



**ОГБУСО «Реабилитационный центр для  
детей и подростков с ограниченными  
возможностями»**



**Региональный ресурсно-методический  
центр ранней помощи детям и их семьям в  
Иркутской области**

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ  
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАВЫКОВ РЕБЕНКА В  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ**

(Материалы предоставлены Институтом раннего вмешательства г. Санкт-Петербург)



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ НАВЫКОВ РЕБЕНКА В ДВИГАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

Перечень навыков сформирован с опорой на МКФ, знания в области онтогенеза развития моторных навыков, протокол углубленной оценки в области мобильности.

Для удобства практического использования данного методического материала трансдисциплинарным специалистом навыки и соответствующие приемы их улучшения представлены по соответствующим тематическим подгруппам и по порядку номеров.

Указанный в скобках рядом с определенным навыком ребенка возраст в месяцах является **возрастом появления данного навыка у 50% типично развивающихся детей.**

№ п/п	НАВЫКИ В ОБЛАСТИ МОБИЛЬНОСТИ	Возраст появления навыка в месяцах
<b>ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА</b>		
1	Лежа на спине, двигает руками и ногами	(D)
2	Устойчиво держит голову, когда тянут за руки	(2)
3	Поднимает голову, лежа на животе	(2)
4	Опирается на руки и приподнимает грудь, лежа на	(6)
5	Сидит несколько секунд, если посадить	(6)
6	Свободно сидит самостоятельно	(7)
7	Стоит с поддержкой или у опоры	(8)
8	Устойчиво стоит самостоятельно	(11)
<b>ИЗМЕНЕНИЕ ПОЗЫ ТЕЛА</b>		
9	Перекачивается с живота на спину и обратно	(4)
10	Может самостоятельно сесть из положения лежа	(8)
11	Может самостоятельно сесть из положения стоя	(8)
12	Может сесть на корточки из положения стоя	(Ю)
13	Может самостоятельно встать из положения сидя	(12)
<b>ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА</b>		
14	Делает движения ползания	(2)
15	Ползает на животе	(5)
16	Ползает на четвереньках	(8)
<b>ХОДЬБА И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ</b>		
17	Ходит вдоль опоры	(9)
18	Ходит самостоятельно	(12)
19	Бегаёт	(14)

20	Самостоятельно поднимается и спускается по	(23)
21	Прыгает двумя ногами вместе	(24)
<b>ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ</b>		
22	Тянется за игрушкой	(2)
23	Берет предмет одной рукой	(2)
24	Держит большой предмет двумя руками	(3)
25	Одной рукой держит игрушку, а другой с ней играет	(5)
26	Держит в каждой руке по предмету	(5)
27	Дотягивается до игрушки, находящейся вне пределов	(5)
28	Перекладывает предметы из руки в руку	(5)
29	Рвет бумагу двумя руками	(6)
30	Хватает движущийся предмет	(6)
31	Поднимает руки над головой	(9)
32	Может осторожно положить игрушку	(Ю)
33	Сидя катает мячик	(11)
34	Стоя кидает мячик	(14)
35	Использует одну руку больше, чем другую	(14)
36	Откручивает крышки на банках и бутылках	(17)
37	Ловит мячик	(24)
<b>ТОНКАЯ МОТОРИКА</b>		
38	Держит игрушку, вложенную в руку	(2)
39	Может выпустить игрушку из руки	(2)
40	Ощупывает предметы	(4)
41	Стучит игрушками по столу или полу	(5)
42	Пальцем тычет в предметы, толкает их	(7)
43	Берет мелкие предметы двумя пальцами	(8)
44	Сжимает игрушку, чтобы она издала звук	(Ю)
45	Подбирает две маленькие игрушки одной рукой	(11)
46	Переворачивает страницы в книжке по 2-3- сразу	(11)
47	Опускает и достает мелкие предметы из банок и	(11)
48	Держит карандаш несколькими пальцами как	(20)
<b>ПОДНЯТИЕ И ПЕРЕНОС ПРЕДМЕТОВ</b>		
49	Поднимает игрушку с пола, сидя на полу	(9)
50	Поднимает большие предметы двумя руками	(9)
51	Стоя, наклоняется и поднимает игрушку с пола	(9)
52	Переносит предметы с одного места на другое	(12)
<b>ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ НОГАМИ</b>		
53	Сидя толкает предметы ногой	(7)
54	Стоя пинает мячик	(14)



## ПОДДЕРЖАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА

### 1. Лежа на спине, двигает руками и ногами (1)



Положите ребенка на ровную твердую поверхность. Обычно младенцы спонтанно двигают руками и ногами. Если у малыша снижен мышечный тонус, ему может быть сложно бороться с силой тяжести и отрывать руки и ноги от поверхности. Сделайте для него «гнездо» - сверните детское одеяло или большое полотенце в валик и расположите его кольцом вокруг ребенка, и положите его под голову и ноги малыша. В такой позе «эмбриона» ребенку будет проще преодолеть силу тяжести и

легче двигать руками и ногами.

Можете взять ручки и ножки ребенка в свои руки и подвигать ими.

