

От первых шагов до уверенной походки: что нужно знать родителям!

Кто-то сделал первые шаги ещё до года, кто-то тревожит маму и не торопится учиться ходить. Каждый малыш имеет свой темп и особенности развития, а задача ответственного родителя максимально понимать ребенка и создавать ему оптимальную среду для развития.



Каковы нормальные стадии развития навыка? Как помочь ребенку научиться ходить? Какие действия совершать не стоит? Ответы на самые важные вопросы собрали специалисты по детскому развитию консультативно-методического центра «Открытия»

Когда малыш начнёт ходить?

Молодые родители часто с нетерпением ждут первых шагов своего малыша. Обычно нас ориентируют, что где-то в год ребенок уже начинает ходить, но на практике, разумеется случается по-разному.

Дети начинают ходить в промежутке между 9 и 18 месяцами

Некоторые малыши делают первые шаги уже в 9 месяцев. Скорее всего они в целом несколько обгоняют сверстников и уже прошли все предыдущие этапы развития тела и мозга, но всё же стоит очень внимательно относиться к таким «ранним» пешеходам, так как они чаще удивляют родителей внезапными падениями «на ровном месте». Не переживайте и просто следите за тем, чтобы падения случались наиболее безопасным образом, совсем скоро этот этап пройдет, и ребенок будет держаться на ногах гораздо увереннее.

Другие дети, наоборот, пугают маму и папу тем, что так и не научились ходить даже к 15 месяцам. Несмотря на то, что окружающие будут убеждать вас в ненормальности такого расклада, на самом деле возрастная норма - это промежуток между 9 и 18 месяцами. Следите за общим развитием вашего «позднего» пешехода и будьте уверены, что совсем скоро и он начнёт ходить.

Дети в среднем начинают делать первые самостоятельные шаги с 9 месяцев и до 1,5 лет. Однако, время освоение навыка сильно зависит от индивидуальных особенностей ребенка и многочисленных внешних факторов, поэтому встречаются случаи, находящиеся и вне этого диапазона. Не стоит сильно переживать, если ваш малыш немного выходит за возрастные нормы, но, если в общем состоянии ребенка вас что-то беспокоит (плохо справляется и с более простыми движениями, не следит взглядом за игрушкой, плохо спит, медленно набирает вес и т.п.), следует обратиться на очную консультацию к специалисту по детскому развитию.

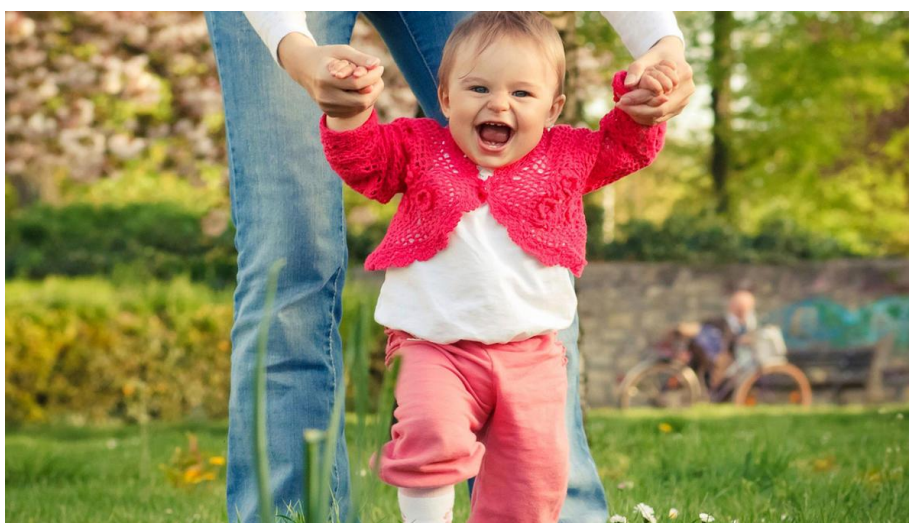
Развитие мышц и координации

Разумеется, большое влияние на способность ребенка ходить оказывает степень развития мышц и координации малыша. Для того, чтобы тело ребенка гармонично развивалось с первых дней жизни, обеспечьте малышу возможность свободно двигаться (покупайте удобную свободную одежду, давайте ребенку достаточно пространства для движения), а также включайте в распорядок крохи детскую гимнастику, мягко стимулирующую ребенка напрягать мышцы рук, ног, спины и пресса, а также используйте упражнения на координацию:

Прохождение основных этапов развития навыка

До того, как начать шустро бегать по квартире, малышу предстоит научиться многим другим навыкам, которые подготовят его к самостоятельному хождению. Обычно можно заметить, что малыш к моменту своих первых шагов уже уверенно переворачивается и сидит, умеет ползать, стоит и делает шаги с поддержкой взрослых или облокачиваясь на что-то, поднимается с пола, опираясь на предметы мебели. Все эти действия сигнализируют о нормальном физическом развитии ребенка, а значит и ходить он научится уже совсем скоро.

