|  |  |
| --- | --- |
| Памятка | Консультация для родителей:  «Как научить ребенка ходить: самостоятельно, без поддержки, в год и младше» |

1. [Когда ребенок начинает ходить: нормы](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#1)
2. [Особенности детей](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#2)
3. [Почему у ребенка не возникает навык хождения](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#3)
4. [Как научить ребенка ходить самостоятельно: топ советов](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#4)
5. [Как быстро ребенка научить ходить: топ упражнений](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#5)
6. [Правила безопасной ходьбы](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#7)
7. [Что может ожидать родителей](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#8)
8. [Подведение итогов: памятка мамам и папам](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#9)
9. [Ходунки: враг или помощник](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#10)
10. [Видео: гимнастика для детей - сделай первый шаг](https://mandarinka.info/uhod-za-rebenkom/8-kak-nauchit-rebenka-hodit.html#11)

Наступает момент, когда родители начинают задумываться, а не пора бы их крохе начать ходить. Следует помнить, что данный навык появляется у деток в разном возрасте, ведь помним, что каждый младенец индивидуальный. Хотите узнать, какие именно упражнения могут помочь быстрее развить навык хождения, каких ошибок необходимо избежать, чтобы не навредить малютке, какие советы дает известный педиатр доктор Комаровский - читайте далее и узнаете ответы на все предложенные вопросы.

Когда ребенок начинает ходить: нормы

Уже в 9 – 10 месяцев дети начинают делать первые шаги. У некоторых этот процесс происходит немного позже. Сначала малыши начинают передвигаться с помощью опоры, а затем уже стараются пойти самостоятельно. Для того чтобы младенец быстрее научился этому, ему необходимо помочь. Родители должны научить свое чадо и правильно подготовить к этому процессу. Они обязаны создать все условия для удобного передвижения.

В основном дети начинают ходить в 12-13 месяцев. Если ребенок начинает ходить раньше, то этот факт становится предметом гордости родителей, если же малютка запаздывает, то родители начинают паниковать, пытаясь понять, что с младенцем не так. Но, если поговорить на эту тему со знакомыми, то с облегчением можно осознать, что каждый малыш начинает

ходить в зависимости от подготовленности мышц, а не по календарному развитию.

Многие родители стремятся научить своего ребенка ходить как можно раньше. На самом деле это не совсем правильно. Не стоит торопить малютку в этом вопросе. Опорно-двигательный аппарат должен подготовиться к большим нагрузкам, чем и является прямохождение. Если младенец ползает и не хочет топать, не заставляйте его. Во время передвижения ползком у детей хорошо укрепляются мышцы, и правильно развивается опорно-двигательная система. В случае же если малютка плохо ползает и только пытается передвигаться на четвереньках, что к хождению он тем более не готов. Лучше немного подождать, ведь всему свое время. Конечно, не все дети ползают. Некоторые сразу предпочитают ходить, но в этом случае они сами дадут понять, что им уже пора. Они будут проявлять интерес и передвигаться с помощью предметов, таких как: манеж, ходунки, игрушки и т.д.

9-10 месяцев

Если малышу 9-10 месяцев, он пробует вставать сам, держась за мебель. Если вы поставите его у дивана, он будет держаться и стоять.

Ребенок учится ходить именно с этих пор. Вначале с помощью мебели делает первые шаги, потом сам. Затем пытается поднимать свои игрушки из положения стоя.

Со временем младенец поймет, как сгинать колени и как сесть после ходьбы. Это намного труднее, чем вы думаете!

11 месяцев – 1 год

В одиннадцать месяцев кроха может стоять самостоятельно, нагинаться и садиться. Возможно, малютка уже научился ходить, когда вы держите его за руку. Но пройдет еще пара недель прежде, чем ребенок начнет ходить сам – абсолютно без помощи.

Многие дети делают свои попытки ходить на носочках с вывернутыми наружу ступнями.

Особенности детей

Спокойные малыши-флегматики не стремятся к преодолению трудностей. Раз топнув ножкой, они опускаются на четвереньки и ползут по своим важным детским делам.

Осторожные и робкие меланхолики аккуратно передвигаются, держась за мебель и стены или схватившись за мамин палец, причем не отпускают его даже тогда, когда уже могут уверенно ходить сами.

Активные холерики решительно вырывают ручку и без всякой поддержки устремляются вперед, даже не задумываясь о потенциальных опасностях. С таким малюткой сложнее всего, ведь отвернуться нельзя ни на миг.

Осваивая сложную науку равновесия и ходьбы, падают все, ведь на то, чтобы научиться ходить уверенно, нужно время. Однако, смелые и решительные, упав, поднимаются и вновь продолжают свой нелегкий путь. А робкие и застенчивые сидят на попе и хнычут, ожидая, пока нежные заботливые руки поднимут и утешат.