### 2. Устойчиво держит голову, когда тянут за руки (2)

Прежде, чем подтягивать ребенка за руки, привлечите его внимание, начните с ним разговаривать, чтобы ребенок сосредоточился и смотрел вам в лицо. Затем медленно начинайте тянуть его за ручки, поддерживая контакт глаза в глаза. Следите, чтобы голова не запрокидывалась назад. Не спешите, дайте ребенку прочувствовать это движение, и попытайтесь контролировать положение головы. Повторите это движение несколько раз, бережно опуская ребенка на горизонтальную поверхность и снова приподнимая его.

Если ребенку сложно удержать голову, когда вы подтягиваете его из горизонтального положения, можно тренировать этот навык из положения, когда малыш лежит у вас на полусогнутых коленях. Из такого положения ему будет проще удержать голову. Постепенно, когда мышцы будут укрепляться, и контроль за положением головы улучшаться, начинайте тренировать этот навык из положения «лежа на горизонтальной поверхности». Если тонус ребенка совсем низкий, можно начинать тренировать этот навык, подтягивая ребенка не за ручки, а придерживая его за плечи так, чтобы обеспечить более устойчивое положение головы.

### 3. Поднимает голову, лежа на животе (2)

Положение на животе очень полезно для развития движения и укрепления мышц спины и шеи. Обязательно выкладывайте малыша на живот. Когда он лежит на животе, предложите ему посмотреть на что-то интересное, это может быть игрушка или ваше лицо. Можно класть малыша к себе на грудь, чтобы он пытался поднять голову и посмотреть вам в лицо. Обязательно разговаривайте с ним при этом. Сначала малыш будет приподнимать голову на очень короткий промежуток времени. Дайте ему отдохнуть, положив голову на поверхность, и снова привлечите его внимание к игрушке или к своему лицу, чтобы он попытался поднять голову и посмотреть на игрушку или на вас.



### 4. Опирается на руки и приподнимает грудь, лежа на животе (6)

По мере укрепления мышц спины и шеи ребенок начинает не только поднимать голову, но и постепенно отрывать грудь от поверхности, опираясь на руки. Если ребенку тяжело это делать, постепенно тренируйте этот навык. Можно свернуть валик из полотенца, толщиной в руку взрослого, и подложить его под грудь ребенка, вытащив его ручки вперед перед собой. Обязательно, чтобы при этом ребенок смотрел перед собой либо на интересную игрушку, либо на лицо взрослого, разговаривающего с ним. Для детей с тяжелыми двигательными нарушениями можно сделать наклонную поверхность, на которую следует выкладывать ребенка. Такое положение поможет сместить центр тяжести и ребенку будет легче удерживать положение с поднятой головой и опорой на руки.

Сначала ребенок будет опираться на предплечья, постепенно научаясь все больше переносить центр тяжести к пояснице. Это позволит перенести опору с предплечий на ладони, что, в свою очередь, необходимо для перехода в положение стоя на четвереньках. Давайте ребенку играть в положении лежа на животе в течение дня. Предлагайте различные игрушки, за которыми он будет тянуться. Попытка дотянуться до игрушки позволит научиться переносить вес с одной руки на другую. Кладите игрушки в разные места перед ребенком, чтобы он мог их достать, но немного менял направление движения

руки, пытаясь дотянуться.



### **5. Сидит несколько секунд, если посадить (6)**

В данном случае речь идет об умении сидеть без поддержки. Если ребенок сидит в детском кресле или у вас на руках, то ему не приходится прилагать больших усилий, так как ему обеспечена полная поддержка. Чтобы сидеть самостоятельно, необходимо научиться удерживать баланс. Ребенок может независимо удерживать положение сидя

тогда, когда он научился хорошо контролировать положение головы, и когда его мышцы спины достаточно сильны, чтобы удержать туловище в вертикальном положении. Когда вы сажаете ребенка, поддерживайте его подмышки, потом отпустите и дайте ему на несколько секунд удержаться в положении сидя самостоятельно. Постепенно, от раза к разу, опускайте свои руки для поддержки ниже, сначала на талию ребенка, потом на бедра. Обязательно разговаривайте при этом с малышом, пусть он смотрит вам в лицо, это поможет ему удерживать равновесие. Лучше, чтобы поверхность была достаточно твердая и ровная, так как на мягком удерживать баланс сложнее. Постелите одеяло на пол и тренируйте положение сидя там, это будет достаточно твердая поверхность, при этом, если малыш упадет, что бывает нередко при попытке научиться садиться, он не ударится больно. Научите малыша опираться руками, когда он сидит, помогите ему поставить ручки на пол, чтобы удержаться в позе сидя.