Мы предлагаем вам таблицу основных достижений малыша, связанных с хождением, на которые стоит обратить внимание. Помните, что все дети развиваются по-разному, поэтому какие-то этапы (например, ползания на четвереньках или ходьбы на ладонях и ступнях) некоторые малыши попросту перепрыгивают, однако, если вы замечаете сильное расхождение с нашей таблицей, стоит обсудить этот вопрос с педиатром.



Что делает?	Когда появляется навык?	Описание
Ползает	6 – 8 месяцев	Ползание - очень важный этап в развитии малыша, ведь это первый способ его самостоятельного передвижения в пространстве. Техника ползания за время своего существования меняется: уже примерно в 5 месяцев дети начинают ползать на животе, а затем переходят на 4 точки опоры. В этом возрасте малыши обычно учатся делать шаги с опорой на кровать или журнальный столик (что-то, что достаточно устойчиво, чтобы выдержать почти весь вес ребенка). Совершенно нормально, что пока малыш не ходит, держась за вашу руку, ведь эта задача требует гораздо больше координации.
Встаёт и делает шаги с опорой на мебель	9 – 13 месяцев	Вернуться на 180 градусов из положения сидя и, тем более стоя, не такая и простая задача, требующая неплохой координации.
Поворачивается, чтобы достать интересный предмет за спиной	10 – 11 месяцев	Не волнуйтесь, если однажды заметите, как
Передвигается на руках и	10 – 12	

ногах	месяцев	малыш передвигается на ладонях и ступнях, задрав попу вверх. Это совершенно нормальный этап развития. Не все малыши используют такой способ передвижения, а те, кто использует, довольно быстро переключаются на ходьбу.
Шагает, пока вы придерживаете его за обе руки	10 – 12 месяцев	Пусть в этот момент почти весь вес малыша у вас в руках, ощущение сцепления с поверхностью и такие первые шаги очень важны для последующего развития ребенка.
Поднимается и опускается на коленки, держась за опору, а чуть позже и самостоятельно	11 – 13 месяцев	Сидя на полу малыш может встать через положение на коленках, а затем сесть обратно. Эта задача требует отличной координации, особенно, если под рукой нет опоры
Ходит за руку	11 - 13 месяцев	Мышцы еще не готовы полностью держать равновесие, но ноги уже знают своё дело. На этом этапе вам важно очень аккуратно придерживать малыша за руку, делая это на уровне его плеча, чтобы не травмировать нежные детские суставы
Первые самостоятельные шаги	11 – 14 месяцев	Наконец-то малыш сделал свои первые неуверенные и неуклюжие, зато полностью самостоятельные шаги. Не переживайте - лёгкость походки кроха приобретёт совсем скоро!
Садится после нескольких метров пешком	12 – 14 месяцев	Не стоит собираться в многочасовой поход с малышом, который только сделал свои первые шаги. Новый навык занимает много физических и умственных сил, поэтому неудивительно, что через метр-два малыши буквально «стекают» на пол и садятся. Такое поведение совершенно нормально и будет становиться реже по мере укрепления мышц и появления уверенности при ходьбе.
Самостоятельно встаёт из положения лёжа	12 – 15 месяцев	Такая задача требует целого плана в голове: перевернуться, опереться на руки, подставить коленки, встать на ноги. Если малыш справляется с ней, значит с его физическим развитием всё в порядке.
Преодолевают ступеньки	13 -15 месяцев	Скорее всего ступеньки, рассчитанные на рост взрослого человека, будут труднопреодолимым препятствием для малыша, но по мере развития он сможет преодолевать их, подключая руки и присаживаясь на ступеньку.
Самостоятельно ходит	13 – 15 месяцев	Научиться ходить – это открыть для себя мир бесконечных возможностей для исследования. Малыш уже уверенно использует передвижение на двух ногах, поворачивается, начинает движение и останавливается, не теряя равновесия. Но всё же старые способы остаются более надёжными, поэтому не стоит пугаться, если малыш уходит обратно на четвереньки при усталости или

