**Как научить ребенка ходить самостоятельно**

*Составила:* Тэрс Р.Р., специалист

по реабилитации инвалидов

ГБУСО ПО «Реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными

возможностями» г. Великие Луки

**Начало начал**

1. Необходимо подготовить мышцы ребёнка к нагрузкам. Для этого ребёнок должен проводить 10 минут в день на животе. Это поможет укрепить мышцы шеи и спины.

2. Ребенок начнет переворачиваться с боку на бок и пытаться вернуться назад уже в 2-4 месяца от роду. Поощряйте его перевороты, удерживая игрушку сначала над ним, а затем перемещая ее в сторону до предела. Это поможет малышу развивать мышцы шеи, спины, ног и рук, подготовит к следующему шагу: умению сидеть

3. Начиная примерно с 6-х месячного возраста, ребенок пытается сидеть с поддержкой или в подушках, и к 8 месяцам он в состоянии сидеть самостоятельно. Помогите ему сесть, осторожно потянув за ручки. Стимулируйте малыша поворачиваться в разных направлениях, опираться, сидеть с помощью игрушки, оставив ее вне досягаемости, укрепляя его мышцы и координацию.

4. От 6 до 10 месяцев кроха будет учиться ползать, делая выпад вперед за привлекшим его внимание предметом. Воспользуйтесь этим и расположите привлекательные для него объекты подальше, поощряя движение.

5. Ваш ребёнок вскоре начнет вставать, опираясь на разные объекты, такие как мебель или что-нибудь еще, чтобы сохранить равновесие. Обычно дети справляются с этой задачей в 7-12 месяцев. Помогите укрепить им мышцы ног, позволяя держаться за вас. Также учите малыша сгибать колени, чтобы он знал, как вернуться обратно на пол.

6. Когда ребенок набирается сил и уже хорошо стоит, он начинает двигаться по дому, держась за мебель и другие объекты. Чтобы ребенка научить хорошо ходить, будьте ему поддержкой, удерживайте его за руки и ходите вместе с ним. Это также идеальное время, чтобы подарить ему игрушку для толкания, например, коляску для куклы, которая поможет ему идти самостоятельно или машину с ручкой.

7. Не все дети одинаковы. Одни достигают успеха раньше, другие — позже. Время, необходимое ребенку, чтобы достичь определенного рубежа, может зависеть от различных причин, таких как масса тела или даже характер. Хотя это нелегко, постарайтесь не разочаровываться и не расстраиваться, если ваш ребенок отстает от других детей.

**Первые шаги**

**Занятия на фитболе**. Круглый мяч способен сослужить хорошую службу. Усаживайте на него ребенка спинкой к себе уже с 6 месяцев, чтобы развивать координацию и учить сохранять равновесие. Также можно укладывать на него кроху, животиком или спинкой, неважно. Главное, делать это постоянно и следить, чтобы действия приносили удовольствие.

**Работа с коляской**. Правильно поступают родители, которые позволяют своему ребенку, держась за свою коляску, учится делать первые шаги. Мама или папа – на подстраховке. Сначала они придерживают кроху под ручки, затем – за одну ручку, а позже – и вовсе дают передвигаться без поддержки. Конечно, последнее – это уже высший пилотаж, но начинать идти к нему никогда не поздно.

**Гимнастические палки.** Есть специальные палочки, которые можно приобрести в магазине. В высоту они – до метра и от обычных отличаются отполированной или обитой тканью поверхностью. Малышу их дают в обе руки, поверх его рук укладывают свои. Так и идут вместе, как на ходулях, поддерживая маленького ходока.

**Веревка.** Ее задача – заставить карапуза переставлять ножки, будто он делает первый шаг. Натягивают веревку посреди комнаты, можно несколькими дорожками между разными предметами мебели. Затем подводят его к ней, подталкивая переступить и так несколько раз. Когда он поймет суть, можно будет двигаться дальше и усложнять задания.