### **6. Свободно сидит самостоятельно (7)**

Здесь имеется в виду поза, сидя на полу (или другой поверхности) с вытянутыми ногами. Хорошая поза сидя предполагает, что ребенок научился контролировать свое положение и не теряет равновесие даже тогда, когда выполняет какие-то действия в этой позе. Например, ребенок может повернуться и дотянуться до игрушки, не теряя равновесия, может наклониться и вернуться в обратное положение. Чтобы потренировать эти навыки, когда ребенок сидит, предлагайте игрушки с разных сторон и на различной высоте, чтобы ребенок, пытаясь дотянуться до игрушки, поднимал руки вверх, поворачивался вбок или назад, наклонялся в разные стороны. Это поможет укрепить положение сидя. Если ребенок сидит, согнувшись вперед, слегка подтолкните его таз вперед, чтобы он прогнулся в пояснице. Дети со сниженным тонусом будут пытаться сидеть с опорой на руки и согнутой спиной. Для них особенно важно тренировать мышцы спины в положении сидя. Поставьте низкий столик с игрушками, чтобы ребенок подбирал игрушки, не наклоняясь, с пола, а, наоборот, выпрямив спину, дотягиваясь вверх.

Дети с повышенным тонусом будут нуждаться в большей поддержке при обучении позе сидя. Для таких детей необходима поддержка сзади. Можно посадить ребенка у себя между ног, когда вы и ребенок сидите на полу. Помогите ребенку опереться на руки и при необходимости поддерживайте его в правильном положении, когда ребенок тянется за игрушкой или манипулирует с предметами. Постепенно уменьшайте поддержку. Чтобы помочь ребенку поддерживать равновесие, можно класть ему на бедра мешочки с песком. Таким детям также поможет столик, на который можно опираться в случае необходимости. Некоторые дети с двигательными нарушениями не смогут сидеть без поддержки. Однако нужно помнить, что поза, сидя очень важна для развития ребенка во всех областях. Именно в этой позе ребенок может играть, общаться, обучаться, есть. Если ребенок не может удерживать голову в положении сидя, ему необходимо кресло с высокой спинкой и с подголовниками, чтобы обеспечить полную поддержку для головы. Если ребенок может держать голову, но не может сидеть без поддержки, ему также необходимо кресло, в котором можно его надежно зафиксировать. Дети с двигательными нарушениями, у которых недостаточно развит контроль над положением тела, будут стараться разными способами сохранить устойчивость в положении сидя. Многие дети сидят на коленях, опустив таз между ног («поза W»). Если у ребенка повышенный мышечный тонус, его необходимо отучать от такой позы - сажать на сидение (стул, кресло), обеспечивая опору для ног. Если ребенок с повышенным мышечным тонусом может сидеть только таким способом, его надо регулярно показывать ортопеду, так как «поза W» может привести к вывиху бедра и контрактурам. Дети с пониженным мышечным тонусом, например, дети с



синдромом Дауна, обычно сидят, опираясь руками на колени. Таких детей также желательно как можно раньше сажать на стул, приучая опираться на стопы. Для них поза сидя с опорой на руки настолько удобна, что их трудно приучить в дальнейшем вставать на ноги, и это будет тормозить их двигательное развитие.

#### **7. Стоит с поддержкой или у опоры (8)**



Поставьте ребенка у опоры так, чтобы он мог опираться на нее или держаться руками на уровне груди, например, в детской кроватке с высокими бортиками, около дивана или стула. Разговаривайте с ребенком или показывайте ему игрушку. Можно также учить ребенка стоять без опоры, но придерживая его. Если вы помогаете ребенку таким образом, то поддерживайте его за бедра. Поза стоя требует хорошего баланса. Если вы будете поддерживать ребенка подмышками, то ему не нужно будет удерживать равновесие. Смещая свои руки ниже, к тазу, вы будете стимулировать ребенка к тренировке баланса и равновесия, что поможет ему быстрее освоить позу стоя. Помните, что у ребенка должна быть мотивация. Хотя обучение новым навыкам само по себе захватывающе для малыша, важно, чтобы у него был стимул для тренировки навыка стояния. Разговаривайте с ребенком, пойте ему песенки или играйте в «ку-ку», когда поставите его у опоры. Если на кроватке висит одеяло и закрывает обзор, вы можете показать малышу, что, стоя, он может гораздо лучше наблюдать за тем, что происходит в комнате. Разложите игрушки на диване и поставьте малыша рядом, чтобы он мог тянуться за ними, опираясь грудью.

Если у ребенка есть двигательные нарушения, ему будет необходимо больше поддержки, в таком случае вам придется держать его подмышками, при этом стараясь поставить ребенка так, чтобы он опирался на стопы.

Детям с серьезными двигательными нарушениями для обеспечения позы стоя может быть необходим вертикализатор («стояк») - специальное устройство, в котором можно зафиксировать ребенка, тем самым обеспечив ему необходимую поддержку. Такое устройство можно сделать самостоятельно.

#### **8. Устойчиво стоит самостоятельно (11)**

Чтобы устойчиво стоять самостоятельно, ребенок должен уметь удерживать равновесие. Сначала дети учатся стоять с широко расставленными ногами, что позволяет им легче удерживать баланс; затем постепенно они уменьшают площадь опоры. Поставьте ребенка на пол и, разговаривая с ним, медленно отпустите руки. Если ребенок стоит, держась за опору, предложите ему игрушку, чтобы он взял ее двумя руками, оторвавшись от опоры. Если малыш упал, не реагируйте слишком эмоционально, просто поставьте его еще раз. От раза к разу время, в течение которого ребенок стоит без поддержки, будет увеличиваться. Позаботьтесь о безопасном падении, поверхность для стояния должна быть твердой и ровной, но рядом не должно быть острых углов и предметов, о которые ребенок может пораниться при падении.



