наближенні до поверхні поверніть тіло малюка так, щоб ручки торкнулися поверхні першими. Якщо малюк витягне вперед руки, дозвольте йому трохи спертися на них, а потім покладіть його на бік.

Такий спосіб „опускання” малюка є підготовкою до повзання та ігор на підлозі.

Почергово змінюйте цей спосіб опускання малюка на той, який був описаний у попередньому параграфі.

Піднімаючи малюка, знову перекотіть його на бік, потім дозвольте йому перекотитися на ручки, щоб він опинився у напівлежачому положенні. При необхідності підтримуйте малюка за сіднички та плечі. Залиште його в такому положенні на кілька секунд, потім продовжуйте його піднімати. Носіть малюка у вертикальному положенні на згині вашої руки так, як це було описано в параграфі ЗМ.А.8.

Положення лежачи на боці є чудовою позицією для малюка впродовж дня. Коли він сидить у вас на колінах, підтримуйте його в такому положенні. Ви можете сидіти на підлозі, а малюк у цей час нахилитиметься до ваших стегон і залишатиметься у напівлежачому положенні. Якщо він втомився, дозвольте йому спиратися на вас, а не на своє передпліччя.

Якщо ви зараз привчите себе завжди тримати малюка перед собою, то виявите, що він легко проходить шлях від однієї навички до іншої.

Не забувайте почергово змінювати правий та лівий бік.

ЗМ.А.12. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК НЕ ЗАВЖДИ ПЕРЕБУВАЄ В ПОЗИ „ЖАБКИ”, ЧАС ВІД ЧАСУ РУХАЄТЬСЯ

Це важливий крок, який сприяє подальшому розвитку рухів малюка.

У малюка може з'явитися звичка тримати ніжки широко розставленими, що з

часом може негативно вплинути на його здатність нормально повзати, зберігати рівновагу і навіть ходити, бігати та підніматися. Оскільки це шкодить правильному розвиткові реакції рівноваги, у малюка може з'явитися страх до будь-яких рухів. Цього можна уникнути, не дозволивши, щоб малюк тримав ніжки широко розставленими - починайте робити це прямо зараз!

Як оцінити:

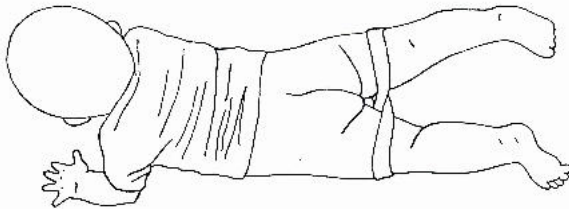
Спосіб: покладіть малюка на животик на підлогу.

Результат позитивний, якщо малюк довго не перебуває в позі „жабки”, з вивернутими наверх колінами, а навпаки, його ніжки займають найрізноманітніші позиції. Він може згинати та випрямляти ніжки і одночасно потирати випрямлену ніжку ступнею іншої. Ніжки мають бути разом упродовж тривалого періоду.

Як учити: З цього моменту ніколи не дозволяйте малюкові лежати з розведеними ногами. У випадку необхідності зведіть ніжки малюка за допомогою одного з таких способів:

- Зшийте разом дві еластичні пов'язки для кистей рук, які використовуються під час гри в теніс. Одягніть їх на стегна малюка.
- Обгорніть двічі навколо одного стегна малюка пов'язку для голови, яка використовується для гри в теніс, потім переверніть її та обгорніть один раз навколо іншого стегна.
- Натягніть одну штанину від підгузок на ніжки малюка так, щоб вони були повністю закритими нею від колін до самої талії (поза „русалки”).
- Зшийте разом обидві штанини комбінезона чи підгузок та одягніть їх на малюка.

Такі пристосування не заважатимуть рухам малюка. Діти, які перебувають на стадії ризику розвитку „широкої ходи”, можуть носити їх упродовж усього дня - коли вони сидять, повзають, стоять чи ходять.



Мал. 7. Використовуйте пов'язки, щоб тримати ніжки разом

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Тримайте ніжки малюка разом, в якому б положенні він би не перебував - на животу, на боці чи сидячи (наприклад, на автомобільному сидінні в спеціальному дитячому кріслі).

Завжди носіть малюка так, щоб він тримав ніжки разом; не носіть, коли він своїми розставленими в боки ніжками охоплює ваші стегна.

Якщо у малюка ніжки згинаються важко, слід проконсультуватися з

масажистом чи спеціалістом з лікувальної фізкультури.

Продовжуйте носити, піднімати та опускати його так, як це було описано в параграфі ЗМ.А.11.

ЗМ.А.13. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК ГРАЄТЬСЯ РУЧКАМИ, ПРИТИСКАЮЧИ ЇХ ДО ТІЛА ТА ВІДВОДЯЧИ ВІД НЬОГО

Уміння малюка гратися значно посилиться, якщо він навчиться відводити ручки від тулуба та піднімати їх догори.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку. Запропонуйте йому цікаву іграшку та нахиліть до нього своє обличчя. Спонукайте малюка дотягнутись до іграшки або до вашого обличчя.

Результат позитивний, якщо малюк намагається дістати іграшку обома руками. Йому не обов'язково торкатися неї. Ручки його повинні бути витягнуті вгору і не бути разом.

Як учити: якщо малюк не може витягнути ручки вперед, помістіть свої пальці під його плечі та трохи підніміть верхню частину його рук, відірвавши їх від поверхні, на якій він лежить.

Потім допоможіть одній ручці витягнутися вперед і зачекайте, доки він сам не підніме іншу. По черзі допомагайте як одній, так і іншій ручці.

Врешті, попросіть малюка підняти обидві ручки самостійно. Не змушуйте його поспішати. Йому може знадобитися дуже багато часу, щоб налаштуватися та виконати ці рухи.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Ніколи не залишайте малюка лежати на спинці без цікавих іграшок, до яких він міг би торкнутись. Не забувайте розташовувати його так, як це було описано в параграфі ЗМ.А.4.

Щоразу, коли ви піднімаєте малюка, спонукайте його першим протягувати ручки до вас, використовуючи для цього яку-небудь постійну вказівку, наприклад, „вгору”.

Повісьте над столиком, де ви змінюєте підгузки, щось цікаве, щоб малюк міг до нього дотягнутися. Для підтримання інтересу малюка частіше змінюйте іграшки.

Упродовж дня ненадовго посадіть малюка в дитяче кріселко. Повісьте поруч іграшки, щоб він міг до них дотягнутися. Не забувайте підкладати під коліна малюка згорнену ковдру.

Пам'ятайте про ті положення, в яких потрібно носити, піднімати, опускати дитину та гратися з ним.

ЗМ.А.14. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК ТЯГНЕТЬСЯ РУЧКАМИ ДО КОЛІН

Ця вправа сприяє зміцненню м'язів живота і допомагає тазу малюка “розміститись” під правильним кутом, таким чином готуючи дитину до засвоєння нових навичок.

Це є також наступним кроком у вивченні та пізнанні свого тіла.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він лежить на спинці.

Результат позитивний, якщо він простягає ручки до колін і, піднімаючи їх, злегка піднімає сіднички, відриваючи їх від поверхні стола.

Як учити: покладіть малюка на спинку і, притримуючи його стегна, підніміть коліна до грудей.

Знову покладіть його на спинку, підніміть його ніжку до грудей так, щоб він міг дотягнутися до ступні. Проробіть те ж саме з іншою ніжкою. Простежте, щоб малюк діставав її протилежною ручкою.

Покладіть малюка на бік, зігніть його коліна і допоможіть йому дістати руками до колін.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Покладіть малюка на спинку так, як це описано в параграфі ЗМ.А.4. і поспостерігайте за ним. Заберіть пелюшки, щоб йому було легше рухати ніжками. Якщо активність малюка недостатня, змініть його положення.

Для гри покладіть малюка на бік. У такому положенні йому легше бачити свої ручки та коліна.

Пограйтеся з ним у хованки, піднімаючи його коліна так, щоб він не бачив вашого обличчя. Це добре робити знову ж таки під час зміни пелюшок.

Допомагайте малюкові гратися ручкою з протилежною ніжкою, коли він сидить у вас на колінах.

Полоскочіть йому животик, коли міняєте підгузки чи купаєте, щоб працювали м'язи живота. Коли малюк стане старшим, він навчиться підносити свою ніжку прямо до ротики.

ЗМ.А.15. МАЛЮК ПЕРЕВЕРТАЄТЬСЯ ЗІ СПИНКИ НА БІК

Малюк може перевертатись зі спинки на бік одним з двох способів: піднісши ручки до колін, або, використовуючи м'язи шиї, повертаючи голівку в сторону.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку, потім станьте збоку і гукніть його.

Можна покликати малюка, коли він грається ручками зі своїми колінцями, як це описано у параграфі ЗМ.А.14.

Результат позитивний, якщо малюк перекочується на бік.

Як учити: покладіть малюка на спинку, зігніть його коліна та підніміть їх угору. Нахиліть голову та покладіть її поруч з голівкою малюка і покличте його. Коли він поверне голівку, допоможіть йому перекопитися на бік, притримуючи за стегна.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Покладіть малюка на спинку, збоку розташуйте іграшки. Також ви можете покласти малюка так, щоб, повернувши голову і перекотившись на бік, він мав

змогу поспостерігати за тим, чим займаються його родичі.

Якщо малюкові важко перекоотитися набік, покладіть його на подушечку або зробіть невелику гірку з покритої ковдрою дошки. Така похила площина допоможе дитині перекоотитися на бік.

Інший спосіб: охопіть малюка за коліна і поверніть його набік, схрестивши при цьому свої руки.

ЗМ.А.16. У СИДЯЧОМУ ПОЛОЖЕННІ МАЛЮК ТРИМАЄ ГОЛІВКУ НА ОДНІЙ ЛІНІЇ З ТУЛУБОМ

Для того, щоб малюк засвоїв цю навичку, передні та задні м'язи його шії повинні працювати разом. Усі способи, за допомогою яких ви піднімаєте та опускаєте малюка, готують його до засвоєння цього вміння.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку. Тримаючи його за зап'ястя, повільно починайте садовити.

Результат позитивний, якщо малюк піднімає і рівно утримує голову під час руху тулуба. Щоб полегшити собі рух, він може підняти плечі.

Як учити: продовжуйте виконувати вправи, які описані в параграфі ЗМ.А.8. Не забувайте про таке:

- Перед початком вправ установіть з малюком зоровий контакт.
- Завжди давайте йому одну і ту ж вказівку.
- Виконуйте все повільно.
- Тренуйтеся не лише при зміні положення лежачи на положення сидячи, але й при зміні сидячого на лежаче.
- Зупиняйтеся на різних етапах рухів та розмовляйте з малюком, щоб змусити його працювати ще більше.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Зосереджуючи увагу на цьому вмінні, не забувайте про те, що малюкові також необхідно лежати на животику. На цьому етапі розвитку малюкові необхідно щодня час від часу лежати на животику, на боці та спинці. Ніколи не залишайте малюка лежати на спинці, якщо він спить і не проявляє активності.

Продовжуйте носити малюка на згині руки, як це було описано в параграфі ЗМ.А.8, підтримуючи його тулуб якомога нижче.

Ви можете виконувати вправу разом з малюком. Ляжте на спину, а дитину посадіть собі на живіт. Потім сядьте та опустіть малюка на спинку. Коли ви лягаєте на спинку, то підтягуєте малюка і він сідає.

Старшим дітям із затримкою розвитку слід класти під підборіддя маленьку іграшку чи клубок. Спонукайте малюка втримати його під підборіддям, коли ви садовите його.

Як тільки малюк навчиться добре керувати голівкою, під час того, як його садять, почніть робити цю вправу, легко „повертаючи” його тіло. Це підготує дитину до важчих навичок, де „поворот” тулуба відіграє дуже важливу роль.

ЗМ.А.17. ПРИ ЗМІНІ ПОЛОЖЕННЯ З ЛЕЖАЧОГО НА БОЦІ НА СІДЯЧЕ МАЛЮК ТРИМАЄ ГОЛІВКУ РІВНО

Це заключна вправа в навчанні малюка керувати голівкою, лежачи на боці.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку, притримуючи з одного боку його зап'ястя та стегно. Перекотіть малюка в бік, протилежний тому, де ви його тримаєте, та посадіть.

Результат позитивний, якщо малюк злегка піднімає голівку, відриваючи її від плеча, і тримає її рівно під час усього процесу садовіння.

Як учити: у порівнянні з умінням, яке описувалося в параграфі ЗМ.А.3, це великий крок вперед. Якщо ви постійно тренуєте вміння малюка трохи підніматися з положення лежачи на боці та годуєте його в положенні лежачи на боці, ви переконаєтесь у тому, що це завдання буде виконане досить легко.

Обіпріть малюка на подушки так, щоб його тулуб перебував під кутом 45°, і з цього положення потроху переміщуйте його в сидяче положення. Якщо він буде тримати голову рівно, поступово опускайте подушки, зупиняючись на потрібному рівні, до тих пір, доки він не триматиме голову рівно впродовж усього процесу зміни положення. Почніть вправу з положення лежачи. Початок руху має бути повільним, щоб у дитини був час зібратися. Впродовж усього руху корисно давати малюку однослівні вказівки про те, що ви хочете, щоб він зробив.

Виконуйте вправу на одному і на іншому боці, навіть якщо визначите, що один бік не такий сильний, як інший, що трапляється дуже часто. Більше тренуйте слабший бік.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Дуже важливо, щоб малюк навчився гратися лежачи на боці. Таке положення добре підготує м'язи для багатьох наступних вправ. Протягом усього розділу ЗМ.А. положення лежачи на боці буде так чи інакше використовуватися.

Дозволяйте малюкові гратися лежачи на боці протягом довгого часу з іграшками, до яких він міг би дотягнутися. Тоді у нього буде можливість тренувати під час гри м'язи шиї та тулуба. Можливо, вам доведеться прилаштувати що-небудь за спиною малюка, щоб він не перекотився на спинку або утримався в напівсидячому положенні.



Мал. 8. Дитину садовлять не по центру



Мал. 9. Дитина спирається на передпліччя



Мал. 10. Новий спосіб носіння малюка

Коли малюк сидить у вас на колінах, тримайте його не по центру, притуливши одним боком до себе. Ручку дитини покладіть собі на стегно, щоб вона могла спертися на нього. Нахиляйте малюка то в один, то в інший бік, притримуючи за лікоть. Розташуйте малюка у напівлежаче положення і дайте йому можливість спертися на передпліччя. При потребі притримуйте малюка за плечі. Це положення дуже важливе, і потрібно навчити цьому кожного, хто няньчить вашого малюка.

Якщо вищеописані вправи малюк виконує із задоволенням і легкістю, можна перейти до наступних вправ. Розташуйте малюка таким чином, як це описано вище, щоб він опирався на зігнуту і витягнуту руку. Потім візьміть верхню ніжку малюка і підтягніть "колінце до неба" так, щоб при цьому його голівки були схрещені. Ця позиція є дуже важливою для того, щоб навчити дитину повзати, сидіти і стояти.

Як тільки ваша дитина освоїть цю навичку, ви можете спонукати її спиратися на ручки, коли вона піднімається з положення лежачи на боці.

Підтримуйте дитину за стегно і під грудьми, і перекотіть її так, щоб ручки могли дотягнутись до підлоги і столу попереду тіла і спонукайте спертися на них. Підтримуйте малюка стільки, скільки потрібно, натискаючи йому на стегно, допомагаючи зайняти сидяче положення і тримайте свою руку в малюка під грудьми.

Пізніше вам треба буде лише злегка направити його стегно, а все інше малюк зробить сам. Важливо, щоб вправи виконувалися по черзі на правому і на лівому боці. Дозволяйте малюкові „відпочивати“, коли він піднімається до половини, щоб він навчився контролювати своє положення.

На цьому етапі можна ввести новий спосіб носіння малюка (мал. 10). Тримайте його перед собою, відвернувши його обличчя вбік від вас. Візьміть його на руки, притуливши спинкою до своїх грудей так, щоб сіднички, ніжки та тулуб були витягнуті вздовж вашого тіла. Потім злегка нахиліть малюка, щоб йому довелося скоректувати положення своєї голівки для того, щоб триматися прямо. З часом це стане для вас дуже легким способом носіння малюка - ви виявите, що його можна тримати однією рукою. Не забувайте носити його, повертаючи лице то в один, то в інший бік.

Тепер якраз можна почати використовувати спеціальний рюкзак для носіння дитини. Стежте за тим, щоб при цьому ніжки малюка не були надто широко розведені в боки.

ЗМ.А.18. СИДЯЧИ, МАЛЮК УТРИМУЄ ГОЛІВКУ РІВНО, ПІДТРИМУЮЧИ ПІДБОРІДДА

Коли малюк сидить з рівно піднятою головою, тримаючи підборіддя, передні

та задні м'язи його шиї працюють одночасно. Таке положення голови дуже важливе для годування малюка та розвитку його мовлення.

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка, підтримуючи його, охопивши нижче за тулуб.

Результат позитивний, якщо малюк тримає голову рівно, тримаючи підборіддя.

Як учити: ця вправа є продовженням тих навичок, які ваш малюк засвоював дл цього моменту.

Посадіть малюка собі на коліна, обережно та повільно нахиліть його назад, потім знову посадіть прямо. Нахиліть малюка вбік і назад, потім в інший бік і назад і вперед.

Малюк повинен утримувати голівку на одній лінії з тілом. Рухи мають бути повільними, щоб у малюка був час при кожному нахилі поправляти положення своєї голови.

Важливо, щоб малюк у сидячому положенні підтримував підборіддя. Якщо його підборіддя опущене, проробіть додатково вправи, описані в параграфі ЗМ.А.8 та 16. Важливо переконатися, що малюк не піднімає плечі при рухах головою.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Хоча можна піддатися спокусі та помістити малюка в яке-небудь положення сидячи з підтримкою, наприклад у дитяче кріселко, краще по черзі замінювати таке положення іграми на підлозі, коли малюк може більше тренуватися в русі. Продовжуйте носити малюка так, щоб він міг керувати голівкою та верхньою частиною тулуба в „повернутому“ положенні. Тренуйтеся, коли малюк сидить у вас на колінах, а ви розмовляєте та граєтеся з ним.

ЗМ.А.19. СТОЯЧИ, МАЛЮК ВИТРИМУЄ ВАГУ ВЛАСНОГО ТІЛА ТА КЕРУЄ ГОЛІВКОЮ ТА ВЕРХНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ТУЛУБА

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка, підтримуючи його за верхню частину тулуба.

Результат позитивний, якщо він може втриматися в стоячому положенні. Малюк повинен витримувати вагу власного тіла та керувати голівкою і верхньою частиною тулуба так, щоб йому не здавалось, що може раптом вислизнути з ваших рук.

Як учити: на малюнку показано, як треба правильно розмістити малюка в стояче положення. Таким чином ви зможете контролювати положення його ніжок



Мал. 11. Зручне положення для навчання стояти

та стегон, одночасно розмовляючи з ним. Важливо, щоб малюк стояв так, щоб його стегна перебували на одній лінії з рештою частини тулуба. Дитина повинна стояти, тримаючи ніжки разом, тому добре розмістіть їх між вашими ногами.

Якщо малюк тримає коліна зігнутими, можна використовувати пов'язки. Поверніться до параграфу ЗМ.А.10 і обов'язково порадьтеся з лікарем.

Коли ви відчуєте, що малюк стоїть упевнено, повільно та обережно відхиліть його на декілька градусів в один, а потім в інший бік. Це допоможе йому навчитись опиратися на одну ніжку, що є важливою підготовкою до оволодіння вмінням подорожувати навколо меблів та ходити.

Коли малюк, стоячи перед вами, навчиться керувати тулубом, плечовим поясом та стегнами, ви переконаєтесь, що при цьому його можна підтримувати тільки руками, коли він стоїть.

ЗМ.А.20. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ОПИРАЄТЬСЯ НА ВИТЯГНУТІ РУЧКИ

Це важливий крок на шляху до повзання. До тих пір, поки в малюка не буде достатньо сил, щоб спертися на витягнуті ручки, він не навчиться повзати. Ця навичка корисна також для вміння сидіти впродовж тривалого часу. Вона важлива для розвитку тонкої моторики малюка і взагалі для всіх навичок, які вимагають, щоб малюк мав міцний плечовий пояс.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик і над ним побрызкайте брызкальцем.

Результат позитивний, якщо він опирається на ручки, випрямляючи лікті, та залишається в такому положенні впродовж п'яти секунд. Підборіддя малюка повинне бути притисненим до грудей.

Як учити: існує декілька способів, за допомогою яких можна пробудити інтерес малюка спертися на випрямлені ручки.

Покладіть малюка з витягнутими вперед ручками на великий пляжний м'яч.



Мал. 11. Малюка опускають на витягнуті ручки та одну ніжку

Притримуючи його ніжки за стегна, коліна чи кісточку, прокотіть м'яч уперед до тих пір, поки ручки малюка не торкнуться поверхні підлоги. Нахиліть його так, щоб він міг спертися на ручки, та легенько „поверніть” його стегна, щоб він переніс свою вагу на руку, протилежну до стегна, яке є зверху.

Спробуйте стати на коліна або сісти на п'яти, тримаючи малюка так, щоб він лежав животом на ваших стегнах, а ручками торкався підлоги. Тримаючи малюка за поясицю або за стегна, обіпріть його на ручки. Злегка покрутіть його за стегна з боку на бік, щоб він був змушений опиратись то на одну, то на іншу ручку.

Якщо малюкові важко тримати лікті

прямими, можна обгорнути його ручки листами картону та зав'язати. Замість картону спеціаліст з масажу та лікувальної фізкультури може зробити інший бандаж. Для того, щоб малюк не став повністю залежним від подібних засобів підтримки, час від часу тренуйтеся без них.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Положення, в яких перебуває малюк, є дуже важливими для розвитку його навичок сидіння, ходи, стояння. Спосіб "опускання" малюка, що описаний нижче, включає в себе опору на випрямлені ручки, "обертання" тулуба і положення „коліно до неба“, яке малюк буде використовувати при повзанні. Якщо ви навчитеся використовувати цей спосіб для опускання дитини, і впродовж наступних декількох місяців будете постійно ним користуватися, то переконаєтеся, що це хороша підготовка до повзання, стояння та ходіння.

Ви вже ставили дитину на ручки, використовуючи прийом "обертання" Опустіть малюка, поставивши його на обидві витягнуті ручки та одну ніжку, використовуючи прийом "коліно до неба". Потім опускайте поступово дитину на інше стегно. Іноді затримуйте виконання цієї вправи "напівдорозі", щоб малюк попрацював сам. Якщо це можливо, дайте йому самому перевернутися на животик або допоможіть це зробити.

Залишайте малюка гратися на боці в положенні сидячи чи лежачи, коли він спирається на ручки. При цьому його кісточки мають бути схрещені, "коліно до неба". Дитина може впирається в меблі, або в інші предмети. Продовжуйте гратися з ним таким чином, як це описано в параграфі ЗМ.А.17. Пам'ятайте про "обертання"!

"Коліно до неба"

"Коліно до неба" - це така позиція, коли незалежно від того, в якому положенні знаходиться дитина, в сидячому чи стоячому, одна її ступня розміщена на поверхні, а коліно направлене до верху ("до неба"). Необхідно, щоб в цьому положенні ступня стояла рівно на поверхні. Литки зазвичай будуть схрещені, а малюк нахилиться в одну сторону. Дуже важливою є позиція "поза центром", яка допомагає при "обертанні" і "повороті"

ЗМ.А.21. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК СПИРАЄТЬСЯ НА ПЕРЕДПЛІЧЧЯ І ТЯГНЕТЬСЯ ЗА ІГРАШКОЮ

Для того, щоб малюк міг гратися, лежачи на животик, потрібно, щоб він умів зберігати рівновагу.

Коли малюк тягнеться за іграшкою, той бік, куди він переносить свою вагу, стає трохи довшим. Ляжте на підлогу і спробуйте самі проробити це. Важливо відчувати розтяжку м'язів, так як це завжди відбувається під час руху і є вагомим моментом при збереженні рівноваги. Під час виконання такої вправи відбувається таке: ваш хребет вигинається, а той бік, на який ви опираєтеся, стає довшим. Якщо це не відбувається, рівновага не спостерігається, що є результатом розвитку надмірної обережності під час руху.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик на тверду поверхню і помістіть на відстані 15 см від його голівки яскраву іграшку.

Результат позитивний, якщо малюк переносить вагу на один бік, опираючись на один лікоть, а другою рукою тягнеться до іграшки.

Як учити: спочатку вам слід допомагати малюкові зберігати рівновагу, підтримуючи його руку, на яку він спирається, щоб він надто не розчаровувався, коли це не вдаватиметься.

Покладіть малюка на животик, спираючи його на лікті, а попереду та збоку від його голівки розташуйте цікаву іграшку. Допоможіть йому перенести вагу тіла на один лікоть і злегка підніміть руку, яка тягнеться до іграшки, підтримуючи її позаду, майже під пахвою (для цього вам буде краще стати над дитиною на коліна, широко розтавивши ноги). Переконайтеся, що бік, на який припадає вся вага, залишається випрямленим, тоді як той бік, який тягнеться, стає трохи зігнутиим. Підтримуйте лікоть, на який спирається малюк, обхопивши його ручку трохи нижче від плеча. Потім змініть правий та лівий боки.

Повторіть вправу декілька разів, щоб малюк навчився впізнавати цей рух.

Після того, як ви зіпрете малюка на лікоть, почніть випрямляти руку, яка тягнеться до іграшки. Намагайтеся поступово зменшувати свою допомогу менше підтримуйте ручку, яка тягнеться до іграшки, але лікоть, на який малюк спирається, підтримуйте, як і раніше. Слідкуйте за тим, щоб енергійні зусилля малюка торкнутися до іграшки не призвели до того, що він надто спиратиметься на лікоть, утратить рівновагу і перейде до наступної навички - перекочування на спинку.

Для засвоєння цієї навички доцільно використовувати іграшку на зразок „неваляшки”, яка дзвенить та гримить при дотику, а потім повертається у вертикальне положення. Такі іграшки дуже корисні, оскільки для створення потрібного ефекту до них достатньо лише злегка доторкнутися. Крім того, вони не котяться.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

І знову основним для засвоєння цієї навички є положення „лежачи на боці, ніжки схрещені, коліно до неба”. Саме це положення допомагає малюкові навчитися зберігати рівновагу, переносючи вагу на один бік тіла і одночасно витягувати іншу руку.

Продовжуйте піднімати, опускати та носити малюка таким чином, як це описано в параграфі ЗМ.А.20, і садовити його до себе на коліна так, як це описувалося ЗМ.А.17.

ЗМ.А.22. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ВИПАДКОВО ПЕРЕВЕРТАЄТЬСЯ НА СПИНКУ

Перевертання - це перша спроба малюка самостійно переміститись, тому це вміння для малюка є дуже важливим. Дитина змінює положення для того, щоб отримати більше свободи для гри ручками і щоб краще побачити те, що відбувається навколо.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він грається, лежачи на животу

на твердій поверхні.

Результат позитивний, якщо він випадково повертається на спину при спробі побачити щось або погратися з іграшкою.

Як учити: це розвиток уміння, яке розглядалось у параграфі ЗМ.А.15. На цьому етапі може статися так, що малюк зіпреться на одну руку сильніше, ніж на другу, втратить рівновагу і несподівано перекоотиться на спинку. Цей несподіваний рух може злякати малюка і змусити його обережніше спиратися на ручки, не піднімаючись надто високо. Тому вам слід швидко заспокоїти його та похвалити.

Щоб допомогти малюкові контролювати цей рух, повільно скеруйте його самі. Почніть з ніжок і пильнуйте, щоб у кінці руху він не втратив здатності керувати своєю голівкою. Щоразу, коли ви це робите, розмовляйте з малюком. (Наприклад: „Давай перекоотимось“).

Потім покладіть малюка на животик і спонукайте його до того, щоб він сам перевернувся, використовуючи вашу словесну вказівку та привабливу іграшку. Якщо він спробує це зробити, але в нього це не зовсім вийде, допоможіть йому завершити цей рух.

Тренуватися можна під час перевдягання малюка та в моменти, коли він грається на підлозі.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Ваш малюк може так добре засвоїти це вміння, що почне відразу перевертатися на спину, щойно ви покладете його на животик. Можливо, він захоче проробити це тому, що лежачи на спині, зможе бачити дії, які відбуваються навколо. Тому, якщо ви хочете, щоб він лежав на животу, попіклуйтеся про те, щоб навколо нього було багато цікавих речей, на які він зможе дивитись, адже в положенні лежачи на животі він повинен проводити багато часу.

ЗМ.А.23. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК ВИТЯГУЄ ОБИДВІ РУЧКИ РАЗОМ

Тепер малюк здатен більше тягнутися вгору, долаючи силу тяжіння. Він може повністю випрямити свої ручки, відігнувши пальці та кисті трохи назад. Зараз завдяки тому, що він краще керує плечовим поясом, він може витягувати ручки, тримаючи їх разом.

Як оцінити:

Спосіб: коли малюк лежить на спинці, спонукайте його дотягнутися до іграшки або до вашого обличчя.

Результат позитивний, якщо малюк витягує випрямлені ручки, тримаючи їх близько одна від одної, а його кисті та пальці трохи відігнуті назад.

Як учити: тренування є головним



Мал. 13. Положення "Лежачи на боці - литки схрещені, коліно до неба"

ключем до засвоєння цієї навички. Залишайтеся з малюком якомога довше, коли він грається, лежачи на спинці, і використовуйте способи, описані в параграфі ЗМ.А.13, щоб при потребі йому допомогти.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Дітям подобаються ігри, коли мама і тато беруть їхні ручки, цілують чи роблять вигляд, що кусають їх, дмухають на них, міцно притискаючись губами так, що з'являються смішні звуки. Ці ігри не лише приносять малюкам велике задоволення - вони також важливі для знайомства з новими відчуттями. Ви можете гратися в такі ігри, коли малюк лежить, сидить на ваших колінах або коли ви носите його.

Слідкуйте за тим, щоб малюк випрямляв ручки, коли ви підносите їх до свого обличчя.

ЗМ.А.24. МАЛЮК ПЕРЕВЕРТАЄТЬСЯ ЗІ СПИНКИ НА БІК І ЗАЛИШАЄТЬСЯ ГРАТИСЯ В ТАКОМУ ПОЛОЖЕННІ

Починаючи з цієї сходинки розвитку і надалі, малюк усе більше часу проведитиме, граючись у положенні лежачи на боці. Коли ваш малюк добре засвоїть навичку, яка розглядатиметься в цьому параграфі, він почне гратися в положенні лежачи на боці з опорою і надалі буде використовувати різні варіанти цієї позиції.

Перекочуючись на бік та граючись у такому положенні, малюк починає використовувати кожну ніжку окремо. Ви помітите, що він згинає ту ніжку, яка зверху, і ставить її попереду себе.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку. Використовуйте іграшку, свій голос та обличчя, спонукайте його перевернутись на бік.

Результат позитивний, якщо малюк перекочується на бік, піднімаючи голівку від поверхні. Потім він повинен лежати, помістивши "верхню", зігнуту ніжку попереду себе, окремо від іншої.

Як учити: допоможіть малюку, якщо це необхідно, перевернутись, як показано в параграфі ЗМ.А.15. Потім спонукайте його погратися на боці. При цьому регулюйте його положення таким чином, щоб він тримав верхню ніжку зігнутою, а кісточки схрещеними.

Якщо виявиться, що при перекочуванні на бік малюкові важко керувати голівкою, потренуйтеся додатково у відповідних уміннях так, як вказано в попередніх параграфах цієї глави.

Якщо відтепер ви будете завжди пам'ятати правило: „Кісточки схрещені, одне коліно до неба“, то принесете цим малюкові велику користь, оскільки в такому положенні його таз та м'язи будуть готові до всіх подальших рухів.

ЗМ.А.25. МАЛЮК СИДИТЬ БЕЗ ПІДТРИМКИ ВПРОДОВЖ ОДНІЄЇ ХВИЛИНИ

Якщо ви побачите малюка, який сидить самостійно вперше, то помітите, що

він нахилиється вперед, а його поясниця зігнута. Таке положення забезпечує йому ширшу площу опори. Він опирається на ручки, виставляючи їх вперед чи назад. В останньому випадку його плечі піднімаються, утворюючи разом з руками перевернуту літеру „W”.

Сидячи, малюк ще не в стані використовувати ручки для гри, оскільки вони потрібні йому для підтримки.

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка на підлогу без підтримки.

Результат позитивний, якщо він утримується в такому положенні протягом однієї хвилини.

Як учити: для того, щоб навчити малюка сидіти, можна скористатися декількома способами. Посадіть його на великий пляжний м'яч, тримаючи його ручки на колінах, а ніжки разом. Повільно покотіть м'яч зі сторони в сторону, вперед і назад.

У крайній точці кожного положення малюк нахилить голову, плечі та тулуб до середньої лінії тіла, у протилежну до напрямку руху сторону. Постарайтеся відхилити малюка назад на такий кут, щоб для збереження рівноваги він був змушений перемістити одне плече вперед.

Потім посадіть його до себе на коліна, тримаючи його ніжки разом та міцно його обхопивши навколо стегон. Якщо малюк постійно падає вперед, до вас назустріч, поверніть його так, щоб його лице було повернуте у протилежний від вас бік. Повільно підніміть трохи своє коліно, щоб малюк нахилився в бік, та зачекайте поки він повернеться в попереднє положення.

Якщо малюк не робить спроби повернутися в середнє положення, підніміть його коліна трохи вище, щоб він відчув, що впаде, якщо не повернеться в попереднє положення. Якщо ж малюк і на цей раз не робить спроби випрямитися, своєю рукою підхопіть його з того боку, куди ви нахилиєте його, щоб повернути його до середньої лінії. Ви можете переконатися, що той бік, який „несе вагу”, подовжується.

Цю вправу можна виконувати, коли ви сидите на підлозі з прямими чи зігнутими ногами. Посадіть малюка до себе на коліна або стегна та повільно піднімайте по черзі кожне стегно, щоб вивести малюка з положення рівноваги.

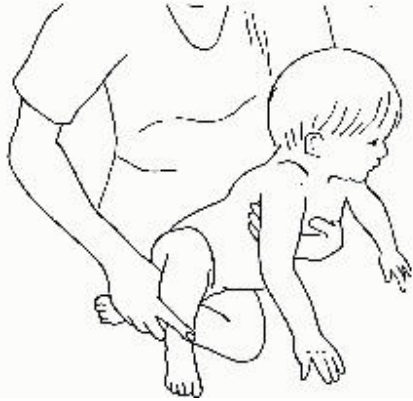
Тренуйте реакції тулуба на втрату рівноваги при нахилах „вперед”, „назад” і по діагоналі. Нахиліть малюка під кутом вперед, зачекайте, поки він відхилить голівку назад, і потягніть його назад за плечі та ручки, щоб він опинився у вертикальному положенні. Коли малюка відхиляють назад, він повинен нахилити голову вперед, притиснути підборіддя до грудей і, зігнувшись у талії, витягнути ручки та плечі вперед (одне плече попереду іншого). Коли дитина навчиться добре сидіти, ці рухи будуть виконуватись автоматично.



Мал. 14. Малюка нахилиють, щоб він навчився зберігати рівновагу



Мал. 15. Дитина сидить з підтримкою, "підпки схрещені, коліно до неба"



Мал. 16. Дитину опускають в положення "коліно до неба"

Продовжуйте садовити малюка на підлогу без підтримки. Це дасть вам змогу побачити, як у нього поліпшуються реакції збереження рівноваги. Продовжуйте виконувати вище описані вправи до тих пір, поки дитина не навчиться самостійно випрямлятися, щоб не впасти.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Для того, щоб малюк міг практикуватись, коли вас немає поряд, помістіть його в міцну картонну коробку, підклавши клиновидні подушечки між ним і боковими та задньою сторонами коробки. Покладіть у коробку перед дитиною іграшки. Коробка не повинна бути дуже високою, щоб малюк міг з неї виглядати. Залиште його в коробці недалеко від того місця (на кухні чи біля будинку в саду), де ви працюєте. Коробка повинна бути досить широкою, щоб малюк міг нахилитися вбік під кутом 45° або на такий самий кут назад. Якщо малюк перевернеться, стінки коробки не дадуть йому впасти, і він зможе сам випрямитись.

Аналогічно можна використовувати кошик для білизни або плетену колицю з верхом. Пам'ятайте, що ніжки малюка мають бути випрямленими.

Важливо відзначити, що вміння сидіти може стати так званою пасткою для дітей з пониженим тонусом. Батьки можуть бути задоволені тим, що малюк ось-ось навчиться сидіти і почнуть приділяти увагу тільки цій навичці й нехтувати іншими. Цього слід уникати, оскільки в дитини повинно бути досить можливостей для того, щоб практикувати вміння рухатися на підлозі.