Почему у ребенка не возникает навык хождения

Если ребенок не ходит, ему еще нет 17 месяцев, он развивается физически хорошо: ползает, переворачивается, встает на ноги, садится, то не стоит мучать себя вопросом: Почему ребенок не ходит? Вполне вероятно, что он уже на пути к своим первым шагам и всему свое время, просто стоит помочь ему.

Наиболее частые причины, почему дети еще не ходят или начинают ходить позже сверстников:

* мальчики начинают ходить в среднем позже, чем девочки;
* разные темпераменты детей также влияют на быстроту освоения первых шагов;
* полным деткам может быть трудно начать ходить из-за лишнего веса, но стоит поделать упражнения для ног, как они окрепнут быстрее и малыш сможет потопать своими первыми шажками;
* некоторые детки настолько хорошо и быстро ползают, что они не учатся ходить и не ходят довольно долго, но потом им тоже захочется подняться (как и сверстникам).

Если ваш ребенок не ходит и не проявляет никаких признаков развития в эту сторону (не умеет сидеть, стоять, переворачиваться, ползать), обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Вообще возьмите себе на заметку проверять кроху в первые три года жизни периодически, как это делают в Европе. Это позволит отследить проблемные стороны развития вовремя и избежать потом больших трудностей и нескончаемых вопросов типа : почему ребенок не ходит; почему он не умеет прыгать, а ему уже 4 года; почему он не разговаривает, а уже и в школу скоро идти.

Не будьте слишком назойливы с идеями о воспитании, дорогие мамы, но и слишком беспечными тоже. Все, что нужно – проверяйте периодически, развивается ли Ваш младенец в соответствии с общими медицинскими нормами (а не в соответствии с соседским «супер-ребенком», который «пошел в 8 месяцев»).

Как научить ребенка ходить самостоятельно: топ советов

Что поможет подготовиться:

Мотивация

Дети любопытны, поэтому ставьте яркую игрушку перед ним, чтобы у него возникло желание ее потрогать. Он будет пытаться двигаться в направлении игрушки, поэтому если он может привстать, то можно придерживая, направить его к предмету.

Контроль ситуации

Малыш все время пытается за что-то ухватиться и встать на ноги, поэтому убирайте неустойчивые подпорки, чтобы при падении не произошло травмы, и он не напугался. В этот период постоянно контролируйте малютку, чтобы он не ударился о стены, или углы.

Реакция

От того, как реагируют родители на падения зависит будущее поведение крохи. Если взрослые будут бояться падений, жалеть малютку, и бежать к нему на помощь, тогда он будет манипулировать взрослыми, изображая беспомощность.

Поэтому нужно морально подготовиться, и осознать, что никто не научился ходить, ни разу не упав. Поэтому падения неизбежны, и не нужно на них акцентировать внимания, при этом максимально избегая падения.

Условия для тренировки мышц

Важное условие для того, чтобы научиться ходить – это подготовка мышц, поэтому делайте упражнения направленные на укрепление: массажи, гимнастика. Ходунки лучше не использовать, потому что они не требует столько сил, как например, научиться ползать, встать на четвереньки. Они не требуют никаких усилий, кроме того, чтобы стоять на ножках. Если ходунки, выбранные неверно, то существует риск, что ребенок, стоя на цыпочках, получить «танцующую походку», с опорой на цыпочки.

Встречаем

Когда ребенок может сделать 2 шага, самое время родителям сесть друг против друга на близкое расстояние, чтобы руками контролировать его путь.

Сначала пусть младенец сделает 1 шаг к объятиям взрослого, далее расстояние можно увеличивать. При этом, встречая, нужно хвалить его, за то, что пришел самостоятельно, даже если проделан один шаг.

Подражание

Для детей наглядный пример является важной мотивацией. Познакомьте с крохой, который недавно научился ходить, это станет для него стимулом.

Гуляем по дому

Походите по дому, наклонив младенца к полу, словно, он самостоятельно ходит, чтобы он мог вышагивать. Демонстрируйте ему другие комнаты, чтобы ему стало интересно гулять, открывая новое пространство. Чтобы у него возникло желание ходить по дому.

Как быстро ребенка научить ходить: топ упражнений

Упражнение 1

Учим ребенка самостоятельно вставать. Младенца следует посадить на корточки спиной к себе и, крепко придерживая за бедра, раскачивать его вперед и назад. Из такого положения кроха может легко встать на прямые ножки, но взрослому нужно помогать ему, поддерживая в области грудной клетки и помогая сильнее наклониться вперед. Если кроха не желает подниматься, упражнение лучше оставить – скорее всего, его ножки еще недостаточно окрепли.