Когда ребенок научился стоять самостоятельно, этот навык можно совершенствовать. Так же, как и в позе сидя, навык устойчивого стояния предполагает, что ребенок в положении стоя может легко манипулировать с предметами, поворачивать голову и корпус, поднимать и опускать руки. Для тренировки этих навыков, когда ребенок стоит, предлагайте ему взять игрушку, потянувшись за ней одной или двумя руками в сторону или вверх. Постепенно баланс в положении стоя будет улучшаться, и ребенку будет проще справляться с этими заданиями без потери равновесия и падений.

### **ИЗМЕНЕНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА**

#### **9. Перекатывается с живота на спину и обратно (4)**

Дети часто самостоятельно учатся перекатываться с живота на спину, когда устают лежать на животе. Побуждайте ребенка также перекатываться со спины на живот. Положите сбоку

от него любимую игрушку на таком расстоянии, чтобы он не мог до нее дотянуться ближней рукой. Если нужно, помогите ему - приподнимите и слегка согните ему одну ногу и подождите, пока ребенок закончит переворот. Можно использовать в качестве исходной позы положение «лежа на боку». Также можно положить ребенка на одеяло и приподнять один его край, чтобы помочь ребенку перевернуться.

Если у ребенка повышенный мышечный тонус и, переворачиваясь, он выгибается дугой, используйте перед занятием расслабляющие приемы и помогите ребенку медленно перевернуться, используя правильный образец движения, так как описано выше.

#### **10. Может самостоятельно сесть из положения лежа (8)**

Дети учатся садиться из положения лежа на животе или стоя на четвереньках. Если исходное положение - лежа на животе, приподнимите бедра ребенка, и подождите, пока он подтянет колени к животу, затем посадите ребенка, повернув его через бедро. Если исходное положение - стоя на четвереньках, поверните ребенка чуть кзади через бедро и посадите его. Не спешите, у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы самому участвовать в движении. Если вы учите ребенка садиться из положения лежа на спине, никогда не пытайтесь сажать ребенка, подтягивая его вперед за две руки. Положите ребенка на спину и предложите ему игрушку, за которой он будет тянуться. Когда ребенок начнет тянуться одной рукой за игрушкой, возьмите его за эту руку, и, придерживая за противоположное бедро, слегка подтяните, чтобы ребенок сел. Делайте это медленно, чтобы ребенок мог придерживаться второй, свободной рукой за пол, отталкиваясь от него сзади. Движение подтягивания должно происходить как бы по диагонали: от правой руки к левой ноге или наоборот.

#### **11. Может самостоятельно сесть из положения стоя (8)**

Обычно сначала дети просто падают на попу, когда устают стоять. Постепенно, они учатся осознанно садиться аккуратно, сгибая ноги. Когда ребенок стоит возле опоры, положите интересную игрушку на пол сбоку от него и предложите ему ее взять. Пусть ребенок придерживается одной рукой, сгибая ноги в коленях. Кладите игрушку с разных сторон, чтобы ребенок пытался сесть, придерживаясь то одной, то другой рукой, и, соответственно, садился то через один бок, то через другой. Если необходимо, помогите ребенку согнуть колени, чтобы начать движение приседания.



#### **12. Может сесть на корточки из положения стоя (10)**

Этот навык похож на предыдущий. Разница в том, что ребенку нужно удержать себя в положении на корточках, что требует больше координации. Положите игрушки на пол в середине комнаты и предложите ребенку присесть на корточки, чтобы поднять их или поиграть с ними. Можно попросить ребенка достать что-то из-под стола или стула, для чего ему пришлось бы также присесть на корточки. Стопы при этом обязательно должны быть прижаты к полу, колени согнуты и разведены врозь, а туловище должно находиться почти в горизонтальном положении.

Если у ребенка есть двигательные нарушения, помогите ему опуститься на корточки, а потом встать обратно. Это упражнение особенно полезно детям с повышенным тонусом мышц ног. Детям с серьезными двигательными проблемами не удастся овладеть этим навыком в полной мере, однако его можно выполнять в качестве упражнения, обеспечивая ребенку необходимую поддержку при выполнении этого движения.

#### **13. Может самостоятельно встать из положения сидя (12)**

Положите интересные игрушки на невысокий столик или диван, покажите ребенку, где они находятся и, если нужно, помогите встать, когда он за ними потянется. Многие дети сначала встают, подтягиваясь руками и выпрямляя обе ноги одновременно. Более совершенный образец движения, когда ребенок сначала становится на колени, а потом ставит одну стопу на пол, и, затем, подтягиваясь, встает. Помните, что предметы, за которые держится ребенок, обязательно должны быть очень устойчивыми. Многие дети учатся вставать, держась за бортики кровати, так как за них удобно хвататься и подтягиваться.