Протягом дня можна потроху почати використовувати нове положення (мал. 15). Це трохи видозмінене положення „кісточки схрещені, коліно до неба“. Тепер малюк повинен сидіти вище, опираючись на що-небудь, наприклад, на маленький картонний ящик або поролоновий куб. Він може опиратися на витягнуту чи зігнуту руку, однак пам'ятайте про „обертання“ - плече повинне бути повернутим до протилежного стегна. Зараз опускати малюка можна в положенні, показаному на малюнку 16.

Коли малюк учиться сидіти, радимо тримати його ніжки скріпленими за допомогою пов'язок, як описувалося вище, щоб для збереження рівноваги він міг

використовувати м'язи тулуба та не звикав тримати ніжки розставленими.

Коли ви садите малюка до себе на коліна, краще, щоб його кісточки були схрещеними, як описувалося в розділах ЗМ.А.12, 20 і 21.

Тепер саме час увести два нові способи носіння дитини.

Тримайте її так, як це було описано в параграфі ЗМ.А.8, але при цьому зігніть ту ніжку, яка розташована поверх іншої (мал.18). Для підготовки до повзання важливо, щоб ніжки перебували на відстані одна від одної.

Друге положення: тримаючи малюка лицем до себе, посадить його собі на передпліччя, а іншою рукою підтримуйте його трохи нижче спинки (мал.18).



Мал. 17. Нове положення для носіння малюка



Мал. 18. Інше положення для носіння малюка

ЗМ.А.26. МАЛЮК СТОЇТЬ ПОВНІСТЮ НА СТОПІ, СПИРАЮЧИСЬ НА ПРЕДМЕТ ОПОРИ

Малюк починає стояти на ногах, які зовсім не гнуться. Він прикладає до цього стільки зусиль, що може стояти на пальчиках.

Як тільки малюк навчиться контролювати ці зусилля, він буде стояти на плоских ступнях. Його ніжки будуть злегка розставленими, а коліна та ступні розвернуті назовні.

Для збереження рівноваги малюку все ще потрібно опиратись на який-небудь предмет меблів або на близьку людину. Однак йому не потрібне і те, і інше одночасно.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка біля столика, висота якого приблизно до рівня його

грудей. Переконайтеся, що його стопи повністю торкаються поверхні підлоги та дозвольте йому нахилитись вперед для підтримки.

Результат позитивний, якщо малюк зможе залишитися в положенні стоячи протягом однієї хвилини, не втратить рівноваги і не сяде.

Як учити:

Як і раніше надавайте дитині можливість постояти так, як описано в параграфі ЗМ.А.17. При необхідності, використовуйте різні методи скріплення ніжок. Поступово зменшуйте допомогу, поки малюк самостійно не навчиться спиратися на меблі.

Якщо на даному етапі розвитку дитині важко стояти, то слід отримати консультацію з вашим спеціалістом по масажу і лікувальній фізкультурі. Він зможе запропонувати цупкий матеріал для шин чи спеціальний корсет, який підтримуватиме малюка у стоячому положенні і дозволить гратися в такому положенні.

Дуже важливо, щоб малюк стояв у такій позі, коли його стегна знаходяться на одній лінії з рештою частиною тулуба.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Спонукайте малюка стати поряд з диваном, на якому ви сидите, порозмовляйте з ним або почитайте йому книжку. Поставте малюка біля ванни, щоб він міг бачити, як вона наповнюється водою. Намагайтесь знайти таку позицію, яка була б привабливою для нього, щоб перебуваючи у ній, малюк зрозумів, що лежачи він не зможе побачити того чи іншого явища.

ЗМ.А. 27. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, МАЛЮК ПРОЯВЛЯЄ ВСІ РЕАКЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ

На цьому етапі свого розвитку малюк учиться зберігати рівновагу, лежачи на животіку. Якщо його помістити на рухому поверхню і нахилити її, то, щоб не впасти, малюк буде застосовувати м'язи голови, тулуба та кінцівок.

Такі способи збереження рівноваги вимагають, щоб малюк не лише розтягував той бік, який несе вагу його тіла, але і вмів приймати та використовувати положення, яке ми називаємо „обертанням“, коли плече витягнутого боку переміщується в напрямку до стегна протилежного боку. Спробуйте самі виконати таку вправу, і ви відчуєте, що при цьому відбувається з м'язами.

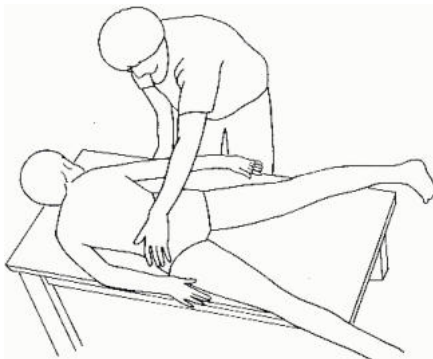
Як оцінити:

Матеріали: поверхнею, яку можна використати для виконання цієї вправи, може бути великий м'яч, туго натягнута ковдра чи простирадло або надувний гумовий матрац.

Спосіб: покладіть малюка на животик на поверхню, яку можна нахилити.

Результат позитивний, якщо малюк утримується від падіння, зігнувшись так, щоб його підняті вгору рука та нога відхилилися вбік для підтримки рівноваги.

Як учити: які б матеріали ви не використовували, завжди рухайтесь дуже повільно та чекайте, поки малюк спробує виправити своє положення, викручуючись „закрученою вверх спіраллю“.



Мал. 19. Перевірка збереження рівноваги в старшої дитини в положенні лежачи на животі

Використовуйте різні способи нахилу, щоб малюк не звикав до нахилу лише в один бік. Ви можете використовувати не лише ті матеріали, які вказані в пункті „як оцінювати“, але й попросити допомоги вам кого-небудь з рідних (якщо знайдеться людина з широкою спиною), наприклад, тата чи дідуся. Нехай тато стане навколішки, а ви покладіть малюка йому на спину. Потім тато почне обережно похитуватися з боку в бік. Слідкуйте за тим, щоб хто-небудь був поряд і підстраховував малюка.

Які б матеріали не використовували, завжди рухайтесь повільно і чекайте, поки малюк намагатиметься скоректувати своє положення, вигинаючись “закрученою вверх спіраллю”.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Носіть малюка, як це було показано в розділі ЗМ.А.18, але підтримуючи його тепер за ноги - так, щоб йому було необхідно коректувати своє положення, намагаючись утримувати рівновагу, коли ви погойдаете його. Якщо вам вдасться зробити так, щоб малюк обернувся і подивився на вас, він зробить новий важливий рух „обертання”.

Усі наведені вище вправи слід виконувати в дуже веселій атмосфері. Важливо, щоб малюк навчився виконувати найрізноманітніші вправи без страху і залюбки б експериментував із новими положеннями та рухами.

ЗМ.А.28. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ОПИРАЄТЬСЯ НА ВИПРЯМЛЕНІ РУЧКИ, ПІДНІМАЮЧИ ТУЛУБ ТА ЖИВОТИК

Навчившись краще керувати плечовим поясом, малюк матиме можливість віджиматись на випрямлених руках (при цьому його долоні будуть розтиснутими, а передпліччя та плечі будуть ближче до тулуба, ніж у попередніх випадках).

У такому положенні в роботу задіяні і м'язи живота. Коли малюк віджимається, його спина утворює відносно рівну лінію, яка йде до ніг, а животик може злегка піднятися над підлогою.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик та розкладіть перед ним іграшки, які можуть бути цікавими для нього.

Результат позитивний, якщо ваш малюк повністю, спираючись на долоні, трохі підніметься та випрямить руки, не торкаючись при цьому підлоги ні грудною кліткою, ні животиком.

Як учити: якщо малюкові важко прийняти таке положення, спробуйте для початку підкласти під нього подушечку та попросити його відштовхнутися від підлоги. Для цього також можна використовувати згорнутий у валик рушник. Можливо, вам доведеться тримати дитину за лікті, як описано в розділі ЗМ.А.20.

Якщо у малюка звисає животик, продовжуйте виконувати вправу на підтягування в положенні сидячи (ЗМ.А.16-17), але тримайте його так, щоб вам можна було підтягувати його тіло вгору по діагоналі, направляючи спочатку однією рукою, а потім іншою. Це важливо, тому що м'язів живота належать не лише прямі м'язи (які йдуть згори вниз), а й косі, які йдуть в обох напрямках. Ці косі м'язи використовуються також для утримання рівноваги.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Ви можете допомагати своєму малюкові спиратися на випрямлені ручки, коли він лежить поперек ваших колін, а його ручки торкаються підлоги. При цьому не забувайте перевіряти, чи його долоні розтиснуті.

Коли малюк сидить у вас на колінах, ви можете допомогти йому зробити нахил у бік, підтримуючи його витягнутою рукою. Робіть нахили в обидва боки. Не забувайте також про позицію "кісточки схрещені", "коліно до неба". При цьому також можна очікувати, що малюк обіпреться на обидві руки. Тренуватися в такому положенні дуже важливо ще й тому, що одночасно тренуються і м'язи живота (ЗМ.А.17).

Для зміцнення м'язів живота можна використовувати гру „Греби, греби на човнику”. Посадіть малюка на підлогу, охопивши його ногами, та по черзі нахиляйте його то вперед, то назад, наспівуючи при цьому пісеньку. При цьому не слід тягнути малюка, щоб він прийняв висхідне положення - він сам повинен це робити, щоб „гребти” разом з вами, розробляючи м'язи живота.

Якщо для вас це надто важко, починайте з положення, яке було описане в розділі ЗМ.А.4 - підняття з положення сидячи на 45°.

ЗМ.А.29. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ПІДНІМАЄ НОГИ ВГОРУ ПОЗАДУ СЕБЕ ТА ЗВОДИТЬ ЇХ РАЗОМ

Оскільки м'язи живота та спини малюка працюють разом, його таз залишається нерухомим. Від цієї стійкої основи завдяки роботі м'язів стегон ноги можуть витягуватися та, згинаючись у колінах, закидатися за спину. Стійкість тазу дозволяє дитині також зводити обидві ноги разом.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він лежить на животіку.

Результат позитивний, якщо малюк піднімає ноги за спину і зводить їх так, щоб відстань між ними не перевищувала 12 см, і залишається в такому положенні, поки

грається.

Як учити: застереження: цією вправою *не слід* займатися з дітьми з діагнозом „церебральний параліч“.

Навчаючи малюка стояти, ви вже допомагаєте йому - сприяєте зміцненню м'язів стегон, які розгинаються.

Для оволодіння цією навичкою важливо тримати ноги малюка разом, коли він лежить на животику або у вас на руках. Якщо ноги малюка не торкаються одна одної, використовуйте прийоми, які були описані в розділі ЗМ.А.12.

Підніміть малюка вгору на витягнутих руках та пограйтеся з ним у „літак“. При цьому малюка потрібно тримати лише за тулуб. Така позиція змусить його повністю витягнутися.

Погладжування вздовж хребта у напрямку від голови до ніг стимулює м'язи тіла дитини.

Якщо у старшого малюка у вашій сім'ї є скейт, спробуйте покласти малюка на цю дошку животом униз; потім обережно покотіть дошку вниз пологою поверхнею. Малюк піднімає голову і ноги.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Де б не перебував ваш малюк - на підлозі чи у вас на руках - важливо, щоб він тримав ноги разом. Намагайтеся не садити малюка до себе на коліна чи ще на щось, щоб ноги не були розведені.

ЗМ.А.30. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ПОВЕРТАЄТЬСЯ НА 90°, ЩОБ ДІСТАТИ ІГРАШКУ

Ця навичка є логічним продовженням навички ЗМ.А.27. Тепер малюк може достатньою мірою рухати своїм плечовим поясом, щоб його спроба повернутися набік завершилася успішно. Для того, щоб не перевернутися на спину, йому доведеться використовувати своє вміння утримувати рівновагу. Коли він це робить, він повертає голову і тулуб у той бік, на який збирається перевернутися; при цьому той його бік, на який зосереджено вагу, стає довшим.

Малюк уже може згинати ногу, яка опиняється зверху, одночасно випрямляючи руки. Це, без сумніву, успіх - оскільки і те, й інше потрібно йому для повзання та при ходінні.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик, а його улюблені іграшки покладіть трохи далі від того місця, до якого він може дотягнутися.

Результат позитивний, якщо дитина перенесе вагу свого тіла на один бік, зігне тулуб у напрямку до місця, де лежить іграшка (у бік, протилежний до того, на який припадає вся маса тіла), та візьме її. При цьому дитина зігне ногу, яка буде зверху.

Як учити: якщо малюкові важко засвоїти цю навичку, поверніться назад перевірте, чи зможе він виконати вправи, які були описані в параграфах ЗМ.А.20, 21, 25 і 27. Для успішного вирішення цього завдання дуже важливо, щоб малюк умів добре утримувати рівновагу.

Якщо він упорається з вищезазначеними вправами, спробуйте зробити з ним ще одну вправу. Ви потребуватимете поверхню, яку можна нахилити, наприклад,

великий надувний м'яч чи гойдалка. Покладіть малюка животом на таку поверхню, нахиліть її вбік і зачекайте, поки малюк не змінить своє положення так, щоб утримати рівновагу, а після цього запропонуйте йому улюблену іграшку.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Дайте малюкові якнайбільше часу для закріплення цієї навички на підлозі. Покладіть на підлогу іграшки, щоб у нього був стимул тягнутися до них.

Продовжуйте носити малюка так, як це було описано в розділі ЗМ.А.25, і опускайте його так, як це було запропоновано в розділі ЗМ.А.20. Для того, щоб підняти малюка з підлоги, продовжуйте робити так, як написано в розділі ЗМ.А.17 - допомагайте йому перейти з положення, коли малюк лежить на боці, у положення, коли він сидить, шляхом опускання обох рук на підлогу перед собою та спирання на них, після чого можете його піднімати.

Новий спосіб опускання малюка на підлогу схожий на згадані вище; він підготує малюка до положення повзати та виходу з цього положення. Опустіть малюка на підлогу так, щоб він обперся на руки та на одне стегно. Однак цього разу його кісточки не повинні бути схрещеними; одна ступня має бути витягнута вперед, коліно, як і раніше, - "до неба". Поверніть спину малюка в бік другого стегна, але, коли він буде сідати, потрібно намагатися не притримувати його.

ЗМ.А.31. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ ТА ОПИРАЮЧИСЬ НА РУЧКИ, НАМАГАЄТЬСЯ ДОТЯГНУТИСЯ ДО ІГРАШКИ

У цьому випадку малюк при спробі дотягнутися до своїх іграшок піднімається на руках настільки, що відштовхне себе назад, або починає „плавати“, або просто падає. Якщо малюк починає рухатися назад, батьки це сприймають як зовсім неправильний рух. „Він повзе назад!“ - так скаржаться батьки, які впевнені, що до цього малюк усе робив правильно! Насправді ж цей крок передує навичці повзти вперед.

Малюк відштовхує себе назад і починає „плавати“ тому що, рухаючись, він так напружує м'язи-розгиначі та спинні м'язи, що не може витягнути одну руку вперед. При спробах його руки ще більше витягуються, і малюк починає від'їжджати назад або піднімати та відводити руки назад - "плавати".

Така поведінка малюка є, швидше за все, однією з віх розвитку, аніж навичкою, якій необхідно навчати. Ви будете спостерігати за цим явищем, коли почнете навчати малюка повзти вперед. Коли ви помітите цей "небажаний" ефект, намагайтеся більше не класти малюка на слизьку поверхню, щоб він не розчарувався при спробах дотягнутися до іграшки.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він грається, лежачи на животу, на рівній слизькій поверхні, а його іграшки лежать на відстані приблизно 30 см від нього.

Результат позитивний, якщо дитина, намагаючись дотягнутися до іграшки,

так відштовхується від підлоги руками, що зісковзує назад або починає „плавати“.

ЗМ.А. 32. ПЕРЕВЕРТАЄТЬСЯ ЗІ СПИНКИ НА ЖИВОТИК

Для того, щоб отримати можливість рухатися без допомоги сторонніх, малюк повинен навчитися перевертатися зі спинки на животик. Саме з положення лежачи на животі він почне повзати та сидати. Якщо ваш малюк уже вміє це робити, ви можете бути впевнені, що наступні навички руху йому буде легко засвоїти.

Зараз малюк уже може цьому навчитися, тому що він здатен керувати своїми м'язами-згиначами, а насамперед м'язами, які дозволяють йому нахилитися вперед. Малюк може злегка підняти голівку з притисненням до грудей підборіддям, відірвавши її від поверхні, на якій він лежить, може витягнути руки, піднявши їх уперед та вгору, і навіть дотягнутися ногою до іграшок, які над ним висять. Усі ці рухи використовуються при перевертанні зі спинки на живіт.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він грається лежачи на спинці, а його іграшки лежать у стороні, поза межами, які він може досягнути.

Результат позитивний, якщо малюк перевертається на живіт, щоб дістати іграшки.

Як учити: якщо ваш малюк не починає самостійно перевертатися, ви можете йому допомогти, використавши для такої вправи клиновидний валик, верхній край якого відстає від поверхні приблизно на 8 сантиметрів. Можна також скористатися дошкою з невеликим нахилом.

Покладіть малюка на спину вздовж валика чи дошки так, щоб одне плече і одна нога були нижче від іншого. Зігніть його верхню ногу в коліні, трохи піднявши її та заклавши за нижню, випрямлену ногу, в той час як іншою постукуйте іграшкою по підлозі, поряд з тим плечем малюка, яке розташоване нижче. Скажіть малюкові: „Візьми іграшку!“ та зачекайте, поки він не витягне верхню руку та не перевернеться, щоб узяти іграшку. У міру засвоєння намагайтеся допомагати дитині все менше і менше, надаючи їй можливість все робити самостійно.

Коли малюк навчиться самостійно перевертатися на живіт з допомогою валика, заберіть його і почніть знову допомагати дитині, згинаючи одну ногу в коліні і закладаючи її за іншу. Поступово зменшуйте свою допомогу, поки, нарешті, малюк не навчиться робити цю вправу самостійно. Слід пам'ятати, що малюк повинен навчитися перевертатися як направо, так і наліво.

Інший спосіб підняти голову і плечі малюка і плавно повернути його набік. Тут треба зачекати, поки його руки, тулуб та ноги не підуть слідом за плечима. Повторіть цю вправу в інший бік. Її добре виконувати перед дзеркалом.

Після того, як малюк перевернеться, дайте йому можливість вийняти руку з-під тіла. Якщо йому важко це зробити, злегка підніміть плече.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Тренуватися можна під час кожної зміни пелюшок. З часом саме ця навичка стане вам заважати - вам буде важко вкласти малюка на спину, щоб перевдягнути

його, тому що він буде робити відчайдушні спроби повернутися на живіт та вислизнути від вас!

Грайтеся на підлозі в такі ігри, в яких малюк повинен перевертатися та перекочуватися; самі також постарайтеся перевертати його то в один бік, то в інший, наприклад щоразу, коли граючись у гру „Ку-ку, ось і я”, зустрічаєтеся з ним очима.

Коли малюк навчиться перевертатися самостійно, вам потрібно буде слідкувати за тим, щоб він не використовував цю навичку як спосіб пересування. Якщо він почне це робити, зверніться до вправ, що розвивають навичку повзати ЗМ.А. 37, 39, 41.

Продовжуйте піднімати малюка з підлоги так, як ми зазначували вище (параграф ЗМ.А.17), носити його на руках (ЗМ.А.25), опускати на підлогу (ЗМ.А.30), годувати та нянчити (ЗМ.А.17, 25).

ЗМ.А.33. КОЛИ МАЛЮКА ПОЧИНАЮТЬ УЧИТИ СІДІТИ, ВІН ДОПОМАГАЄ СОБІ СПОЧАТКУ ГОЛІВКОЮ, А ПОТІМ ВІДШТОВХУЄТЬСЯ РУЧКАМИ

Зараз малюк уже добре вміє сідати, підтягуючись майже без вашої допомоги. Вам потрібно лише протягнути до нього руки, а він, піднявши голову та підібравши підборіддя, схопиться за них і підтягнеться в положення сидячи. На початку цієї вправи малюк зігне ноги в колінах та наблизить їх до живота і десь на середині вправи випрямить ноги в колінах, але залишить їх зігнутими в кульшових суглобах. Таким чином малюк приготується сісти.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на спинку, попросіть його сісти, давши знайому вказівку та зробивши відповідний жест руками.

Результат позитивний, якщо в очікуванні, що його зараз посадять, малюк піднімає голівку, відірвавши її від поверхні, на якій він лежить. Він повинен підтягнутися на руках і почати рух зі згинання ніг у колінах та кульшових суглобах, а закінчити в положенні сидячи з випрямленими в колінах, але зігнутими в кульшових суглобах ногами.

Як учити: спочатку перевірте, чи добре ваш малюк виконує попередні вправи, пов'язані з підтягуванням у положенні сидячи (ЗМ.А.16, 17). Потім уже можна вчити його починати рухатися самостійно.

Засвоюючи цю навичку, слід пам'ятати, що рух має бути направленим по діагоналі, а саме плече малюка напрямляється до протилежного стегна. Покладіть малюка головою вгору на поверхню з невеликим нахилом. Не варто використовувати подушку; нахиліть усю поверхню під кутом близько 45°. Коли малюк займе таке положення, жестами, мімікою та словами дайте йому зрозуміти, що ви збираєтеся підняти його. Візьміть малюка за руки чи обхопіть його корпус на рівні грудей, але поки не піднімайте. Зачекайте декілька секунд, наполегливо переконуючи його почати підніматися, поки малюк не зробить спробу трішки підняти голівку. Якщо він робить таку спробу, але в нього це погано виходить,

збільшіть кут нахилу до 60° та більше. Зберігайте такий кут нахилу протягом декількох днів, щоб цей рух був добре засвоєний, а потім поступово опускайте дошку, поки вона не досягне горизонтального положення. Повторюйте навичку, використовуючи протилежну діагональ.

Якщо малюк не намагається трішки підняти голову, то, ймовірно, ви обрали не зовсім зручний час для вправ. Може бути, що малюк ситно поїв або втомився, або йому просто нецікаво виконувати таку вправу. Оберіть час, коли дитині хочеться піднятися, наприклад, після сну чи перед годуванням, коли вона голодна.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Коли ви садите малюка, завжди направляйте рух по діагоналі - після купання, при зміні підгузника або під час одягання - завжди, коли малюкові хочеться, щоб йому допомогли піднятися. Вкладати малюка також слід по діагоналі, тримаючи його тільки за ручки і притримуючи його ноги навпроти ваших грудей для стійкості.

ЗМ.А.34. СИДЯЧИ, ВИТЯГУЄ РУЧКИ ВПЕРЕД І ТОРКАЄТЬСЯ НИМИ ПІДЛОГИ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ

Важливо, щоб малюк навчився утримувати рівновагу в положенні сидючи з допомогою рук. Спочатку він учиться робити це, витягуючи обидві руки вперед та торкаючись ними підлоги.

Як оцінити:

Спосіб: коли ваш малюк сидить на підлозі, станьте позаду та підштовхніть його злегка вперед.

Результат позитивний, якщо малюк витягує руки вперед та кладе їх на підлогу, щоб не впасти.

Як учити: сядьте на коліна. Посадіть малюка поміж ніг, спиною до себе так, щоб руками він торкався підлоги перед вашими колінами. Притримуючи малюка за ноги, нахиліть його вперед та перемістіть вагу його корпусу на руки, злегка повертаючи його ноги спочатку в один, а потім в інший бік. Якщо малюк падає на лікті, обмотайте його руки картоном (захопивши передпліччя, лікті та частину рук вище ліктів) та обв'яжіть джгутом так, щоб малюк відчув вагу свого власного тіла прямими руками.

Можна підійти до цього завдання по-іншому. Покладіть малюка животиком на великий надувний м'яч та витягніть його ручки над головою. Візьміть його за ноги та нахиліть м'яч уперед, щоб руки дитини торкнулися підлоги (або низького столика). Потім нахиліть м'яч ще трохи, щоб вага тіла малюка припадала на його руки; малюк повинен руками торкнутися підлоги. Тут також слід повертати стегна з боку в бік.



Мал. 20. Так потрібно опускати малюка на руки

Малюк повинен вчитися швидко реагувати на втрату рівноваги, інакше він буде падати раніше, ніж витягне руки. Коли він навчиться витягувати руки та утримувати на них вагу свого тіла, допоможіть йому підвищити швидкість реакції з допомогою таких ігор, в яких ви будете легко його штовхати, виводячи зі стану рівноваги. Дитина повинна тренуватися якомога більше.

Ви вже готували малюка до цих вправ адже протягом останніх двох місяців ви завжди опускали його на підлогу на витягнуті ручки. Тепер ви могли б це зробити цілеспрямованіше - швидше опускати його на ручки (дочекавшись, однак, коли він витягне руки вперед при наближенні до поверхні). Опускаючи малюка, не забувайте про "поворот тулуба", для чого необхідно тримати однією рукою ноги малюка поперек ваших грудей, а іншою рукою підтримувати його під грудьми. Якщо малюк не виставляє вперед руки, допоможіть йому це зробити іншою рукою.

Коли малюк витягне руки в напрямку до підлоги та обіпреться на них, залиште його в такому положенні на декілька секунд, перенесіть вагу його тіла на руки, а після цього переведіть його в положення сидячи боком (параграфи ЗМ.А.5, 11 або 30).

ЗМ.А.35. СИДИТЬ ПРОТЯГОМ 10 ХВИЛИН, РУЧКИ ВІЛЬНІ ДЛЯ ГРИ

Тепер малюк сидить з достатньо високо піднятою головою, підборіддя підбране, шия чітко помітна. Його спина випрямлена, тулуб тримає майже вертикально.

Малюкові більше не потрібно підтримувати себе руками - лише коли він втрачає рівновагу. Йому також немає необхідності опиратися на ручки, відставлені назад, коли плечі піднімаються та утворюють разом з руками перевернуту букву "W", як в ЗМ.А. 25. Тепер руки малюка вільні для гри.

Слід пам'ятати про те, що діти зазвичай не хочуть довго залишатися в положенні сидячи. Таке положення є для них перехідним, одним серед багатьох інших. Спонукайте робити так і вашу дитину. Заохотити малюка посидіти якнайдовше потрібно лише для того, щоб він умів концентрувати увагу, а також для засвоєння багатьох ігрових навичок. Якщо малюк уміє сконцентруватись і до того ж може прийняти положення сидячи та вийти з нього, ви побачите, що він може і посидіти спокійно.

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка та дайте йому іграшки.

Результат позитивний, якщо протягом 10 хвилин малюк залишається в сидячому положенні без сторонньої допомоги. При цьому його спина випрямлена, а руками він міг би гратися.

Як учити: для розвитку навички утримувати рівновагу в положенні сидячи використовуються прийоми, описані в розділі ЗМ.А.25.

Сидячи, малюк не повинен почуватися напружено, а навпаки, весело та розкуто. Для того, щоб цього досягти, потрібно навчити малюка утримувати рівновагу при різній площі опори. Для цього слід змінювати положення його ніг, коли він сидить. Легше всього сидіти, коли ноги випрямлені та широко розведені в боки. Таке положення забезпечує велику та надійну площу опори. Однак заохочувати таку позицію не потрібно. Якщо ви зігнете одну ногу малюка в коліні та

повернете її так, щоб коліно опустилося на підлогу, а стопа притиснулася до коліна іншої ноги збоку, ви зміните площу опори, і для утримання рівноваги малюкові буде необхідно відповідним чином змінити положення корпусу.

Якщо ви будете повільно переміщувати одну чи обидві ноги, дитина зможе вчитися утримувати рівновагу при меншій площі опори, не покладаючись повністю на допомогу ніг. Спочатку вам потрібно переміщати одну ногу, залишаючи другу випрямленою та нерухомою. Ось сходинки до поступового оволодіння цією навичкою:

1. Зігніть ногу в коліні та відведіть трохи в бік.
2. Зігніть ногу в коліні та, поставивши її на всю стопу, притягніть якомога ближче до сідниці.
3. Коли малюк засвоєть сходинку 2, повільно погойдуйте його коліно з боку в бік, слідкуючи за тим, щоб він устигав при звичаїтися до змін площі опори.
4. Зігніть у колінах ноги малюка та нахиліть їх в один бік, щоб малюк прийняв положення „сидячи боком” - саме з такого положення він буде переходити в позицію для повзання.

Ніколи не залишайте малюка самого в положенні сидячи та обкладеного іграшками. Така позиція може йому дуже сподобатись, особливо, якщо він сидить з широко розставленими ногами, і він захоче затриматися в ній. А вам належить рухатися далі.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Оскільки ваш малюк стає дорослішим, це означає, що вам може ставати важко його носити, обхопивши однією рукою. Почніть з положення, коли малюк витягнутий вертикально вздовж вашого тіла, лицем - від вас. Тепер зігніть ту його ногу, яка перебуває трохи в стороні від вас, та “поверніть” ноги малюка легенько до себе, утримуючи його корпус зігнутою рукою настільки низько, наскільки це можливо.

Як ми вже говорили раніше, малюка не слід залишати надовго самого в положенні сидячи. Дитина повинна деякий час стояти, а також гратися на підлозі, лежати на боці чи на животі. Нехай ваш малюк посидить на яких-небудь „важких” поверхнях, наприклад, на надувному матраці, батуті чи на товстому поролоновому маті. Йому доведеться прикласти багато зусиль, щоб утримати рівновагу. Дозволяйте малюкові сидіти на поверхнях різної фактури гладеньких та шорстких, м'яких та твердих, теплих та прохолодних, розповідайте про них. Часто в дітей виникає антипатія до якоїсь певної поверхні, і вони не бажають по ній рухатись (наприклад, по траві), так що попереднє загартування дуже корисне.

Коли ваш малюк навчиться самостійно приймати положення сидячи та виходити з нього, можете залишати його в цій позиції - адже скоро він змінить своє положення, намагаючись дотягнутися до якого-небудь предмета. Вам не завжди доведеться турбуватися про те, щоб не залишати малюка в сидячому положенні наодинці - це буде відбуватись до тих пір, поки він не стане по-справжньому рухомим.

На цій стадії для годування та відпрацювання навичок тонкої моторики можна

використовувати високий дитячий стілець. Крім того, можна посадити малюка на маленький дитячий стілець або, краще, на маленьку низьку табуретку з рівним сидінням за стіл; обидві ступні малюка повинні опиратися на тверду поверхню. Не підтримуйте малюка більше, ніж це йому необхідно. Тоді, сидячи на стільці, він зможе користуватися своїм умінням утримувати рівновагу.

Піднімаючи, опускаючи, доглядаючи за малюком, завжди пам'ятайте основні вимоги до його положення: "поза центром", "обертання", "коліно до неба".

ЗМ.А. 36. СТОЯЧИ НА НОГАХ, УТРИМУЄ ВАГУ СВОГО ТІЛА

Тепер малюк здатний утримувати вагу свого тіла на ногах; він настільки добре контролює свій корпус та стегна, що може стояти самостійно, навіть якщо ви притримуєте його тільки за руки.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка так, щоб він тримався за поручні (але не спираючись на меблі, як у розділі ЗМ.А.26) або тримався за ваші руки.

Результат позитивний, якщо малюк залишиться в такому положенні.

Як учити: ви вже робили вправи на утримання ваги; тепер ви можете допомогти своєму малюкові використати положення стоячи з практичною метою - для гри!

Підшукайте стілець, табуретку чи будь-яку іншу опору, яка б діставала малюку до грудей. Поставте малюка біля цієї опори так, щоб його передпліччя лежало на ній. Покладіть на цю опору які-небудь іграшки, які могли б спонукати його потягнутися до них, опираючись лише руками чи ліктями, та погратися ними. Важливо, щоб він не відставляв назад сідничку. Якщо необхідно, продовжуйте накладати шини на ноги малюка так, як про це розповідається в розділі ЗМ.А.10.

Коли ніжки малюка будуть достатньо великими, бажано взувати його в черевики. Швидше за все вони будуть потрібні ненадовго, але на цьому етапі було б добре закріпити та вирівняти стопи та кісточки дитини.

Якщо ваш малюк усе ще торкається верхньою частиною корпусу до меблів, щоб не впасти, постарайтеся щодня створювати якомога більше умов для того, щоб він стояв без такої опори. Ставте малюка поряд з собою, коли ви сидите; ставте його біля журнального столика чи біля відкритої шафи (які для безпеки, звичайно, потрібно так чи інакше закріпити). Улюбленим заняттям малюка може стати спостереження за водою, яка наповнює ванну. При цьому він може стояти біля краю ванни. Вміння стояти малюк засвоїв з практикою.

Коли ви відчуєте, що малюк уже вміє твердо стояти на ногах, починайте повільно та плавно нахилити його корпус на декілька градусів вправо чи вліво, притримуючи його за ноги. Так малюк навчиться переносити вагу свого тіла з однієї ноги на іншу, а це дуже важливо для підготовки до подорожі вздовж стін та меблів і взагалі для ходіння.

ЗМ.А.37. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ПОВЕРТАЄТЬСЯ ПО КОЛУ

Уміння повертатися по колу на животику, щоб дістати іграшку, - важлива навичка руху.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик на яку-небудь слизьку поверхню, а збоку, поза межами його досягнення, розкладіть іграшки.

Результат позитивний, якщо малюк, повертається на животик, відштовхуючись руками, чи руками і ногами.

Як учити: коли ваш малюк лежить на животі, він уже повинен уміти протягувати руку до іграшки, опираючись на один лікоть. Крім того, він повинен уміти опиратися на випрямлені руки, щоб оглядати середовище. Розглянута в цьому розділі навичка є поєднанням цих двох умінь.

Станьте над малюком, який лежить у вас поміж ніг, і, коли він обіпреться на одну руку, другу його руку відведіть убік, в напрямку до іграшки. Потім нахиліть його до тієї руки, яка потягнулася за іграшкою, перенесіть на неї вагу малюка так, щоб він міг змінити одну руку та протягнути її до іграшки. Продовжуйте переміщення з однієї руки на іншу, поки не дістанетеся до іграшки.

Спочатку слід задати таку відстань, щоб дитині знадобилося всього два чи три таких рухи для досягнення цілі. Тоді в неї буде потреба здійснити ці рухи. Якщо ви відчуєте, що маля якось вам допомагає робити цей рух, то, перемістивши його руку та перенісши на неї його вагу, притримайте маля за лікоть та дочекайтеся, поки воно не почне рухатися далі самостійно.

Малюкові буде легше повертатися на живіт, якщо його руки та ноги будуть вільними від одягу, а на тілі буде лише одна майка. Поверхня має бути слизькою. Якщо руки та ноги малюка будуть голими, він зможе краще відштовхуватися від поверхні, а майка на його тілі полегшить ковзання.

Слідкуйте за тим, щоб малюк рухався і вправо, і вліво.

ЗМ.А.38. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ПЕРЕВЕРТАЄТЬСЯ НА БІК ТА ГРАЄТЬСЯ, ОПИРАЮЧИИСЬ НА ОДИН ЛІКОТЬ

У розділі ЗМ.А.24 ми розглядали вміння перевертатися зі спини на бік та залишатися в такому положенні і гратися. Тепер малюк буде вчитися приймати таке положення, перевертаючись з животика. Для підтримання такого положення в нього вже досить добре розвинута можливість керування м'язами шиї, плечового поясу, корпусу, тазу. Опіраючись на один лікоть, дитина може без особливих труднощів визволити другу руку для гри.

Це чудова позиція - вона забезпечує активну роботу м'язів плечового поясу, а також м'язів, які відповідають за нахил та поворот тулуба, що є доконечним для збереження рівноваги.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він грається, лежачи на животі, іграшками, які лежать поблизу.

Результат позитивний, якщо малюк перевертається на бік та злегка стає на лікті, щоб гратися.

Як учити: для дітей з низьким м'язовим тонусом ця навичка буде важкою, але її варто засвоювати. Можливо, вам доведеться підтримувати малюка на боці з допомогою клиновидної подушечки. Верхня нога малюка повинна залишатися

зігнутою, стопа на підлозі, а коліно направлене "до неба". Переконайтеся, що його протилежне плече повертається в напрямку від випрямленої ноги.

Коли малюк навчиться гратися в такому положенні, спробуйте забрати подушку та допоможіть йому спертися на зігнуту в лікті руку. Ви можете також створювати йому вищу опору (з допомогою пінопластових блоків) так, щоб у результаті його корпус прийняв майже вертикальне положення, але при цьому між його верхнім плечем та протилежною ногою має зберегтися деякий кут оберту, коліно іншої ноги має бути направлене "до неба", а її ступня стояти на підлозі.