Упражнение 2

Учим младенца вставать с опорой. Это упражнение можно выполнять с 9–12 месяцев. Малютку нужно заинтересовать яркой игрушкой, поднимая ее на кресло или стул. Пытаясь достать игрушку, малютка попробует самостоятельно встать, опираясь ручками на стул.

Упражнение 3

Развиваем координацию движений и умение держать равновесие (можно выполнять с 6–9 месяцев). Кроху нужно посадить на фитбол спиной к себе и крепко ухватить за бедра, а затем начать поворачивать мяч в разные стороны. Для этого упражнения подойдет фитбол среднего размера, надутый примерно на две трети, чтобы малютку удобнее было на него сажать.

Упражнение 4

Помогаем сделать первые самостоятельные шаги. Для этого упражнения потребуется коляска, до которой младенец сможет дотянуться. Малыша нужно поставить так, чтобы он взялся за ручки. Затем коляску следует медленно двигать вперед, одновременно поддерживая кроху. Если упражнение будет выполнено правильно, кроха потянется за коляской и сумеет сделать свои первые шаги с опорой.

Упражнение 5

Выполняется с того момента, когда малыш уже умеет передвигаться на своих ножках, но еще держит взрослого за руки. Для него понадобится длинный шнурок или веревка, которую нужно натянуть между стульями на высоте чуть ниже коленей малыша. Затем следует подвести малыша к нему и показать, как правильно переступать через препятствие.

Правила безопасной ходьбы

Прежде, чем перейти к практическому решению вопроса как научить ребенка ходить, убедитесь, что он к этому готов. Ведь переход от ползания к хождению должен происходить только при полной готовности опорно-двигательного аппарата.

Ваша помощь ребеночку состоит в следующем:

* Обеспечьте его удобной обувью. Это могут быть кожаные туфельки или тапочки. Обувь должна быть легкой, но достаточно жесткой. Вязаные носочки и мягкие тапочки уже не подойдут. Обувь должна дать крохе чувство устойчивости и уверенности.
* Чтобы малютка не падал, пол должен быть не скользким и не очень гладким. Падение может привести не только к травмам, но и к потери уверенности в себе.
* Покупайте обувь с не скользкой подошвой. Гладкая подошва скользит при ходьбе. Можно обработать ее наждачной бумагой.
* Чтобы младенец не спотыкался и не падал, уберите коврики и половики. Будьте внимательными, если малыш подходит к порожку или предметам с острыми углами.

Что может ожидать родителей

Иногда процесс обучения ходьбе могут сопровождать некоторые неприятные моменты:

* Иногда маме кажется, что если ребенок ходит на полусогнутых ногах, то это вполне нормально. Но бывают случаи, когда «жокейская походка» говорит о нарушениях мышечного тонуса. Это дело поправимо и лечится массажем, соляными и травяными ваннами, специальной гимнасткой.
* Хождение на полусогнутых ножках – признак гипотонуса (пониженного тонуса), а хождение на носочках – гипертонуса (повышенного тонуса).
* Если Ваш малыш не хочет ходить, возможно, он еще просто не готов к новому виду деятельности. Некоторые детки уверенно бегают в год, а физическое развитие других позволяет им самостоятельно ходить лишь в восемнадцать месяцев. Поэтому не стоит паниковать, а лучше спокойно подождать, когда Ваш кроха сможет сделать свои первые шаги. Одно можно сказать точно: здоровый малыш должен уметь ходить в два года. Многие родители задают вопрос о том, как же заставить ходить своего крошку. Но твердое убеждение не одного педиатра заключается в том, что оказывать давление на малышей нельзя, можно лишь поощрять и стимулировать описанный процесс.
* Довольно часто (почти во всех семьях) возникает проблема, когда ребенок ходит на пальчиках. Кто-то из врачей поясняет такую походку фантазиями малыша, кто-то баловством. Некоторые ортопеды говорят, что крохе так удобнее, вот он и не становится на всю стопу.
* Ребенок ходит на мысочках примерно до 2 лет, и это считается нормальным. Почему же родители так переживают, если замечают у чада такую привычку? Дело в том, что некоторые серьезные неврологические заболевания имеют такой симптом, как хождение малыша на цыпочках.
* Прежде чем пугаться, если ребенок ходит на пальчиках, мамы и папы должны понять, что не бывает болезни, о которой свидетельствует только один тревожный фактор. Вы обязательно заметите еще несколько признаков, и тогда уж громко стучите во все двери. Во всяком случае, консультация грамотного специалиста не помешает. Он поможет Вам успокоиться и не тревожиться понапрасну.
* Подведение итогов: памятка мамам и папам
* Помощь родителей весьма важна для малютки в этом сложном для него процессе. Но она заключается не только в тренировке специальных упражнений, но и в обеспечении безопасности вокруг.