Детей с тяжелыми двигательными нарушениями, которые не могут овладеть этим



навыком, можно ставить, подтягивая за две руки. Кроме того, можно учить ребенка вставать из положения сидя на стуле. Важно, чтобы ребенок опирался на ступни, которые должны быть прижаты в полу. Помогите ребенку наклониться вперед и оторвать таз от стульчика, а затем распрямить колени. Не забывайте, что ребенок должен быть заинтересован в выполнении данного движения, лучше всего это делать в игровой форме.

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТЕЛА

### 14. Делает движения ползания (2)

Если вы положите ребенка на живот, то он будет делать рефлекторные движения ползания, двигая руками и ногами. Детям с низким мышечным тонусом сложнее выполнять эти движения. Попробуйте нежно, но интенсивно размять ручки и ножки ребенка, чтобы он лучше ощущал свои мышцы.

### 15. Ползает на животе (5)

По мере того, как ребенок научится лежать на животе с опорой на локти, можно помочь ему научиться делать движения ползания. Положите интересную игрушку перед ребенком так, чтоб он не мог до нее дотянуться. Подложите свою ладонь под стопы ребенка, чтобы ему легче было оттолкнуться и сделать движение вперед. Постепенно он научится отталкиваться ногами от поверхности, на которой лежит. Некоторые дети отталкиваются только одной ногой, таким образом, движения получаются по кругу, у кого-то из детей первые движения ползания получаются в обратном направлении, то есть назад. Поддержите ребенка, чтобы он не расстраивался, помогите добраться до игрушки. Вы можете немного отодвигать игрушку, чтобы стимулировать ребенка проползти чуть дальше, но обязательно дайте ему в конечном итоге схватить ее до того, как он окончательно устанет и расстроится. Проще учиться ползать на ровной твердой поверхности.



### 16. Ползает на четвереньках (8)

Не все дети осваивают это навык как предпосылку для активного перемещения. Некоторые дети сперва учатся ходить, а потом уже учатся ползать, или же вообще не ползают на четвереньках. Тем не менее, считается, что перемещение на четвереньках полезно для развития координации и укрепления мышц спины. Чтобы помочь ребенку научиться ползать на четвереньках, можно приподнимать его за таз, когда ребенок ползет на животе. Также вы можете помочь ребенку встать на четвереньки из положения лежа на животе с опорой на руки, согнув его колени. Пусть он постоит в таком положении, раскачиваясь взад и вперед.

Ребенка с двигательными нарушениями также необходимо ставить на четвереньки, даже если он не сможет перемещаться в таком положении. Помогите ребенку согнуть ноги в коленях и опереться на вытянутые руки. Если необходимо поддерживайте его в такой позе, при этом разговаривайте с ребенком или показывайте игрушки.

## ХОДЬБА И ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

### 17. Ходит вдоль опоры (9)

Когда ребенок стоит, держась за опору, поместите игрушку вбок на 10-15 см дальше того места, до которого он может дотянуться, чтобы ему пришлось сделать несколько шагов в сторону и достать игрушку. Опора должна находиться примерно на уровне талии ребенка, это может быть диван, скамейка или журнальный столик. Важно, чтобы опора была неподвижна. Пусть ребенок делает шаги вправо и влево вдоль опоры, пытаясь достать игрушку. Постепенно помещайте игрушку все дальше и дальше. Сначала ребенок будет прислоняться к опоре, потом научится стоять прямо, лишь держась за нее руками. Как только ребенок научится шагать в сторону, кладите игрушку так, чтобы побудить ребенка завернуть за угол опоры.

### 18. Ходит самостоятельно (12)

Поставьте ребенка между двумя взрослыми, так, чтобы один взрослый придерживал ребенка сзади, или у опоры лицом к себе. Протяните руки к ребенку и позовите его к себе.





Сначала держите руки очень близко, буквально в нескольких сантиметрах от него, и предложите ему шагнуть к вам. Когда ребенок сделает шаг, подхватите его и эмоционально поддержите. Дайте попробовать снова. Постепенно увеличивайте расстояние между собой и ребенком.

Вы можете также учить ребенка ходить, держа его за одну руку. Возьмите ребенка за руку, когда он стоит, и помогите сделать несколько шагов. Держать нужно именно за одну руку, так как

ходьба требует отработки баланса при переносе веса тела с одной ноги на другую, а при поддержке за две руки, ребенку не нужно учиться балансировать. Ему будет проще идти, но это менее эффективно с точки зрения тренировки навыка самостоятельной ходьбы. Если малыш боится идти самостоятельно, можете взять его за две ручки, но после первых же успешных шагов, постарайтесь убрать одну руку.

Можно в качестве тренировки навыков ходьбы предлагать ребенку толкать или катить что-то перед собой, например, коляску или табуретку. Это позволит ребенку немного придерживаться, но при этом идти самостоятельно. Кроме того, это может быть хорошим стимулом. Не используйте слишком легкие для передвижения предметы, такие, как кукольные коляски, они слишком быстро отъезжают и не обеспечивают поддержки, если ребенок будет на них опираться, он, скорее всего, упадет.

Чтобы совершенствовать навыки ходьбы, когда ребенок немного научился ходить самостоятельно, можно предлагать различные задания. Например, если ребенок довольно уверенно ходит по ровной поверхности, дайте ему возможность походить в более сложных условиях, например, по песку или неровной поверхности, можно накидать на пол небольшие игрушки, чтобы ребенок учился перешагивать через них. Чтобы мотивировать ребенка ходить, предлагайте ему игрушки, которые можно возить за веревочку или толкая перед собой.