Ця позиція багато в чому є корисною - вона забезпечує правильне положення тазу, включає в себе обертання та поліпшує здатність утримувати рівновагу.

Ймовірно, що ви зможете і не навчати малюка цій навичці спеціально - адже ви вже давно його до цього підготували.

ЗМ.А.39. З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ ПЕРЕХОДИТЬ У ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ПОВЗАННЯ ТА РОЗГОЙДУЄТЬСЯ

Для того, щоб з положення лежачи сісти, а також перед тим, як почати повзти, малюк повинен перейти з положення лежачи на животику в певну стартову позицію. Це потребує вміння керувати плечовим поясом та достатньої міцності м'язів спини та живота, щоб він міг відірвати живіт від підлоги.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, який лежить на животику.

Результат позитивний, якщо малюк згинає обидві ноги в колінах, підгинає їх під живіт, відштовхується від підлоги руками, ніби готуючись повзти, та залишається в такому положенні, розгойдуючись при цьому вперед - назад.

Якучити: навчання цієї навички ділиться на три основні етапи:

1. Утримання позиції для повзання. Посадіть малюка боком, „коліно до неба”. Потім, притримуючи його за стегна, переведіть у позицію для повзання та знову у вихідну. Коли малюк звикне до положення для повзання, залиште його в ньому та почніть повільно та плавно гойдати його з боку в бік та по діагоналі. Намагайтеся не розгойдувати малюка вперед і назад, оскільки це може стати для нього поганою звичкою.

Якщо ви будете приділяти грі на підлозі велику кількість часу, то помітите, що засвоївши позицію для повзання, малюк почне пробувати підгинати під себе зігнуті в колінах ноги, одночасно піднімаючись на руках.

У позиції для повзання живіт



Мал. 21. Поверніть дитину у положення "сидячи боком"

малюка не повинен провисати. Якщо це трапляється, то причиною можуть бути слабкі черевні м'язи, або надто широко розставлені ноги. У першому випадку слід повторно зайнятись виконанням вправ з ЗМ.А.28 та 33. Якщо ж животик провисає через те, що ноги малюка надто далеко одна від одної, то для фіксації положення ніг малюка використовуйте еластичну пов'язку для голови.

2. Перехід до позиції для повзання. Ось ще один спосіб прийняти вихідне положення для повзання. Покладіть малюка на живіт головою від вас. Станьте на коліна та потягніть його до себе за стегна. Малюк почне випрямляти руки та переміщувати їх у тому ж напрямку. Він буде це робити до тих пір, поки не прийме положення для повзання.

3. Розгойдування в позиції для повзання. Не забудьте, що розгойдувати корпус малюка можна лише з боку в бік та по діагоналі; розгойдуватись вперед назад він навчиться сам.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

У цьому випадку, як і в багатьох інших, описаний раніше, спосіб опускання малюка на підлогу дуже корисний. З його допомогою зручно навчати малюка приймати положення для повзання. Щоразу, коли ви знімаєте малюка з рук, опускайте його так, як про це розказано в параграфі ЗМ.А.30, після чого переводьте в позицію для повзання. Спочатку слід залишити малюка в цьому положенні на декілька секунд, але з часом цей інтервал можна збільшувати. Дуже швидко при бажанні можна буде спробувати повертати спину малюка для переходу в позицію „сидячи боком”.

ЗМ.А.40. З ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ПОВЗАННЯ ПЕРЕМУЩУЄТЬСЯ В ПОЛОЖЕННЯ СІДЯЧИ

Тут ми ще раз переконуємось, наскільки важливо для малюка навчитися переносити вагу тіла на один бік, у процесі чого цей бік ніби подовжується, а інший скорочується. Спробуйте самі прийняти положення для повзання та прослідкуйте за тим, що відбувається, коли ви переходите в сидяче положення.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка в позицію для повзання. Сядьте збоку від нього. Покличте малюка (можна привернути його увагу за допомогою іграшок). За цим рухом можна спостерігати під час гри.

Результат позитивний, якщо малюк повертає стегна, щоб сісти. Він повинен всістися по-справжньому - вертикально, не опираючись на руки доки не відштовхнеться від підлоги.

Як учити: ви вже почали займатися



Мал. 22. Керування рухами малюка від стегон

цим умінням. Зверніться до способу опускання малюка на підлогу, описаному в розділі ЗМ.А. 39. Продовжуйте опускати його в положення "сидячи боком, коліно до неба". Поверніть малюка так, щоб він опинився в позиції для повзання та звідси, керуючи його рухами від стегон до тулуба, поверніть його у вихідну позицію. Цю вправу необхідно робити на обидва боки; повертати малюка в положення сидячи слід повільно, щоб він встигав переставляти руки.

Важливо виставити одну ногу малюка вперед, "коліном до неба" - саме з такого положення усі діти переходять в позицію повзання та назад. Це треба виконувати на два боки.

Ви переконаєтеся, що повертатись подібним чином малюк навчиться досить швидко, однак для того, щоб навчити його переставляти руки в момент руху назад, знадобиться порівняно багато часу. Продовжуйте допомагати йому, притримуючи його сідничку та тиснучи на неї вниз та назад. Поступово потреба в допомозі зменшиться.

ЗМ.А.41. ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ, ПОВЗЕ ВПЕРЕД, ПІДТЯГУЮЧИ СЕБЕ РУКАМИ

Уміння повзати на животі передує вмінню повзати навколішках.

Не всі діти, які вміють повзати навколішках, обов'язково до цього повзали на животі, але більшість малюків, які вміють повзати на животі, без сумніву, будуть повзати навколішках, навіть якщо перед цим вони протягом деякого часу займаються тим, що підтягуються, щоб встати та, тримаючись, ходити.

Основні рухи під час повзання на животі такі ж самі, що і при повзанні навколішках. Малюк переносить вагу свого тіла на один бік, а вільну руку викидає вперед. Потім він переносить свою вагу в протилежний бік нижньої частини корпусу, щоб визволити та зігнути протилежну ногу. Кожен з цих "фрагментів" пересування малюк засвоював протягом останнього місяця.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик та поставте перед ним на відстані близько 60 см декілька іграшок.

Результат позитивний, якщо малюк для того, щоб дістати іграшки, тагнеться вперед однією рукою та відштовхується протилежною ногою, потім повторює такий самий рух другою ногою та рукою.

Як учити: під час навчання цієї навички необхідно, щоб одяг малюка був зручним. Для того, щоб не ковзати, його руки та ноги мають бути оголеними. В іншому випадку, не досягнувши успіху, він засмутиться. Однак животик малюка під час виконання вправи повинен ковзати по підлозі без перешкод, тому корпус малюка має бути повністю закритий комбінезоном. Існує декілька різних способів навчити малюка повзати на животі.

Цілком можливо, що вам не доведеться використовувати їх - якщо ваш малюк уже засвоїв усі попередні навички, він просто сам почне повзати. Однак не забувайте про стимул - іграшки мають лежати на трохи більшій відстані, ніж витягнута рука.

Під час ігрових занять ви можете спонукати малюка відштовхуватися ногами, поклавши його на животик так, щоб ноги торкалися стіни чи меблів. Тиск на ноги

спонукатиме малюка відштовхнутись та повзти вперед.

Продовжуйте носити свого малюка, як це було описано в розділі ЗМ.А.25 та опускати його, як описано в розділі ЗМ.А.39.

ЗМ.А.42. ЛЕЖАЧИ НА СПИНЦІ, МАЛЮК ПРОЯВЛЯЄ ВСІ РЕАКЦІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ РІВНОВАГИ

Тут малюк показує, що він у змозі використовувати голову, тулуб та кінцівки для того, щоб не впасти, лежачи на спині на рухомій поверхні.

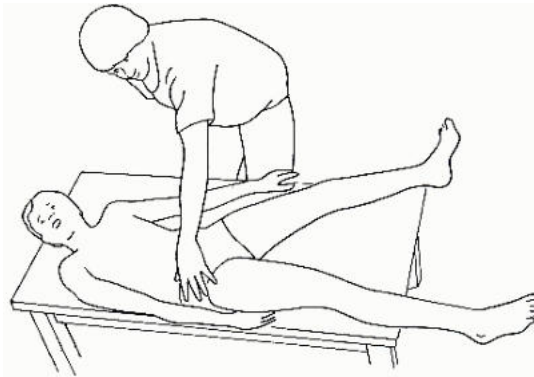
Як оцінити:

Матеріали: поверхня, яку можна трохи нахилити, наприклад, великий м'яч, гойдалка, покривало чи туго натягнуте по кінцях простирadlo або водяне ліжко.

Спосіб: покладіть малюка на спину на поверхню, яку можна нахилити. Нахиліть поверхню трохи в бік.

Результат позитивний, якщо дитина для того, щоб не впасти, „вигинається вгору”, піднімаючи руку та ногу, щоб досягнути рівноваги. Ви також можете поспостерігати за плечем, яке розміщене на поверхні, що опускається і повертається вперед під час руху.

Як учити: навчайте так, як було описано в розділі ЗМ.А.27, але замість того, щоб помістити малюка на животик, покладіть його на спинку.



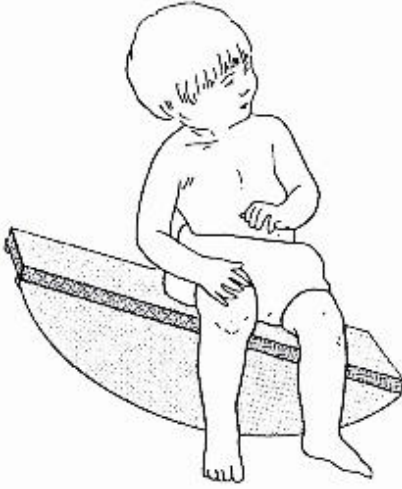
Мал.23. Перевірка вміння зберігати рівновагу в положенні „лежачи на спині” у більш старшої дитини; зверніть увагу, як вона вигинає верхню сторону.

ЗМ.А.43. СИДЯЧИ, ПОВЕРТАЄ ТУЛУБ ТА ВІЛЬНО ГРАЄТЬСЯ РУКАМИ

Дитина зараз уже добре засвоїла навички сидіння та використовує руки більше для гри, ніж для підтримки. Малюк повинен уже сидіти з прямою спиною.

Зараз дитина буде експериментувати різні позиції ніг, це менше залежить від стійкості її ніг. Так чи інакше, бажана позиція - це розведені в боки та підняті ноги, а дітям з пониженим тонусом необхідно допомогти запобігти такій позиції (дивіться ЗМ.А.12).

Зараз дитина починає повертатися сидячи - це великий крок вперед. Коли



Мал. 24. Вправа на гойдалці: зверніть увагу, що малюк не тримається за неї

вона повертається, вона повертає в бік плече на тій стороні корпусу, яка несе на собі вагу в напрямку до стегна, вільного від тиску, і таким чином розвертає корпус. Малюк ще не достатньо добре керує цим рухом, тому, коли він переносить свою вагу надто швидко, він може впасти, якщо не виставить руку. Але він на правильному шляху, щоб досягнути бажаної мети.

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка та покладіть поруч іграшки. Ви можете запропонувати іграшки, поговорити з ним та спонукати його повернутись.

Результат позитивний, якщо малюк дотягнеться до іграшок, повернувшись чи витягнувши тіло, а потім знову сяде прямо.

Як учити: ми пропонуємо декілька способів для того, щоб ваша дитина вдосконалила цю навичку.

Посадіть її на великий м'яч. Повільно та обережно рухайте м'яч у боки, вперед і назад та по діагоналі, чекаючи, поки малюк буде готовим утримувати рівновагу.

Далі продовжуйте так само, але тепер уже тримайте руки та ноги малюка разом, щоб він не міг скористатися ними для утримання рівноваги - він повинен це робити з допомогою м'язів корпусу. Перетворіть цю вправу на гру - якщо малюк не отримає від вправи задоволення, він нічому не навчиться.

Посадіть малюка на дошку-гойдалку та поступово нахилийте її в один, а потім в інший бік, даючи час на відновлення стану рівноваги. Ми радимо дати малюкові в руки який-небудь предмет, щоб він не хапався за дошку.

Можна посадити малюка на середину дошки для гойдання, злегка торкаючись його то з одного, то з іншого боку. Потім посадіть його не вперек дошки-гойдалки, а вздовж неї та гойдайте вперед і назад. Знову ж таки ніяких рук!

Посадіть малюка до себе на коліна та нахилийте його в різні боки. Щоб утримати рівновагу, малюк повинен працювати корпусом, а не руками.

Посадіть його на стілець чи табуретку та трохи нахиліть, після чого дочекайтесь, поки він не вирівняється.

Продовжуйте носити, піднімати, опускати і годувати малюка, включаючи тепер у ці дії повороти.

ЗМ.А.44. З ПОЛОЖЕННЯ ЛЕЖАЧИ НА ЖИВОТИКУ ПЕРЕМІЩАЄТЬСЯ В СИДЯЧЕ ПОЛОЖЕННЯ

Поки малюк не навчиться самостійно приймати положення сидячи, він не часто буде використовувати його. Але перед тим, як у нього з'явиться бажання самостійно сісти, у нього повинен накопичитися досвід перебування в положенні сидячи та повинні „відкритись” очі на переваги широкого горизонту.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик та спонукайте його сісти або просто постпостерігайте за ним під час гри.

Результат позитивний, якщо малюк підніметься з животика і сяде без вашої допомоги.

Як учити: ця навичка є поєднанням навичок переходу в позицію повзання (ЗМ.А.39) та переходу з позиції повзання в сидяче положення (ЗМ.А.40). Використовуйте запропоновані в цих параграфах прийоми, перетворюючи їх у безперервний рух.

Тепер уже ніколи не слід опускати малюка на підлогу в сидяче положення. Завжди опускайте його на животик, і вже з такої позиції допомагайте сісти. Малюк підтягне коліна під себе та опиниться в положенні для повзання, а з нього вже перейде в сидяче положення.

ЗМ.А.45. ПІДТЯГУЮЧИСЬ НА РУЧКАХ ТА ВИПРЯМЛЯЮЧИ ОБИДВІ НІЖКИ, НАМАГАЄТЬСЯ ВСТАТИ

Коли, тримаючись за будь-який предмет меблів, малюк робить перші спроби підтягнутися і встати, це дуже хвилюючий момент для будь-кого, хто працює з ним над розвитком загальної моторики. Світ малюка стає значно ширшим; у нього вже входять предмети, які є не лише на підлозі, але й вище, і це можна оцінити як готовність навчитися ходити. Перші спроби малюка встати на ніжки, схопити будь-яку річ виглядають досить незграбно. Малюк стає рівно і кладе ручки на зручний для нього виступ. Для утримання рівноваги він згинається. Для того, щоб піднятися, йому треба дуже сильно відштовхнутися руками, випрямивши обидві ноги. Уставши, дитина переносить ноги вперед, щоб підтягнути їх під себе. Як же важко вона має працювати, щоб досягти успіху в загальній моториці!

Ми б хотіли попередити вас: діткам з тугорухливістю сугавів ніг не можна дозволяти вставати на ноги таким чином, це може тільки погіршити стан. Діткам з тугорухливістю потрібно підніматись на ноги через положення, описане у розділі ЗМ.А.57.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка у положення для повзання або посадіть його перед столом, на якому лежить іграшка. Покажіть її малюку і спонукайте його взяти її самому.

Результат позитивний, якщо дитина підтягнеться на руках і одночасно випрямить обидві ніжки.

Як учити: навчати цій навичці не обов'язково. Ми згадали про неї лише тому, що вона є головною в розвитку дитини.

Про те, як учити малюка підтягуватися, щоб встати, ми дізнаємось у розділі ЗМ.А.57.

ЗМ.А.46. СТОІТЬ, ТРИМАЮЧИСЬ РУЧКАМИ ЗА МЕБЛІ, І "ПІДТАНЦЬОВУЄ"

Коли малюк стоїть на ногах, він усе ще спирається на руки для того, щоб

утриматися. Зараз, коли він стоїть, його пояс розташований майже на одній лінії з корпусом. Дитина ще не в змозі розвести ноги в боки, але її ніжки вже не „замкнуті” в колінах, і вона може “підтанцювати”, згинаючи чи розгинаючи ніжки в колінах.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка поряд з перилами чи будь-якими невисокими меблями. Увімкніть музику і покажіть дитині, що треба робити.

Результат позитивний, якщо малюк почне згинати ноги в колінах, імітуючи стрибки.

Як учити: ймовірно, вам не доведеться навчати цього дитину. Це може статися саме по собі завдяки вашій попередній роботі.

У заняттях вам може допомогти музика.

Коли малюк хоче зігнути ніжки в колінах, поставте його перед собою, візьміть за ручки і в такт музики почніть піднімати та опускати їх. Почекайте, поки малюк почне згинати ніжки в колінах в такт музики. Якщо ви можете десь дістати невеликий батут з перилами, ми радимо вам використовувати його під час ваших занять. Тільки слідкуйте за тим, щоб дитина не скакала на прямих ніжках так, так, це повністю можливо! Малюк може спертися на перила і підніматися та опускатися більше за рахунок сили рук та ніг.

Можна використовувати ліжко з сіткою. Тримайте малюка за ручки. Але не привчайте його скакати по ліжку, якщо ви не маєте постійної можливості бути поруч, щоб попередити падіння.

Дитина захоче пострибати, стоячи у вас на колінах і тримаючись за ваші плечі. У цьому випадку ваші руки залишаються вільними, і ви можете керувати колінами малюка. Корисно ставити малюка босоніж на різні поверхні, щоб він міг відчувати їх ступнями.

ЗМ.А.47. СИДЯЧИ, ПРОЯВЛЯЄ ДОБРЕ РОЗВИНУТІ РЕАКЦІЇ КОРПУСУ НА ВТРАТУ РІВНОВАГИ

Пункти ЗМ.А.47, 48 та 49 присвячені трьом різним аспектам утримання рівноваги в сидячому положенні. Ми пропонуємо вам ознайомитися одразу з усіма.

Якщо рівновага дитини, що сидить, порушується, вона може відновити її двома шляхами. По-перше, малюк може витягнути в бік руку так, щоб спертися на неї і не впасти (див. параграф ЗМ.А.49), а по-друге, утриматися від падіння при штовханні, відновивши стан рівноваги за допомогою корпусу.

Утримання рівноваги за допомогою корпусу має особливе значення. Щоб не впасти, ми всі в першу чергу використовуємо тулуб, а руки викидаємо лише в тому випадку, коли єдиної реакції тулуба на падіння недостатньо, або в тих випадках, коли це трапляється зненацька.

Як оцінити:

Матеріали: дошка-гойдалка, великий надувний м'яч або стілець - будь-яка поверхня, яку можна легко нахилити в бік.

Спосіб: посадіть малюка на таку поверхню. При цьому його ніжки не повинні



Мал. 25. Перевірка реакції корпусу на втрату рівноваги у більш старшої дитини

торкатися підлоги. Дитина має триматися руками. Для цього можна покласти її ручки на коліна чи дати по іграшці в кожну ручку. Ви повинні бути готовими підстрахувати малюка, якщо він падатиме. Нахиліть поверхню в бік.

Результат позитивний, якщо малюк відреагує таким чином: розтягне ту частину тулуба, яка опиниться знизу, вигне „верхню” частину тулуба, поверне „нижнє” плече в бік „верхнього” стегна і відведе „верхню” руку в бік.

Як учити: ця навичка є комбінацією усіх попередніх навичок, розглянутих у параграфах ЗМ.А.27, 34, 35, 38, 40, 42, 43, 44. Якщо малюкові важко виконати це завдання, повторіть оцінювання попередніх навичок і, якщо є потреба, попрацюйте над ними ще раз.

ЗМ.А.48. СИДИТЬ БЕЗ ПІДТРИМКИ І НЕ ПАДАЄ, КОЛИ ТЯГНЕТЬСЯ В БІК

Тепер малюк сидить з чудово випрямленою спиною. Уміння керувати корпусом уже настільки добре розвинуте, що рівновага малюка все менше залежить від його ніг - він може сидіти, витягнувши їх перед собою та звівши ближче, ніж раніше.

Контроль за корпусом дозволяє малюкові вільно повертатися в різні боки та переносити вагу тіла на один бік, щоб дотягнутися до іграшки і не впасти. Якщо б малюк нахилився надто далеко, він міг би відновити стан рівноваги способом, який був описаний в розділі ЗМ.А.47, або уникнути падіння з допомогою руки (ЗМ.А.49). Ці дві навички перетворюють положення сидячи в найкорисніше та найулюбленіше для малюка.

Тут ми розглянемо здатність малюка нахилитися в бік під час гри, іншими словами здатність утримувати рівновагу при відсутності зовнішнього впливу .

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка серед іграшок та поспостерігайте за його грою.

Результат позитивний, якщо він, залишаючись у сидячому положенні, зможе нахилитися в бік і не впасти.

Як учити: при навчанні використовуються вправи, описані в параграфах ЗМ.А.30, 34, 35 і 43. Можна виконувати і вправу ЗМ.А.49, якщо малюк до неї готовий.

Тепер опускає і піднімає малюка слід, взявши його однією рукою під пахву та обхопивши протилежне цій руці стегно. Не притискайте малюка до себе, коли будете його піднімати чи опускати.

Це положення побудоване завжди на важливому обертанні та подовженні боку, який несе вагу.

ЗМ.А.49. СИДЯЧИ, ОПИРАЄТЬСЯ НА ВИСТАВЛЕНУ В БІК РУКУ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ

Як ми вже говорили, коли описували дві попередні вправи, уміння стійко сидіти визначається реакцією голови та корпусу на втрату стану рівноваги, а також умінням знайти опору.

Перед навчанням малюка опорі на витягнуту руку його вчать опиратися на руки попереду себе (ЗМ.А.34), а коли малюк навчиться опиратися на руку, виставлену в бік, його вчать опиратися на сховані за спину руки.

Якоцінити:

Спосіб: посадіть малюка на рівну поверхню. Присівши ззаду, злегка підштовхніть його в бік, доторкнувшись до протилежного плеча.

Результат позитивний, якщо малюк, щоб не впасти, відразу ж виставить в бік руку (з випрямленим ліктем).

Як учити: До цього часу малюк уже повинен уміти утримувати вагу свого тіла на випрямленій руці. У цій навичці більше значення має швидкість реакції - малюк повинен відразу виставити руку в бік.

Позиції, які ви використовували при опусканні (ЗМ.А.30, 34) та годуванні (ЗМ.А.17) малюка, були гарною підготовкою до цієї навички.

Для різноманітності можна посадити малюка на великий надувний м'яч, зафіксований з двох боків якими-небудь предметами меблів, щоб не котився. Станьте на коліна перед м'ячем і однією рукою візьміться за випрямлений лікоть малюка (або скористайтесь ручною шиною, як в ЗМ.А.34). Другою рукою нахиліть його корпус убік так, щоб його долоня лягла на поверхню м'яча. Потримайте його в такому положенні - нехай він відчує рукою вагу власного тіла.



Мал. 26. Піднімаючи та опускаючи малюка, спонукайте його повертати корпусом



Мал. 27. Опора на бік

Тренуйте нахили в обидва боки; потім переходьте до вправ на нерухомій поверхні. Якщо для того, щоб маля могло дістати рукою до підлоги, його потрібно нахилити убік надто далеко, покладіть збоку біля нього невелику тверду подушку.

Коли ви відчуєте, що малюк може втримати вагу власного тіла на випрямленій руці, плавно підштовхніть його в бік та для хорошої опори просто поставте його руку. Спочатку, хоча малюк і може втриматись, коли його руку ставлять, його реакція буде все ще не досить швидкою для того, щоб утриматися від падіння.

Ще один прийом - посадити дитину та взяти її одночасно за обидві ступні і одну руку. Нахиліть її в бік вільної руки, дочекавшись, щоб вона виставила цю руку для опори. Цю вправу слід виконувати в обидва боки.

ЗМ.А. 50. З СИДЯЧОГО ПОЛОЖЕННЯ ПЕРЕХОДИТЬ У ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ПОВЗАННЯ

Це дуже складна вправа. Малюк має бути в стані контролювати свій плечовий пояс, корпус, стегна, поперек та нижні кінцівки. Спочатку він розвертає корпус, переносячи вагу тіла на зігнуту в коліні виставлену ногу. Потім ставить руки на підлогу, піднімає таз та ненавантажену ногу. Під час цього маневру ногу, на яку припадає вага всього тіла, є його точкою опори. Дитина може виконати всі перераховані рухи в зворотному порядку, щоб повернутися в сидяче положення .

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка на досить великій відстані від іграшок.

Результат позитивний, якщо дитина перейде в положення для повзання.

Як учити:

Знову ми зможемо скористатися досягнутими раніше успіхами (див. параграф ЗМ.А.39). Поверніться назад і попрактикуйте цей навик, поки малюк його повністю не освоїть.



Мал. 28. Повзання під та над планками

Після цього помістіть малюка в позицію "сидячи на боці": обидві руки перед ним на підлозі, одна нога лежить на підлозі під іншою, коліно якої знаходиться в позиції "до неба". Допоможіть малюкові піднятися та нахилитися вперед, до рук, але зупиніться перед тим, як він стане на обидва коліна. Нехай малюк спробує

втримати рівновагу в такій позиції, а саме на півшляху від положення сидячи до вихідного положення для повзання. Це досить важка справа, але вона чудово підготує малюка до повзання, оскільки йому доводиться дуже сильно напружувати косі м'язи живота, які відіграють важливу роль в утриманні рівноваги. Активну роботу виконує також і таз, якщо він перебуває в правильному положенні. Це позитивно вплине на майбутню поставу. Спробуйте самі!

Знову приготуйте малюка в позицію для повзання, але на цей раз поверніть його в сидяче положення так, щоб він сидів на другій нозі.

Якщо за вправу ЗМ.А.40 ваш малюк отримав позитивну оцінку, то цей рух він повинен завершити успішно.

ЗМ.А.51. САМОСТІЙНО ПОВЗАЄ

Для розвитку малюка повзання є надзвичайно важливим.

Пересування навколішках потребує утримання рівноваги, а утримання ваги власного тіла на руках є важливим фактором розвитку навичок тонкої моторики. Повзання стає набагато швидшим способом пересування та віхою в знайомстві зі світом, який відкривається над підлогою.

Як оцінити:

Спосіб: покладіть малюка на животик або перемістіть його в позицію для повзання, а іграшки розкладіть перед ним на відстані двох метрів.

Результат позитивний, якщо малюк проповзе два метри.

Як учити: пам'ятайте: чим більше часу ви дозволяєте малюкові гратися на підлозі, тим більша ймовірність того, що він почне пробувати повзати самостійно.

На даному етапі малюк, перебуваючи в положенні для повзання, повинен любити розгойдуватися вперед - назад, тому він, напевно, знайомий з перенесенням ваги тіла з двох рук на дві ноги. Крім того, ви вчили дитину переносити вагу з одного боку на інший з одного коліна на інше і з однієї руки на іншу. Помістіть малюка в позицію для повзання і, ставши на коліна позаду нього, плавно нахиліть його корпус, щоб вага тіла перемістилася з одного коліна на інше. Ви помітите, що вільне від навантаження коліно вийде вперед - це початок повзання.

Потім попрактикуйтеся з перенесенням тіла з однієї руки на іншу. Станьте на коліна попереду малюка та повільно розгойдайте його з боку в бік, з однієї руки на іншу. Нехай малюк протягне руку та дістане іграшку або почне гратися з нею в позиції для повзання. Це навчить його утримувати рівновагу, стоячи на двох колінах та одній руці, але поки що будьте напоготові, щоб його підстрахувати.

Уже протягом багатьох місяців ви займалися підготовкою малюка до повзання. Якщо він оволодів уміннями ЗМ.А. 40, 41 і 50, вам знадобиться лише стимул у вигляді іграшок на підлозі, до яких необхідно доповзти. Ще ви можете зацікавити дитину іграми, в які всі грають, повзаючи, наприклад, слідує за тими, хто поведе попереду.

Як правильно вибрати положення, носити малюка та гратися з ним.

Продовжуйте піднімати, носити, опускати та годувати малюка, використовуючи всі вище описані позиції.

Нова позиція, з допомогою якої ви можете зняти малюка з рук, виглядає таким чином: ви тримаєте малюка під пахвою та за протилежне стегно. Крім того, ми радимо вам завжди поміщати малюка на підлогу в позицію для повзання. Він зможе самостійно сісти та гратися в такому положенні або лягти, але потрібно мати на увазі, що в цьому випадку все одно щоденно будуть відпрацьовуватися важливі елементи рухів.

Ви можете почати піднімати малюка з позиції для повзання, тримаючи його за руку та протилежне стегно.

Спробуйте виконати вправу на різних поверхнях, наприклад на траві. Нехай малюк буде лише в одному підгузнику або взагалі роздягнутим. Ви побачите, що маля буде робити активні спроби повзти, щоб трава не лоскотала йому животик!

Коли малюк почне пробувати повзати, ви можете розширити діапазон його навичок, спонукаючи його повзти під чи над якими-небудь предметами. Наприклад, сядьте таким чином, щоб дитині довелося переповзти через ваші ноги, щоб дістатися до вас. Нехай перша спроба виявиться не зовсім вдалою - з часом у малюка це буде виходити все краще і краще.

Зробіть на підлозі різноманітні перешкоди з подушок; притуліть дошку для прасування чи дерев'яну рейку до кушетки; покладіть на підлогу яку-небудь коробку, сходи, поставте стілець, щоб можна було проповзти між його ніжками і т. д. Дайте волю своїй фантазії! Придумавши маршрут з перешкодами, можна розпочинати гру на зразок „повзи за кимось, хто повзе попереду”.

Коли малюк проповзає через який-небудь предмет, він використовує на практиці ті рухи, які будуть необхідними для наступних навичок. Наприклад, уміння стояти на одному коліні необхідне для вправи, яка розглядалася в розділі ЗМ.А.57. Якщо ви поговорите з малюком про те, що він робить, ви таким чином навчите його таким цікавим поняттям, як „під”, „через” і „над”.

ЗМ.А.52. З ПОЛОЖЕННЯ ДЛЯ ПОВЗАННЯ, СТАЄ НА КОЛІНА

Це вміння - сходинка між повзанням та стоянням на ногах.

Як оцінити:

Матеріали: низький столик чи перила та іграшки.

Спосіб: підготуйте малюка до позиції для повзання перед столиком, на якому лежить іграшка. Покажіть дитині іграшку та спонукайте взяти її.

Результат позитивний, якщо малюк, тримаючись за столик, підтягнеться з положення для повзання, стане на коліна та залишиться в такому положенні, причому сідниці не повинні торкатися п'ят.

Як учити: на навчання цієї навички не обов'язково приділяти багато часу.

Достатньо покласти іграшки малюка на столик чи на кушетку, заздалегідь забравши з неї подушки. Переконайтеся, що малюк бачить іграшки. У цьому випадку він може приступити до гри.

Залиште іграшки на місці, щоб малюк був зацікавлений дотягнутися до них сам.

ЗМ.А.53. СТОЯЧИ БІЛЯ МЕБЛІВ, ОПИРАЄТЬСЯ БІЛЬШЕ НА НОГИ, НІЖ НА РУКИ

Тепер малюк уміє стояти, більшою мірою опираючись на ноги, ніж на руки.

Ймовірно, його ноги все ще трохи розставлені, оскільки це збільшує площу опори та підвищує стійкість.

Як оцінити:

Матеріалу: опора висотою до рівня грудей малюка чи стіл, іграшки.

Спосіб: поставте малюка біля стола чи опори з іграшками.

Результат позитивний, якщо малюк зможе залишатися в такому положенні, підтримуючи себе руками. Він більше не буде притулятися до опори грудьми і не буде на неї спиратися.

Як учити: ця навичка є розвитком інших навичок, які готують малюка до вміння стояти, якими ви досі й займалися. Малюкові треба великий досвід для того, щоб відчувати себе впевненим у положенні стоячи і вдосконалювати це вміння.

Ви можете направляти малюка, стоячи поруч і тримаючи його лише за руки. Проте не намагайтеся вести малюка вперед - до цього він має навчитися рухатися в боки.

Щоб підвищити стійкість малюка і підготувати його до переміщення вбік, поставте його на кухонну дошку, яка буде лежати у вас на колінах. Візьміть його за руки. Якщо дитина тримає рівновагу, дуже обережно зігніть свою ногу в коліні, трохи піднімаючи один край дошки, тим самим нахилиючи її. Якщо малюкові важко утримувати рівновагу, притримайте його за стегна, а коли він освоїться - за коліна (ЗМ.Б).

Коли малюк освоїть трохи цю вправу, заберіть дошку і поставте дитину до себе на коліна. Ця поверхня рухливіша, ніж тверда кухонна дошка. Як і в першому випадку, спочатку притримуючи малюка за руки, просто дайте йому постояти, перш ніж знову по черзі згинати ноги в колінах.

В обох вправах слід дотримуватися повільного темпу і робити невеликий кут нахилу. З часом можна збільшити і те, й інше.

Із збільшенням кута нахилу ви помітите, що малюк згинає ту ногу, яка вище. Якщо цього він не робить, візьміть обидві ручки малюка в свою, а іншою зігніть йому ногу в коліні; при цьому малюк може спертися на ваші плечі.

Важливо, щоб у положенні стоячи стегна дитини залишалися на одній лінії з корпусом; сідниці не повинні випинатися вбік чи назад.

ЗМ.А.54. СТОЯЧИ БІЛЯ СТОЛА, ПОВЕРТАЄТЬСЯ, ТРИМАЮЧИСЬ ОДНІЄЮ РУКОЮ

На цьому етапі малюк уже настільки впевнено стоїть на ногах, що може простягти руку і взяти іграшку.

Якщо дитина міцно стоїть на підлозі і може втримати себе в такому положенні за допомогою лише однієї руки, то вона зможе повернутися, щоб дістати іграшку чи просто подивитися на маму чи тата.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка біля стола висотою до рівня його грудей. Станьте позаду, трохи в стороні від нього, і запропонуйте йому його улюблену іграшку.

Результат позитивний, якщо малюк зможе звільнити руку і спробує дістати іграшку чи "поговорити" з вами.

Як учити: для того, щоб засвоїти цю навичку, малюк повинен уміти

утримувати рівновагу під час перенесення ваги тіла. Для цього необхідна взаємодія м'язів живота та сідниць, що згинаються. Тоді можна забезпечити найзручніше положення тазу.

Поверніться до вправ на утримання рівноваги, які ми розглядали у вступі до групи навичок ЗМ.Б. Почавши займатися ними вже зараз, ви зможете уникнути певних проблем з поставою і рівновагою.

ЗМ.А.55. ПАДАЮЧИ, ПЕРЕХОДИТЬ З СТОЯЧОГО ПОЛОЖЕННЯ В СИДЯЧЕ ПОЛОЖЕННЯ

Цілком ймовірно, що іноді ваш малюк стоїть, тримаючись за меблі, і кричить, тому що не знає, як опуститися на підлогу. Роблячи перші спроби знайти вихід з такої ситуації, малюк просто відпускає руки і падає. Чого він ще не навчився робити - це згинати коліна в положенні стоячи, інакше він міг би опуститися на підлогу повільно. Якщо малюк не намагається спробувати робити це самостійно, чи не захочете ви спеціально вчити його падати? Замість цього зазирніть уперед - познайомтесь із методами, які описані у розділі ЗМ.А.62.

Як оцінити:

Спосіб: спостерігайте за малюком, коли він стоїть біля стола, висота якого відповідає рівню його грудей.

Результат позитивний, якщо малюк опустить руки і впаде в положення сидячи.

ЗМ.А.56. ХОДИТЬ БОКОМ НАВКОЛО МЕБЛІВ

Перший "маршрут" малюка - навколо будь-якого предмета меблів. При цьому він пересувається боком. Дитина дивиться на свою опору, а не туди, куди прямує. Вона переносить свою вагу на одну ногу, а іншу, вільну, ставить у бік. Потім переносить на цю ногу свою вагу і підтягує до неї "звільнену" ногу, і таким чином пересувається навколо, скажімо, стола.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка біля стола, який досягає рівня його грудей, і покладіть на стіл його улюблену іграшку.

Результат позитивний, якщо дитина зробить хоча б 4 кроки вбік.

Як учити: ви будете вчити малюка переносити вагу тіла вбік. Тренуватися ви вже почали (див. параграф ЗМ.А.53). Продовжуйте виконувати вправи, які описані в цьому параграфі.