Данные правила помогут родителям все сделать правильно:

* Прежде всего, нужно обезопасить ребенка физически и психологически. Сильно упав и ударившись, малыш может испугаться и отказываться учиться ходить еще продолжительное время. Если малыш упал на ровном месте, не пугайтесь. Маленький вес и небольшой рост способствуют отсутствию негативных последствий падения. Не вскрикивайте, не бросайтесь сию минуту на помощь, не делайте испуганные глаза, — своим поведением вы можете испугать малыша, показав, что с ним произошло нечто ужасное. Попросите малыша подняться самому. Поднимаясь на ноги, малыш укрепляет мышцы рук, ног, спины, развивает равновесие и координацию движений.
* Однако, меры предосторожности стоит принять заранее. Нужно следить, чтобы ребенок не ударился об острые углы мебели, не споткнулся о пороги и другие препятствия на полу, не прищемил дверью пальчики, не упал с лестницы. Особо опасные места следует перегородить и никогда не расслабляться. С начинающим ходить ребенком нужно быть все время начеку. Учитывайте, что у вашего малыша появились новые навыки, а значит, улучшился обзор и возможности доступа к новым ранее недосягаемым местам. Поставьте заглушки на розетки, уберите наверх опасные предметы, убедитесь, что на уровне ребенка нет лекарств, косметики и бытовой химии.
* Не стремитесь быстрее поставить ребенка на ноги, если он быстро и с удовольствием ползает. Ползание укрепляет мышцы спины и ног и готовит ребенка к прямохождению. Если его опорно-двигательный аппарат пока не готов к нагрузке, торопить события некуда.
* Если малыш ходит с вашей поддержкой, пытайтесь создать ему стимул, окружите новыми интересными вещами, к которым малышу захотелось бы подойти.
* Не ставьте ребенка в ходунки. Ортопеды крайне негативно относятся к этому устройству, справедливо полагая, что ходунки не способны выработать у ребенка чувство равновесия и правильную постановку стопы и позвоночника, ведь нагрузка в ходунках распределяется совершенно другим образом и больше тормозит процесс обучения, чем ускоряет его.
* Не стоит забывать о гимнастике, массаже, йоге для малышей, плавании и прочих физических упражнений, которые укрепляют мышцы и тело ребенка и готовят его к предстоящим нагрузкам.
* Не стоит увлекаться обучением ребенка ходьбе, придерживая кроху под руки. Нужно следить за тем, что корпус ребенка не был искривлен в какую-либо сторону либо наклонен вперед. Постоянное неровное положение тела может привести к искривлению позвоночника.
* И главное, помнить, что мы можем лишь помочь крошке, когда он готов сделать первый шаг, но мы не может научиться ходить за него. Малыш обязательно пойдет, просто дайте ему еще немного времени.

## Ходунки: враг или помощник

Ходунки, вожжи, манеж – все это ограничители детской свободы, которые поселяются в каждом доме. Нужны ли они? – и да, и нет.

Нужно ли учить ребенка ходить с помощью ходунков, ведь именно для этого, как принято считать, они созданы. Не самом деле, ходунки предназначены для детей, уже умеющих ходить – чтобы чадо было занято, но не упало, а мама могла бы спокойно варить обед.

Высота ходунков, рассчитанная на более старших детей, может стать причиной того, что малютка привыкнет ходить на носочках, хотя до этого и не помышлял. Помимо того, младенец, который еще не пошел, попадает в группу риска по искривлениям позвоночника – ведь его мышцы еще не окрепли и не держат позвоночник в достаточной мере.

Если принято решение, что у вас однозначно будут ходунки, придерживайтесь следующих правил:

* выбирайте качественный товар;
* не позволяйте малышу сидеть в ходунках долго;
* если ребенок еще не пошел, лучше пока не пользоваться ходунками, или пользоваться не больше часа в день.

Манеж более подходит, чем ходунки. В манеже можно играть, стоять, сидеть, ходить и при этом не упасть больно. К тому же кроха, играющий в манеже, всегда на виду.

Вожжи нужны больше для прогулок — чтобы кроха не упал в грязь, а мамина спина не болела. Их недостаток – не всегда надежны. Но при небольшом опыте, Вы не уроните кроху и всюду успеете вместе с ним.

Первый шаг – это только маленькое, но смелое путешествие в будущее. Войдите в эту дверь, держась за руки: папа, мама и их малыш!