Уважаемая Алевтина!

Спасибо за помощь в проведении нашего обучающего курса!

В процессе обследования двигательного развития Киры, которое прошло 2 марта 2021 года, выяснилось, что она уже многому научилась: уверенно сидеть и ползать, хорошо стоять у опоры, Кира начинает ходить приставными шагами и может некоторое время стоять самостоятельно.

*В ближайшие месяцы стоит* ***обратить внимание на то, чтобы Кира училась:***

1. Опираться на оба колена при ползании.

2. Ходить вдоль опоры (стол, диван, стена), а также переходить от опоры к опоре, постепенно увеличивая расстояние между опорами.

3. Уверенно стоять у опоры, а также стоять без поддержки длительное время.

4. Делать первые шаги.

***Рекомендации***

Алевтина, для того, чтобы Кира училась описанным выше навыкам, мы рекомендуем Вам обратить внимание на необходимость укрепления у нее мышечного тонуса тела и развитие равновесия. Для этого подойдут следующие упражнения.

1. Чтобы Кира з***акрепляла и совершенствовала навык поочередно отталкиваться руками и ногами во время ползания***, можно предоставить ей возможность переползать через подушки, свернутые в валик одеяла (и т.п.), разложенные на полу. Алевтина, если вы ляжете на пол, а Кира будет перебираться через ваши ноги, то кроме интересной для ребенка игры, вы сможете по мере надобности подталкивать её в нужном направлении. Для подобных упражнений можно использовать невысокую лестницу (ступеньку) или низкий диван: положите интересную Кире игрушку (например, музыкальную) на третью снизу ступеньку лестницы, чтобы она могла туда заползать. Не забывайте про меры безопасности! Также для игры можно использовать низкую горку: Кира может сползать, скатываться на животе, на попе, на спине. Горку можно сделать дома из диванных подушек; можно во время прогулки на детских площадках попробовать играть на горках, подходящих по размеру.
2. ***Обучение ходьбе вдоль опоры.*** Алевтина, поставьте Киру к дивану. Положите игрушку на диван так, чтобы дочка не смогла сразу достать до нее. Если необходимо, помогите ей передвинуть ноги, покачивая Киру за бедра из стороны в сторону, чтобы она переступала ногами и добралась до игрушки. Но постарайтесь, чтобы она делала это с минимальной помощью с вашей стороны. Затем Вы можете держать игрушку в своей руке и побуждать Киру тянуться и идти за ней вдоль дивана. Понаблюдайте, как она держится за опору (ладошками или наваливается животом и грудью). Если только ладошками - постепенно отводите свою руку с игрушкой дальше от опорной поверхности, чтобы Кира могла немного поворачиваться за ней. Обязательно делайте эти упражнения в две стороны. В конце концов, она научится ходить, только немного придерживаясь ладонями за край дивана. Когда Кира сможет стоять, опираясь одной рукой о диван, побуждайте ее перейти к стулу или креслу. Обнимите и потормошите Киру, когда она сделает к вам 1-2-3 шага. Сначала, в целях безопасности, расстояние между опорами должно быть небольшим, поскольку Кире необходимо будет постоянно придерживаться руками за опору. Постепенно увеличивайте расстояние между предметами, за которые она держится.
3. Для того, чтобы Кира училась дольше и увереннее ***стоять с опорой и без***, попробуйте использовать детские песни. Включите музыку, поставьте дочку к дивану, встаньте напротив нее и под музыку совершайте простые движения (покачивания, пружинящие движения в коленях, притаптывания, хлопание в ладоши). Чтобы Кире было проще, пусть движения в песне будут доступными для нее в данный момент. Постепенно можно их усложнять.
4. Алевтина, используйте следующие занятия ***для укрепления мышц всего тела и выравнивания баланса*** Киры. Посадите ребенка на колени лицом к себе. Наденьте себе солнечные очки или яркую шляпу и попросите Киру снимать их с вас, потянувшись рукой наверх. Сами при этом удерживайте ее за бедра. В такой же позе можно играть в «ку-ку» - Кира стягивает прозрачный платочек с вашей головы или со своей, поднимая руки наверх. Во время одевания посадите Киру спиной к себе на колени. Справа и слева положите одежду, которую планируете надеть. Просите дочку тянуться за одеждой, придерживайте при этом ее за бедра. Также можно просить Киру приподнять поочередно одну и другую ногу, чтобы надеть ей носочки (ботиночки). А когда приходите с улицы - пусть снимает шапку с головы.
5. Алевтина, вы можете попробовать привлечь Киру к домашним делам и незаметно ***совершенствовать различные положения ребенка.*** Например, можно вместе загружать белье в стиральную машинку или доставать белье из нее после стирки. Кира при этом может находиться в разных положениях: стоять на коленях на мягком коврике или подушечке, удерживаясь руками за барабан машинки; сидеть на корточках или стоять. Предложите ей складывать вещи в тазик. Затем можно вместе повесить белье. Для Киры - это низко натянутая веревка между стульчиками (веревка должна быть натянута на уровне груди Киры) или просто спинка стула. Пусть она вешает на веревку маленькие детские вещи (носочки, платки).
6. Когда Кира сможет стоять длительное время самостоятельно, Вам пригодится устойчивая детская тележка-каталка с П-образной ручкой, за которую она может держаться. В такой тележке можно катать мягкие игрушки или кукол. Некоторые дети с удовольствием ходят, двигая перед собой маленький детский стульчик или, находясь на прогулке, собственную коляску или игрушечную устойчивую коляску. Когда Кира сможет преодолевать небольшие расстояния без вашей поддержки, начинайте постепенно увеличивать расстояние, которое ей надо пройти как дома, так и на улице. Можно при этом привлекать ее внимание с помощью игрушек, например, ходить за мячиком, брать Кире его в руки, присаживаясь на корточки, бросать и идти за ним. Также на этом этапе будет полезна ходьба по высокой траве или неровной поверхности, где требуется перешагивать через препятствия. При этом конечно нужно обращать внимание Киры на эти препятствия и на то, что ей нужно приподнимать ножку (колено), переступая через них. Возможно, вначале вам придется показывать дочке, как это сделать, приподнимая ее ножку и сгибая ее в колене.