Поставте малюка біля стола, який досягає рівня його грудей, так, щоб він поклав на нього свої ручки. Покладіть іграшку, приблизно на відстані 1 метра, і приверніть нею увагу малюка. Станьте на коліна позаду малюка і, обхопивши його стегна, перенесіть вагу малюка на ногу, протилежну напрямку руху. Допоможіть йому зробити один крок вільною ногою, перенесіть вагу його тіла на цю ногу і перемістіть іншу ногу в тому ж напрямку. Обережно пересуньте одну ручку за іншою в той самий бік по поверхні стола так, щоб корпус малюка був рівним і



Мал. 28. Збереження рівноваги, коли дитина стоїть на маминих ногах, а вона її підтримує за стегна

лікарем. Непогано відпрацьовувати цю навичку, одягнувши на дитину спортивні штанці замість важких памперсів; якщо вона спирається на широко розставлені ноги, згадайте про пов'язки на ногах (ЗМ.А.12).

ЗМ.А.57. ПІДТЯГУЄТЬСЯ НА РУКАХ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ВСТАТИ, ЗА ДОПОМОГОЮ ПОЗИЦІЇ "СТОЯЧИ НА ОДНОМУ КОЛІНІ, СТУПНЯ ІНШОЇ НОГИ ПОПЕРЕДУ"

Зараз малюк може підтягнутися і встати на ніжки із положення стоячи на колінах. Він усе ще спирається на руки, щоб з їхньою допомогою дотягнутися й утримати рівновагу. Але не зважаючи на це, ноги малюка стають міцнішими і активніше виконують свою роботу.

Ми знову переконуємося, що дитині необхідно навчитися переносити вагу свого тіла. У такому положенні - стоячи на колінах, малюк переносить вагу свого тіла на одну ногу, звільняючи іншу ногу з-під себе, і переносить вагу тіла на ту саму ступню і підтягується на руках для того, щоб встати. Поки що у нього це виходить не дуже добре через недостатній розвиток уміння керувати рухами, але проте це не поганий початок.

Якоцінити:

Спосіб: підготуйте малюка до положення "стоячи на колінах" або до позиції для повзання поряд з невеликим столиком. Переконайтеся, що малюк знає про те, що на столі лежать іграшки. Спонукайте малюка встати.

перебував на одному рівні зі стегнами. Повторюйте ці вправи, доки не дійдете до іграшки. Весь цей час розмовляйте з дитиною - їй необхідно знати, що ви збираєтесь робити.

Малюкові може сподобатися така вправа: ви ставите його на дошку-гойдалку і починаєте повільно її нахилити з боку в бік. Ця вправа складніша, ніж балансування на ваших колінах. Вам може знадобитися чиясь допомога: один з вас буде нахилити дошку, а інший притримує малюка.

Відпрацьовуйте вправу з використанням різних опорних предметів - журнального столика, ліжка, краєчка ванни.

Можна вигадати ситуації для тренування рухів убік. Сядьте на один бік ліжка, поставте малюка на інший бік, і попросіть розбудити тата. Багато дітей із пониженим м'язовим тонусом страждають на плоско-стопість, і тому їм знадобляться чобітки, щоб ступня і литка мали допоміжну підтримку; якщо ви турбуєтесь про ноги свого малюка, порадьтеся зі своїм

Результат позитивний, якщо дитина підтягнеться на руках і встане, швидко пройшовши через позицію „стоячи на одному коліні, ступня другої ноги попереду”.

Як учити: до цього моменту, коли малюк підтягувався, щоб встати, його ноги працювали синхронно. Тепер дитина повинна навчитися пересувати одну ногу незалежно від іншої, а багатьом дітям це зробити не так уже й легко.

Ми знову повертаємося до позиції “сидячи на боці, кісточки схрещені, коліно до неба”. Тепер руки малюка не будуть на підлозі. Замість цього поставте поряд з ним низьку табуретку чи журнальний столик. Нехай на ньому лежить рука малюка.

Після цього, притримуючи дитину за кісточку та під пахвою руки, які служать опорою, допоможіть їй встати. Маля буде опиратися цією рукою на стіл та стопою на підлогу. Ви помітите, що для того, щоб піднятися, малюкові легше відштовхнутися від низького предмету меблів.

Відпрацюуйте “віджимання” по черзі то однією рукою, то іншою. Ви побачите, що малюкові більше подобається відштовхуватися якоюсь однією рукою. Тому намагайтеся приділяти більше часу на тренування “незручної” руки.

Дуже часто дитина робить перші самостійні спроби підтягнутися та встати, перебуваючи на підлозі біля ваших колін, коли ви сидите. Якщо він пробує це зробити - допоможіть йому: зігніть одну його ногу в коліні та поставте стопу рівно на підлозі, покладіть обидві його руки собі на коліна. Якщо малюк потребує більшої допомоги, підтримайте його під пахвою однієї руки, але слідкуйте, щоб його руки залишались у вас на колінах. Якщо ви дасте малюкові свою руку, щоб він схопився за неї, він відчує, що йому потрібно завжди за щось схопитися, щоб підтягнутися, а ця звичка може обмежити кількість місць, де він зможе спробувати встати.

Улюбленим місцем відпрацювання цієї навички може стати край ванни, адже нагорода за наполегливість - можливість побачити воду, що дзюркоче і бульбашки.

Якщо ви сядете на підлогу, дитині, напевно, захочеться встати, особливо, якщо вона буде знати, що після цього ви міцно-міцно обіймете її!



Мал. 30. Так малюкові допомагають підтягнутися, щоб підвестися

ЗМ.А.58. ХОДИТЬ НАВКОЛО МЕБЛІВ, ПОВЕРНУВШИСЬ НАПІВБОРТА ДО НАПРЯМКУ РУХУ

Ця навичка є логічним продовженням ЗМ.А.56. Тепер малюк уміє повертатися напівоберта до напрямку руху. Такий рух - важчий варіант ходіння. Він включає в

себе деякі оберти тазу та згинання ноги.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка біля невисокого стола. З допомогою іграшок спонукайте його пройти навколо стола.

Результат позитивний, якщо малюк рухається навколо стола, повернувшись напівоберта до напрямку руху.

Як учити: як тільки ваш малюк навчиться впевнено пересуватися боком (див. параграф ЗМ.А.56), починайте забирати іграшки зі столу класти їх де-небудь біля столу - так, щоб повернувшись напівоберта, він міг їх побачити. Попрактикувавшись, малюк скоро засвоїть це вміння.

ЗМ.А.59. СТОЇТЬ, ТРИМАЮЧИСЬ ОДНІЄЮ РУКОЮ

Зараз малюк досить добре себе контролює, щоб стояти, підтримуючи себе лише однією рукою. Вміння ходити з підтримкою за одну руку прийде пізніше.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка так, щоб він тримався лише однією рукою.

Результат позитивний, якщо ваш малюк може втриматися в такій позиції.

Як учити: усі ті вправи, які малюк виконував дотепер, зараз допоможуть малюкові засвоїти це вміння. Якщо він не в змозі це зробити, продовжуйте практикувати ті вправи для стояння, якими ви займалися раніше.

Ваша дитина повинна стояти з випрямленими стегнами, підібраними сідничками. Якщо вона не може цього робити, продовжуйте виконувати вправи, які ви робили раніше.

ЗМ.А.60. ВИКОРИСТОВУЄ РІЗНОМАНІТНІ ПОЗИЦІЇ, ЩОБ СИДІТИ

Через те, що зараз дитина добре контролює свій тулуб під час сидіння, вона в змозі використовувати різноманітні позиції ніг для сидіння.

Дитина зараз також дуже легко переходить з сидячого положення в положення для повзання і навпаки.

Якщо у вашої дитини низький м'язовий тонус, пам'ятайте про те, що необхідно уникати того, щоб вона сиділа з широко розставленими ногами. Використовуйте пов'язку для тенісу чи щось подібне, щоб ноги вашого малюка були разом.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за вашим малюком, коли він сидить на підлозі, оточений іграшками.

Результат позитивний, якщо ваша дитина використовує різні позиції ніг протягом певного періоду часу, включаючи позицію сидячи на боці, переходить у позицію для повзання та виходить з неї.

Як учити: найважливішим фактором для утримання рівноваги під час сидіння є контроль над тулубом. Дітям з низьким тонусом потрібно одягати на ноги пов'язки, що будуть тримати їх ноги разом (див. ЗМ.А.12). Таким дітям дуже важко навчитися контролювати свій тулуб, якщо вони для утримання рівноваги будуть

спиратися на розставлені ноги, що в свою чергу серйозно вплине на здатність рухатися в майбутньому. Якщо ваш малюк, сидячи, усе ще широко розставляє ноги, ви можете не знімати з його ніг пов'язку протягом усього дня, оскільки управління тулубом дитини розвивається під час усіх рухів. Допоможіть вашому малюкові почувати себе впевнено, коли він сидить на боці, проводячи з ним час, граючись саме у такій позиції.

Найважливіше: ніколи не дозволяйте своєму малюкові просто сидіти з широко розставленими ногами!

Продовжуйте підіймати, носити, опускати та годувати свого малюка, як це було описано в параграфах ЗМ.А. 8, 11, 17, 20, 25, 30, 34, 39, 50, 51.

ЗМ.А.61. СИДЯЧИ, ПІДТРИМУЄ СЕБЕ ВИПРЯМЛЕНОЮ РУКОЮ ЗЗАДУ, ЩОБ НЕ ВПАСТИ

Це остання навичка сидіння з допомогою руки. Вона є останньою, що розвинулася після підтримки спереду та по боках, вона необхідна для того, щоб запобігти падінню назад, яке часто трапляється, коли дитина вчиться сидіти.

Як оцінити:

Спосіб: помістіть вашого малюка в позицію сидячи. Ззаду легко штовхніть малюка в одне плече.

Результат позитивний, якщо ваша дитина відведе руку назад, щоб не втратити стан рівноваги.

Як учити: найкраща позиція, щоб навчити малюка цьому вмінню, є така. Станьте на коліна та сядьте на п'яти. Посадіть вашого малюка собі на коліна, лицем до себе. Обхопіть його за тулуб так, щоб він почував себе у повній безпеці. Тепер нахиліть його назад - зробіть це досить швидко - для того, щоб його рука відійшла назад, щоб запобігти падінню. Вам слід нахилити його назад під кутом для того, щоб він знову вивчав рух по діагоналі, і це також буде легшим для нього. Попрактикуйте нахили в обидві боки.

ЗМ.А.62. З СТОЯЧОГО ПОЛОЖЕННЯ ОПУСКАЄТЬСЯ НА ПІДЛОГУ, ТРИМАЮЧИСЬ РУКОЮ ЗА МЕБЛІ

Замість того, щоб "падати" в сидяче положення, малюк навчиться опускатися на підлогу самостійно. Усе це завдяки кращому керуванню м'язами ніг. Однак для стійкості йому ще необхідно триматися рукою за меблі.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка біля стола, на рівні ваших грудей, а на підлогу покладіть декілька іграшок. Спонукайте малюка опуститися на підлогу та взяти іграшки.

Результат позитивний, якщо малюк зможе, контролюючи свої рухи, опуститися на підлогу, зробивши наступні рухи: зігну обидві ноги в колінах і сяде, за допомогою положення "стоячи на одному коліні, стопа іншої ноги попереду".

Як учити: поставте малюка біля невисокого столика. Позаду нього покладіть невеликий пуфик, пінопластовий блок або просто станьте самі. Потім попросіть малюка повернутися лицем до того, що міститься позаду нього, і допоможіть опустити на цей предмет (або на ваше коліно) вільну руку. Після цього малюк повинен опустити другу руку і сісти на підлогу.

Якщо він не в стані зігнути ноги в „закритих на замок” колінах, обхопіть його коліна руками та акуратно зробіть це самі.

Наступний етап - спонукати дитину опуститися на підлогу відразу, не шукаючи опори на півдорозі.

ЗМ.А.63. СТАЄ НА НОГИ З ПОЛОЖЕННЯ „СТОЯЧИ НА ОДНОМУ КОЛІНІ” АБО „СИДЯЧИ НАВПОЧІПКИ”, З МІНІМАЛЬНОЮ ОПОРОЮ НА РУКИ

Зараз ваш малюк уже здатен встати, випрямивши ноги. Йому більше не потрібно підтягуватися на руках.

Коли він як слід закріпить це вміння, він буде вставати, виконуючи досить передбачувану послідовність рухів:

1. Стоїть на колінах.
2. Стоїть на одному коліні, ступня другої ноги попереду.
3. Коли малюк переносить вагу свого тіла вперед, на зігнуту в коліні та виставлену вперед ногу і починає підніматися, він швидко переносить задню ногу вперед та опиняється в положенні „сидячи навпочіпки”.
4. З цього положення випрямляє обидві ноги одночасно.

Як оцінити:

Спосіб: підготуйте малюка до положення сидячи або стоячи на колінах поряд з невисоким столиком. Покажіть йому яку-небудь цікаву річ та покладіть її на стіл. Спонукайте малюка встати.

Результат позитивний, якщо малюк підніметься, скориставшись позицією „стоячи на одному коліні, стопа другої ноги спереду” або цією ж позицією у поєднанні з позицією „сидячи навпочіпках”.

Як учити: переконайтесь, що ваш малюк добре засвоїв уміння, яке описувалося в розділі ЗМ.А. 57.

На цьому етапі діти починають сідати навпочіпки не лише для того, щоб підтягнутися та встати, але й для того, щоб погратися. Ця позиція стане в пригоді і на другому році життя, і навіть пізніше.

Допоможіть дитині звикнути сидіти навпочіпки. Підтримуйте її в такому положенні під час гри, взявшись за її коліна зверху. Зробіть так, щоб центр тяжіння малюка містився скоріше попереду. Якщо вам важко посадити малюка навпочіпки, поверніть його спиною до себе, підніміть вгору, зігніть його ніжки в колінах, а потім знову опустіть на підлогу. Поступово зменшуйте свою допомогу.

Коли малюк звикне сидіти навпочіпки, ви можете почати допомагати йому вставати, не підтягуючись на руках. Коли малюк буде сидіти навпочіпки, підійдіть до нього ззаду, однією рукою обхопивши його коліна, а другою - груди під пахвами. Нахиліть його корпус трохи вперед та почніть допомагати йому підніматися.

Можливо, вам доведеться натиснути йому на коліна, щоб він здогадався, що йому потрібно випрямити ноги. Скоро ви зможете звести свою допомогу до мінімуму.

ЗМ.А.64. ХОДИТЬ БОКОМ ВЗДОВЖ СТІНИ

Це вміння реально наближує нас до ходіння! Малюк переносить всю вагу власного тіла на ноги, а підтримкою йому служить лише вертикальна поверхня, на яку він опирається для утримання рівноваги лише розкритою долонею.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка лицем до стінки та попросіть його піти, наприклад, подивитися малюнок. Повторіть те ж саме в інший бік.

Результат позитивний, якщо малюк зможе пройти 1,5 м в кожен бік, опираючись об стіну.

Як учити: підберіть які-небудь яскраві цікаві малюнки чи фотографії і прикріпіть їх до стіни на рівні очей малюка. Поставте його лицем до стіни на відстані 1 м від малюнка. Вкажіть на малюнок та скажіть що-небудь, як наприклад: "Підійди до малюнка". Почекайте, поки малюк зробить перший крок (адже він повинен уміти вільно пересуватися навколо меблів). Якщо він цього не робить, допоможіть йому перемістити одну ногу в напрямку руху, а потім дочекайтеся, коли він перенесе й іншу ногу (див. параграф ЗМ.А.56, який присвячений перенесенню ваги тіла з однієї ноги на іншу під час руху). Тримайте руки малюка притисненими до стіни - малюк не повинен повертатися та хапатися за вас. Можливо, вам знадобиться покласти одну долоню малюка на стіну, але другу він повинен покласти сам. Ні руки, ні ноги не повинні відходити одна від одної надто далеко. Якщо все ж таки це відбувається, нагадайте малюкові: "Переставляй ручки", "Крокуй ніжками". Навчання цієї навички принесе малюкові багато задоволення, якщо, наприклад, його старша сестра буде рухатися за скляними дверима кухні, а малюк почне крокувати, щоб разом з нею притиснутись до скла носом!

Не забувайте відпрацьовувати це вміння, рухаючись в обидва боки.

ЗМ.А.65. ХОДИТЬ ПРИ ПІДТРИМЦІ ЗА ОБИДВІ РУЧКИ

Коли малюк робить свої перші кроки, він виглядає дуже кумедно. Насправді, він повністю покладається на чийсь руки, які його підтримують, і якщо одну руку опустити, то малюк впаде. Це відбувається тому, що здатність правильно переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу розвинута ще не досить добре. Малюк нахилиться вперед і, опираючись на вашу руку, веде ногу в сторону, повертаючи її та згинаючи, в основному, біля стегна, і лише трохи в коліні - так він робив при пересуванні в сторону. Але це тимчасове явище, тому що вміння керувати собою під час руху в сторону стане частиною вміння робити правильні кроки при русі вперед.

Як оцінити:

Спосіб: станьте позаду малюка та візьміть його за витягнуті вперед на рівні грудей ручки.

Результат позитивний, якщо малюк з вашою допомогою (ви будете тримати його за ручки) пройде два метри вперед. Він повинен виставляти ноги вперед, а не вбік.

Як учити: станьте позаду малюка, трохи нахиліться та візьміть його за руки, трохи піднявши їх до рівня його плечей (ви і ваш малюк стоїте обличчям в один і той самий бік). Нехай малюк візьметься за ваш вказівний палець (великий палець його руки з одного боку, решта - з іншого - так само, як малюк тримається за перила, коли стоїть). Вам доведеться нахилитися досить сильно, тому якщо у вас болить спина, попросіть когось іншого зробити це замість вас.

Пересування боком навколо меблів - найкраща підготовка до ходіння, тому дозволяйте малюкові практикуватися в цьому якомога більше. Радимо взути малюка в чобітки висотою до кісточок. Для дітей з плоскостопістю та слабкими кісточками це дуже важливо.

Постарайтеся поставити чи покласти що-небудь цікаве з боку від малюка, щоб йому було до чого дотягнутися; для початку нехай відстань між ним та предметом буде не більше п'яти-шести кроків. Старайтеся тримати його руки добре витягнутими вперед, щоб центр його тяжіння був перенесений вперед та містився попереду стоп. На жодній стадії навчання не слід дозволяти малюкові відхилитися назад, до ваших ніг.

У міру того, як малюк буде рухатися самостійніше, вам потрібно поступово опускати його руки, поки вони не будуть витягнутими на рівні поясу. У такому положенні йому доведеться майже всю свою вагу переносити власними зусиллями.

Завжди або коли є можливість, відпрацюуйте цю навичку без штанців, щоб ноги малюка пересувалися без перешкод. Ви побачите, що йому сподобаються такі прогулянки, і скоро ви зможете ходити з ним на довші відстані від ліжка до кухні, по коридору, від машини до будинку, а поступово - і навколо будинку чи саду, зупиняючись у найулюбленіших місцях, щоб погратися. Розмовляйте з малюком про "ходіння" - він повинен знати значення цього слова.

Важливо пам'ятати, що діти з пониженим м'язовим тонусом можуть і не почати ходити до 18 місяців і навіть довше. Не варто приступати до ходіння вперед до тих пір, доки малюк не попрактикується досхочу в самостійному ходінні боком.

РОЗДІЛ 2

ЗМ.Б: УМІННЯ УТРИМУВАТИ РІВНОВАГУ, ХОДИТИ І БІГАТИ



Ця велика група навичок є прямим продовженням розділу ЗМ.А. (Уміння малюка, який ще не ходить) і допомагає дитині від початку до кінця навчитися вільно бігати і добре утримувати рівновагу.

Уміння добре утримувати рівновагу дуже важливе для усіх навичок загальної моторики, які охоплює наша програма. Усі рухи, яких можна навчитися, вимагають уміння переносити свою вагу - спробуйте уявити, що відбувається, коли ми повзаємо, сідаємо чи ходимо. Малюк, який навчився ходити, не засвоївши, як утримувати рівновагу, матиме великі проблеми. Він може продовжувати ходити з широко розставленими ногами, рухатися вперед, не відриваючи ноги від підлоги, замість того, щоб переносити вагу тіла з однієї ноги на іншу. Його хода буде напруженою, як у механічної ляльки, оскільки він ще не навчився повертати тулуб. Трапляється, що дитина не в змозі тримати правильну поставу через те, що м'язи її живота і стегон не тримають таз у правильному положенні; вона може виставляти вперед підборіддя і сутулитися, оскільки не навчилася керувати своїм корпусом. Деякі думають, що люди із затримкою розвитку, особливо із синдромом Дауна, ходять саме так, але це не обов'язково. Якщо ви проявите увагу до ранніх навичок загальної моторики, ймовірність такої ходи усунеться чи зведеться до мінімуму.

Постава, звісно, має дуже важливе значення, але також важливо, щоб рухи приносили радість дитині, і, якщо вона вміє утримувати рівновагу, буде рухатися із задоволенням. Малюк буде впевнено брати участь у грі з однолітками і не буде боятися, що його можуть штовхнути. Він уже буде отримувати задоволення від драбинок та гірок на дитячому майданчику.

Навіть якщо малюк уже ходить, варто перевірити його здібності утримувати рівновагу в положенні сидячи. Спочатку перевірте свою здатність утримувати рівновагу. Нехай хтось штовхне вас, коли ви сидите на стільці. Ви маєте проаналізувати, що відбувається. Правильна реакція на те, коли вас вивели з рівноваги, має бути такою:

1. Ви переносите свою вагу на коротшу частину тулуба.
2. Розтягуєте м'язи того боку тулуба, на який припадала вага.
3. Робите той бік, який не несе навантаження, коротшим (скорочуєте м'язи).
4. Повертаєте тулуб так, що плече того боку, який несе вагу, повертається вперед у бік стегна, яке не напружене.

Якби ви не зробили ці чотири кроки, ви б впали і боялись рухатися в бік. Постостерігайте тепер, чи достатньо добре ваш малюк утримує рівновагу, коли сидить.

Якщо ваш малюк ще не ходить, і ви маєте підозру стосовно його можливостей

утримувати рівновагу, тобто маєте сумніви щодо його вміння керувати головою і тулубом, його здібності переносити вагу і повертати тіло, коли він сидить, оцініть його можливості відповідно до розділу ЗМ.А. перш ніж продовжити виконання вправ цього розділу.

Припустимо, що малюк отримав позитивні оцінки з усіх пунктів розділу А і він готовий іти далі та виконувати вправи розділу Б. Як ми відзначали вище, вміння утримувати рівновагу залишається головним питанням, для правильного навчання малюка вільної ходи і бігу, вміння кидати м'яч, їздити на велосипеді і лазити по драбині. Таким чином, вміння утримувати рівновагу присутнє в усіх навичках, які описані в цій програмі.

Додаткові вправи.

Крім вправ, які описані в цьому параграфі, є багато інших, які зможуть відповідні м'язи працювати як одна „команда“, і допоможуть вашому малюкові навчитися утримувати рівновагу і мати правильну поставу. Нижче ми наводимо опис одного комплексу вправ, які рекомендовані всім діткам.

Вправи на дошці для нарізання хліба.

Ці вправи мають допомогти дитині навчитися контролювати м'язи тулуба, стегон та колін. Ляжте, покладіть собі на стегна дошку для нарізання хліба і поставте на неї малюка. Візьміть в руки книгу і допоможіть малюкові прийняти стійке положення, поклавши кисті його рук на книгу. Потім повільно і обережно почніть згинати і розгинати коліна. Якщо дитина не може втримати себе сама за допомогою книги, коли ви пересуваєте дошку, то ви можете притримати її за стегна чи за ніжки на рівні колін.

Прагніть того, щоб, як тільки малюк навчиться контролювати своє положення, вам можна було б послабити підтримку і збільшити швидкість коливання дошки.

Під час виконання цієї вправи дитині буде необхідно зігнути коліно тієї ноги, яка піднімається вгору. Спонукайте малюка подивитися назад, поверх того плеча, яке також іде вверх, коли ви рухаєте дошку, так, щоб він „вигнув“ своє тіло, утримуючи при цьому рівновагу.

Вправи з опорою на стіну.

Ці вправи повинні змусити м'язи стегон та живота малюка працювати як „одна команда“. Це йому допоможе, стоячи, мати правильну поставу.

Попросіть малюка спертися на витягнуті вперед ручки.

Розташуйте його стопи так, щоб вони плоско стояли на землі або на столі. Тіло малюка повинне залишатися прямим, а сіднички не повинні випинатися. Постарайтеся зробити так, щоб дитині було цікаво виконувати цю вправу - нехай вона робить це, опираючись на дзеркало чи скляні двері, коли за ними хто-небудь стоїть.

Під час виконання цієї вправи вам слід проробити таке:

1. Підтримуючи малюка за тулуб, погойдайте його вперед та з боку в бік.
2. Спонукайте його повернутися та подивитися на вас.
3. Погойдайте його, коли він опирається на одну руку, тримаючи іграшку

- в іншій.
4. Спонукайте малюка постояти на одній нозі, опираючись на стінку тільки протилежною рукою.
 5. Погойдайте малюка, коли він стоїть тільки на одній нозі.

Вправи на сходинці.

Ці вправи повинні допомогти малюкові навчитися контролювати м'язи спини. Ці м'язи допомагають стояти прямо на одній нозі, скакати, лазити та ін.

Поставте малюка так, щоб одна його стопа була на землі, а інша - на маленькій сходинці, дерев'яному бруску чи телефонній книзі. Ви також можете сісти на землю, витягнувши ноги, та поставити малюка поміж ваших ніг, поклавши одну з його ніг собі на стегно.

Можливо, спочатку ці вправи здадуться малюкові надто важкими. Якщо це так, мінімально підтримуючи його за стегна та зігнуте коліно, пограйтеся з ним в „ладусі“ або в гру „роби, як я“, або поспівайте з ним пісеньки, які супроводжуються різними рухами - так, щоб він не чіплявся за вас (ручки вгору, ручки в боки, ручки на голівку і т. д.).

Як тільки малюк засвоїть це положення без сторонньої допомоги, злегка погойдайте його вперед, назад та з боку в бік, але так, щоб він не впав. Для урізноманітнення злегка покрутіть зігнуте коліно малюка, при цьому він повинен утримувати рівновагу.

Мета вправи - навчити малюка стояти прямо на одній нозі. Сходинка тут потрібна лише для підтримки стану рівноваги, і малюк не повинен нахилитися в бік чи вперед, випинаючи сіднички.

Вправи на батуті.

Маленький батут є ідеальним пристосуванням для виконання вправ, тому що надає багато можливостей для тренування реакцій утримання стану рівноваги та водночас приносить багато задоволення!

Поставте малюка на батут, обережно натисніть на його поверхню та погойдайте його з боку в бік, вперед і назад.

Покладіть на батут м'яч та попросіть малюка вдарити по ньому ногою. Якщо дитина побачить, що м'яч повертається назад, скільки сміху буде!

Якщо малюк може спокійно стояти на батуті, киньте йому м'яч та попросіть кинути його назад. Цей рух вимагає для утримання стану рівноваги значною мірою використовувати ступні.

Займаючись на батуті, не забувайте про обережність - вибирайте плавні вправи та завжди наглядуйте за малям.

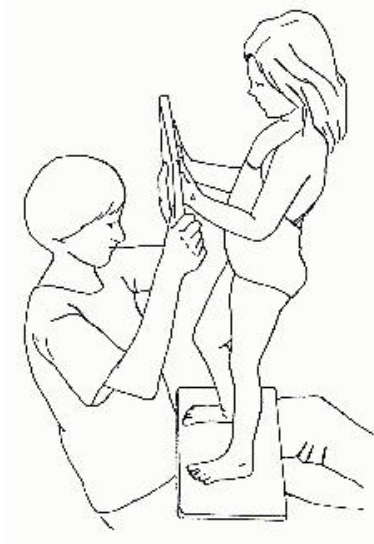
Вправи на балансуєчих дошках.

Ці дошки дуже корисні для розвитку реакцій утримання стану рівноваги малюка. Коли дитина навчиться успішно утримувати рівновагу, стоячи у вас на колінах (на дошці для нарізання хліба), запрошуйте її зробити те ж саме на балансуєчій дошці. Це плоска дошка-гойдалка з невеликою амплітудою руху.

Міцно тримайте дошку, поки малюк не вилізе на неї, а потім дуже обережно погойдайте її з боку в бік. Коли малюк засвоїть цю вправу, починайте гойдати швидше.

Коли малюк зможе стояти на дошці впевнено, без сторонньої допомоги, запропонуйте йому погратися: кидати та ловити м'яч, бити по маленькому м'ячі ракеткою чи биткою. Тоді вправи принесуть йому більше радості та задоволення!

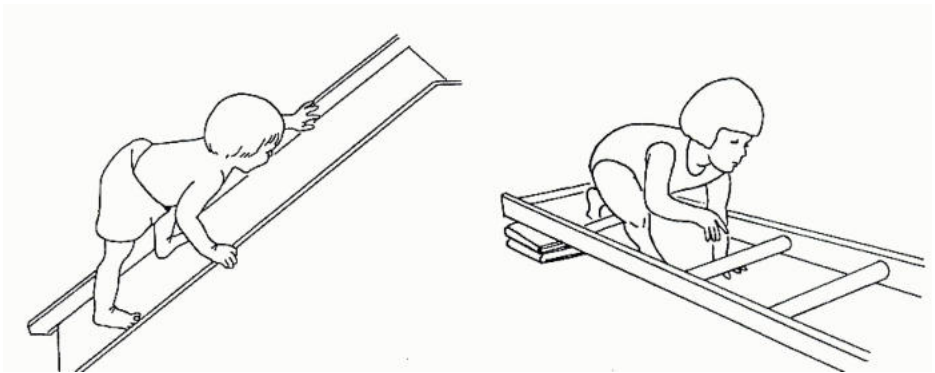
Цю дошку можна використовувати на всіх стадіях розвитку малюка - від періоду, коли він ще тільки лежить чи сидить, до повзання та стояння.



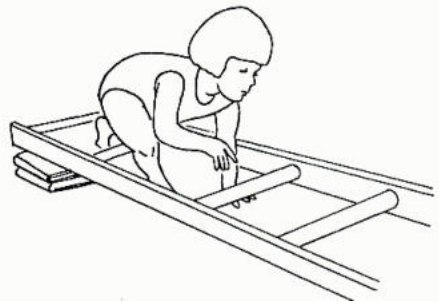
1. Вправа на дошці для нарізання хліба



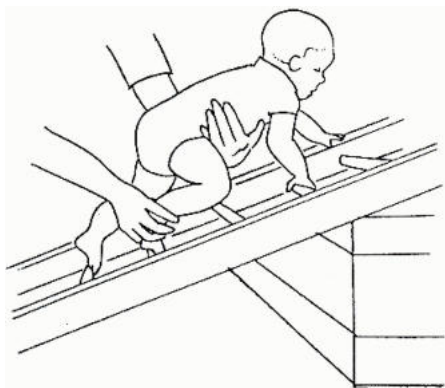
2. Вправа з опорою на стіну



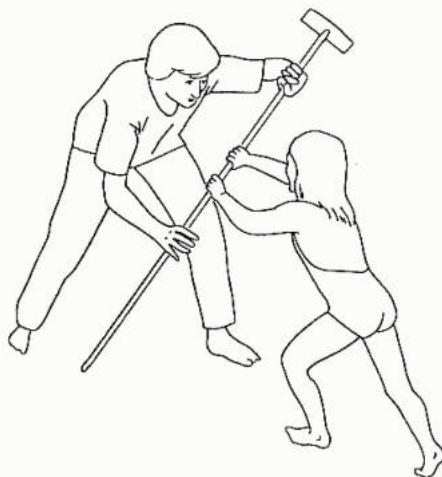
3. Вправа на похилій площині



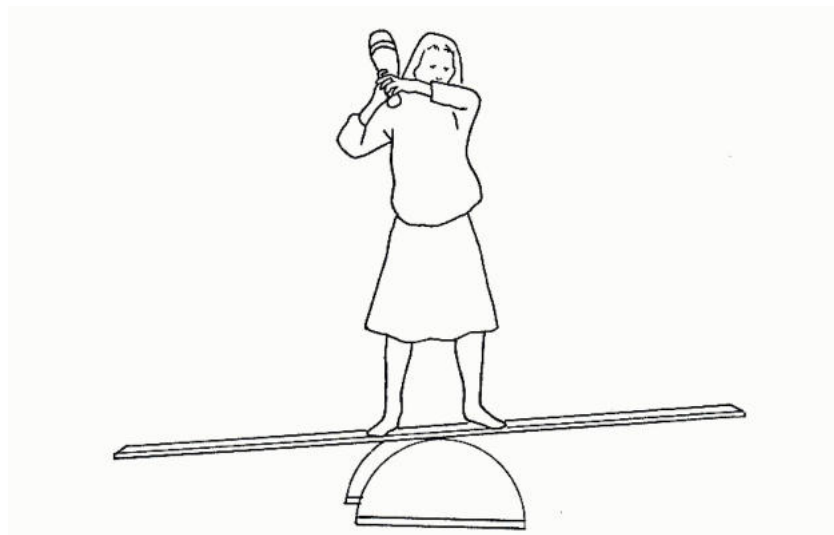
4. Вправа на драбині



5. Вправа на драбині



6. Вправа зі шваброю



7. Вправа на гойдалиці

Вправи на гойдалках.

Ці вправи чудово допомагають малюкові навчитися керувати колінами, що є необхідним для добре контрольованої ходи та впевненої участі в більшості рухових ігор.

Нехай малюк стане посередині дошки, поки ви тримаєте свої руки на його стегнах. Потім обережно погойдуйте дошку вгору і вниз. Поступово він навчиться це робити без сторонньої допомоги.

Нехай малюк пройде по дошці - гойдалці, починаючи з опущеного кінця, з особливою обережністю посередині, потім спуститься вниз до протилежного кінця. Для початку вправи візьміть малюка за руку.

Нехай малюк стоїть у центрі дошки, широко розставивши ноги та намагаючись утримувати при цьому рівновагу. Якщо йому вдасться це зробити, подивіться, як він буде ловити м'яч чи відбивати його биткою чи ракеткою, стоячи на гойдалках!

Видирається по похилій площині.

Ці вправи дуже важливі для тренування м'язів, які підтримують тулуб у правильному положенні. Це важливо як для постави, так і для утримання рівноваги.

Важливо пам'ятати, що під час "ведмежої" ходи малюкові потрібно згинати коліна. Чим крутішою ви зробите похилу площину, тим сильніше дитині доведеться працювати і тим сильніше згинати коліна.

Щоб змайструвати похилу площину, можна взяти дошку для прасування білизни, покласти один її кінець на сходинок, гілку, яка низько росте чи кушетку, і нехай малюк, як ведмежатко, піднімається на неї та опускається вниз. ("Ведмежа" хода - це хода навколішках з опорою на руки та стопи). На пізнішій стадії розвитку малюк зможе піднятися вгору та спускатися, а на ранній стадії він буде видиратися наверх, повертатися та з'їжджати на сідничках вниз - це завжди дуже весело!

Вправи на драбині.

Ці вправи є варіантами розглянутих вище вправ на гойдалках та похилій площині. Покладіть драбину на підлогу, і нехай дитина переповзе чи перекинеться через перекладину, як ведмідь. Коли вона навчиться це робити, то зможе ходити між перекладами і, звичайно, просто ступати по них!

Вправи зі шваброю.

Ці вправи також допомагають косим м'язам живота та заднім м'язам стегна підтримувати правильну поставу і, крім того, сприяють утриманню рівноваги. Візьміть у руки швабру. Встаньте перед малюком та попросіть його натиснути на неї настільки сильно, наскільки це можливо. Потім поверніть її - "покрутіть", та похитайте з боку в бік, вгору і вниз. Нехай малюк продовжує натискати на швабру в той час, як ноги його залишаються на одному місці. Сіднички дитини не повинні надто сильно випинатися. Ця вправа принесе багато задоволення!

Про цю групу вмінь.

Не лише спеціальні вправи розвивають у малюка вміння утримувати рівновагу. Спосіб, яким ви з дня на день багато разів берете малюка на руки, також може дуже допомогти. Коли малюк потрапляє у складне положення, не спішіть

втягнути його - спонукайте його знайти вихід самостійно. Допомагайте йому, тільки якщо це дійсно необхідно. На перший погляд такий підхід може здатися дещо жорстким, але, діючи так, ви зробите малюкові велику послугу!

Стільки написано про вміння утримувати рівновагу - а як же хода, біг? Ми уважно розглядаємо тут уміння утримувати рівновагу, оскільки нікому з батьків не потрібно пояснювати, що вміння ходити - це важливо! Легко прийняти вміння ходити за основне завдання - суть та кінцевий результат фізичного розвитку. Але не менш важливою є і якість ходи. Важливою є здатність малюка, вільно рухаючись, радіти життю. Важливо, звичайно, і те, що відчуває дитина, спостерігаючи за іншими і порівнюючи себе з ними. Хороша якість ходіння залежить і від уміння малюка утримувати рівновагу, повертати (чи "обертати") своє тіло, керуючи м'язами тазу, тулуба та шиї, та від уміння впевнено долати перешкоди. Коли малюк піде, - це, звичайно, важливо, але не менш важливо й те, як він піде.