Для детей с двигательными нарушениями при обучении навыкам ходьбы очень помогают специальные ходунки. Это приспособления в виде рамки на колесиках, которые обеспечивают поддержку сзади или спереди (заднеприводные и переднеприводные ходунки). Дети, которым трудно удерживать равновесие в силу двигательных нарушений, такие устройства позволяют тренировать движения ногами, обеспечивая дополнительную опору при передвижении.

Дети с выраженными двигательными нарушениями не смогут овладеть этим навыком. На этом этапе важно позаботиться о том, чтобы ребенок, несмотря на отсутствие возможности ходить, мог быть мобилен и учился перемещаться в пространстве с помощью специальной коляски.

### **19. Бегает (14)**

Предложите ребенку догнать вас или какую-то движущуюся игрушку, например, покотившийся мячик. Поначалу движения будут очень неловкими - ноги будут плохо сгибаться, стопы будут широко расставлены, руки могут быть подняты вверх или разведены в стороны. Образец, который ребенок использует при беге, будет естественным образом совершенствоваться в процессе многократных повторений. Играйте в догонялки несколько раз в день, сначала по ровной поверхности, потом разнообразьте места для тренировок данного навыка. Вначале ребенок научится бегать по прямой, останавливаясь для того, чтобы развернуться или повернуть. Постепенно, по мере того как его движения при беге будут более уверенными, он сможет поворачивать во время бега, огибая препятствия на пути. Затем навык будет совершенствоваться дальше, позволяя ребенку не только поворачивать на бегу, но и делать резкие остановки, развороты, менять скорость.

У детей с незначительными двигательными нарушениями движения при беге могут выглядеть более неловкими и плохо скоординированными, кроме того, они будут быстрее уставать. Дети с тяжелыми двигательными нарушениями не смогут овладеть данным навыком.

### **20. Самостоятельно поднимается и спускается по лестнице (23)**

Навык ходьбы по лестнице развивается, постепенно совершенствуясь. Подниматься по лестнице проще, чем спускаться. Сначала ребенок учится подниматься и спускаться по

лестнице, делая шаг одной ногой и приставляя вторую ногу на ту же ступеньку. Лучше всего учиться ходить по лестнице с невысокими перилами, за которые ребенку будет удобно держаться. Можно поддерживать его за руку. Если у вас нет безопасной лестницы, где ребенок может тренировать данный навык, можно учить его вставать на одну ступеньку и спускаться с нее. В качестве ступеньки вы можете использовать толстую доску или невысокую твердую коробку. Сначала обязательно придерживайте малыша за руку, чтобы он научился удерживать равновесие при подъеме или спуске со ступеньки. Во время прогулок находите места, где ребенок может потренировать навык с настоящими ступеньками. Постепенно образец ходьбы по лестнице будет меняться - ребенок научится ставить ноги на ступеньки попеременно, а не приставляя, то есть одну ногу на одну ступеньку, а вторую на следующую.

### **21. Прыгает двумя ногами вместе (24)**

Положите на пол палку или веревочку и предложите ребенку перепрыгнуть через нее двумя ногами сразу. Обычно дети пытаются перепрыгнуть, перешагнув. Покажите, как прыгать двумя ногами вместе. Можно начинать учить ребенка прыгать на кровати или батуте (на пружинящих поверхностях), тогда у ребенка будет больше возможностей отработать координацию движений и укрепить мышцы. Можно также предложить ребенку спрыгнуть с низенькой ступеньки двумя ногами вместе. Предлагайте различные игровые ситуации, чтобы тренировать этот навык, например, попросите ребенка попрыгать как зайчик, подпрыгивая двумя ногами на одном месте.

## **ДЕЙСТВИЯ РУКАМИ**

### **22. Тянется за игрушкой (2)**

Поместите игрушку на таком расстоянии, чтобы ребенок мог легко до нее дотянуться. Если ребенок не тянется к игрушке, вложите ее в руку малыша на несколько секунд, чтобы привлечь его внимание. Если и после этого ребенок не предпринимает никаких попыток взять игрушку, помогите ему потянуться к игрушке и дотронуться до нее. В этом случае ребенок обычно хватается предмет всей ладонью. Подвесьте игрушки в кроватке над головой ребенка, чтобы он пытался их схватить.

Для ребенка с нарушениями зрения используйте игрушки со звуком. Пока у маленького слабовидящего ребенка не выработалось представления о «постоянстве предмета», ему бывает трудно связать звук, который издает предмет с самим предметом. Нужно дотронуться предметом до руки ребенка, чтобы научить его тянуться за предметом. Кроме того, старайтесь помещать предметы в одном и том же месте, тогда ребенок постепенно осознает, что какое-то его движение завершается нахождением предмета.