**Занятия с обручем**. Это вариант для тех, кто умеет стоять, но пока не умеет ходить. Обруч надевают на малыша таким образом, чтобы он взялся за него двумя руками. Потом передвигают, заставляя ребенка делать шаги вместе с ним.

***Есть и другие способы обучения ходьбе, без посторонних приспособлений***

• Первым делом нужно обучить ходить, придерживаясь за опору. Возможно это лишь в том случае, если карапуз умеет стоять. Его ставят с одной стороны кроватки (она предпочтительнее из-за прутиков в ряд), а сами становятся с другой. Дальше ребенка зовут к себе. Как вариант, можно поманить его игрушкой. Главное, не усердствовать, если начнет плакать, а перенести урок на более благоприятное время.

• Теперь задача – научить бросать опору. Здесь важно сначала удерживать маленького исследователя за две ручки, потом можно одну бросать. Последовательность – гарантия успеха. Нельзя рано бросать, иначе ребенок не научиться чувствовать уверенность в себе, без которой ему будет сложнее затем ходить.

• Первые шаги можно сделать вдвоем с мамой и папой. Они садятся друг против друга на небольшом расстоянии, а в своеобразный коридор ставят кроху. Один поворачивает его лицом к другому, удерживая под ручками. Другой зовет, выставляя руки характерным образом. Дальше ребенок пытается сделать шаг, когда первый родитель его бросает, а второй просто «создает подстраховку» из рук, но не держит.

Сначала шаги в стиле «от одного к другому» будут еле заметны, а время без контроля со стороны родителей – минимальным. Но если тренироваться ежедневно, оно будет увеличиваться. На этом этапе важно помогать, но не переусердствовать: сейчас одно неправильное движение способно перечеркнуть все. И в первую очередь это касается безопасности.

**О чём ещё необходимо помнить?**

1. Приобретайте специальную ортопедическую обувь, предназначенную для прогулок. Откажитесь от пинеток и мягких сандалий. Оптимальные туфли – облегчённые, с жестковатой подошвой и пяткой. Если нижняя часть кажется родителям скользкой, её можно отшлифовать наждачкой;

2. Как уже было отмечено, откажитесь от тренировки хождения на скользкой поверхности, чтобы избежать травм и повреждений.

3. Неопытному «ходоку» нельзя сталкиваться с преградами: ступеньками, порогами, коврами и прочими барьерами. Только когда ребёнок научится ходить, можно придумывать различные препятствия, на начальном же этапе их следует обязательно избегать;

4. Следует обезопасить младенца от острых мебельных уголков, больших напольных вазонов, распахивающихся дверей и лежащих в шкафах коробок и банок с бытовой химией, хрупких предметов и свисающих скатёрок;

5. Откажитесь от применения ходунков, в которых малыш будет не ходить, а ездить, причём очень быстро. К тому же такое приспособление не будет стимулировать ребёнка самостоятельно передвигаться.

**Проблемы, о которых следует знать**

1. Постоянные падения. Ребёнок только учится ходить – следовательно, он будет падать в силу неумелости и неразвитости вестибулярного аппарата. Однако если падения слишком частые, нужно обратиться за консультацией к специалистам.

2. Страх самостоятельного хождения. Обычно такое случается с чрезмерно чувствительными ребятишками. Если малыш испугается чего-то во время ходьбы или упадёт, нужно не ругать его, а поддерживать и всячески стимулировать к ходьбе.

3. Повышенный тонус голенных мышц. Если ребёнок ходит на носочках, следует обратиться к педиатру. Причина в гипертонусе мышц? В таком случае специалист назначит специальную расслабляющую гимнастику и массаж.

4. Неверное положение ступней. Как научить ходить ребёнка, если тот постоянно косолапит, «заваливает» наружу или внутрь стопы? Эти положения неправильные, поэтому важно проконсультироваться с ортопедом и провести коррекционные занятия.