Ця група об'єднує багато вмінь, і, можливо, дитина буде засвоювати їх не точно в тій послідовності, в якій вони тут наведені. Коли ви будете тестувати малюка, не зупиняйтеся на початкових вміннях, якщо вони викличуть труднощі. Прогляньте весь список навичок, можливо, знайдеться якась одна в кінці списку, з якою малюк може справитися або якій може навчитися одразу .

Нижче наведений список умінь, які розглядаються в цьому параграфі:

12-15 місяців

1. Йде від одного предмета меблів до іншого, долаючи простір.
2. Ходить, штовхаючи возик.
3. Стає на коліна без сторонньої допомоги.
4. Стоїть самостійно протягом 10 секунд.
5. Ходить, коли його підтримують за одну руку.
6. Піднімається з підлоги без сторонньої допомоги.
7. Ходить самостійно, високо піднявши руки.

15-18 місяців

8. Ходить без сторонньої допомоги, руки вільні й розслаблені.
9. Тягне за мотузку іграшку на колесах.
10. Нахиляється до підлоги і повертається у вихідне положення.
11. Встає з маленького стільця.
12. Біжить (швидко йде), опустивши очі на підлогу.

18 місяців-2 роки

13. Ходить, може раптово зупинитися і повернутися.
14. Ходить за допомогою дорослих по дошці шириною 30 см, яка лежить на підлозі.
15. Сідає спиною чи вилазить боком на маленький стілець.

Від 2 до 3 років

16. Носить великий (до 30 см в діаметрі) предмет.

17. Під час ходи переступає перешкоди.
18. Ходить між 2 паралельними лініями, які розташовані на відстані 30 см одна від одної.
19. Ходить задом наперед.
20. Не втрачаючи рівноваги, сідає навпочіпки для того, щоб гратися.
21. Встає з маленького стільця, не використовуючи руки для підтримки.
22. Штовхає і тягне велику іграшку.
23. Біжить вперед, твердо ступаючи на всю стопу.
24. Проходить 4 кроки по бруску.
25. Стоїть навшпиньки.
26. Протягом 3 секунд стоїть на одній нозі.
27. Ходить без зайвої допомоги, роблячи крок то однією, то другою ногою, по дошці шириною 20 см, яка лежить на підлозі.

Від 3 до 4 років

28. Ходить прямо, задом наперед, боком, тягне велику іграшку.
29. Проходить навшпиньки 3 метри.
30. Ходить з підтримкою по брусі, піднятому на висоту 10 см.
31. Ходить без підтримки по вузькій лінії на підлозі.
32. Протягом 5 секунд балансує на одній нозі - тій, на якій йому легше утримувати рівновагу.
33. Бігає, зупиняється, обминаючи кути, уникає перешкоди.
34. Біжить, переносячи вагу на ногу, яка є попереду, махаючи при цьому протилежною рукою.

ЗМ.Б.66. ПОДОРОЖУЄ МІЖ МЕБЛЯМИ, ДОЛАЮЧИ ПРОСТІР

Якщо малюк закінчив засвоєння навичок, які описувалися в параграфі ЗМ.А, він повинен лише мінімально використовувати свої руки для підтримки, тому що для керування тулубом він більшою мірою використовує стегна та ноги.

Зараз малюк сміливіший, ніж раніше, і не обмежується стоянням біля якогонебудь одного предмета меблів. Він починає долати простір, пересуваючись до предметів, які розташовані на відстані трохи більше довжини руки.

Як оцінити:

Матеріали: опора висотою до рівня грудей малюка, наприклад, стілець чи журнальний столик, друга опора розташована під кутом до першої на відстані одного-двох кроків. Іграшки.

Спосіб: поставте малюка біля першої опори. Покладіть на другу опору іграшки. Спонукайте малюка дотягнутися до другої опори і, коли він схопиться за неї, пересунути до неї ніжки якнайближче.

Результат позитивний, якщо малюк зуміє сам дістатися від однієї опори до іншої.

Як учити: якщо малюк підготовлений до цієї навички, йому не потрібна особлива допомога для її засвоєння. Якщо ж він не в змозі без особливих зусиль подолати простір з допомогою тих способів, які вказані нижче, продовжуйте виконувати вправи, описані в розділі ЗМ.А.65.

Для навчання цієї навички ви можете допомагати малюкові протягувати ручки до другої опори і, якщо це необхідно, направляти його стегна так, щоб він пересунув свої ніжки. Цю допомогу потрібно звести до мінімуму, якщо це буде можливо.

Коли малюк зрозуміє, що від нього вимагається, додайте ще який-небудь предмет, розташувавши всі три опори в лінію чи по колу. Додайте важчі для малюка опори, наприклад, вертикальну поверхню.

Поступово робіть проміжки між опорами все більшими і більшими, і ви не вспієте повернутись, а малюк уже піде.

Якщо в малюка понижений м'язовий тонус, візьміть еластичну пов'язку для голови (як описано в параграфі 3М.А), щоб допомогти йому ставити ноги близько одна біля одної. В іншому випадку дитина може продовжувати ходити з широко розставленими ногами. Щоб допомогти собі утримувати рівновагу, малюк повинен навчитися використовувати тулуб, навіть якщо це займе багато часу.

Одночасно з навчанням цієї навички ви можете займатися з малюком іншими вміннями ходити та стояти, описаними в цьому параграфі, які відносяться до 12-15-місячного рівня розвитку.

3М.Б.67. ХОДИТЬ, ШТОВХАЮЧИ ВІЗОК

Це наступна сходинка на шляху до вміння ходити без сторонньої допомоги. Малюк усе ще користується опорою, але вона повністю перебуває під його контролем, і якщо він не буде нею правильно користуватися, вона його не підтримуватиме - це вам не мамині руки.

Як оцінити:

Матеріали: міцний дерев'яний візок - навантажений, якщо необхідно, кубиками - або міцний дерев'яний візок для ляльок. Плоска нековзка поверхня.

Спосіб: поставте малюка так, щоб він тримався за ручку візка, і попросіть його піти.

Результат позитивний, якщо малюк зможе іти вперед, штовхаючи візок, і достатньою мірою контролювати свої дії, щоб зуміти зупинитися та утримувати рівновагу, якщо він рухається надто швидко.

Як учити: якщо малюк ще не засвоїв усі вміння, описані раніше, вам не доведеться навчати його цієї навички. При засвоєнні цього вміння ваші пальці замінює ручка візка. Ручка візка має перебувати трохи вище від рівня грудей малюка, свої ручки малюк повинен витягнути трохи вперед і стояти прямо позаду візка. Після засвоєння навичок, описаних у параграфі 3М.А, малюк звикне до того, що коли він іде, ви стоїте позаду нього, тому зараз слід привчити його до того, що ви будете перебувати збоку, а потім - спереду візка.

Покладіть пальці малюка на ручку візка так, щоб він схопився за нього, а самі станьте на коліна поряд та міцно візьміться за візок, щоб він не покотився вперед. Коли малюк навчиться впевнено стояти, тримаючись за візок, покотіть його вперед на 15 сантиметрів, а потім зупиніть. Такої відстані буде достатньо, щоб малюк утратив рівновагу, нахилившись уперед. Якщо він машинально не зробить кроку вперед, скажіть йому, що це потрібно зробити; потім, якщо він все ж таки не зробить кроку сам, своєю вільною рукою зігніть коліно малюка, яке ближче до вас,

та перенесіть його стопу вперед.

Якщо малюк відчує себе задоволеним та впевненим, коли ви рухаєте візок, стоячи збоку, пересуньте його на декілька кроків, ставши попереду візка. Рухаючись задом наперед на колінах, повільно тягніть візок вперед на невеликій відстані - щоразу чекайте, щоб малюк зробив крок, приставивши другу ногу, потім знову рухайте візок. Тренуйтеся на зовсім нековзкій поверхні, наприклад, на килимі чи на траві. Ще трохи, і малюк буде готовим намагатися керувати візком самостійно. Навантажте візок книжками чи брусками та почніть тренуватися, як і раніше, на нековзкій поверхні. Безпосередньо будьте поряд, щоб зупинити рух некерованого візка, інакше дитина може злякатися.

Малюк може й не знати, як штовхати візок, тому що раніше він лише тримався за ручку, і візок рухався. Перш ніж допомогти йому покотити візок, скажіть: „Штовхай візок!“, щоб він знав, що коли ви штовхнете візок, він буде рухатися. Малюкові знадобляться тренування, щоб визначити, з якою силою потрібно штовхати візок, тому стійте поряд до тих пр, поки він не навчиться керувати ним упевнено.

Засвойте спочатку одну поверхню перед тим, як намагатися використовувати іншу, оскільки при використанні іншої поверхні малюкові потрібно буде знову вчитись штовхати візок. Одна мама дізналася, що її син навчився штовхати візок, коли побачила, як він швидко пронісся в отвір дверей, намагаючись не відставати від візка! Це закінчилось тим, що в кінці коридора малюк перевернувся разом з візком, однак скоро він навчився не спиратися на ручку надто сильно.

Ви можете надати великого значення цій вправі, якщо покладете у візок покупки, іграшки чи іграшкову „дошку“ і візьмете це все на прогулянку.

Навчаючись штовхати візок, ваша дитина без сумніву декілька разів впаде- як і всі діти. Старайтеся бути поряд, щоб малюк не вдарився, однак на падіннях діти вчать, тому не намагайтеся щоразу ловити дитину.

Купляючи візок, шукайте такий, який виглядає досить міцним, має широку основу та широку ручку, прикріплену шрифтами. Якщо ручка надто висока, малюк буде намагатися притискатися до неї ротом та жувати, тому при купівлі візьміть малюка з собою, щоб переконатися в правильності вибору висоти ручки. Дерев'яний іграшковий візок є ідеальною для початківців - „пішоходів“.

ЗМ.Б. 68. СТАЄ НА КОЛІНА БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ

До цього моменту малюк уже повинен мати хороші реакції збереження рівноваги у всіх положеннях, крім положення стоячи. Крім того, він повинен добре навчитися керувати тулубом та вміти одночасно користуватись і тулубом, і стегнами, що дозволить йому ставати на коліна.

Як оцінити:

Матеріали: низька опора та декілька іграшок.

Спосіб: посадіть малюка на підлогу. Піднесіть до нього іграшку, тримаючи її досить високо - так, щоб малюкові потрібно було стати на коліна, щоб до неї дотягнутися. Або покладіть іграшку на низьку підставку, щоб він змушений був стати на коліна, щоб дістати її.

Результат позитивний, якщо малюкові вдасться стати на коліна, щоб пограти з

іграшкою. Він може допомагати собі, опираючись лише однією рукою на плоску поверхню або на мить притиснувшись грудьми до опори. Йому більше не потрібна ваша допомога, щоб зберегти це положення.

Як учити: покладіть іграшки малюка на низьку опору та спонукайте його погратися в такому положенні.

Ми можемо вважати, що дитина засвоїла цю навичку, якщо вона в стані нахилитися в різні боки, щоб узяти з підлоги іграшку, яка впала. Допоможіть малюкові це зробити, підтримуючи його за стегна. Поступово зменшуйте свою допомогу.

ЗМ.Б.69. СТОЇТЬ САМОСТІЙНО ПРОТЯГОМ 10 СЕКУНД

Уміння зберегти рівновагу без сторонньої допомоги, стоячи на двох ногах, є необхідною навичкою для набування впевненої ходьби. Це вміння не завжди приходить перш ніж малюк навчиться ходити самостійно - деякі діти можуть піти і до того, як навчатися стояти самостійно протягом 10 секунд - але це не означає, що вони навчилися ходити: їм потрібно переміститися від однієї опори до іншої, і, якщо вони не доберуться до опори, вони впадуть. Тому, якщо дитина спробує піти перш ніж навчиться стояти, це не означає, що ви можете знехтувати навичкою, якій присвячено цей параграф - малюкові конче треба засвоїти цю навичку, і лише тоді він почне контролювати свою ходу.

На цьому ступені розвитку для додаткової стійкості малюк, стоячи, буде тримати ручки так, що вони утворюватимуть разом з плечами букву „W”. Також для більшої стійкості він розставить ніжки.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка на підлозі. Можна дозволити йому обіпертись об стіну, а потім легко потягнути назад від стіни. Можна також притулити малюка до кушетки та спонукати його стояти самостійно.

Результат позитивний, якщо малюк простоїть без підтримки 10 секунд.

Як учити: існує два способи навчання малюка стояти:

Спосіб 1.

Станьте на коліна позаду малюка, коли він стоїть. Дайте йому що-небудь потримати в руках, а самі підтримуйте його за стегна. Поки малюк стоїть, поступово зменшуйте свою допомогу, поки не зможете підтримувати його лише пальцем. Поспостерігайте за стопами малюка: якщо його центр тяжіння переміститься трохи вперед, пальці його ніг ніби чіплятимуться за підлогу, а якщо він нахилиться трохи назад, пальці трохи піднімуться, щоб допомогти дитині знову випрямитися. Цей рух стоп є важливим моментом збереження рівноваги в положенні стоячи. У міру вдосконалення вміння зберегти рівновагу малюк все більше буде використовувати м'язи стоп.

Спосіб 2.

Другий спосіб навчання малюка вмінню стояти самостійно полягає в такому. Вам потрібно поставити малюка біля своїх ніг, личком у протилежний від вас бік, потім легко підштовхнути його вперед (зігнувши при цьому свої коліна). Якщо ви

відчуєте, що малюк у стані контролювати своє положення, дуже обережно випрямить свої ноги - не надаючи при цьому малюкові ніякої підтримки. Кілька разів повторюйте цю вправу, оскільки малюк буде відчувати себе в безпеці, якщо ви поряд.

Ви можете виявити, що дитина несамохіль звільняється від підтримки, коли, граючись, притуляється до маленького столика чи дивана. Дуже цікаво спостерігати за виразом обличчя малюка, коли він розуміє, що стоїть самостійно. Зазвичай це так його вражає, що він відразу падає.

Якщо м'язи стегон малюка ще не зовсім зміцніли, робіть з ним якнайбільше необхідних вправ, але не очікуйте, що він відразу ж навчиться стояти самостійно. Зверніться до вправ на дошці для нарізання хліба, які наведені в передмові до цієї глави. Проробіть також вправи з опорою на стіну, щоб допомогти дитині навчитися контролювати м'язи живота та стегон, які повинні працювати разом.

ЗМ.Б. 70. ХОДИТЬ, ТРИМАЮЧИСЯ ЗА ОДНУ РУКУ

Поступово при ходінні ви все менше й менше будете підтримувати малюка. Ходіння з підтримкою за одну руку вимагає більшого вміння зберігати рівновагу, оскільки підтримка несиметрична.

Це приємне заняття для батьків, тепер ви можете ходити з малюком так, як ви ходите зазвичай (можливо, вам доведеться лише злегка зігнути, в залежності від співвідношення вашого зросту та зросту малюка).

Як оцінити:

Спосіб: візьміть малюка за одну руку нижче від рівня плечей і походіть з ним.

Результат позитивний, якщо дитина пройде близько 2 метрів, не втрачаючи рівноваги.

Як учити: до цих пір іти дитині вперед допомагали її дві ручки - чи малюка тримали за обидві ручки, чи він тримав ручку возика. Спочатку раптова втрата половини цієї підтримки може сильно налякати його. Ви можете починати вправу, давши дитині щось потримати у вільній руці.

Стоячи збоку від малюка, візьміть обома руками його руку - одну свою покладіть на верхню частину руки малюка, а іншою візьміться за його кисть. Спочатку, щоб зберегти рівновагу, йому буде потрібна ваша рука, яка є ближче до його тіла. Дайте дитині вказівку: „Іди до столу!“, і спробуйте пройти спочатку 2 чи 3 кроки. Дитина може повернутися до вас, щоб подивитися чи схопитися за вас, тому руку, за яку ви її тримаєте, вам слід простягнути трохи вперед, і, якщо малюк утрачатиме рівновагу, зупиніться і зачекайте, поки він прийме вихідне положення.

Ймовірно, вам буде легше, якщо ви поведете малюка так, щоб його вільна ручка була біля стіни. Спонукайте його торкатися стіни, а не повертатися і хапатися за вас.

Зменшіть свою підтримку, опускаючи свою руку нижче, до ліктя малюка, а потім і до передпліччя. Можливо, після кожної такої зміни вам доведеться знову повертатися з малюком до стінки, щоб при потребі малюк міг використовувати вільну руку для підтримки.

Необхідно тримати дитину то за одну руку, то за другу, і кожен раз змінюйте

положення своїх рук, щоб малюк не став залежним від окремого положення і сили підтримки.

Поступово збільшуйте час ваших прогулянок і ходіть від стола до крісла, від крісла до дивана, від дивана до дверей. Вправи виконуйте настільки часто, наскільки це можливо, босоніж і в спеціальному взутті; якщо малюк часто падає на коліна - він повинен бути в тренувальних штанцях, а не в незручних повзунках. Якщо у вашого малюка понижений м'язовий тонус і /або він ходить, широко розставивши ніжки, зав'яжіть навколо стегон еластичну повязку (як описано у розділі ЗМ.А.), щоб ніжки малюка трималися разом. Варто ходити на різних поверхнях (килімі, траві, бетонному чи вініловому покритті), оскільки ці поверхні вимагають різного спрямування координації.

ЗМ.Б. 71. ПІДНИМАЄТЬСЯ З ПІДЛОГИ БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ

Для того, щоб бути повністю незалежним при ходінні, малюк повинен вміти підніматися з підлоги, не спираючись на меблі.

Як оцінити:

Спосіб: посадіть малюка на підлогу посередині кімнати. Запропонуйте йому іграшку так, щоб йому довелося встати для того, щоб дістати її.

Результат позитивний, якщо малюк може встати з підлоги без сторонньої допомоги.

Як учити: при навчанні цієї навички можна виділити кілька сходинок.

Мета першої - навчити малюка почуватися комфортно в положенні сидячи навпочіпки.

Станьте на коліна на підлогу і посадіть малюка навпочіпки між своїми ногами, відвернувши його обличчя. Покладіть свої руки дитині на коліна, а свої коліна зсуньте ближче до стегон малюка, щоб він не впав.

Коліна малюка і його стопи мають бути широко розставленими. Покладіть на підлогу перед ним книгу і разом з ним спробуйте прочитати її. Потім легенько нахиліть малюка вперед, щоб він торкнувся руками підлоги попереду себе, але так, щоб при цьому торкався підлоги стопами (коліна зігнуті). Потім знову поверніться в положення сидячи навпочіпки. Погойдуйте малюка на п'ятках вперед і назад, щоб він торкався підлоги попереду себе. Перетворіть цю вправу на веселе заняття, наспівуючи і розмовляючи, в той час як ви будете нахиляти дитину назад і вперед.

Потім із цього ж положення, поклавши свої руки на плечі, нахиліть малюка вперед (так, щоб його ніс опинився над великими пальчиками ніг) і попросіть його встати. Важливо, щоб він не просто відхилив назад свої плечі та встав, відхилившись назад, - він має перенести свою вагу вперед, і спонукати його до цього ви зможете, якщо нахилитесь над ним так, щоб він не зміг відхилитися до вас.

Якщо дитині важко встати, не відхилившись назад, підставте своє передпліччя малюкові під руки поперек його грудей, а інше покладіть на його коліна. Натисніть на коліна малюка, а вільною рукою, яка лежить поперек його грудей, допоможіть йому встати. Щоб зробити заняття цікавішим, використовуйте віршик: „Носом вниз посиди, потім встань та іди!”.

Якщо ви вже виконували вправи, які описуються в параграфах ЗМ.А.62 і 63 („сісти з положення стоячи”), розведіть коліна малюка великими пальцями своїх

рук і допоможіть йому поступово опуститися навпочіпки. Повторіть цю вправу багато разів - до тих пір, поки малюк не почне впевнено підніматися з положення сидячи навпочіпки і повертатися в це положення знову.

Кінцевий етап - це об'єднання тих навичок, які ви засвоїли раніше. З положення сидячи навпочіпки нахиліть малюка вперед так, щоб він переніс вагу свого тіла на руки, а потім, коли ручки все ще торкаються підлоги, перенесіть його вагу трохи назад, на ступні, і попросіть піднятися. Малюкові доведеться торкатися руками підлоги до тих пір, доки його ноги не стануть зовсім прямими; потім допоможіть йому випрямитися, погладжуючи його спинку від плечей донизу. Можливо, йому буде легше "повернути" тулуб так, щоб одна рука залишалася на підлозі, а протилежне плече потягнулося назад. Коли малюк прийме досить стійке положення, стоячи на ногах, він може підняти одну руку і відштовхнутися. Спочатку вам треба буде допомагати йому, поклавши свою руку йому на стегно, щоб він не впав уперед, а іншу - на його протилежне плече, щоб допомогти відштовхнутися.

ЗМ.Б.72. ХОДИТЬ САМОСТІЙНО, ВИСОКО ПІДНЯВШИ РУКИ

Задоволення, яке дитина отримує, коли ходить самостійно без зайвої допомоги, не потребує пояснень. Побачити, як малюк ходить - це бажання всіх батьків.

Ваш малюк починає ходити, тримаючи для більшої впевненості руки високо піднятими, і рухатися він буде швидко, оскільки він ще не володіє навичкою контролювати свою рівновагу, яка необхідна для того, щоб рухатися повільно.

Якоцінити:

Спосіб: поставте малюка посередині кімнати чи притуліть до стінки, або меблів. Спонукайте його підійти до вас.

Результат позитивний, якщо дитина пройде самостійно 4 чи 5 кроків.

Як учити: між ходінням з підтримкою за одну руку і ходінням без сторонньої допомоги велика різниця. Подолання цієї великої психологічної перешкоди вимагає великої практики та заохочення. Багато дітей фізично здатні ходити, але в них немає впевненості, щоб від вас відірватись. Єдине рішення цієї проблеми - тренування.

Спосіб 1.

Коли маля ходить із задоволенням, тримаючись за одну руку, починайте тримати його за зап'ястя, щоб він більше не хапався за вашу руку. Це буде поступово відучати малюка від відчуття, що він повинен відразу схопитися за щось, перш ніж піти. У міру того, як упевненість малюка буде рости, зменшуйте силу, з якою ви тримаєте його зап'ястя, дайте його ручці при ходінні рухатися, щоб він використовував її як опору. Якщо малюк неохоче відпускає вашу руку, можна дати йому ручку віника чи швабри, а коли він звикне до цього, кусочок шлангу.

Ви будете триматись за один кінець, дитина за другий, і таким чином можна відучити його від безпосередньої підтримки.

Спосіб 2.

Спробуйте зробити так, щоб малюк проходив відстань між двома людьми,

наприклад, між мамою і татом. Станьте на коліна, на невеликій відстані одне від одного. Поставте малюка спиною до себе, перед своїми колінами. Нехай він спочатку займе стійке положення, потім скажіть йому: „Іди до татка!“. Коли малюк дістанеться до татка, нагородіть його міцними обіймами, потім поверніть кругом, щоб тепер він повертався до мами! Повторюйте це знову і знову, до тих пір, поки дитина не зрозуміє, що не завдасть собі ніякої шкоди.

Поступово її впевненість буде зростати, і вона зробить ці декілька кроків без сторонньої допомоги.

Коли малюк буде досить впевнений у собі, щоб самостійно зробити один чи два кроки, перед ним постане нова проблема - досягти такого контролю над своїм тілом, щоб зробити вісім чи десять кроків і не впасти.

Таким чином, акцент змінюється - спочатку особлива увага приділяється тому, щоб спонукати малюка зробити декілька швидких кроків, потім тому, щоб він зробив самостійно один чи два кроки, потім, щоб він зупинився та зберіг рівновагу перш, ніж знову почне крокувати. Поставте малюка посередині кімнати, попросіть його піти, і тепер введіть слово „повільно“. Після двох чи трьох кроків, легенько торкніться одночасно до грудей та спинки малюка (достатньо торкнутись лише одним пальцем), щоб він зупинився. Дозвольте йому знову відновити рівновагу, а потім зробити ще два чи три кроки. Продовжуйте це робити протягом восьми чи десяти кроків. Коли малюк досягне певної мети, похваліть його: „Молодець, ти йшов повільно“. Надавайте дитині якомога більше можливостей експериментувати із самостійним ходінням. Розставте меблі так, щоб він міг проходити невеликі відстані від одного предмета до іншого. Помістіть малюка на відстані декількох кроків від столу чи ліжка та спонукайте його підійти до цих предметів. Чим більше пройде малюк, тим краще.

Занотуйте, яку частину часу дитина проводить на ногах, і постарайтеся збільшити цей час. Намагайтеся проводити якомога більше часу з „крокуючими“ дітьми такого ж віку, як і ваш малюк. Візьміть до себе в гості на пів дня маленьку дитину, яка вміє ходити, аби вона була взірцем для вашого малюка.

І знову ж, якщо ваш малюк ходить, широко розставивши ноги, використовуйте протягом певного часу пов'язку навколо стегон (як показано в главі ЗМ.А.), щоб змусити його ходити, тримаючи ніжки близько одна від одної.

ЗМ.Б. 75. ХОДИТЬ БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ, РУЧКИ ВІЛЬНІ ТА РОЗСЛАБЛЕНІ

Як тільки малюк навчиться контролювати свою ходу, його ручки розслабляться і не будуть більше перебувати у піднятому положенні, як це було під час засвоєння навички ЗМ.Б.72.

Як оцінити:

Спосіб: поспостерігайте за малюком, коли він ходить.

Результат позитивний, якщо малюк ходить, опустивши ручки вниз. При ходінні він повинен тримати їх вільно.

Як учити: з практикою малюк навчиться контролювати свої рухи.

Заохочуйте його ходити так швидко, як це тільки можливо. Часто буває легше та швидше понести дитину на руках, однак вам слід запланувати наперед, що, наприклад, у ванну, на обід, до машини і т. д. вона буде ходити сама. Надавайте малюкові більше можливостей ходити поза домом. Чим більше він відчує різних поверхонь, тим краще. Pozнайомте його з нерівними та похилими поверхнями, а також з м'якими поверхнями, як, наприклад, пісок. А як на рахунок того, щоб походити на вашому ліжку? Це ж так весело!

ЗМ.Б.76. ТЯГНЕ ЗА МОТУЗКУ ІГРАШКУ НА КОЛЕСАХ

Це вміння вимагає, "повороту" тулуба, щоб при ходінні дивитись назад, або крокувати задом наперед. І те, й інше потребує добре розвиненого вміння зберігати рівновагу.

Як оцінити:

Матеріали: приваблива іграшка, бажано та, яка створює звуки і яку можна везти за собою.

Спосіб: дайте малюкові мотузку від іграшки та попросіть повезти її або покажіть, як це робиться.

Результат позитивний, якщо малюк провезе іграшку на відстані двох метрів або йдучи при цьому вперед та тягнучи іграшку позаду себе, або ідучи задом наперед і тягнучи іграшку за собою.

Як учити: спочатку вам потрібно знайти іграшку, яка буде найбільш цікавою для вашого малюка, а потім продемонструвати, як з нею гратися. Пам'ятайте, що дитина зацікавиться лише зовнішнім виглядом та звуком, який створює іграшка а не тим, що треба ходити, повертаючись назад або задом наперед, тому ви повинні переконати малюка, що найкращий спосіб змусити іграшку працювати, це ходити разом з нею - а не сидіти і возити перед собою. Отже, дайте малюку в руки мотузку і пройдіть з ним вперед так, щоб він тягнув іграшку за собою. Можливо, дитина буде зрідка зупинятися, щоб подивитись на іграшку, тому нагадуйте їй: „Йди далі!”. Поступово вона зрозуміє, навіщо потрібно брати іграшку на прогулянку. Можливо, у той час, коли ви гуляєте зі справжньою собакою, він може взяти з собою яку-небудь тварину - іграшку, яку можна тягнути за собою.

ЗМ.Б.77. НАХИЛЯЄТЬСЯ ДО ПІДЛОГИ ТА ПОВЕРТАЄТЬСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ

Сенс ходіння буде обмежений до тих пір, поки малюк не навчиться зупинятися, нахилитися, підняти з підлоги який-небудь предмет і знову випрямлятися без сторонньої допомоги. Якщо малюк не зможе це робити, то, коли у нього щось впаде на підлогу чи коли він побачить на підлозі щось цікаве, йому доведеться сісти для того, щоб підняти чи вивчити цей предмет.

Як оцінити:

Матеріали: цікава іграшка.

Спосіб: коли малюк стоїть посеред кімнати, покладіть перед ним на підлогу іграшку і попросіть підняти її.

Результат позитивний, якщо малюк нагнеться чи сяде навпочіпки, щоб підняти іграшку, і знову випрямитися, щоб її роздивитися.

Як учити: ви можете навчати малюка цьому вмінню, використовуючи способи, описані в розділі ЗМ.Б.71 (встає з підлоги самостійно). Тепер йому потрібно підняти з підлоги яку-небудь вагу, тому коли він буде намагатися встати, центр тяжіння його тіла повинен буде міститися ще далі за стопами. Щоб допомогти дитині, покладіть позаду на її стегна свої руки. Тоді вона зможе впевнено утриматися на п'ятах, коли встає. Спочатку використовуйте дуже легку іграшку, яку малюк зможе втримати в одній руці, щоб другою рукою він міг би спертися на підлогу, коли встає. Іграшка має бути достатньо маленькою, щоб маля могло схопити її однією рукою. Використовуйте таку маленьку легку іграшку до тих пір, поки малюк не навчиться вставати без вашої допомоги. Коли йому вдасться це зробити, введіть у роботу важчу іграшку, але таку, яку він усе ж таки зможе схопити однією рукою. Знову ж таки, нехай малюк досягне самостійності, перш ніж ви дасте йому іншу легку іграшку, але вже таку, яку потрібно схопити двома руками, наприклад, м'яч.

Спочатку, щоб випрямитися без допомоги рук, малюк потребуватиме вашої допомоги, яка стабілізуватиме його стегна в положенні сидячи навпочіпках перш ніж він устане. Поступово зменшуйте вашу допомогу, поки вона зовсім не буде потрібна.

ЗМ.Б. 78. ВСТАЄ З МАЛЕНЬКОЇ ТАБУРЕТКИ

Ця навичка потребує хорошого вміння керувати корпусом та стегнами, вона подібна до навички, яка була описана в розділі ЗМ.Б.71 (встає з підлоги самостійно).

Як оцінити:

Матеріали: табуретка чи лавочка, яка підходить дитині за зростом. Стопи малюка повинні стояти рівно на землі.

Спосіб: посадіть малюка на табуретку та попросіть його встати. Щоб підбадьорити його, ви можете, не допомагаючи, тримати свої руки витягнутими. Малюк може відштовхнутися своїми руками від табуретки чи від стола, але він не повинен покладатися на вас.

Результат позитивний, якщо малюк зможе встати без сторонньої допомоги.

Як учити: як показано в розділі ЗМ.Б.71, малюк повинен навчитися нахилитися вперед „носом над носочками“. Спочатку дозвольте йому триматися за ваші руки та направте його так, щоб він встав. Зменшіть свою допомогу, коли він зрозуміє, що від нього вимагається.

Маленький стілець та столик є ідеальними для малюка на цьому ступені. Коли малюк закінчить гратися, він може відштовхнутися від столу і встати. Виберіть такий стілець, який би дозволив маляті при вставанні помістити стопи трохи назад, під стілець (ви побачите, що робите так само, коли встаєте з стільця). Сидіння стільця має бути рівним, а не нахиленим назад - нахил назад не найкраще положення для тазу дитини.

ЗМ.Б. 79. БІЖИТЬ (ШВИДКО ЙДЕ), ДИВЛЯЧИСЬ У ПІДЛОГУ

Перша спроба малюка побігти - це, по суті, просте швидке ходіння, при якому його нога весь час знаходиться на землі. Ви помітите, що малюк витрачає багато зусиль, коли пробує бігти. Намагаючись додати собі стійкості, він тримає своє тіло надто прямо. Це вміння потребує від нього повної концентрації - йому потрібні навіть очі. Малюк приковує погляд до підлоги, концентруючись лише на тому, куди він іде!

Як оцінити:

Спосіб: Заохочуйте малюка побігти, організувавши змагання, гру в переслідування чи бігання за м'ячем.

Результат позитивний, якщо малюк намагається бігти, використовуючи швидку ходу. На даному ступені його погляд буде прикований до землі. Якщо дитина біжить вільніше, ніж раніше, ви можете поставити за цей пункт "плюс" і продовжувати навчати його інших навичок бігу.

Як учити: ця навичка буде вдосконалюватися в міру розвитку загальної здатності малюка рухатись. Найкращий спосіб надихнути малюка на біг - залучити інших пограти з ним в рухові ігри й самому взяти в них участь! Подивіться на способи, які описуються далі в розділі ЗМ.Б.94. З їхньою допомогою можна заохочувати малюка до бігу протягом усього часу.

ЗМ.Б.81. ХОДИТЬ, МОЖЕ ПОВЕРНУТИСЯ ТА ВИПАДКОВО ЗУПИНИТИСЯ

Як тільки малюк почне ходити, йому неодмінно треба буде навчитися керувати своєю ногою. Його життя буде в небезпеці, якщо він не зможе зупинитись при зустрічі з перешкодою, чи обігнути гострий кут. Йому необхідно повністю контролювати свою ходу, а не тільки "слідкувати за центром тяжіння", щоб залишатись у вертикальному положенні.

Як оцінити:

Матеріали: перешкоди, наприклад окремі предмети меблів.

Спосіб: створіть „лабіринт“ перешкод, розставивши їх по кімнаті у будь-якому порядку. Покличте малюка, щоб він прийшов до вас із однієї, потім з другої частини кімнати, або пограйте в гру „іди за тим, хто веде“.

Результат позитивний, якщо малюк може обійти перешкоди, не вдарившись у них. Він повинен уміти відразу ж повернутися та зупинитися.

Як учити: уміння, про яке ми говоримо, розвивається одночасно зі здатністю контролювати свою ходу. Якщо малюк відчуває труднощі, виберіть деякі вправи для збереження рівноваги з наведених на початку цієї глави.

ЗМ.Б. 82. ХОДИТЬ З ДОПОМОГОЮ ДОРΟΣЛОГО ПО ДОШЦІ ШИРИНОЮ 30 СМ, ЯКА ЛЕЖИТЬ НА ПІДЛОЗІ

Ця вправа обмежує область, яка використовується для ходи і, відповідно

вимагає повного розвитку реакцій збереження рівноваги.

Як оцінити:

Матеріали: дошка шириною 30 см і довжиною 3 м, яка лежить на рівній поверхні.

Спосіб: візьміть малюка за руку і, коли він піде по дошці, ідіть поряд з ним.

Результат позитивний, якщо малюк при ходінні ставить стопи на дошку і доходить до кінця дошки.

Як учити: починайте тренуватися на дошці, ширина якої трохи вужча від ширини тієї смуги, яку займає малюк, коли іде своєю нормальною ходою. Цю вправу малюк повинен виконувати босим, тримаючи обидві руки протягнутими вперед. Широко розставте свої ноги, поставивши їх по обидва боки дошки, і йдіть задом наперед. Дошка має бути досить вузькою, щоб, крокуючи, малюк відчував її край та розумів, що впаде, якщо не буде стежити за своєю ходою. Деяких дітей не хвилює думка про падіння, тому що дошка лежить на підлозі і падати далі підлоги, здається, і нікуди. Тому вони не намагаються залишатись на дошці. Якщо це відбувається з вашим малюком, покладіть по цеглині на кожен край дошки, щоб злегка підняти її, і малюк буде більш обережно ставити свої стопи. Добре, якщо у вас є ще одна дошка шириною 38 см, оскільки на ній діти відчувають себе більш впевнено. Як тільки малюк навчиться ставити свої стопи більш впевнено, підтримуйте його лише за одну руку. Постійно кажіть йому: "Ступай обережно!" і підтримуйте то за одну, то за другу руку. Будьте дуже уважні, використовуючи для самостійного ходіння малюка цегляні огорожі по краях саду, бордюри, встановлені навколо невеликих водойм; усе це, безумовно, дуже привабливі для дітей об'єкти.

ЗМ.Б.83. СІДАЄ СПИНОЮ АБО ЗАЛАЗИТЬ БОКОМ НА МАЛЕНЬКИЙ СТІЛЕЦЬ

Це дуже корисна практична навичка, необхідна для самостійної участі в таких заходах, як прийом їжі, і в багатьох інших ситуаціях у дитячих яслях та садках.

Як оцінити:

Матеріали: дитячий стілець без підлокітників.