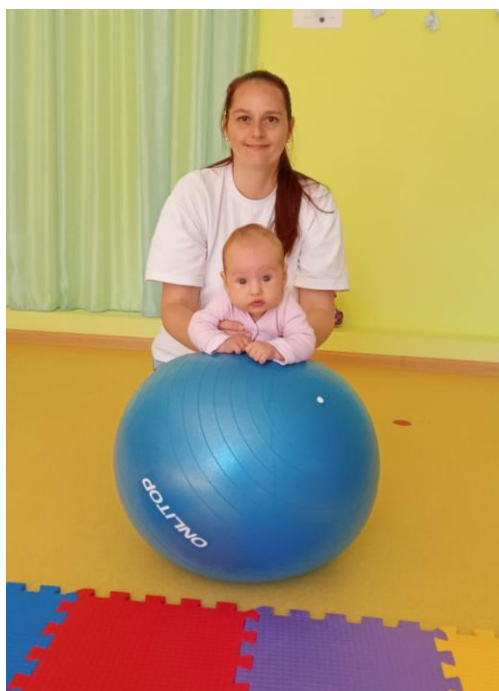
Поднимает игрушки стоя 13 – 15
месяцев

встрече с необычным покрытием. Уже скоро это пройдет.

Вот уже ваш малыш научился держать равновесие и при выполнении более сложных задач. Только представьте, как нужно перераспределить равновесие, чтобы не упасть вперед при попытке поднять что-то с пола стоя. А теперь посмотрите, как это получается у вашего крохи.

Многие родители сходятся во мнении, что возраст, в котором малыш учится ходить больше зависит даже не от физического развития, а от темперамента малыша. Более активные дети чаще начинают ходить раньше своих более спокойных сверстников. Но даже это наблюдение не является строгой закономерностью.

В нашей таблице указаны только приблизительный возраст и порядок появления навыков, с которыми развитие конкретного ребенка может не совпадать, поэтому вам важнее в общем представлять, с какими движениями связан навык самостоятельной ходьбы ребенка и понимать, как мягко направлять развитие «засидевшегося» малыша с помощью развивающих упражнений.



Как научить ребенка ходить?

Этот вопрос задают многие родители, а значит у специалистов по детскому развитию уже есть несколько ответов и рекомендаций.

Стоит ли покупать ходунки?

Что бы не рассказывали производители детских товаров, исследователи детского развития не нашли доказательств эффективности ходунков. Напротив, использование ходунков с плотной фиксацией нарушает тренировку мышц малыша, а сам он приучается передвигаться на мысочках.

Вместо ходунков, которые использовать не рекомендуется, можно купить малышу передвигающуюся опору: игрушечную коляску или достаточно большую машинку, которая поможет держать равновесие при передвижениях.

Упражнения в помощь маме

Существует множество игр и упражнений, помогающих научить малыша ходить. Вот лишь несколько из них:

- Поставьте кресло, столик и другую мебель вплотную друг к другу, чтобы создать малышу свой «маршрут». С помощью опоры на предметы передвигаться на ногах гораздо проще.
- Сядьте напротив стоящего малыша так, чтобы между вами было буквально полметра. Протяните к нему руки и позовите кроху, и он точно сделает шаг навстречу.

- Снимите ботиночки. Обувь часто мешает детям, которые только учатся ходить (представьте, если бы вас учили писать в перчатках). Возможность ходить босиком позволит малышу быстрее скоординировать своё тело и научиться уверенно ходить.
- Дайте малышу свободу, но обеспечьте безопасное пространство. Ни один ребенок не научился ходить без падений, поэтому вместо их предотвращения, лучше обустроить детскую так, чтобы приземления обходились без последствий. Уберите острые углы мебели (некоторые родители покупают специальные накладки или просто обклеивают их поролоном), проследите, чтобы малыш не мог дотянуться до небезопасной опоры (неустойчивых и хрупких предметов, например, свисающей скатерти или стеклянной вазы, стоящей на полу), положите на пол подушки или одеяла.



Выводы

Возраст, в котором малыш научится самостоятельно ходить, зависит от многих факторов: наследственность и темперамент ребенка, темп его физического развития, насыщенность среды и вовлеченность взрослых в общение с малышом. Безусловно внимательное отношение родителей, бережная гимнастика и подготовленное пространство дома стимулируют развитие ребенка, а незамеченные проблемы и отсутствие подходящей среды наоборот затормаживают его.

Заключение

Возраст 9 – 18 месяцев – это особенный возраст для любого ребенка. Малыши уже достигают достаточного развития всех своих органов восприятия и переходят на стадию активного изучения пространства вокруг. Безусловно, возможность быстрого передвижения и освобождение рук открывают совершенно новые возможности и требуют гораздо больше пространства для юного исследователя.