### **23. Берет предмет одной рукой (2)**

Для того, чтобы ребенок научился брать и удерживать предмет рукой, нужно предлагать ему такие предметы или игрушки, которые удобно держать, например, колечко или погремушку с ручкой, толщиной примерно с палец взрослого человека. Игрушка не должна быть очень легкой или очень тяжелой. Вложите предмет в ладонь малыша и дайте ему ее сжать. Если ребенок не зажимает предмет, помогите ему, обхватив его ладонь своей. Предлагайте различные по текстуре предметы, постепенно увеличивая разнообразие предметов по форме, весу и размеру.

У детей в этом возрасте еще нет предпочтения к использованию одной руки. Предлагайте ребенку брать игрушки то одной, то другой рукой.

Некоторые дети с двигательными нарушениями, возможно, никогда не научатся брать предмет с должной степенью координации и удерживать его. Пусть ребенок старается научиться тянуться к предмету и хватать его.

### **24. Держит большой предмет двумя руками (3)**

Посадите ребенка в детское кресло и дайте ему мячик или большую мягкую игрушку. Если ребенок пытается взять игрушку одной рукой, положите его вторую руку на игрушку и помогите приподнять ее двумя руками. Также, чтобы научить ребенка держать предмет двумя руками, можно дать ему большое колечко от пирамидки, которое удобно удерживать в двух руках.

Если вы даете ребенку есть из бутылочки, кладите его ручки на бутылку во время



кормления, пусть он придерживает ее.

### **25. Одной рукой держит игрушку, а другой с ней играет (5)**

Посадите ребенка в удобную позу в детском кресле или у себя на коленях. Дайте ему погремушку, которую можно держать за ручку, с движущимися элементами, например, шариком, который можно крутить. Покажите ребенку, как можно крутить шарик на погремушке. Пусть он держит ее одной рукой, а другой крутит шарик. Меняйте игрушки, чтобы ребенок мог изучать различные действия с игрушками. В этом возрасте у детей еще нет предпочтения в выборе руки, ребенок может держать игрушку любой рукой.

### **26. Держит в каждой руке по предмету (5)**

Посадите ребенка в удобную позу, чтобы его руки были свободны. Дайте ребенку сначала одну игрушку, чтобы он взял ее, а затем поднесите другую игрушку ко второй руке. Пусть ребенок разглядывает их или пытается взять в рот. Игрушки не должны быть слишком большие или тяжелые. Если ребенок выронил одну игрушку, привлечите его внимание к ней снова и дайте ему ее взять.



Для детей с двигательными нарушениями это может быть сложной задачей, так как они должны одновременно контролировать движения обеих рук.

### **27. Дотягивается до игрушки, находящейся вне пределов досягаемости (5)**

Поместите игрушку на таком расстоянии от ребенка, чтобы он мог дотянуться до нее, выпрямив руку или же нагнувшись вперед. Если ребенок не тянется к игрушке и не берет ее, пододвиньте ее поближе, придвигайте ее ближе и ближе до тех пор, пока ребенок не дотянется до игрушки. Постепенно отодвигайте игрушку подальше от ребенка, стимулируя дотягивание до предмета выпрямленными руками или с наклоном туловища. Учить ребенка дотягиваться до предметов можно из разных положений: лежа на спине, сидя в кресле или лежа на животе. Можно повесить игрушку в кроватке, чтобы ребенок, находясь там, также пытался дотягиваться до игрушки.

### **28. Перекладывает предметы из руки в руку (5)**

Понаблюдайте за ребенком, когда он играет с каким-либо предметом, перекладывает ли он игрушку из одной руки в другую. Удобнее всего тренировать этот навык с колечком от пирамидки, когда ребенок может держать его сначала двумя руками, периодически отпуская то одну, то другую руку. Давайте различные игрушки то в одну, то в другую ручку ребенка. Если ребенок держит одну игрушку в руке, предложите ему другую игрушку, пододвинув к той руке, в которой он уже держит игрушку, чтобы ему пришлось освободить руку, переложив игрушку в другую руку. Игрушки должны быть достаточно интересными для ребенка, чтобы он не просто выпустил игрушку из руки, а переложил ее в другую ручку, пытаясь оставить при себе.

### **29. Рвет бумагу двумя руками (6)**

Дайте ребенку лист оберточной бумаги и покажите ему, как ее можно разорвать. Пусть ребенок помнет бумагу, можете помочь ему сделать первое движение, чтобы разорвать лист на две части. Вложите лист в ручки ребенка и потяните их в сторону. Не давайте газеты, ребенок, скорее всего, будет брать бумагу в рот, а типографская краска вредна и сильно пачкается. Также не давайте листы очень плотной бумаги, её краями легко порезаться.

Можно давать ребенку кусочки ткани, чтобы он мог поиграть с ними и поизучать особенности. Понаблюдайте, пытается ли ребенок разорвать ткань, так, как он делал это с бумагой. Ребенку важно изучать свойства предметов и научиться понимать их различия.

### **30. Хватает движущийся предмет (6)**

Положите или посадите ребенка в удобное положение, чтобы он свободно мог действовать руками. Возьмите игрушку на колесиках с веревочкой, поставьте ее перед ребенком, чтобы привлечь его внимание. Начинайте ее медленно двигать перед ребенком, но так, чтобы он мог до нее дотянуться. Если ребенок не пытается схватить движущийся предмет, то дайте ему сначала схватить его, когда он стоит перед ребенком, а потом начинайте его двигать, наблюдая за реакцией ребенка.