Спосіб: поставте малюка лицем до стільця або поряд зі стільцем. Попросіть його сісти.

Результат позитивний, якщо дитина сідає на стілець без сторонньої допомоги спиною або залазить на нього боком.

Як учити: поставте стіл поруч зі стільчиком, який ви приготували для вашої дитини. До цього часу малюк має вміти залазити на ті чи інші меблі, щоб сісти поруч із вами. Йому треба буде закинути зігнуте коліно на поверхню, на яку він хоче залізти. Якщо ваш малюк цього не робить, спонукайте його спочатку зробити ці дії таким чином: сидючи на ліжку і поставивши маля обличчям до себе, допоможіть йому зігнути коліно і лягти на ліжку, а потім повернутися, щоб сісти поруч з вами. Часто це є першим способом, за допомогою якого дитина буде вилазити на стілець, але їй варто бути трохи точнішою, коли діло доходить до дитячого стільця, оскільки його поверхня значно менша.

Коли малюк тільки починає вчитися сідати на стілець, вам слід поставити стілець біля стіни, щоб він не впав назад.

Якщо стілець для дитини трохи завеликий, поставте перед нею маленьку лавочку для ніг, потім покажіть, як поставити на неї одну ногу і відштовхнутися для того, щоб сісти на стілець.

Маленький столик, який стоїть у кутку поруч зі стільцем, забезпечить малюкові додаткову підтримку.

Допоможіть маляті навчитися сідати на стілець збоку. Для цього поставте його спиною до бічної сторони стільця. Він покладе одну руку на столик, іншу на стілець. Потім сяде і повернеться на стільчику обличчям уперед.

Малюка можна заохочувати сідати самостійно, де б не виникала така можливість; не садуйте його на стілець самі, щоб зекономити час.

ЗМ.Б.87. НОСИТЬ ВЕЛИКИЙ (ДО 30 СМ В ДІАМЕТРІ) ПРЕДМЕТ

Це ще одна навичка збереження рівноваги, яка вимагає деякого зміщення центру ваги, а саме вага малюка має переноситися трохи назад, щоб забезпечити протидію вазі предмета, який він несе.

Як оцінити:

Матеріали: великий м'яч чи коробка шириною приблизно 30 см.

Спосіб: дайте малюкові предмет і попросіть віднести його іншій людині, яка перебуває на відстані 3 метрів.

Результат позитивний, якщо дитина, не втративши рівноваги, віднесе предмет іншій людині без будь-якої допомоги.

Як учити: починайте тренуватися з м'ячем чи іншим подібним легким предметом, який малюк зможе нести обома ручками. Спонукайте малюка віднести предмет мамі, яка перебуває від нього на відстані кількох кроків, а потім далі, і так до 3 метрів. Не намагайтеся збільшувати вагу предмета до тих пір, доки малюк не пройде впевнено певну відстань, тримаючи предмет обома ручками. Використання обох рук для втримання предмету означає, що ручки малюка не вільні і не можуть використовуватися для збереження рівноваги. Саме тому для того, щоб малюк міг іти впевнено, треба тренуватися на рівній підлозі. Якщо дитина кине м'яч, скажіть: "Підніми його!", і продовжуйте далі. Тренуйтеся, використовуючи найрізноманітніші предмети, але завжди пояснюйте дитині, що вона має зробити, наприклад: "Віднеси це до мами!", "Дай це тату!", "Поклади ведмедика у ліжечко!"

ЗМ.Б.88. ПІД ЧАС ХОДІННЯ ДОЛАЄ ПЕРЕШКОДИ

Ця навичка є дуже важливою для нормального ходіння. Дитині було б не дуже зручно, якби довелося зупинятися, опускатися і переповзати через кожну перешкоду на своєму шляху.

Як оцінити:

Матеріали: перешкоди, такі, як кубики, книжки, мішечки, наповнені крупою.

Спосіб: покладіть перешкоди на підлогу і спонукайте малюка переступити через кожну з них, так щоб дістатися до вас.

Результат позитивний, якщо під час ходіння маля зможе переступити через перешкоди, не втрачаючи при цьому рівноваги.

Як учити: ця навичка є поєднанням багатьох інших навичок, включаючи навички долати сходинки і драбинки, які описані у розділі ЗМ.В. Якщо ви ще не почали вправи, які описані у параграфі В, зробіть це зараз, надаючи водночас дитині можливість тренуватися в доланні перешкод щодня. Треба вміти добре зберігати рівновагу, тому, якщо ваша дитина опускає руки на підлогу, зустрічає на своєму шляху перепони, поверніться до тих розділів ЗМ.А, в яких мова йде про вміння зберігати рівновагу. Крім того, варто переконатися ще раз, що малюк засвоїв вправи на рівновагу, які наведені на початку розділу ЗМ.Б.

ЗМ.Б.89. ХОДИТЬ МІЖ ДВОМА ПАРАЛЕЛЬНИМИ ЛІНІЯМИ, ЯКІ РОЗТАШОВАНІ НА ВІДСТАНІ 30 СМ ОДНА ВІД ОДНОЇ

Ці вправи доповнюють параграф ЗМ.Б.82, в якому розповідалося про те, як навчати дитину ходити по дошці з допомогою дорослого. Вправи, наведені в цьому розділі, допоможуть малюкові навчитися контролювати свою ходу, спонукають його ходити по вузькій смузі (що можливо, тільки якщо ноги не розставлені широко) та підготують його до подальших вправ на гімнастичному брусі, які наведені нижче в цьому розділі.

Як оцінити:

Матеріали: крейда чи дві мотузки, довжиною три метри кожна.

Спосіб: намалюйте дві паралельні лінії, довжиною 3 метри, кожна на відстані 30 см одна від одноєї. Або зробіть таку доріжку, використовуючи дві мотузки. Стоячи між двома лініями, попросіть малюка підійти до вас.

Результат позитивний, якщо дитина пройде відстань 3 метри між лініями.

Як учити: більшість дітей оволодівають цією навичкою, якщо багато тренуються. Можна починати вправи, зменшивши відстань. Таку доріжку, яка описана вище, можна включити в ряд перешкод, тому ходити між двома лініями можна одночасно з переступанням через перешкоди, зупинками та поворотами.

ЗМ.Б.90. ХОДИТЬ ЗАДОМ НАПЕРЕД

Здатність крокувати задом наперед є однією з найважливіших реакцій збереження рівноваги в стоячому положенні. Спочатку, якщо малюк нахилиться назад, він буде сідати на сіднички, а не робити крок назад для відновлення рівноваги. Поки малюк не навчиться робити крок назад, його хода та положення стоячи будуть нестійкими. Це вміння діти часто використовують у грі.

Як оцінити:

Спосіб: поставте малюка посередині кімнати та легенько нахиліть назад.

Результат позитивний, якщо малюк робить три кроки назад. Результат буде

також позитивний, якщо ви бачили цей рух під час гри.

Як учити: один зі способів заключається в наступному: станьте спереду малюка і декілька раз легенько штовхніть його в груди чи в плече. Це викличе зміщення центру його тяжіння назад та змусить відступити назад. Продовжуйте стояти точно перед малюком, легенько штовхаючи його, щоб він продовжував відхилитись назад.

Другий спосіб - стати позаду малюка, тримаючи його за плечі. Нахиліть його назад, до себе, і тримайте так, щоб він втратив рівновагу і відчув себе незручно, до тих пір, поки не ступить назад. Можливо, малюк спробує втримати ваші руки на своїх плечах, але це не буде мати значення до тих пір, поки він не ступить назад. Якщо малюк не ступає назад, це відбувається тому, що ви дозволяєте йому надійно опиратися на вас - заберіть свої ноги від спинки малюка і тримайте його тільки руками. Ви побачите, що не зможете йому дати можливості зробити більше трьох чи чотирьох кроків назад, але цього достатньо; зупиніться, нехай малюк відновить рівновагу, і через декілька хвилин спробуйте проробити це ще раз. Як і іншими, цією вправою краще займатись потроху і частіше, ніж приділяти їй відразу ж багато часу. Можна також спробувати використовувати іграшку, яку можна тягти за мотузку. Поставте малюка лицем до іграшки і дайте йому в руки мотузку. Допоможіть йому ступити назад, коли він тягне до себе іграшку.

Це вміння буде використовуватися в розділі ЗМ.Б.93 (штовхає і тягне великі іграшки).

ЗМ.Б.91. НЕ ВТРАЧАЮЧИ РІВНОВАГИ, СІДАЄ НАВПОЧІПКИ, ЩОБ ПОГРАТИСЯ

Положення „сидячи навпочіпки” це те положення, в якому більшість дітей любить гратися. Ця позиція добра тим, що чудово сприяє збереженню рівноваги та підтримує таз у правильному положенні.

Як оцінити:

Спосіб: допоможіть малюкові сісти навпочіпки та спонукайте його погратися в такому положенні.

Результат позитивний, якщо дитина, коли грається, утримується в положенні сидячи навпочіпки.

Як учити: якщо ви відпрацювали всі раніше наведені в цьому розділі вправи, ви вже навчилися допомагати вашому малюкові сідати навпочіпки - наприклад, це описується в розділі ЗМ.Б.77 (нахиляється до підлоги і повертається у вихідне положення). Але малюк до цих пір міг використовувати це положення тільки як тимчасове, а не для гри.

Починайте вправи, трохи підтримуючи малюка, коли він сідає навпочіпки, і допомагаючи йому гратися в такому положенні протягом проміжків часу, які постійно збільшуються.

Сядьте на коліна та посадіть між ними навпочіпки малюка, спиною до себе. Не намагайтеся садити його навпочіпки з стоячого положення. Візьміть його ззаду та пригніть його коліна до грудей, перш ніж опустити на підлогу. Міцно притисніться грудьми до плечей малюка, щоб не дати йому відхилитися назад. Якщо маля продовжує наполегливо відхилитися назад, знову підніміть його, тримаючи коліна,

як в положенні сидючи навпочіпки, і опустіть його ще раз. Погойдате так уверх і вниз, поки малюк не розслабиться в положенні сидючи навпочіпки.

Коли малюк навчиться сидіти навпочіпки приблизно п'ять хвилин (поки ви, наприклад, читаете казку), починайте зменшувати свою допомогу доти, доки він не сидітиме навпочіпки самостійно.

ЗМ.Б. 92. ВСТАЄ З МАЛЕНЬКОГО СТІЛЬЦЯ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ РУКИ ДЛЯ ПІДТРИМКИ

Це розвиток уміння, описаного в розділі ЗМ.Б.78. При засвоєнні попередніх навичок малюкові, щоб відштовхнутися, дозволялось користуватись руками, а тепер наше завдання навчити його вставати без допомоги рук.

Як оцінити:

Матеріали: стілець, який підходить малюкові за розміром.

Спосіб: посадіть малюка на стілець та попросіть його встати.

Результат позитивний, якщо дитині вдасться встати зі стільця, не відштовхуючись від нього руками. Якщо її добре посадити на стілець, впираючись у його спинку, вона може скористатися руками для того, щоб нахилитися вперед, але не для того, щоб допомогти собі встати.

Як учити: зверніться до параграфа ЗМ.Б.78.

Ви можете відволікти малюка, якщо запропонуєте йому потримати що-небудь, коли він встає чи починає вставати.

ЗМ.Б.93. ШТОВХАЄ І ТЯГНЕ ВЕЛИКУ ІГРАШКУ

Це ігрова навичка, в якій малюк використовує здатність ходити задом наперед та переміщати свій цетр тяжіння.

Як оцінити:

Матеріали: великий предмет, наприклад коробка з улюбленою іграшкою.

Спосіб: задайте малюку траєкторію руху. Нехай це буде пряма лінія чи доріжка довжиною 1,5 метра та кут, який необхідно обійти.

Попросіть малюка провезти даний йому предмет уздовж цієї траєкторії, при необхідності демонструючи та обґрунтовуючи цей рух, наприклад: "Прокатай медведика!"

Результат позитивний, якщо ваша дитина зуміє провезти коробку по заданій траєкторії, штовхаючи та тягнучи її.

Як учити: як тільки маля навчиться ходити задом наперед (ЗМ.Б.90), вам залишиться лише вирішити питання, як знайти для даної вправи спонукальні мотиви. Ми радимо вам знайти великі візки, великі кубики та візочки для ляльок.

Покажіть малюкові, як він може обійти кути, якщо буде по черзі тягнути чи штовхати візок.

Зазерніть наперед до вправ параграфу ЗМ.Б.116, які створені, щоб розвивати це вміння.

ЗМ.Б.94. БІЖИТЬ УПЕРЕД ДУЖЕ НАПРУЖЕНО, СТУПАЮЧИ НА ВСЮ СТОПУ

Як впливає з параграфу ЗМ.Б.79, малюк може бути абсолютно впевненим, що біжить, а насправді він просто дуже швидко іде! Для справжнього бігу вимагається подальший розвиток реакцій збереження рівноваги в положенні стоячи. Спочатку малюк буде бігати напружено, у вертикальному положенні, але поступово, коли він навчиться краще зберігати рівновагу, він звикне до більш розслабленого руху, при якому тулуб злегка нахилиється вперед.

Як оцінити:

Спосіб: спонукайте малюка побігти, спробуйте його наздогнати, або попросіть його наздогнати вас, м'яч чи когось іншого.

Результат позитивний, якщо дитина пробіжить, щонайменше два метри; допускається напружений біг у вертикальному положенні на цілій стопі, а не на носочках. На даному ступені малюку може бути важко зупинитись чи повернутись.

Як учити: нехай двоє людей біжать з малюком, тримаючи його з кожного боку за руку.

Біжіть не надто швидко, інакше ви зрозумієте, що дитина просто висить на ваших руках. Пробіжіть декілька кроків, дайте малюкові словесну вказівку: „Побігли!”, і легко потягніть його вперед за ручки, щоб змусити крокувати швидше. Якщо вам здається, що малюк ось-ось упаде, зменшіть темп, поки ноги малюка не дожнуть його самого, потім знову збільшіть швидкість. Однак спочатку пробігайте невеликі відстані, потім поступово збільшуйте дистанцію до трьох чи чотирьох метрів, поки маля не буде “триматися на рівні зі своїми ногами”.

Потім опустіть одну руку малюка - нехай тепер лише хтось один тримає його збоку за руку і проробить ті ж вправи, які ви робили, тримаючи за дві руки. Малюка буде легше вивести з рівноваги, якщо тримати його тільки за одну ручку, тому уважно спостерігайте за ним та сповільнюйте темп, не дозволяючи йому повернутись та схопитись за вас вільною рукою. Тримайте малюка по черзі, то за одну, то за другу руку. Як тільки він стане більш впевненим, беріть його за одну руку тільки на старті, а потім нехай біжить сам. Обмежте ваші ігри в “переслідування” певним простором, наприклад, заднім двором, інакше його “втеча” від вас стане проблемою. Для гри в “переслідування” бажано залучити іншого малюка.

Загляньте вперед, у параграф ЗМ.Б.121 (бігає, зупиняється, повертає за ріг, уникає перешкод). Подолання розриву між напруженим бігом у вертикальному положенні і описаним у розділі ЗМ.Б.121 більш розвинутих умінь займає приблизно рік і відбувається дуже поступово. Починайте прямо зараз допомагати дитині розвивати вміння бігати, використовуючи надалі способи, описані в главі ЗМ.Б.121, але, головне, дайте їй можливість багато тренуватися.

ЗМ.Б.95. РОБИТЬ 4 КРОКИ НА БРУСІ

Засвоєння цієї навички - велике задоволення для малюка. Усі діти люблять ходити вздовж водостічного жолобу, ставлячи одну стопу на його дно, а іншу - на його край.

Як оцінити:

Матеріали: брус шириною 4 см, довжиною 1 м або такої ж ширини край водостічного жолобу.

Спосіб: покажіть дитині, а потім попросіть її пройти від одного кінця бруса до іншого, ставлячи на нього лише одну стопу.

Результат позитивний, якщо малюк зуміє зробити щонайменше чотири кроки, наступаючи однією ногою на брус, а другою на землю. Нога, яка перебуває зверху, не повинна ступати на землю всі ці чотири кроки.

Як учити: спочатку малюка слід тримати за руку, але скоро йому сподобається ходити так самостійно. Не забувайте крокувати в обох напрямках.

Тренуйтеся на прогулянці, використовуючи будь-яку можливість.

ЗМ.Б.96. СТОЇТЬ НАВШПИНЬКИ

Якщо малюк стоїть навшпиньки, це означає що він уже вміє керувати своїм тілом, адже саме цього потребують багато навичок загальної моторики, а особливо, легкий біг на пальчиках, ходіння з підскоком. Щоб стояти навшпиньки, малюк повинен перенести свою вагу далеко вперед, на передню частину стопи.

Як оцінити:

Спосіб: продемонструйте дане вміння малюкові і попросіть повторити його. Ви можете включити це в гру „Роби, як я“.

Результат позитивний, якщо дитина простоїть навшпиньки щонайменше 8 секунд.

Як учити: перед тим, як почати вправу, слід малюка забезпечити підтримкою- взяти його за руки або поставити біля стіни чи стільця, тримаючи свої руки на його стегнах. Коли малюк зрозуміє, що від нього вимагається, можна буде поступово ослабити свою допомогу, займаючись до тих пір, поки він не буде стояти навшпиньки самостійно. Розрахуйте, що спочатку малюк буде стояти недовго.

Ходіння по сходах на пальчиках допоможе дитині зрозуміти, як слід переносити вагу тіла вперед.

Включіть вдома музику, і нехай малюк потанцює під неї, як балерина чи фея, або зробить вигляд, що грає в баскетбол чи в футбол. Така уявна гра дає результат там, де всі інші способи не допомагають!

ЗМ.Б.97. СТОЇТЬ НА ОДНІЙ НОЗІ ПРОТЯГОМ З СЕКУНД

Щоб контролювати свою ходу, потрібно вміти зберігати рівновагу на одній нозі протягом трьох секунд. Ця навичка також корисна для одягання та роздягання.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка підняти одну ногу та порахуйте до трьох. Повторіть це з другою ногою.

Результат позитивний, якщо дитині вдасться зберегти рівновагу на кожній нозі протягом трьох секунд.

Як учити: для цієї навички потрібне вміння добре керувати стегнами та зберігати рівновагу. Якщо малюкові важко виконати цю вправу, перевірте його вміння, пов'язані зі збереженням рівноваги, описані в главі „Вміння малюка, який ще не ходить” (ЗМ.А), та переконайтеся, що він засвоїв вправи, наведені на початку даної глави, особливо вправи на сходинці.

Співайте пісеньки про те, як стояти на одній нозі (ви завжди може скласти їх самі).

Тренуватися зручно під час одягання - тоді ця навичка має практичне застосування.

ЗМ.Б.98. ХОДИТЬ БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ, РОБЛЯЧИ КРОК ТО ОДНІЄЮ, ТО ДРУГОЮ НОГОЮ ПО ДОШЦІ ШИРИНОЮ 20 СМ, ЯКА ЛЕЖИТЬ НА ПІДЛОЗІ

Це завдання зменшує ширину смуги, по якій ходить малюк, потребуючи при цьому більш високого вміння зберігати рівновагу та кращої координації рухів.

Як оцінити:

Матеріали: дошка шириною 20 см та довжиною 3 м.

Спосіб: покладіть дошку на рівну поверхню. Помістіть малюка на один кінець дошки, а самі станьте на другий, можна тримати його улюблену іграшку. Заохочуйте дитину пройти по дошці. Якщо малюк виходить за межі дошки, покажіть йому, що потрібно пройти по дошці, і спонукайте його почати все знову.

Результат позитивний, якщо малюк пройде по всій дошці. Він повинен ставити одну ногу перед іншою (переставляти ноги по черзі), а не тягнути ноги.

Як учити: спочатку дитині знадобиться деяка допомога, щоб пройти по дошці. Зверніться до параграфа ЗМ.Б.82 (ходить по дошці шириною 30 см без сторонньої допомоги), щоб вибрати спосіб, як допомагати малюку. Після того, як він навчиться ходити по дошці з підтримкою за одну руку, допоможіть йому прийняти стійке положення, притримуючи його своєю рукою за плече або тримаючи ззаду за одяг так, щоб він звикав ходити по дошці не тримаючись ні за що руками. Поступово зменшуйте свою підтримку до тих пір, поки малюк не навчиться ходити по дошці самостійно.

Спонукайте малюка ходити по дошці самостійно, але в той же час не забувайте, якщо потрібно, допомагати йому йти, ставлячи вперед то одну, то другу ногу. Спочатку він може везти ноги по дошці, не відриваючи їх від поверхні, замість того, щоб по черзі переставляти ноги.

Включіть вашу дошку в смугу перешкод, а гуляючи, старайтесь використовувати для своїх цілей усі придатні спортивні спорудження на дитячому майданчику, паркові лавочки та ін.

ЗМ.Б.116. ХОДИТЬ ПРЯМО, ЗАДОМ НАПЕРЕД ТА БОКОМ, ТЯГНЕ ВЕЛИКУ ІГРАШКУ

Це розвиток навички, яка описана у розділі ЗМ.В.93 (штвхає і тягне велику іграшку). Зараз малюк уже може вільно пересувати великі предмети в усіх напрямках і навіть витягувати з різних кутків.

Як оцінити:

Матеріали: великі картонні коробки з іграшками всередині.

Спосіб: побудуйте смугу перешкод, в якій є принаймі 2 кути і хоча б одне тісне місце чи тунель, через який можна протягти коробку.

Покажіть, як ви їдете на прогулянку по цій смузі з лялькою, яка міститься в коробці.

Результат позитивний, якщо дитина зможе протягти коробку по цій дорозі, долаючи кути і просовуючи через вузькі тунелі без сторонньої допомоги.

Як учити: продовжуючи займатися так, як описано у розділі ЗМ.Б.93, зробіть вашу смугу перешкод більш різноманітною. Використовуйте дитячі майданчики, обладнані тунелями, які зроблені з великих труб. Тунелі в середині будівлі можна зробити за допомогою меблів.

ЗМ.Б. 117. ПРОХОДИТЬ НАВШПИНЬКИ З МЕТРИ

Якщо у ваші плани не входить балетна кар'єра малюка, ви можете засумніватися у важливості цієї навички. Проте хода навшпиньки добре тренує м'язи ніг і вдосконалює вміння зберігати рівновагу.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка пройти навшпиньки чи покажіть йому, як це робиться.

Результат позитивний, якщо дитина зможе пройти 3 метри, не торкаючись п'ятами підлоги.

Як учити: Оскільки дитина багато стрибає, то до цього моменту вона має мати досить сильні м'язи ніг, особливо якщо це стосується м'язів литок. Проте для того, щоб пройти навшпиньки, м'язи повинні скорочуватися цілих 10 секунд.

Коли ви займаєтеся з малюком, візьміть його за одну руку та пройдіть з ним декілька кроків, поступово визволяючи свою руку. Спостереження за балетними заняттями надихнуть малюка на наслідування. Використовуйте також пісеньки, щоб змусити його ходити навшпиньки. Вигадайте гру: підкрадайтесь до тата та нападайте на нього!

ЗМ.Б. 118. ХОДИТЬ З ПІДТРИМКОЮ НА БРУСІ, ЯКИЙ ПІДНЯТИЙ НА ВИСОТУ 10 СМ

Для того, щоб засвоїти цю навичку, у малюка має бути нормальна хода. Він не буде ходити по дошці, перевалюючись з боку на бік. Відстань між його стопами при ході буде приблизно дорівнювати ширині його плеч.

Як оцінити:

Матеріали: дошка шириною 10 см і довжиною 3 м, цегла чи бруски, які слід покласти на дошку для того, щоб підняти її.

Спосіб: трохи підніміть дошку, поклавши під неї цеглу чи бруски.

Поставте дитину біля одного кінця дошки і попросіть дійти до іншого або покажіть, як це зробити.

Ви можете іти позаду малюка, тримаючи його за одяг біля плеча, для того, щоб допомогти йому зберегти рівновагу і заспокоїти. Не тримайте малюка за руки.

Результат позитивний, якщо дитина зможе пройти по всій дошці без сторонньої допомоги, крім тієї, яка описана вище. Не вважайте результат позитивним, якщо малюка тримають на дошці ваші руки, а не вміння зберегти рівновагу.

Як учити: навчайте дитину так, як показано у розділі ЗМ.Б.98 (проходить по дошці шириною 20 см).

Успіх досягається не відразу; малюкові треба час для того, щоб бути впевненим на цій вузькій дошці.

Перетворіть ходіння по дошці на гру і одночасно тренуйте інші навички збереження рівноваги (стояння на одній нозі, ходіння навшпиньки).

ЗМ.Б.119. ХОДИТЬ БЕЗ ПІДТРИМКИ ПО ВУЗЬКІЙ ЛІНІЇ НА ПІДЛОЗІ

Ця навичка не є такою простою (спробуйте самі), але приносить багато задоволення дитині, яка підготовлена до цього. Це вимагає хорошої ходи, при якій ноги не розставляються широко, і добре розвинутих реакцій збереження рівноваги.

Як оцінити:

Спосіб: намалюйте крейдою на землі лінію шириною близько 4 см і довжиною 3 метри.

Покажіть, як треба ходити вздовж лінії, ставлячи одну стопу перед іншою і наступаючи на лінію. Попросіть малюка зробити те саме.

Результат позитивний, якщо малюк без будь-якої допомоги, не втрачаючи рівноваги, зможе пройти вздовж лінії, переставляючи ноги по черзі.

Як учити: цю важку вправу малюк мусить завжди виконувати босоніж, щоб його стопи допомагали йому втримати рівновагу.

Покажіть потрібний рух, зробивши акцент на необхідності ступати з п'ятки на носок при ходінні по лінії.

Спочатку вам доведеться брати малюка за руку і проходити вздовж лінії разом з ним. Починайте виконувати вправу на відстані 1 метр від кінця лінії, так щоб малюк робив 3-4 кроки. Поступово збільшуйте відстань, усе ще тримаючи дитину за руку. Але не намагайтеся збільшувати відстань, доки малюк не пройде короткий шлях, ставлячи ступні одну за одною з п'ятки на носок. Практичні заняття вимагатимуть хорошої координації, тому радимо зробити їх короткими.

Тільки коли малюк зможе пройти 3 метри, не зійшовши з лінії, слід потроху послаблювати свою допомогу. Потім знову поверніться до короткої відстані і не збільшуйте її, доки малюк не навчиться долати її упевнено. Переконайтеся, що з обох боків малюка є вільний простір, щоб у разі потреби малюк міг скористатися руками для збереження рівноваги.

Походи в магазини зараз будуть забирати вдвічі більше часу, тому що малюк буде ходити по кожній лінії, тріщині. Лінії на лінолеумі чи на килимі також підходять

для практики. Можливо, вам сподобається малювати на асфальті слід, щоб малюк йшов за вами по ньому.

ЗМ.Б.120. ПРОТЯГОМ 5 СЕКУНД БАЛАНСУЄ НА ОДНІЙ НОЗІ, НА ЯКІЙ ЛЕГШЕ ЗБЕРІГАТИ РІВНОВАГУ

Це розвиток навички, яка описана в розділі ЗМ.Б.67. (стоїть на одній нозі протягом 3 секунд). На більш ранньому рівні розвитку малюк мав стояти на кожній нозі 3 секунди. Для цієї більш складної навички дитині треба буде продемонструвати свою здатність зберігати рівновагу тільки на тій нозі, на якій її це легше зробити.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть малюка стати на одну ногу і порахуйте до 5.

Результат позитивний, якщо дитина зможе простояти на „улюбленій” нозі 5 секунд.

Як учити: продовжуйте виконувати вправи параграфа ЗМ.Б.97 до тих пір, поки малюк не навчиться стояти на одній нозі.

Більшість дітей мають сильний бік, на якому їм легше зберігати рівновагу, але і про інший бік не варто забувати.

ЗМ.Б.121. БІГАЄ, ЗУПИНЯЄТЬСЯ, ОБМИНАЄ КУТИ, ДОЛАЄ ПЕРЕШКОДИ

Малюк має вміти керувати своїм бігом - обминати кути, долати перешкоди і зупинятися.

Як ми згадували в розділі ЗМ.Б.94, цими навичками діти оволодівають поступово, довго тренуючись.

Як оцінити:

Матеріали: перешкоди, такі, як стільці, коробки, кілочки в землі.

Спосіб: побудуйте лабіринт з перешкод, який би вимагав від вашого малюка здатності обходити кути та уникати перешкод.

Якщо це можливо, хай інша дитина приєднається до ваших ігор. Поясніть, що в цій грі діти мають бігти по певному маршруту і зупинятися, коли ви крикнете: „СТІЙ!”.

Результат позитивний, якщо дитина зможе пробігти по “лабіринту”, обминаючи кути, подолати перешкоди і зупинитися на відстані кількох кроків від вас.

Як учити: як тільки малюк почне бігати, ви переконаєтесь, що він стане сміливішим. Природно, що він кілька разів упаде, коли буде бігти з іншими дітками, але це і є частина навчання, і не варто впадати у відчай через це.

Починайте вчити дитину міняти напрямок бігу, тримаючи її за одну руку. Добіжіть з нею до кінця садка, поверніться, не сповільнюючи бігу, і швиденько поверніться назад. Спочатку змінювати напрямок слід повільно, описуючи дугу. Поступово починайте повертати все більше і більше. Використовуйте стілець чи паличку для того, щоб відмічати те місце, де ви повертаєте назад. Потім поставте

якісь перешкоди посередині шляху і, тримаючи малюка за руку, біжіть з ним до цих перешкод, а потім від них. Коли ви відчуєте, що малюк не потребує більше того, щоб його тримали за руку, спробуйте бігти позаду чи попереду нього, щоб ви його наздоганяли чи він вас.

Коли ви біжите поруч з малюком, допомагайте йому зупинятися, говорячи: "СТІЙ!". Пізніше, коли він бігатиме сам, пограйте в гру "замри...біжи!". Він отримає задоволення від гри, якщо по черзі даватиме команди.

ЗМ.Б.122. БІЖИТЬ, ПЕРЕНОСЯЧИ ВАГУ НА НОГУ, ЯКА ЗНАХОДИТЬСЯ ПОПЕРЕДУ, РОЗМАХУЮЧИ ПРИ ЦЬОМУ ПРОТИЛЕЖНОЮ РУКОЮ

Якщо переглянути кадри фільму, де хтось біжить, можна побачити, що існує така фаза руху, коли жодна нога не торкається землі. Щоб бігти досить вільно, дитині треба вміти добре зберігати рівновагу, переносячи свою вагу трохи вперед і по черзі розмахувати руками.

Малюк може засвоїти цю навичку за той самий час, що й попередню, а може бути, що для того, щоб навчитися добре бігати, розмахуючи руками, йому треба буде більше часу.

Як оцінити:

Спосіб: придумайте гру, в якій малюкові потрібно було б швидко бігати. Оскільки вам необхідно уважно за ним слідкувати, буде краще, якщо разом з ним побіжить хтось інший.

Результат позитивний, якщо дитина пробіжить щонайменше 3, 5 метрів, злегка нахилившись уперед, наступаючи на передню частину стоп (відриваючи п'яти від землі). Вона повинна розмахувати руками, піднімаючи їх по черзі.

Як учити: до цього часу малюк уже повинен навчитися ходити навшпиньках (див. ЗМ.Б.117). Спонукайте його бігти навшпиньки.

Якщо малюк не розмахує руками, покажіть йому, як це робиться, і поясніть, що це допомагає швидко бігти. Надайте малюку можливість спостерігати, як бігають старші діти, і, якщо це можливо, нехай він побіжить разом з ними.

Закріплення та розвиток навичок даної групи.

Ось низка вправ, які будуть корисними у майбутньому для вашого малюка:

- Перекидання. Однак будьте обережними, оскільки деякі діти із синдромом Дауна мають нестійкі шийні хребці.
- Ходіння на п'ятах. Ця навичка необхідна малюкові для вдосконалення ходи. Для того, щоб ходити правильно, потрібно ставити на землю не всю стопу відразу, а переходити з п'яти на носок.
- Ходіння з п'яти на носок.
- Ходіння на п'ятах
- Ходіння на брусі, шириною 10 см, без сторонньої допомоги.
- Ходіння з піднятим вверх підборіддям.
- Штовхання тачки, яку потрібно тримати за ручки на рівні колін, для розвитку контролю за тулубом з допомогою плечей і для загального розвитку.
- Біг навшпиньки з обминанням гострих кутів і по зигзагоподібній лінії.
- Швидкий біг.

РОЗДІЛ 3



ЗМ.В: ВМІННЯ ДОЛАТИ СХОДИНКИ ТА ДРАБИНКИ

Підйом і спуск сходами і по драбинах розвиває в малюка силу та відчуття рівноваги. Вміння долати сходинок та лазити по драбині стане у пригоді дитині і в грі, і при самостійному русі. Крім того, це важливо для безпеки малюка в майбутньому, коли він стане старшим та більш самостійним.

Якщо в будинку чи в квартирі, де ви живете, узагалі немає драбин, вам доведеться трохи попрацювати для того, щоб навчити малюка крокувати по сходах, а навчати його цього дійсно необхідно, навіть якщо ви вважаєте, що зараз йому це не потрібно. Якщо серед ваших знайомих є хто-небудь, хто вміє майструвати по дереву, і у вас є достатньо місця, поцікавтеся про спорудження в саду драбини. Вона повинна мати 4-6 сходинок нормальної висоти та глибини, площадку наверху і, можливо, гірку для спуску з іншого боку. Під верхньою площадкою драбини можна було б зробити маленький та зручний будиночок. По обидва боки драбини мають бути встановлені перила на висоті, яка є зручною для малюка. Якщо у вас немає такої можливості, не впадайте у відчай - можна позайматися з малюком і в гостях у друзів, які мають у будинку добре обладнану драбину, чи на дитячому майданчику!

Нижче перераховані усі навички підйому та спуску сходами та по перекладинах у такій послідовності:

Від 12 до 15 місяців.

1. Піднімається сходами рачки.

Від 15 до 18 місяців.

2. Спускається сходами рачки, ногами вниз.

Від 18 до 2 років.

3. Піднімається сходами, тримаючись однією рукою за перила, а другою - за вашу руку, ступає на кожну сходинок двома ногами.

Від 2 до 3 років.

4. Сам піднімається сходами, тримаючись за перила і ставлячи на кожну сходинок обидві ноги.
5. Спускається сходами, тримаючись однією рукою за перила, а другою - за вашу руку, ступає на кожну сходинок обома ногами.
6. Стає на кубик без сторонньої допомоги.
7. Сходить з кубика без сторонньої допомоги.
8. Сам піднімається сходами, тримаючись за перила і по черзі переставляє ноги.
9. Піднімається і спускається по драбині чи шведській стінці висотою 1 метр.

10. Сам піднімається на гірку сходинками та спускається з неї.

Від 3 до 4 років.

11. Піднімається сходами, не тримаючись за перила, та по черзі переставляє ноги.
12. Спускається сходами, тримаючись за перила та по черзі переставляючи ноги.
13. Переносить предмети вгору і вниз сходами.
14. Піднімається та спускається по драбині чи шведській стінці висотою 3 метри.

ЗМ.В.73. ПІДНІМАЄТЬСЯ СХОДИНКАМИ РАЧКИ

Якщо в будинку є сходи, багато тат і мам, оберігаючи свою дитину, встановлюють внизу та зверху сходів огорожі. Однак, вміння малюка підніматись вгору сходинками рачки - це найперший та найбільш необхідний крок у навчанні підйому сходами на двох ногах. Не жалкуйте часу для того, щоб навчити цьому малюка такому способу долання сходинок, хоча, звичайно, слід ставити огорожі, коли ви не можете перебувати поряд з ним.

Як оцінити:

Матеріалу: 4-6 сходинок та декілька іграшок

Спосіб: покладіть іграшки малюка на верхню сходинку і запропонуйте йому дістатися до них.

Результат позитивний, якщо дитина піднімається рачки наверх сходами.

Як учити: почніть усього лише з однієї сходинки. Якщо для вашого малюка повзання - звичайний засіб швидкого пересування, то він, швидше за все, не затримається перед сходинкою, а кине на неї одне коліно і буде продовжувати видиратися.

Якщо ж він цього не робить, покладіть на сходинку його іграшки, допоможіть йому підняти на неї одну зігнуту ніжку, підтримуючи її своєю рукою, поки він не перенесе на сходинку другу ногу.

Потім переходьте до двох сходинок - в передній чи задній частині вашого будинку, чи змайструйте з великих книжок чи ящиків. Перед другою сходинкою малюкові доводиться балансувати на нижній. Якщо він почне сідати на сіднички, то впаде, і для нього безпечніше отримати такий життєвий урок на сходах з двох, а не з шести сходинок - не так високо падати!

