

# Движение

Движение позволяет ребенку установить связь с окружающим его миром. Двигаясь, ребенок познает мир. Он учится через свои ощущения – движения, запахи, звуки, прикосновения и т.д. Обучение происходит, когда у малыша есть возможность двигаться и исследовать пространство вокруг себя. Движение и исследовательская деятельность обеспечивают взаимосвязь тела и мозга ребенка. Какие условия необходимы для плавного развития движений ребенка?

Для обеспечения наилучшего развития Вашего ребенка придерживайтесь трех ключевых принципов:



1  
2  
3

**Подготовьте среду.**

**Предоставьте возможность  
свободного передвижения.**

**Выделите время для освоения движений.**



Подготавливая среду для малыша и пространство для свободного передвижения, уделяя ребенку время, вы создаете для него атмосферу защищенности. Если Вы не используете устройства, которые стесняют или ограничивают движения ребенка, то у ребенка формируется чувство удовлетворенности, поскольку все его достижения в плане двигательной активности происходят за счет его собственных усилий. С каждым новым движением и навыком происходит развитие, поскольку мышечная система укрепляется, это содействует совершенствованию движений, уточняется их координация. Ваше время и понимание того, что ребенку полезно двигаться, - все это содействует уверенности малыша и его развитию.

**Помоги мне двигаться самому.**

Узнайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)



**Помощь жизни**

# 10

## Десять вещей, которые Вы можете сделать дома, чтобы поспособствовать развитию движений ребенка:

1. С самого начала у ребенка должна быть низкая кровать, таким образом, мы даем возможность свободного передвижения по комнате, безусловно, памятуя о безопасном убранстве комнаты.
2. Специальный коврик для двигательной активности позволит Вашему ребенку проводить время в положении на животе, это очень полезно, так как укрепляется мускулатура верхней части тела. На уровне кровати или коврика, закрепите зеркало. Когда ребенок видит свои движения в зеркале, он будет стараться и тянуться к зеркалу, таким образом, укрепляя мышцы шеи.
3. Подвесьте «мобилю» над головой ребенка, но вне зоны досягаемости, для красоты, для того, чтобы ребенок фокусировался на предмете и следил за ним. Несколько месяцев спустя подвесьте погремушку или игрушку на такое расстояние, чтобы ребенок мог ее достать. Наблюдайте, как ребенок исследует предмет, захватывает и ощупывает его.
4. Выбирайте одежду, которая не будет сковывать движения ребенка, например, шорты на резинке, теплые носочки, одежду из легких тканей. Ведь, если малыш не сможет свободно двигаться в своей одежде, он расстроится.
5. У ребенка должен быть стимул к движению. Объекты, которые находятся вне досягаемости, привлекают ребенка, способствуют тому, чтобы он тянулся, полз. Плетеные мячики или мячики из ткани катятся медленно, давая возможность малышу тянуть к ним ручки, удерживая его внимание. С развитием координации можно использовать обычные мячи, которые катятся чуть быстрее.
6. Избегайте приспособлений, препятствующих развитию движений. Манежи, ходунки, хопперы и даже качели, эти предметы ограничивают ребенка в движении. Они вынуждают детей преждевременно сидеть, ходить, стоять или прыгать и, таким образом, лишают детей радости самостоятельно освоить эти навыки.
7. Создайте открытое и чистое пространство, где ребенок сможет свободно перемещаться и исследовать все, что находится вокруг него, когда начнет ползать, ходить и стоять без опоры. На расстоянии пяти сантиметров от стены укрепите перекладину (наподобие балетного станка), для того чтобы ребенок тренировал равновесие и укреплял мышцы, когда подтягивается.
8. Найдите место, где ребенок может «тренироваться» лазать, если у Вас нет лестницы. Научите его сползать по ступеням вниз.
9. Ребенку необходимы большие свободные пространства для движения. Например, детские или спортивные площадки, парк или фитнес-клуб. Вы можете дать ребенку какой-то большой или тяжелый предмет, чтобы малыш его перетаскивал или двигал с места на место.
10. Не используйте коляску часто. Найдите время, позвольте Вашему малышу ходить, потому что он способен ходить на большие расстояния, когда Вы не спешите.



**Помоги мне двигаться самому.**  
Узнайте больше на [www.aidtolife.org](http://www.aidtolife.org)