Поступово збільшуйте кількість сходинок, по яких піднімається малюк, але завжди при цьому будьте поблизу, якщо існує небезпека того, що малюк удариться під час падіння. Повзаючи сходами, він легко може забутись, повернутись та сісти мимо сходинки.

ЗМ.В.80. СПУСКАЄТЬСЯ СХОДИНКАМИ РАЧКИ, НОГАМИ ВНИЗ

На перший погляд здається дивним, навіщо потрібно вчити малюка такому способу спуску сходинками. Однак це дійсно важливо для безпеки вашого малюка і, поки він цього не навчиться, він часто буде падати з ліжка, крісла, сходинок і т. д. головою вниз.

Як оцінити:

Матеріали: дві-три сходинки.

Спосіб: посадіть малюка на верхню сходинку та попросіть його спуститися вниз.

Результат позитивний, якщо малюк спускається сходами рачки, спочатку повертаючись на животик та опускаючи вниз ніжки.

Як учити: навчання цього вміння полягає в тому, щоб нагадувати малюкові, що він повинен робити шоразу, коли хоче злізти з ліжка, крісла та спуститися сходинками. На жаль, коли це відбувається, ви не завжди можете бути поруч, тому для закріплення цієї навички необхідно трохи потренуватися.

Посадіть малюка на диван та попросіть його злізти на підлогу. З цього положення поставте його обидві ручки на диван збоку так, щоб опираючись на них малюк перевернувся на животик. При цьому його ніжки також повернуться та зісковзнуть з дивана на підлогу. Спочатку все це пройде так швидко для малюка, що він дуже здивується, відчувши під ногами опору. Підбадьорте його словами: „Молодець! Вийшло!”

Коли ви попросите маля злізти з дивана на підлогу, буває корисно підказати йому: “Опусти ніжки!” чи “Спочатку ніжки!”, і після цього сказати “Вийшло”.

Починайте навчати цього свого малюка на дивані чи на ліжку, оскільки з більш низької поверхні він буде старатися злізти головою вперед. Якщо ви постійно нагадуєте йому при цьому: - “Спочатку ніжки!”, то з часом вам достатньо буде вчасно підказати йому це, побачивши, що він сидить на краю ліжка, стільця чи наверху драбини.

Щоб навчити малюка спускатися так само зі сходинок, посадіть його на верхню сходинку і допоможіть йому повернутися на коліна. Якщо потрібно, під час спуску сходами, направляйте його ніжки, але руки він повинен уміти переставляти сам. Зазвичай буває достатньо допомогти йому опустити лише одну ніжку, а потім зачекати, поки він сам не переставить другу ногу та руку.

Разом з цим продовжуйте всіма можливими способами розвивати в малюка вміння повзати. Ставте перед ним різні нескладні перешкоди, які він може долати, переповзаючи через них чи під ними. Дайте йому можливість поповзати в дворі по піску чи по невеликих гірках. У цьому віці повзання для малюка - звичайний, захоплюючий та дивовижний спосіб пізнання навколишнього світу.

ЗМ.В.84. ПІДНІМАЄТЬСЯ СХОДАМИ, ТРИМАЮЧИСЬ ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗА ПЕРИЛА, А ДРУГОЮ - ЗА ВАШУ РУКУ, СТУПАЮЧИ НА КОЖНУ СХОДИНКУ ДВОМА НОГАМИ

Як тільки малюк почне ходити, його можна вчити підніматись по сходинках на ногах. Це потребує від нього вміння зберігати рівновагу на одній нозі, що саме по собі важливо для впевненого ходіння.

Як оцінити:

Матеріали: шість сходинок з перилами; бажано, щоб висота сходинок була нижча, ніж коліна малюка. Перила повинні бути висотою приблизно на рівні його плечей.

Спосіб: візьміть малюка за одну руку, а другу його руку покладіть на перила.

Попросіть його піднятися по сходинках.

Результат позитивний, якщо малюк піднімається шістьма сходинками, тримаючись однією рукою за перила, а іншою - за вашу руку. На цьому етапі він може ставати на кожну сходинку двома ногами.

Як учити: поставте малюка перед сходами, а самі станьте позаду нього і покладіть одну його ручку на перила, притримуючи її зверху (малюк повинен триматися за перила попереду себе). Нехай другою рукою він візьметься за вашу руку. Якщо він тримається за перила правою рукою, допоможіть йому зігнути ногу та поставити її на сходинку (для цього вам доведеться зняти з перил свою руку!). Потім знову покладіть свою руку зверху його руки, а другою рукою потягніть його вперед так, щоб він переніс вагу свого тіла на ногу. Похваліть його старання словами: "От молодець! Ти зробив крок на сходинку!", і повторіть цю вправу ще декілька раз.

Коли він навчиться координувати свої рухи, потягніть його за руку вперед так, щоб він став на сходинку однією ногою і почекайте, поки він не приставить до неї іншу ногу. Пересуньте ввєрх по перилах його ручку і знову потягніть його вперед за другу.

Наступний крок полягає в тому, щоб дозволити малюкові самому пересувати свою ручку по перилах. При цьому необхідно, щоб він тримався за перила перед собою. Спочатку він буде забувати про цю руку і залишати її позаду. Нагадуйте йому про це, поплескуючи по ручці та підказуючи: "Пересунь ручку вперед". Час від часу мінняйте руку, якою малюк тримається за поручні.

Слідкуйте за тим, щоб при підйомі сходами центр тяжіння малюка та рука, якою він тримається за перила, завжди перебували трохи попереду його ніг.

ЗМ.В.99. САМ ПІДНІМАЄТЬСЯ СХОДАМИ, ТРИМАЮЧИСЬ ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗА ПЕРИЛА І СТАВЛЯЧИ НА КОЖНУ СХОДИНКУ ОБИДВІ НОГИ

Такий спосіб підйому сходами є подальшим ускладненням попереднього та більше вимагає від малюка - він повинен бути більш впевненим в собі, і його ніжки повинні бути міцнішими.

Як оцінити:

Матеріали: ряд сходинок, як і в ЗМ.В.84.

Спосіб: попросіть вашого малюка піднятися сходами.

Результат позитивний, якщо малюк сам піднімається сходами, тримаючись за перила лише однією рукою. При цьому він може ставити на кожну сходинку обидві ноги.

Як учити: до цього часу ваш малюк уже повинен уміти підніматися сходинками, тримаючись однією рукою за вашу руку і сам пересуваючи другу ручку по перилах. Тому тепер намагайтесь якомога менше підтримувати його за руку. Використовуйте для цієї мети всі попередні прийоми, направлені на розвиток у малюка більшої самостійності - тепер ви і самі вже багато чого навчилися! Нехай тепер не дитина тримається за вашу руку, а ви тримайте її за зап'ястя, і вам з нею доведеться подолати багато сходинок, поки вона не звикне до такої форми підтримки. Поступово все менше допомагайте малюкові, поки він не перестане

опиратися на вашу руку чи смикати її. Коли ви відчуєте, що йому більше не потрібна ваша допомога, відпустіть свою руку і просто візьміть його за рукав. Це буде вже символічна підтримка, але вона надасть малюку більше впевненості, тому що він знає, що ви поруч і допоможете йому, коли буде потрібно. І, нарешті, просто піднімайтеся разом з малюком сходами, взагалі не торкаючись до нього. Через деякий час він більше не буде турбуватися про те, що вас немає поруч з ним, коли він піднімається сходами.

ЗМ.В.100. СПУСКАЄТЬСЯ СХОДАМИ, ТРИМАЮЧИСЬ ОДНІЄЮ РУКОЮ ЗА ПЕРИЛА, А ІНШОЮ - ЗА ВАШУ РУКУ, СТУПАЄ НА КОЖНУ СХОДИНКУ ОБОМА НОГАМИ

Ще досить довгий час після того, як ваш малюк навчиться самостійно підніматися сходами, він буде продовжувати спускатися рачки. Як правило, це трапляється від того, що він звик так робити і через недостатню впевненість у собі. Мета навчання цієї навички як раз заключається в тому, щоб розвинути в ньому цю впевненість.

Як оцінити:

Матеріали: ряд сходинок, як у розділі ЗМ.В.84.

Спосіб: візьміть малюка за руку, іншу його руку покладіть на перила і попросіть його спуститися вниз.

Результат позитивний, якщо він спускається сходами, самостійно пересовуючи свою руку по перилах.

Як учити: на початку важливо стояти перед дитиною обличчям до неї, коли вона спускається вниз, до тих пір, доки вона взагалі перестане боятися того, що може впасти. Тому, стоячи нижче малюка на сходинках, візьміть його за одну руку, а іншу свою руку покладіть поверх тієї, якою він тримається за перила.

Нахиліть його трохи вперед і скажіть: "Спускайся вниз!". Можливо, щоб нахилити його, вам доведеться легенько потягти його за ручку, яку ви тримаєте.

При спуску вниз нагадуйте малюкові про те, щоб він пересував свою ручку вниз по перилах і, якщо в цьому є необхідність, допоможіть йому. Коли малюк спуститься вниз (подолавши 4-6 сходинок), обніміть його міцно. Поступово намагайтесь якомога менше підтримувати його за ту ручку, якою він тримається за перила. Коли він навчиться сам пересовувати руку по перилах і буде впевнено крокувати вниз сходинками, станьте поруч з ним і спускайтеся, тримаючи його лише за одну руку.

Коли ви досягнете позитивного результату (тобто, коли дитина спускається сходами, тримаючись однією ручкою за перила, а іншою за вашу руку), почніть поступово послаблювати вашу підтримку настільки, наскільки це можливо. Для цієї мети радимо скористатися методом, який описаний у розділі ЗМ.В.99.

ЗМ.В.101. СТАЄ НА КУБИК БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ

Оволодівши цією навичкою, ваша дитина зможе самостійно підніматися на

край тротуару, а вдома - на сходинки, які утворені різними рівнями підлоги, навчиться справлятися і з іншими подібними ситуаціями, коли немає перил, за які можна було б триматися.

Як оцінити:

Матеріалу: кубик площиною 30х30 см і висотою приблизно 15 см.

Спосіб: поставте малюка перед кубиком і попросіть стати на нього чи покажіть йому, що він має зробити.

Результат позитивний, якщо дитина стане на кубик без сторонньої допомоги, не втрачаючи при цьому рівноваги.

Як учити: починайте дитину вчити цього, використовуючи невисоку поверхню, яка має велику площу. Це може бути звичайне підвищення на галявині. Воно має бути досить високим для того, щоб дитина помітила різницю висоти, але і не надто високим для того, щоб вона захотіла спертися на нього ручками.

Потім переходьте до низького тротуару. Станьте обличчям до малюка і допоможіть йому, взявши його за руку і утримуючи її на рівні його плеч чи нижче (не варто піднімати його руку вище голови). Це допоможе малюкові не відхилитися назад і не тягти вас за руку, а перенести центр ваги трохи вперед. Поступово послаблюйте вашу допомогу, поки він не навчиться сам підійматися на тротуар.

Зараз спробуйте повторити цю вправу з кубиком. Оскільки в цьому випадку малюк має ставити ніжку на кубик більш точно, то спочатку він може відчувати невпевненість. Тоді знову допоможіть дитині, ставши обличчям до нього і підтримуючи, якщо треба, за руку, а потім поступово послаблюйте свою допомогу.

ЗМ.В.102. СХОДИТЬ З КУБИКА БЕЗ СТОРОННЬОЇ ДОПОМОГИ

Ця вправа є протилежною попередній, і, навчившись правильно виконувати її, ваша дитина зможе сходити з більш високої поверхні на більш низьку, коли немає перил, за які вона могла би триматися.

Як оцінити:

Матеріал: такий самий кубик, як і в розділі ЗМ.В.101.

Спосіб: поставте малюка на кубик і попросіть його спуститися на підлогу.

Результат позитивний, якщо він сходить з кубика без сторонньої допомоги і не втрачає при цьому рівноваги.

Як учити: якщо ваша дитина, спускаючись сходами, усе ще тримається за перила і за вашу руку, почніть поступово послаблювати вашу підтримку до того моменту, коли ви почнете вчити її сходити з кубика. Користуйтеся для цього методом, який описаний в ЗМ.В.99. Тільки після цього переходьте до навчання нової навички.

Як і при спусканні вниз, складність у цьому випадку полягає в тому, щоб малюк навчився поступово переносити свою вагу спочатку на одну опорну ніжку, а потім зігнути її перед тим, як поступово перенести вагу тіла на іншу ногу. Це вимагає значного напруження м'язів стегна і вміння керувати ними, у цьому ми вже переконалися з вами, подолавши з малюком велику кількість сходинок. Тренування є єдиним шляхом розвитку цих м'язів і вміння керувати ними, тому чим правильніше ваш малюк виконає цю вправу, тим легше буде для нього.

Слідкуйте за тим, щоб сходячи з кубика, малюк не залишав опорну ніжку випрямленою і не намагався "впасти" з кубика на підлогу. Може, на початку вам доведеться обхопити своєю рукою коліно малюка, допомагаючи зігнути ніжку і попереджуючи таким чином різке його згинання при виключенні колінного "замка" (який утримує ногу у випрямленому положенні). Поки дитина не навчиться самостійно переносити усю вагу тіла на одну ногу, легенько зігнуту в коліні, вона не зможе відчувати себе в цілковитій безпеці, спускаючись униз сходами.

ЗМ.В.103. ПІДНІМАЄТЬСЯ СХОДАМИ САМ, ТРИМАЮЧИСЬ ЗА ПЕРИЛА І ПЕРЕСТАВЛЯЮЧИ НОГИ ПО ЧЕРЗІ

Цей спосіб діже важливий і вимагає від дитини вміння повністю переносити вагу тіла то на одну, то на іншу ніжку.

Як оцінювати:

Матеріали: такі ж сходи, як і в розділі ЗМ.В.84.

Спосіб: попросіть вашого малюка піднятися сходами. Якщо треба, покажіть йому, як це треба робити, переставляючи ноги по черзі.

Результат позитивний, якщо дитина самостійно підніметься сходами (можна триматися за перила), переставляючи ноги по черзі, тобто на кожную сходинку то одну, то другу ніжку.

Як учити: цей спосіб підйому є логічним продовженням ЗМ.В.99 у разі, якщо сходи не є високими для малюка. Дитина фізично не в змозі переступити через надто високі сходи. Звичайно, в дитячих садках є ігрові майданчики, на яких ви можете навчати свою дитину.

Якщо ваш малюк продовжує ставати на кожную сходинку обома ніжками, станьте позаду нього і допоможіть йому перенести нижню ніжку наверх через сходинку. Незабаром він зрозуміє, що таким чином легше підніматися сходами.

ЗМ.В.104. ПІДНІМАЄТЬСЯ І СПУСКАЄТЬСЯ ПО ВЕРТИКАЛЬНІЙ ДРАБІНІ ЧИ ШВЕДСЬКІЙ СТІНЦІ ВИСОТОЮ 1 МЕТР

Ця навичка пов'язана з попереднім досвідом долання сходинок, але додатково вимагає від малюка вміння добре координувати положення свого тіла в просторі.

Як оцінити:

Матеріали: дерев'яна або металева шведська стінка чи вертикальна драбина висотою не менше 1 метра.

Спосіб: попросіть малюка залізти на драбинку. Коли він піднімається на висоту не менше 1 метра, попросіть його спуститися вниз.

Результат позитивний, якщо малюк сам піднімається по перекладинах на висоту не менше одного метра і спускається по них.

Як учити: розглянемо окремо кожную частину цієї навички - підйом по драбині та спуск по ній.

Підйом.

Деякі діти є природженими "верхолазами" і їм не потрібна допомога батьків,

але є діти, які дуже бояться висоти, їм потрібна ваша підтримка та допомога. Постарайтеся знайти в парку чи в найближчому дитячому садку ігровий майданчик з потрібною драбиною та дайте малюкові спочатку подивитися на те, як лазять по ній інші діти. Станьте біля драбини позаду малюка і запропонуйте йому вилізти на неї, сказавши що-небудь на зразок: "Лізь угору".

Перш ніж допомагати йому, трохи зачекайте та подивіться, де саме потрібна ваша допомога. Можливо, він відразу легко ставить на перекладину ніжку, але забуває пересувати руки. На цьому етапі йому не обов'язково переставляти ноги по черзі. Спочатку покладіть свої руки поверх його ручок, коли він тримається ними за перекладину. Можливо, він ще недостатньо міцно хапається за перекладину для того, щоб втримати себе у висячому положенні - вміння підтягуватися на перекладинах не менш важливе, ніж уміння відштовхуватися від них ногами, щоб піднятися вгору по драбині. Коли малюк піднімається на першу перекладину, переставте його руки на одну перекладину вище та зачекайте, поки він не стане ніжками на наступну перекладину. Коли він піднімається таким чином на тричотири перекладини наверх, зніміть його з драбини. Не старайтеся навчити дитину самостійно спускатися з драбини до тих пір, поки вона сама не зможе на неї залізати.

Коли малюк навчиться вільно лазити по перекладинах таким способом, почніть менше підтримувати його за руки, але, можливо, йому все ще потрібно буде нагадувати про те, щоб він не забував пересовувати їх. Сійте поряд з малюком на випадок, якщо він ослабить стискання рук та зісковзне з перекладини. Коли ви відчуєте, що його дії стали більш умілими та впевненими, станьте збоку від драбини просто для того, щоб підстрахувати малюка на випадок, якщо він упаде.

Спуск.

Тут стане у пригоді весь ваш досвід навчання малюка спуску по сходинках. Щоб злізти по перекладинах драбини, малюк повинен уміти хапатися за них двома руками та поступово згинати одну ніжку, поки друга шукає внизу опору.

Станьте позаду і допоможіть дитині правильно поставити нижню ніжку на перекладину, підтримуючи її за "протилежну" руку на випадок, якщо вона її розтисне. Сійте поруч, щоб малюк не боявся спускатися. Старайтеся спочатку навчити його спускатися вниз на дві - три перекладини, тому що він може сильно втомитися від того, що йому доводиться міцно триматися ручками та "висіти у повітрі", опираючись на одну ніжку в той час, як друга старається дістати до нижньої перекладини.

Коли дії малюка стануть більш упевненими, сійте як і раніше поруч з ним, але тепер нехай він сам стає усією стопою на нижню перекладину. Тепер вам не обов'язково підтримувати його за руку зверху. Надалі просто будьте готові до того, щоб, коли він піднімається по драбині, підтримати його морально та підказати йому, як він повинен спускатися вниз.

ЗМ.В.105. САМ ПІДНІМАЄТЬСЯ НА ГІРКУ СХОДИНКАМИ ТА З'ЇЖДАЄ З НЕЇ

Тепер малюк стає запеклим сміливцем і вам може знадобитися немалий

самоконтроль для того, щоб дозволити йому самому підніматися по драбині та з'їжджати з гірки - це надто діє на нерви (батькам). Чим більше часу ваш малюк буде проводити на гірці, тим упевненіше він буде себе на ній почувати.

Це стане йому у пригоді в майбутньому, коли він піде в дитячий садок, тому що він зможе брати участь у всіх дитячих іграх. Крім того, це помітно поліпшить його загальний стан та фізичний розвиток! Звичайно, це не означає, що ви взагалі не повинні наглядати за дитиною під час гри - головне, щоб при цьому їй не передавався ваш страх за неї!

Як оцінити:

Матеріали: невелика гірка для спуску.

Спосіб: попросіть малюка піднятися на гірку драбиною, а потім з'їхати з гірки.

Результат позитивний, якщо малюк може самостійно піднятися по драбині та з'їхати вниз із гірки.

Як учити: Дізнайтеся, чи немає поблизу дитячого ігрового майданчика. Можливо, вашому малюку дозволять погратися в дитячому садку, якщо він усе ще не відвідує його. Деякі ігротeki дають напрокат не лише іграшки, але й обладнання для дитячих майданчиків. Якщо у вашому районі взагалі немає такого обладнання, варто письмово звернутися за допомогою в міську раду, оскільки це необхідно не лише вашому малюкові, а й всім дітям. Регулярні заняття - це все, ймовірно, що потрібно вашій дитині для того, щоб навчитися з'їжджати з гірки. Можливо, спочатку йому потрібно буде допомогти сісти на верхній площадці драбини перед тим, як спуститися з гірки. Якщо він хвилюється перед спуском, станьте так, щоб устигнути підхватити його внизу, поки він не почне з'їжджати з гірки більш упевнено.

ЗМ.В.123. ПІДНІМАЄТЬСЯ СХОДАМИ, НЕ ТРИМАЮЧИСЬ ЗА ПЕРИЛА ТА ПО ЧЕРЗІ ПЕРЕСТАВЛЯЄ НОГИ

У цьому віці малюк може підніматися сходами як дорослий.

Як оцінити:

Спосіб: попросіть вашого малюка піднятися сходами. Сходинок мають бути не вищими від його колін.

Результат позитивний, якщо малюк піднімається сходами, по черзі переставляючи ноги (ставлячи на кожну сходинку лише одну ніжку) і не тримаючись за перила.

Як учити: цей спосіб є природним продовженням ЗМ.В.103, коли дитина звикає по черзі переставляти ноги і їй дозволяється триматись за перила.

Перила будуть усе ще потрібними малюкові, якщо сходинки надто високі для нього, тому краще було б учити його цього на дитячих сходах (можуть бути і з перилами). Постарайтесь перетворити це навчання в гру.

ЗМ.В.124. СПУСКАЄТЬСЯ СХОДАМИ, ТРИМАЮЧИСЬ ЗА ПЕРИЛА ТА ПО ЧЕРЗІ ПЕРЕСТАВЛЯЮЧИ НОГИ

При цьому ваш малюк повинен уміти добре контролювати свої рухи. Якщо

нема перил, то, можливо, він буде спускатися ними, усе ще стаючи на кожную сходинку обома ніжками, що поки повністю допустимо. Якщо сходи з перилами, можна спонукати малюка сходити ними, по черзі переставляючи ноги.

Як оцінити:

Матеріали: сходи з перилами.

Спосіб: попросіть малюка спуститися сходами. Якщо знадобиться, покажіть йому, як потрібно йти вниз сходами.

Результат позитивний, якщо малюк спускається сходами, тримаючись за перила та по черзі переставляючи ноги.

Як учити: такий спосіб спуску вниз сходами потребує від вашого малюка вміння досить довго утримувати всю свою вагу на зігнутій опорній нозі, поки друга нога переноситься на сходинку нижче.

Засвоюючи цю навичку, важливо використовувати маленькі сходинки. Якщо потрібно, побудуйте тимчасові сходи з кубиків чи дощечок, та нехай він тримається за вашу руку, як за перила. Щоб малюк зрозумів, що від нього вимагається, допоможіть йому правильно перенести вільну ніжку вниз на наступну сходинку. Займайтеся з малюком не надто довго, оскільки це важко і він може швидко втомитися.

На цьому етапі не вимагайте від малюка того, щоб він по черзі переставляв ноги спускаючись сходами без перил, якщо, звичайно, він не тримається при цьому за вашу руку.

ЗМ.В.125. ПЕРЕНОСИТЬ ПРЕДМЕТИ ВГОРУ І ВНИЗ СХОДАМИ

Сходинки більше не є перешкодою для малюка - тепер він може вільно пересуватися по всьому будинку.

Як оцінити:

Матеріали: сходи та декілька цікавих іграшок.

Спосіб: попросіть дитину віднести на верх сходами кілька іграшок і потім спуститися з ними вниз.

Результат позитивний, якщо ваш малюк може переносити різні предмети вгору і вниз сходами. При цьому він не повинен триматися за перила. Спускаючись сходами, він може наступати на кожную сходинку обома ніжками, але підніматися повинен, по черзі їх переставляючи.

Як учити: скоріше за все, вашого малюка не потрібно спеціально навчати тому, як підніматися та спускатися сходами з різними предметами. Головне - дати йому можливість потренуватися в цьому.

Якщо він усе ще міцно тримається за перила, спускаючись униз сходами, то спочатку спускайтеся разом з ним, стоячи ззаду та спокійно поклавши свою руку йому на плече, що надає йому більше впевненості. Нехай він спускається сходами не поспішаючи і стаючи на кожную сходинку обома ногами. Скоро він сам зрозуміє, що потрібно робити.

ЗМ.В.126. ПІДНІМАЄТЬСЯ ТА СПУСКАЄТЬСЯ ПО ВЕРТИКАЛЬНІЙ ДРАБИНІ ЧИ ШВЕДСЬКІЙ СТІНКЦІ ВИСОТОЮ 3 МЕТРИ

Вміння підніматись по перекладинах драбини висотою 3 метри безпосередньо впливає з усіх попередніх навичок і показує, наскільки добре малюк ним оволодів.

Як оцінити:

Матеріали: дерев'яна чи металічна вертикальна драбина чи шведська стінка.

Спосіб: попросить малюка піднятися драбиною, а потім нею спуститися.

Результат позитивний, якщо малюк може самостійно піднятися драбиною на висоту не менше трьох метрів і потім спуститися вниз.

Як учити: спочатку декілька разів підніміться драбиною на таку висоту разом з малюком, позаду нього. Як тільки ви відчуєте, що він сам може з цим справитися, станьте внизу драбини та запропонуйте малюкові самому піднятися нею нагору і потім спуститися вниз.

Дуже важко зважитися на те, щоб відійти та залишити малюка на драбині самого.

Але коли на ваших очах він сам декілька разів вільно підніметься драбиною і спуститься вниз, ви зрозумієте, що тепер можете бути спокійні за свого малюка!

РОЗДІЛ 4



ЗМ.Г: НАВИЧКИ ГРИ З М'ЯЧЕМ

Навчити малюка грати з м'ячем дуже важливо, і не лише тому, що ці ігри розвивають уміння співвідносити свої дії з тією картиною, яку сприймає око, але й тому, що вони часто стають засобом взаємодії з оточенням. М'яч узагалі має особливе значення в іграх маленьких дітей, і якщо ваш малюк не буде впевненим у своїх силах, він може відчувати себе „поза грою“, і це, звичайно, відіб'ється на його самооцінці.

Деякі дорослі розглядають перші дитячі ігри з м'ячем як підготовку до майбутніх командних змагань і взагалі до серйозних занять спортом. Нам такий підхід здається дещо одностороннім. Грати в м'яч корисно всім. Дуже маленьким дітям ці ігри дають уявлення про те, що таке дотримання черговості. Для старших дітей - це приємний та здоровий відпочинок із слабо вираженим елементом змагання. У багатьох школах заняття фізкультурою побудовані так, що основний акцент робиться на вдосконаленні індивідуальних навичок, на вихованні в дітей упевненості в собі та духу товариства. Це гарна альтернатива традиційному спорту.

Багато вправ, які представлені у цьому розділі, потребують уміння зберігати рівновагу і одночасно самі сприяють його розвитку. Частково це відноситься до вправ, у яких потрібно вміти переносити вагу тіла з однієї ноги на другу та повертати тулуб.

Нижче перераховуються усі навички цієї групи:

Від 12 до 15 місяців.

1. Кидає м'ячик з сидячого положення будь-яким способом.

Від 18 місяців до 2 років.

2. Іде до великого м'яча, щоб вдарити по ньому ногою, і на ходу підкидає його.

Від 2 до 3 років.

3. З невеликої відстані рухом знизу вверх закидає м'яч у корзину.
4. Б'є по м'ячу з розмаху.
5. Стоїть прямо, ноги разом, і кидає м'яч піднятою та закинутою за голову рукою.
6. Підбігає до м'яча, зупиняється, щоб прицілитись, та б'є.

Від 3 до 4 років.

7. Кидає м'яч, піднявши вверх руку, з обертанням тулуба.
8. Ловить м'яч діаметром 15 см двома руками, зігнутими в ліктях.
9. Б'є по м'ячу ногою з розбігу (попадати не обов'язково).

Багатьма з перерахованих навичок можна починати займатися задовго до вказаного вище строку. Тому, якщо ви вже розкрили цю главу, загляньте вперед.

ЗМ.Г.74. КИДАЄ М'ЯЧИК З СИДЯЧОГО ПОЛОЖЕННЯ БУДЬ-ЯКИМ СПОСОБОМ

Можливо, відпрацьовуючи вміння дотримувати черговість (СС.А.23), ви вже пропонували малюкові пограти в м'яч. Тоді достатньо було просто його штовхнути. Тепер вже він повинен буде не штовхати, а кидати м'ячик, сидячи на підлозі.

На цьому рівні розвитку кинути м'яч - означає для малюка випустити його з рук спеціально. Розраховувати на те, що він зможе контролювати швидкість та напрямок польоту м'яча, поки на варто.

Як оцінити:

Матеріали: маленький легкий гумовий м'яч, який малюк може втримати в одній руці.

Спосіб: усівшись на підлогу навпроти малюка, запропонуйте йому пограти з вами в м'яч. Якщо потрібно, допоможіть йому зробити перші 2-3 кидки (непогано залучити до цього заняття ще одну людину, яка б сиділа за спиною малюка та допомагала йому). Потім попросіть малюка, щоб він кинув м'яч сам.

Результат позитивний, якщо малюк зуміє відвести ручку назад і потім, відводячи її вперед, випустити м'яч так, щоб він покотився у ваш бік. Тут допускається будь-який прийом - відводячи руку назад і вбік, малюк може підняти її над головою, а може і не піднімати.

Як учити: на перших порах вам доведеться дуже часто показувати малюкові, як це робити, і за кожну успішну спробу нагороджувати його. Якщо необхідно, самі відведіть руку назад, а потім відведіть її вперед зі словами: „Кидай м'ячик!”. Може статися, що дитині буде важко випустити м'яч з руки, і вам потрібно буде їй допомогти. Узагалі це завдання не таке й просте, тому продовжуйте демонструвати необхідний йому для кидка рух і постарайтеся зробити так, щоб разом з вами йому допомагав ще хтось: один з вас буде сидіти навпроти малюка, показувати та підбадьорювати, а інший - сидіти позаду та підтримувати фізично.

Коли ваш малюк навчиться впевнено стояти на ногах, почніть учити його кидати м'яч стоячи, точно так само, як в сидячому положенні. Якщо при цьому ви будете посылати м'яч назад до його ніг, він зможе зайвий раз попрактикуватися в умінні нахилитися та випрямлятися (ЗМ.Б.77).

ЗМ.Г.85. ІДЕ ДО ВЕЛИКОГО М'ЯЧА, ЩОБ ВДАРТИ ПО НЬОМУ НОГОЮ, І НА ХОДУ ПІДКИДАЄ ЙОГО

Це вміння показує, по-перше, що малюк уявляє собі, що таке удар ногою, і, по-друге, що він у змозі пройти деяку відстань (поки не зіштовхнеться з м'ячем), контролюючи свою ходу.

Як оцінити:

Матеріали: легкий гумовий м'яч, розміром з футбольний.

Спосіб: покладіть м'яч у кількох кроках від малюка і попросіть ударити по

ньому ногою. Якщо потрібно, продемонструйте йому цей рух.

Результат позитивний, якщо дитина зробить спробу вдарити по м'ячу ногою і при цьому не втратить рівноваги. Поки малюк ще дуже маленький, він буде просто нашттовхуватися на м'яч і рухати його вперед, штовхаючи ногою без розмаху.

Як учити: спочатку дайте малюку спрощене завдання. Виберіть момент, коли він буде спокійно стояти, покладіть м'яч біля самих його ніг та попросіть ударити по ньому.

Для того, щоб він не втратив рівноваги, можна підтримати його за руку.

Коли він навчиться бити по м'ячу стоячи і без вашої допомоги, спробуйте помістити м'яч трохи далі, щоб дитині довелося спочатку дійти до нього, а потім уже вдарити.

ЗМ.Г.106. З НЕВЕЛИКОЇ ВІДСТАНІ РУХОМ ЗНИЗУ ВГОРУ ЗАКИДАЄ М'ЯЧ У КОРЗИНУ

Оволодівши цим умінням, ваш малюк зможе впевнено кидати м'яч з стоячого положення і, можливо, навіть цілитись у що-небудь. Результат позитивний, якщо він зуміє кинути м'яч прямо вам у руки, тому що за величиною це менша мішень, ніж корзина.

Якоцінити:

Матеріали: корзина, шириною приблизно 50 см. Маленький, наприклад, тенісний м'яч.

Спосіб: поставте малюка приблизно на відстані один метр від корзини і попросіть кинути в нього м'яч. Якщо потрібно, покажіть, як це робиться.

Результат позитивний, якщо у трьох випадках з п'яти дитині вдасться закинути м'ячик у корзину.

Як учити: можливо, маленький мішечок, наповнений горохом, буде зручніший, ніж м'яч. Він не буде відскакувати від країв корзини. Корзина чи будь-який інший контейнер, обраний вами, мають бути стійкими. Замість контейнера можна взяти велику автомобільну покривку чи картонну коробку. Притуліть ваш контейнер до стіни, поставте малюка на відстані кроку від нього і, показавши йому, як треба кидати м'ячик, попросіть його зробити те саме. Відзначайте кожну спробу малюка, потім повертайте мішечок з горохом і спонукайте зробити ще. У хорошу погоду можна займатися на вулиці, наповніть відро водою і кидайте в нього будь-які пластмасові чи металеві предмети, які при влучанні робили б веселий сплеск.

Коли дитина навчиться цілитися точніше, збільшіть відстань між нею та корзиною, потім збільшіть ще, і так до тих пір, доки відстань не буде 1,5 метра. Замість мішечка візьміть м'ячик. У будь-якому разі не слід допускати постійних промахів, які можуть сильно вразити. Краще поставити його ближче до контейнера або сам контейнер зробити більшим. І тільки після того, як ви переконаєтесь, що ваш малюк упевнено попадає в корзину з невеликої відстані, збільшіть відстань.

Давайте малюкові якомога більше можливостей кидати м'яч. Для цього можна намалювати мішень на стіні.

ЗМ.Г.107. Б'Є ПО М'ЯЧУ НОГОЮ З РОЗМАХУ

Для того, щоб вдало виконати цю вправу, малюк має вміти тримати рівновагу, стоячи на одній нозі, а іншу в цей час підняти і зробити мах. Це буде розвитком навички, розглянутої у розділі ЗМ.Г.85. Там завдання було легше: дитині було достатньо підійти до м'яча і на ходу штовхнути ногою.

Як оцінити:

Матеріали: легкий гумовий м'яч, розміром з футбольний.

Спосіб: покладіть м'яч на підлогу недалеко від дитини і попросіть ударити по ньому. Якщо треба, покажіть, як це робиться.

Результат позитивний, якщо 3 рази з 5 малюк зможе вдарити по м'ячу ногою з розмаху і не втратить рівноваги.

Як учити: спочатку можна зробити так: поставте малюка спиною до стінки, а самі сядьте на коліна перед ним, але не прямо, а трохи збоку. Перед його ніжкою, яка найближча до вас, покладіть великий пляжний м'яч і, взявши малюка за плече, нахиліть його трохи до іншої ніжки. Попросіть його вдарити по м'ячу і, якщо треба, допоможіть йому зробити це. Потім покладіть м'яч перед другою його ніжкою, пересядьте самі і спробуйте допомогти йому зробити те саме іншою ногою.

Коли малюк зрозуміє, що від нього вимагається, допоможіть йому спертися руками об стіну, розвівши їх трохи в боки, а самі сядьте на коліна навпроти. Зараз він буде посилати м'яч до вас, а ви будете повертати його прямо до його ніжки для того, щоб він бив знову.

Вам слід пропонувати малюкові м'ячі, різні за розмірами і вагою. Чим точніше він буде попадати, тим менших розмірів м'яч можна йому давати. Тренуйтеся до тих пір, доки дитина не навчиться бити по м'ячу діаметром 15 см.

Наступний етап навчання - уже не біля стіни, а біля перил чи підлокітника крісла. М'яч, як і раніше, кладеться біля ніжки малюка. При потребі можна допомогти йому під час удару нахилитися до опорної ноги. На цьому етапі, як і на попередньому, треба поступово зменшувати розмір і збільшувати вагу м'яча. Тренуйтеся біля перил до тих пір, поки малюк не навчиться бити по м'ячу діаметром 15 см. Слідкуйте за тим, щоб дитина трималася за перила однією ручкою і не поверталася до них, щоб схопити іншою ручкою теж.

Крім того, можна його поставити боком до стінки, щоб малюк спирався на її рівну поверхню однією рукою.

Наступний крок - відвести малюка зовсім від опори. Підтримувати його будете ви. Якщо ви візьмете його руку за кисть, вам буде легше контролювати ступінь його підтримки. При потребі ви зможете забезпечити малечі міцну опору, а з іншого боку, якщо ви будете лише легенько торкатися його ручки, то, стоячи спокійно, він буде майже без підтримки, проте під час удару ви допоможете зберегти рівновагу.

Попросіть когось приєднатися до вас, щоб, стоячи навпроти малюка, він міг би повертати м'яч ногою. Тоді ваша гра буде нагадувати футбол. Дитині може посправжньому сподобатися це завдання, і вона забуде, що раніше, відбиваючи м'яч, вважала вашу допомогу необхідною.

Відпрацювавши цю навичку, дитина може почати готуватися до наступної вправи на цю ж тему (ЗМ.Г.109). А поки що ускладніть завдання: попросіть малюка вдарити по м'ячу, потім підійти до нього ще раз і вдарити знову.

Крім того, можна спонукати малюка бити по м'ячу з більшою силою. Для цього варто намалювати лінію і попросити малюка вдарити так, щоб м'яч перелетів через лінію. Поступово можна збільшувати відстань між ним і цією лінією.

ЗМ.Г.108. СТОЇТЬ ПРЯМО, НОГИ РАЗОМ, І КИДАЄ М'ЯЧИК ПІДНЯТОЮ І ЗАКИНУТОЮ ЗА ГОЛОВУ РУКОЮ

Зараз ми будемо займатися кидком іншого типу - згори. Приступити до навчання малюка ви можете одночасно з початком роботи над попереднім умінням (ЗМ.Г.107).

Спочатку дитина буде кидати м'яч, стоячи прямо і дивлячись перед собою. При цьому замахуватися він буде рукою, піднятою вище голови. Пізніше (параграф ЗМ.Г.127) він буде робити це з поворотом корпусу.

Як оцінити:

Матеріалу: маленький м'ячик (на зразок тенісного).

Спосіб: покажіть дитині, як треба кидати м'яч зверху, і попросіть його зробити те саме.

Результат позитивний, якщо дитина зможе кинути м'яч однією рукою і зверху.

Як учити: на перших етапах вам може знадобитися помічник. Тоді один дорослий буде ловити м'яч і повертати його назад, а інший - допомагати малюкові кидати його.

Попросіть батька чи старшу дитину стати навпроти, приблизно в 3 метрах від малюка. Малюкові дайте м'яч і надайте йому можливість самостійно вирішувати, якою рукою кидати. Потім станьте за його спиною, підніміть угору його руку, відведіть її трохи назад і, сказавши: "Кинь м'яч!", Махніть рукою вперед і допоможіть випустити м'яча. Тато може зловити м'яч і повернути його вам для того, щоб ви повторили кидок. Якщо ніхто не може вам допомогти, станьте навпроти стіни і допомогайте дитині кидати м'яч у стіну. Намагайтеся в міру засвоєння цієї навички допомагати все менше й менше, і займайтесь до тих пір, доки малюк не навчиться робити те, що треба, цілком самостійно. Дуже важливо, щоб м'яч точно відповідав за розміром долоні малюка. Якщо він буде занадто великий чи важкий, то, коли малюк кине руку назад, він може випасти з руки.

Намагайтеся займатися щодня не менше 5 хвилин, і ви помітите, що ця навичка засвоюється дуже швидко.

ЗМ.Г.109. ПІДБІГАЄ ДО М'ЯЧА, ЗУПИНЯЄТЬСЯ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПРИЦІЛИТИСЯ, І Б'Є

Після того, як малюк навчиться бити по м'ячу з розмаху не розбігаючись, почніть учити його розбігатися. Одразу оволодіти цією навичкою не легко, і на початку дитина буде зупинятися, добігши до м'яча, цілитися в нього, і тільки потім бити.

Як оцінити:

Матеріалу: гумовий м'яч, за розміром футбольного.

Спосіб: покладіть м'яч приблизно в 3 кроках від дитини. Попросіть її побігти і

вдарити по ньому ногою так, щоб він покотився до вас, або іншої особи, залученої до гри.

Результат позитивний, якщо малюк підбігає і б'є по ньому ногою. Перед тим, як ударити, він може зупинитися і прицілитися.

Як учити: для того, щоб малюк зрозумів, що треба робити, вам, можливо, доведеться перші рази бігати поруч з дитиною, тримаючи її за руку. Звісно, буде добре, якщо ви зможете залучити ще когось. Тоді дитина зможе посилати м'яч у його бік, а той, у свою чергу, відбиватиме його назад.

Якщо малюкові для того, щоб ударити по м'ячу з розмаху, необхідно спочатку зупинитися і прицілитися, дозвольте йому зробити це. У іншому випадку він може просто „набігти“ на м'яч і підштовхнути його.

Коли дитина зрозуміє, що і як треба робити, спробуйте взагалі не допомагати їй.

Намагайтесь щоб малюк якомога більше грав з іншими дітками.

ЗМ.Г.127. КИДАЄ М'ЯЧ, ПІДНЯВШИ РУКУ ВГОРУ І РОЗВЕРНУВШИ ТУЛУБ

Не так давно ваш малюк навчився кидати м'яч піднятою вгору рукою. При цьому він дивився прямо перед собою, і тіло його було нерухомим. Проте для того, щоб зробити правильний кидок, треба розвернути корпус, а вагу тіла перенести з однієї ноги на іншу. Якщо ви хочете, щоб ваш малюк кидав м'яч далеко, вам доведеться навчити його робити це правильно.

Діти оволодівають цією навичкою тоді, коли вчаться грати в крикет чи бейсбол. Відзначимо, що дівчатка рідко беруть участь у таких іграх і, в результаті, можуть так і не навчитися кидати м'яч. Можливість кидати предмети на великій відстані визначається не тільки однією силою, але й технікою.

Як оцінити:

Матеріали: маленький м'яч, на зразок тенісного.

Спосіб: придумайте якусь таку гру з м'ячем, щоб його треба було кидати. Покажіть правильний прийом і попросіть малюка зробити так, як робите ви.

Результат позитивний, якщо малюк кине м'яч таким чином. Спочатку, тримаючи його в одній руці, повернеться так, що протилежне плече піде вперед, у напрямі кидка, при цьому вагу тіла дитина перенесе на ногу, яка буде позаду; потім підніме руку з м'ячем і, переносячи вагу тіла на іншу ногу, одночасно повертає корпус уже в іншому напрямку, поведе руку уперед і випустить м'яч.

Як учити: станьте позаду малюка і допоможіть йому зробити усі ці складні рухи так, щоб він відчув і зрозумів зміст. Крім того, демонструйте правильний прийом самі чи попросіть іншу дитину.

Поступово зменшуйте свою допомогу.

Малюк незабаром переконається, що цей прийом дозволяє кидати м'яч усе далі й далі.

Якщо маєте бажання, можна тренуватися під час гри у бейсбол чи крикет. Проте не менше задоволення принесуть йому ігри, в яких, наприклад, м'яч треба

кидати і ловити, або кидати в ціль, наприклад, у надувний басейн.

ЗМ.Г.128. ЛОВИТЬ М'ЯЧ ДІАМЕТРОМ 15 СМ ОБОМА РУЧКАМИ

Ловити м'яч важче, ніж кидати. Через це ми помістили цей параграф майже у самому кінці розділу. Проте, якщо ваш малюк раніше грав у будь-які ігри з м'ячем, він уже, безперечно, мав можливість спробувати.

Уміння ловити м'яч вимагає доброї зорово-моторної координації, і водночас, відповідні вправи, подібні цій, допомагають у її розвитку.

Як оцінити:

Матеріали: легенький м'яч, діаметром приблизно 15 см.

Спосіб: станьте навпроти малюка на відстані приблизно 1,5 м і киньте йому м'яч.

Результат позитивний, якщо 3 рази з 5 дитина зможе зловити м'яч. Скоріше за все, вона буде ловити м'яч обома руками і притискати його до грудей.

Як учити: як тільки ви починали вчити дитину кидати м'яч, ви запрошували 3-го партнера. Спробуйте запросити його ще раз. Він буде кидати м'яч, а ви допомагатимете малюкові ловити його. Станьте позаду нього, нахиліться над малюком і потримайте його руки в такому положенні, при якому лише долоні будуть підняті вгору.

Коли м'яч впаде дитині на передпліччя, загнути його кисті вперед і зігнути його ручки в ліктях, щоб він міг притиснути м'яч до себе. Якщо для початку ви працюєте з м'яким м'ячем, він не буде боляче бити по руках, а коли малюк притисне його, то він стане сплюснутий. Нехай спочатку дитина буде стояти на відстані витягнутої руки від того, хто кидає м'яч, а потім поступово ви будете збільшувати відстань до одного, а згодом двох метрів.

Можна дати дитині кулю, яка надувається, і пограти разом, ви будете підкидати кульку, а він - ловити. Кулька легка, вона буде літати повільніше від м'яча, і дитині буде легше її піймати.

ЗМ.Г.129. Б'Є ПО М'ЯЧУ НОГОЮ З РОЗБІГУ (МОЖЕ НЕ ПОПАСТИ ПО НЬОМУ)

У розділі ЗМ.Г.109 розповідалось про навичку бити по м'ячу з розбігу. Проте у вправі, яка там описувалася, між розбігом та ударом допускалася пауза. Зараз дитині треба буде перейти від одного до іншого руху більш плавно. Перед тим, як побігти, вона має подивитися на м'яч і прицілитися, а після цього розбігтися і, не зупиняючись, ударити по м'ячу ногою.

Як оцінити:

Оцінювати так само, як і в розділі ЗМ.Г.109.

Результат позитивний, якщо малюк підбіжить до м'яча, стане на опорну ногу, другу відведе назад, зробить нею мах та вдарить по м'ячу. Оскільки в даному випадку ми оцінюємо вміння наперед розраховувати свої дії та виконувати їх так, щоб вони плавно переходили одна в одну, ви можете вважати результат

позитивним навіть у тому випадку, якщо малюк не попаде по м'ячу.

Як учити: якщо ви хочете навчити свого малюка бити по м'ячу правильно, йому потрібно багато тренуватися, причому тренуватися весь час після оволодіння вмінням ЗМ.Г.109. Дуже корисні у цьому випадку ігри з однолітками чи з ентузіастами-дорослими.

Закріплення та розвиток навичок цієї групи.

Перерахуємо деякі ігрові навички з тих, які зазвичай набуваються дітьми 4-5-літнього рівня розвитку.

- Вміння ловити м'яч руками.
- Вміння ловити м'яч діаметром 15 см на відстані 1 метр.
- Вміння попадати у ціль маленьким м'ячем, з відхиленням не більше 15 см.
- Вміння відбивати маленький м'яч битою чи ракеткою.

РОЗДІЛ 5



ЗМ.Д: ВМІННЯ СТРИБАТИ

Поняття про вміння стрибати виникає у маленьких дітей задовго до того, як вони починають стрибати самостійно. Їм подобається, коли хто-небудь допомагає їм стрибати, їм подобається робити вигляд, що вони вміють стрибати, вони люблять змушувати стрибати ляльок та іграшкових тварин. Нерідко дітям, які мають понижений м'язовий тонус, важко навчитися стрибати, тому чим раніше вони почнуть старатися, тим краще. Хоча малюкові вдасться засвоїти першу стадію вміння стрибати (стрибати з підтримкою) у віці від 18 місяців до 2-х років, ви можете починати грати з ним у стрибки, як тільки він зможе брати в цьому участь.

Саме вміння стрибати змінює ходу перевальцем малюка, який „тягне” стопи по поверхні, ніби він щойно навчився ходити, на впевнену ходу фізично більш розвинутого малюка.

Учитися стрибати треба починати тільки босоніж.

Ось перераховані всі вміння цього ряду:

18 місяців - 2 роки.

1. Починає стрибати з підтримкою.
2. Стрибає, ледве відриваючи ноги від підлоги.
3. Перестрибує через шнурівку на землі.
4. Стрибає з підставки чи нижньої сходинки, якщо дорослий тримає його за ручки.
5. Стрибає на місці, без допомоги, розставивши ноги.

3 - 4 роки.

6. Перестрибує через шнурівку на висоті 4 см відразу двома ногами.
7. Стрибає в довжину на 30 см.
8. Стрибає з підставки чи з нижньої сходинки без допомоги.
9. Стрибає вбік і назад.

ЗМ.Д.86. ПОЧИНАЄ СТРИБАТИ З ПІДТРИМКОЮ

Це перше з умінь стрибати, які необхідні для рівної ходи. В ЗМ.А.46 (підстрибує, тримаючись за меблі) малюк демонструє своє вміння згинати та розгинати коліна, переносючи при цьому центр тяжіння. Якщо це вміння вам не знайоме, прочитайте про нього зараз. Тепер вашому малюкові має бути нескладно підстрибувати з підтримкою, наприклад на ліжку чи на батуті, але обов'язково зверніть увагу, чи згинає він коліна. Якщо він підстрибує на прямих ногах, зверніться до ЗМ.А.46 та до умінь інших груп, які передбачають перенесення центру ваги при згинанні колін - особливо ЗМ.В.71, 77 і 78.

Як оцінити:

Матеріали: достатньо висока рівна поверхня, така як стіл чи столик для сповивання.

Спосіб: візьміть ручку малюка, покажіть, як треба стрибати, та заохотьте його підстрибнути.

Як учити: заохотьте малюка підстрибнути до вас, коли він спускається зі столика для сповивання. Поставте малюка на його ліжко та попросіть його зістрибнути.

Недостатньо, якщо він просто падає вам на руки, він має зігнути коліна та спробувати стрибнути до вас. Якщо ж він не згинає колін, посадіть його навпочіпки, як описано в ЗМ.В.91 (стійко сидить навпочіпки). Коли йому стане зручно в такому положенні, почніть з ним грати в "Івана в коробці". Заспівайте що-небудь на зразок:

Іван у коробці,
Спокійний і тихий,
Ти можеш підстрибнути?
Так! Як вихор!

У підходящий момент пісні надихніть малюка відштовхнутися. Допоможіть йому продовжити цей рух відштовхування, підтримуючи його навколо грудей чи під пахвою.

Без сумніву, ви втомитесь раніше, ніж малюк утратить до цього інтерес - він зрозуміє, що стрибати - це так весело!

Поступово зменшуйте ступінь допомоги, заохочуючи малюка стрибати все сильніше.

Ви обоє також могли б потренувати ноги в згинанні, розгинанні та відштовхуванні від землі на гойдалках у ритмі музики (гойдалки з перекладаюю, розраховані на двох - один вверх, другий - вниз).

Продовжуйте ці вправи, поки ваш малюк не зігне коліна і не відштовхнеться у спробі підстрибнути, як описано вище у пункті „як оцінювати“.

ЗМ.Д.110. СТИБАЄ, ЛЕДВЕ ВІДРИВАЮЧИ НОГИ ВІД ПІДЛОГИ

Це вміння продовжує попередні в такій послідовності. Тепер малюка просять підстрибнути, зовсім не підтримуючи його руками.

Як оцінити:

Спосіб: візьміть малюка за руки, заохотьте його підстрибнути, якщо необхідно - продемонструйте. Потім попросіть його підстрибнути самостійно.

Результат позитивний, якщо ваш малюк може зігнути коліна та підстрибнути без будь-якої підтримки. Його ноги можуть ледве відриватися від землі і не обов'язково одночасно.

Як учити: продовжуйте займатися методом, який описаний в ЗМ.Е.86, поступово зменшуючи допомогу та надаючи малюкові можливість стрибнути повністю самостійно. Щоб навчити малюка стрибати, необхідно багато наполегливості, і не втрачайте надії, якщо пройде багато часу, поки малюк цьому навчиться. Підтримуйте інтерес малюка до цих занять новими піснями та новими

поверхнями для стрибків, особливо тими, які допоможуть йому підстрибнути.

ЗМ.Д.111. ПЕРЕСТРИБУЄ ЧЕРЕЗ ШНУРІВКУ НА ЗЕМЛІ

Тепер малюк не тільки підстрибує вгору, - він повинен також стрибнути вперед.

Як оцінити:

Матеріали: шнурівка.

Спосіб: покладіть шнурівку на землю, попросіть вашого малюка перестрибнути через неї, продемонструйте, якщо необхідно.

Результат позитивний, якщо дитині вдасться перестрибнути через шнурівку. На цьому етапі необов'язково стрибати двома ногами одночасно, малюк може стрибнути, переставляючи ноги. Він повинен зігнути коліна та перескочити через шнурівку.

Як учити: після того, як малюк навчиться стрибати, йому не дуже важко навчитися перестрибувати через шнурок на землі.

Спочатку тримайте його за руку, потім подивіться, чи зможе малюк стрибнути самостійно. Після того, як малюк засвоїв техніку: - зігнув коліна - підстрибнув - він, практикуючись, навчиться стрибати вперед.

ЗМ.Д.112. СТРИБАЄ З ПІДСТАВКИ ЧИ НИЖНЬОЇ СХОДИНКИ, ЯКЩО ХТОСЬ ДОРОСЛИЙ ТРИМАЄ ЗА РУЧКИ

Тепер малюк показує наступне та важче з умінь стрибати. Він повинен стрибнути вниз з невеликої висоти двома ногами разом. Ви можете одночасно з цим умінням учити малюка наступного вміння - підстрибувати на одному місці самостійно.

Як оцінити:

Матеріали: підставка чи сходинка висотою 10-15 см.

Спосіб: стоячи перед малюком, візьміть його за ручки та попросіть його зістрибнути з підставки.

Результат позитивний, якщо малюк зігне коліна та зістрибне з підставки двома ногами разом.

Як учити: станьте на коліна перед малюком, коли він стоїть на підставці та допоможіть йому сісти навпочіпки. Скажіть йому: „Зістрибни“ і, тримаючи його за ручки, допоможіть йому зістрибнути з підставки.

Спочатку малюк може, виконавши всі необхідні для стрибка рухи, просто зійти з підставки. Спробуйте тримати його, обхопивши навколо грудей, а не за руки, щоб дати йому відчуття справжнього стрибка. Якщо він продовжує сходити з підставки, нагадайте йому: „Не іди, а СТРИБАЙ!“ - і повторіть вправу. Слідкуйте, щоб кожне заняття закінчувалося справжнім стрибком зі сходинки.

Тренуйтеся, стрибаючи з краю тротуару, з нижньої сходинки, з телефонного довідника і т. д. Ви знайдете дуже багато різних можливостей для практики, і чим

більше ви будете тренуватися, тим краще ваша дитина засвоїть це важке завдання.

ЗМ.Д. 113. ПІДСТРИБУЄ НА ОДНОМУ МІСЦІ, РОЗСТАВИВШИ НОГИ

Це вміння потребує більш сильного поштовху (і тому більшого м'язового зусилля), ніж просто зістрибнути з підставки. Це важче, ніж просто перестрибнути через шнурівку (як в ЗМ.Е.111), оскільки тепер малюк повинен приземлитися відразу на обидві ноги, хоча вони і можуть бути розставлені.

Якоцінити:

Спосіб: попросіть малюка пострибати, продемонструйте, якщо необхідно.

Результат позитивний, якщо малюк підстрибне самостійно, відразу на обох ногах. Він може, як і раніше, досить широко розставляти ноги.

Як учити: на самому початку засвоєння вміння підстрибувати відразу на обох ногах на поверхні дитині буде потрібна ваша допомога.

Поставте малюка перед опорою, висотою до рівня стегна, такою, як маленький стілець чи журнальний столик. Дозвольте йому нахилитися вперед та спертися на опору, поклавши на неї витягнуті руки. Злегка піднімайте його, тримаючи навколо стегон так, ніби він сам стрибав би, щоб він відчув необхідний рух. Нагадуйте йому, якщо потрібно, згинати коліна перед стрибками.

Поступово переміщуйте кисті його рук до краю опори так, щоб він усе більше тримав свою вагу ногами, і все менше руками. Потім заохотьте його пострибати зовсім без опори.

Так ви можете спробувати стати перед малюком, тримаючи його за ручки. Чим вище ви будете піднімати його ручки, тим більше він буде тягнути за руки вас, і тим менше він буде відштовхуватися ніжками. Спочатку ви можете тримати свої руки досить високо, щоб йому було легше, і поступово опускайте їх у міру того, як малюк засвоює техніку стрибків. У кінці кінців зовсім перестаньте підтримувати і подивіться, чи може дитина стрибати сама.

Ще ви можете використовувати "Веселого Стрибунця", щоб допомогти вашому малюкові навчитися стрибати. Можливо, вам потрібно буде подовжити чи підсилити в ньому шнурівки. Помістіть "стрибунця" на таку висоту, щоб коліна малюка були зігнутими, коли його стопи опираються на підлогу. Пружина, якою прив'язаний "стрибунець", збільшує силу стрибка малюка і допомагає пройти більшу відстань при маленькому відштовхуванні.

Відзначимо, що "Веселого Стрибунця" можна використовувати лише під наглядом дорослого. Малюка не можна надовго залишати самого гойдатися в „стрибунці“, оскільки такі стрибки вверх і вниз можуть стати самостимулюючим рухом. Використовуйте "стрибунець" лише до тих пір, поки малюк засвоює техніку стрибка з підтримкою, відштовхуючись ногами. Коли він навчиться цього, йому буде корисніше практикуватися самостійно.

ЗМ.Д.130. ПЕРЕСТРИБУЄ ЧЕРЕЗ ШНУРІВКУ НА ВИСОТІ 4 СМ, ТРИМАЮЧИ ОБИДВІ НОГИ РАЗОМ

Це вміння продовжує попередні вміння цієї групи. Малюк стрибає обома ногами одночасно і не так широко розставляє їх, як раніше, а вже тримає їх разом.

Як оцінити:

Матеріали: шнурівка.

Спосіб: повісьте шнурівку на висоті 4 см. Попросіть малюка перестрибнути через неї, продемонструйте, якщо необхідно.

Результат позитивний, якщо малюк зможе перестрибнути через шнурівку, приземляючись відразу на дві ноги.

Як учити: спочатку допоможіть малюкові підскочити, підтримуючи його руками, обов'язково переконайтеся, що малюк згинає коліна при відштовхуванні та при приземленні. Поступово зменшуйте допомогу, доки дитина не зможе стрибнути самостійно.

ЗМ.Д.131. СТИБОК У ДОВЖИНУ НА 30 СМ

Це вміння потребує більш сильного поштовху і ще більшого м'язового зусилля та кращої координації м'язів плечового поясу, корпусу та ніг.

Як оцінити:

Матеріали: килимок шириною 30 см чи дві відмітки на відстані 30 см на рівній поверхні.

Спосіб: попросіть малюка перестрибнути через килимок, продемонструйте, якщо необхідно.

Результат позитивний, якщо малюк перестрибнув через килимок двома ногами разом.

Як учити: тепер ваш малюк вміє обома ногами як зістрибувати з підставки, так і підстрибувати на одному місці. Крім цього, він може стрибнути в певному напрямку, щоб перестрибнути через шнурівку. Нове вміння підсилює здатність стрибати в певний бік.

Поступово збільшуйте відстань, через яку перестрибує дитина, починаючи від стрибка через шнурівку до дистанції 30 см. Щоразу, коли ви збільшуєте відстань, підтримуйте малюка до тих пір, поки воно не зможе стрибнути самостійно. Спочатку малюк повинен учитися стрибати босим, потім можна продовжити у взутті на гумовій підшві. Насамкінець, нехай стрибне в шкіряному взутті, що, можливо, буде для нього найважчим.

Протягом дня є багато можливостей потренувати це вміння - перестрибувати з кафеля на килимок, з доріжки на килимок, через калюжі на тротуарі, зі стежки на траву і т. д. Сtribати дуже весело, і після того, як ви попрактикуєтесь один - два тижні, ви відчуєте, що неможливо просто ходити, де б це не було - перестрибувати через будь - що стане звичкою!

ЗМ.Д.132. СТИБАЄ САМОСТІЙНО З ПІДСТАВКИ ЧИ НИЖНЬОЇ СХОДИНКИ ВИСОТОЮ 20 СМ

На цьому рівні розвитку малюк повинен зіскочити з підставки обома ногами разом та приземлитися, зігнувши коліна.

Як оцінити:

Матеріали: підставка чи сходинка від 12 до 20 см висотою.

Спосіб: попросіть малюка зіскочити з підставки чи нижньої сходинки.

Результат позитивний, якщо малюк зігне коліна та зіскочить униз обома ногами відразу, зовсім без сторонньої допомоги.

Як учити: коли ви демонструєте це вміння, особливо старанно згинайте коліна - так, щоб це було очевидним для малюка. Продовжуйте тренувати вміння ЗМ.Е.112 (зістрибуєм з підставки чи зі сходинки, тримаючись руками), підтримуйте малюка все менше й менше, поки він не зіскочить самостійно.

ЗМ.Д.133. СТИБАЄ ВБІК І НАЗАД

Це останнє вміння в послідовності. Тепер дитина настільки добре контролює напрямок стрибка, що може стрибати вбік і назад так само легко, як і вперед.

Як оцінити: якщо малюк засвоїв усі попередні вміння стрибати, то для того, щоб навчитися цих стрибків, йому необхідно лише подивитися на них і попрактикуватися.

Практика легко може бути включена в гру. Спробуйте гру "Роби, як я". Або намалюйте на землі декілька контурів та запропонуйте дитині стрибати з одного в інший не повертаючись.

Подальший розвиток умінь цієї групи.

На рівні розвитку 4 - 5 років діти успішно засвоюють такі уміння стрибати:

- Перестрибує через шнурівку на висоті 15 см;
- Стрибки з положення сидячи навпочіпки (ви могли б це назвати "стрибання жабки");
- Стрибає вперед близько 10 разів підряд;
- Підстрибування.

РОЗДІЛ 6

ЗМ.Е: ВМІННЯ КАТАТИСЯ НА ТРИКОЛІСНОМУ ВЕЛОСИПЕДІ



Учити малюка кататися на триколісному велосипеді варто хоча б тому, що це приносить йому багато радості, уже не говорячи про те, що катання на велосипеді:

- Дає хороше фізичне навантаження та зміцнює м'язи ніг;
- Є ще одним зі способів розвитку в малюка відчуття рівноваги;
- Розширяє можливості самостійного пересування для дітей з обмеженою рухомістю (наприклад з церебральним паралічем);
- Дозволяє дитині брати участь в іграх з іншими дітьми вдома, на вулиці чи в дитячому садку.

Вміння кататися на триколісному велосипеді є дуже цінним, хоча навчитися цьому не дуже просто.

Часто вважають, що катання на велосипеді, коли малюк відштовхується ногами від землі, готує його до нормальної їзди на велосипеді, але це далеко не так. Такий спосіб вимагає рухів, які зовсім відрізняються від тих, які потрібні для того, щоб крутити педалі ногами. Малюкові, який звик кататися на велосипеді, відштовхуючись ногами від землі, буде нелегко перелаштуватися та навчитися крутити педалі. Тому він, як і раніше, буде намагатись їздити на велосипеді тим способом, до якого звик.

Коли ви йдете в магазин купувати триколісний велосипед, візьміть із собою малюка. Вибираючи велосипед, простежте за тим, щоб його сидіння було розміщене приблизно на рівні пояса малюка. Перевірте, щоб сидячи на велосипеді, малюк вільно діставав ногою до педалі, яка висунута в крайнє переднє положення. Педалі мають бути достатньо широкими для того, щоб на них вільно поміщалася стопа дитини. Коли малюк прямо сидить на велосипеді, його руки мають бути зручно розташовані на кермі. Відстань між задніми колесами має бути достатньо великою для стійкості велосипеда. Якщо ви будете навчати малюка кататися на велосипеді, який не відповідає цим вимогам, то створите і собі, і малюкові додаткові труднощі.

Нижче наводиться послідовність умінь, засвоюючи які малюк вчиться кататися на велосипеді.

Від 2 до 3 років.

1. Тримає ноги на педалях, коли дорослий штовхає велосипед.
2. Сам крутить педалі велосипеда, при повороті ставить ногу на землю.

Від 3 до 4 років.

3. Катається на велосипеді, роблячи плавні повороти.

ЗМ.Е.114. ТРИМАЄ НОГИ НА ПЕДАЛЯХ, КОЛИ ДОРΟΣЛИЙ ВЕЗЕ ВЕЛОСИПЕД

Спочатку ви повинні самі везти велосипед, звільнивши малюка від фізичного навантаження для того, щоб він навчився отримувати задоволення від цих занять та навчився тримати ноги на педалях.

Як оцінити:

Матеріали: триколісний велосипед, який відповідає усім вимогам, котрі були наведені у вступі.

Спосіб: посадіть малюка на велосипед і поставте його ноги на педалі. Провезіть його метрів зо два.

Результат позитивний, якщо малюк при цьому втримує свої ноги на педалях.

Як учити: спочатку вийдіть з малюком у двір або сходіть з ним в дитячий садок, де він зможе поспостерігати, як катаються на велосипеді інші діти.

Старший брат чи сестра також можуть подавати дитині приклад для наслідування - катання поряд з ними стане цікавішим.

Посадіть малюка на велосипед, сядьте на землю перед ним так, щоб ваші ноги були по обидва боки від переднього колеса, та поставте обидві його ніжки на педалі. Потім злегка покатайте велосипед уперед - назад, утримуючи руками ноги малюка на педалях. Якщо це не виходить, повторіть цей самий рух, відпускаючи велосипед на всю довжину своїх витягнутих рук.

Потім прикріпіть спереду до велосипеда мотузку так, щоб його можна було везти за собою, а ніжки малюка не надто міцно прив'яжіть до педалей. Провезіть велосипед трохи вперед так, щоб ноги малюка, які розташовані на педалях, описали повне коло. Якщо це вдасться, відвезіть велосипед на декілька кроків назад і знову провезіть його за мотузку вперед. Починайте навчати цього дитину на досить м'якій поверхні - на траві чи старому килимі і уважно слідкуйте за тим, щоб малюк не падав, коли його ноги прикріплені до педалей, інакше він буде боятись їздити на велосипеді.

Коли малюк зможе проїхати на велосипеді таким способом 2-3 метри, відв'яжіть одну його ніжку від педалі. Знову повільно провезіть його трохи вперед. Якщо при цьому вільна нога малюка зісковзне з педалі, зупиніться і нагадайте йому: "Постав ніжку на педаль!". Не починайте тягнути велосипед уперед, доки малюк знову не поставить цю ногу на педаль. Продовжуйте катати малюка на велосипеді, залишаючи вільною то одну, то другу його ногу, доки він не зможе проїхати таким чином 2 - 3 метри, сам утримуючи одну ногу на педалі. На це може піти багато тижнів, але завжди намагайтеся зробити ці заняття цікавими для дитини. Бажано, щоб поряд з ним катались на велосипеді й інші діти. Коли малюк навчиться тримати сам одну ніжку на педалі, звільніть другу його ногу і продовжуйте виконувати цю вправу до тих пір, поки маля не навчиться утримувати на педалях обидві ноги, проїжджаючи на велосипеді з вашою допомогою два метри.

ЗМ.Е.115. САМ КРУТИТЬ ПЕДАЛІ ВЕЛОСИПЕДА, ПРИ ПОВОРОТІ СТАВИТЬ НОГУ НА ЗЕМЛЮ

Цей спосіб керування велосипедом є ускладненням попереднього. Тепер

малюк має вміти сам крутити педалі велосипеда, але поки не вимагайте від нього, щоб він сам повертав кермо на поворотах.

Як оцінити:

Матеріали: зручний триколісний велосипед та простий маршрут, який складається з двох прямих відрізків дороги (приблизно 2 - 3 метри довжиною) і поворот.

Спосіб: попросіть дитину проїхати по цьому маршруту.

Результат позитивний, якщо малюк сам проїхав на велосипеді по маршруту. Іноді дитина може ставити свою ногу на землю, особливо при повороті.

Як учити: на цьому етапі ваш малюк повинен уміти утримувати ноги на педалях, як це було описано в ЗМ.Е.114.

Продовжуйте займатись, як описано в ЗМ.Е.114, починаючи зупинятися та заохочуючи малюка продовжити рух самостійно, натискаючи на педалі. Можливо, йому буде важко навчитися натискати лише на одну педаль (ту, яка розташована спереду), оскільки якщо він буде натискати на педалі одночасно обома ногами, то велосипед зупиниться. Спробуйте, стоячи позаду малюка, нахилитися та покласти руки йому на коліна, допомагаючи натискати на педалі по черзі то однією, то другою ногою та підказуючи при цьому: "Натисни на педаль".

Потім перейдіть на дуже пологий нахил. Станьте спереду малюка, щоб, якщо потрібно, потягнути велосипед чи пригальмувати його. Поступово все менше допомагайте малюкові, поки він не навчиться сам крутити педалі.

Після цього знову поверніться на рівну поверхню, потягнувши, якщо потрібно, велосипед за шнурок, щоб допомогти малюкові зрушити з місця.

Перетворіть навчання у веселу гру, залучаючи до неї інших дітей та супроводжуючи заняття піснями та віршами.

ЗМ.Е.134. ЇЗДИТЬ НА ВЕЛОСИПЕДІ, РОБЛЯЧИ ПЛАВНІ ПОВОРОТИ

Ця навичка вимагає точного контролю під час їзди на велосипеді. Дитина обов'язково повинна навчитись контролювати свої рухи, якщо ви не збираєтеся перебувати весь час поряд з нею, коли вона катається на велосипеді, і постійно показувати їй, як потрібно об'їжджати перешкоди.

Як оцінити:

Матеріали: триколісний велосипед та дві - три перешкоди (наприклад, ящики чи стільці), розставлені на відстані трьох метрів один від одного.

Спосіб: посадіть малюка на велосипед і попросіть його об'їхати ці перешкоди та повернутися до старту. Якщо можливо, нехай другий малюк продемонструє, як це потрібно робити.

Результат позитивний, якщо малюк може об'їхати ці перешкоди на велосипеді. Поки не вимагайте від нього, щоб він різко повертав.

Як учити: спочатку покажіть малюкові, як потрібно проїхати маршрут з перешкодами, якщо ви ще не користувались ним, коли малюк учився бігати.

Потім, як і раніше, скористайтеся мотузкою для того, щоб тягнути за неї велосипед і допомогти малюкові об'їхати перешкоди, нагадуючи йому про те, щоб

він тримав ніжки на педалях та повертав руль. При цьому малюк повинен концентрувати свою увагу на багатьох речах одночасно! Поступово все менше допомагайте малюкові, поки він зовсім не перестане потребувати вашої допомоги.

Необов'язково користуватися лише такими штучними перешкодами, щоб навчити дитину об'їжджати їх. Будь-яка поїздка на велосипеді сполучена з різними поворотами - у природі вистачає різних перешкод! Коли поруч інші діти катаються на велосипеді, спробуйте гру „слідуй за ведучим” або дайте дітям можливість повертати самим у напрямку „транспорту”.

Закріплення та використання цих навичок.

Триколісний велосипед має дуже велике значення для вашого малюка. Це чудова та смішна іграшка, яка часто зовсім не береться до уваги, особливо в наш час. Рік веселощів на триколісному велосипеді добре підготує дитину до їзди на двоколісному і не буде потреби у колесах для підтримки. Їзда на триколісному велосипеді розвиває навички збереження рівноваги, включаючи збереження рівноваги на одній нозі.

„Маленькі сходинки” - це програма ранньої педагогічної допомоги дітям із відхиленнями у розвитку. До комплекту входять вісім книг і додатково відеокасета із записом програми.

Книга 1: Вступ до програми

Ця вступна книга знайомить вас з історією написання „Маленьких сходинок” і пропонує способи користування програмою.

Книга 2: Програма вашої дитини

Книга пояснює, як правильно обирати індивідуальні цілі для конкретної дитини, і як допомогти їй досягти цих цілей в оточенні сім'ї.

Книга 3: Навички спілкування

У книзі ми зупинимось на формуванні мовних навичок як на довербальному, так і вербальному рівнях розвитку.

Книга 4: Навички загальної моторики

У книзі описуються навички, які потребують використання великих м'язів тіла. За допомогою цих м'язів дитина може сидіти, повзати, ходити, лазити, ловити м'яч і т.д. Книга підготовлена фізіотерапевтом, який має досвід роботи з маленькими дітьми з вадами розвитку.

Книга 5: Навички тонкої моторики

Навички тонкої моторики використовують дрібні м'язи рук та очей. Ці навички дуже різноманітні і коливаються від здатності дитини схопити палець мами до таких складних умінь, як малювання та різання. У цю книгу також увійшли навички вирішення проблем і розвиток таких понять, як колір, форма і розмір.

Книга 6: Сприйняття мовлення

Навички сприйняття мовлення означають розуміння мови інших. Вони означають здатність дитини уважно слухати, що кажуть інші, слідувати вказівкам, і, що найбільш важливо, самій використовувати мову.

Книга 7: Самообслуговування та соціальні навички

У цій книзі ми розглянемо навички, які допомагають дитині встановити зв'язок з іншими, гратися і самостійно їсти, користуватися туалетом, одягатися і приводити себе в порядок.

Книга 8: Перелік вмінь розвитку дитини

У книзі об'єднані в одне ціле всі окремі частини „Маленьких сходинок” і представлений перелік методів, що були використані для оцінки дитини. Крім того, вона допоможе вам правильно намітити цілі.