Используйте различные движущиеся игрушки. Это могут быть не только игрушки на

колесиках, но и различные шарики или небольшие мячики, которые можно катать по горизонтальной или наклонной поверхности, а также заводные игрушки. Посмотрите за реакцией ребенка на заводную игрушку - пытается ли он схватить ее, когда она начинает двигаться. В отличие от игрушки на колесиках, такие игрушки не будут удаляться от ребенка, и у него будет больше времени на реакцию, чтобы схватить ее. Для детей с нарушениями зрения — это единственный вариант научиться данному навыку, так как заводная игрушка будет издавать звук, и при этом не будет существенно менять местоположение, которое ребенку с нарушенным зрением определить очень сложно. Шарики и мячики, наоборот, требуют более быстрой реакции, поэтому использовать их можно тогда, когда у ребенка уже есть успешный опыт хватания движущихся предметов.

### **31. Поднимает руки над головой (9)**

Покажите ребенку, как вы поднимаете руки над головой и попросите его поднять ручки вверх. Когда ребенок сидит, предложите ему какую-то интересную игрушку, чтобы он попытался за ней потянуться, и поднимите ее над головой ребенка. Можете использовать песенки и стишки с подъёмом рук над головой, например, чтобы показать, какой большой каравай или какой высокий лес.

Этот навык также можно тренировать, когда вы одеваете и раздеваете ребенка. Просите его поднимать ручки, когда вы снимаете или надеваете одежду через голову. Когда вы снимаете какую-либо одежду через голову, ребенок вынужден поднять ручки. Обязательно проговорите в этот момент, что сейчас ребенку нужно поднять ручки.

Часто дети учатся этому движению, когда просят взять их на руки, протягивая свои ручки вверх навстречу взрослому.

Для детей с двигательными нарушениями обучение этому навыку может потребовать более длительных и многократных тренировок.

### **32. Может осторожно положить игрушку (10)**

Поначалу маленькие дети просто роняют игрушки, разжимая ладонь, если они им больше не интересны. Когда ребенок играет с игрушкой, попросите его дать ее вам и протяните руку. Пусть ребенок положит вам ее на ладонь и осознанно разожмет пальцы. Вы можете показать ему, как это делается или помочь разжать ручку. Во время игр просите ребенка класть игрушки и предметы в разные места.

### **33. Сидя катает мячик (11)**

Поиграйте с ребенком в мячик. Сядьте напротив него и прикатите ему мяч.

Чем больше мяч, тем легче будет ребенку его оттолкнуть, главное, чтобы он видел ваше лицо напротив. Попросите ребенка сделать то же самое.

Сначала садитесь очень близко к ребенку, чтобы поймать мяч, даже если он откатит его совсем недалеко от себя. Хвалите ребенка и выражайте радость, когда он делает попытку откатить мяч от себя. Постепенно увеличивайте расстояние между вами и играйте с мячиками разного размера.

Ребенку с двигательными нарушениями может быть сложно катать мяч самостоятельно. Вам понадобится помощник, который будет помогать ребенку выполнять движения руками, в то время как вы будете выполнять роль партнера по игре, который сидит напротив ребенка.



### **34. Стоя кидает мячик (14)**

Продолжайте играть с мячом. Когда ребенок научится уверенно стоять, предложите ему поиграть в мяч, кидая его друг другу. Сперва ребенок будет просто выпускать мяч из рук, но постепенно будет тренироваться бросать его в нужном направлении. Можете предложить ребенку кидать мяч в определенное место, например, в корзину или коробку.

Для детей с двигательными нарушениями эта игра также подходит в том случае, когда ребенок стоит с поддержкой. Одновременно удерживать позу стоя и кидать мяч для таких детей может быть слишком сложной задачей, но если они будут зафиксированы в положении стоя, то они могут успешно кидать мяч.

### **35. Использует одну руку больше, чем другую (14)**

После года дети начинают отдавать предпочтение какой-либо руке. Положите предмет перед ребенком посередине и предложите ему его взять. Понаблюдайте, какой рукой он



чаще берет предметы. Если ребенок предпочитает левую руку и чаще ею пользуется, не надо переучивать его действовать больше правой рукой.

### **36. Откручивает крышки на банках и бутылках (17)**

Дайте ребенку поиграть с пластиковыми бутылками. Покажите ему как откручиваются крышки. Открутите крышку, но не до конца, а настолько, чтобы ребенку нужно было сделать незначительное движения поворота, чтобы снять ее. Можно положить что-то яркое, например, цветные веревочки, в бутылку, чтобы ребенок пытался их достать, открутив крышку. Постепенно усложняйте задачу, предлагайте ребенку открутить полностью закрученную крышку, главное, не затягивайте крышку слишком туго. По мере освоения этого навыка можно предлагать ребенку банки и бутылки с горлышком и крышками большого размера.

### **37. Ловит мячик (24)**



Если вы играете в мячик с ребенком, он постепенно будет учиться не только кидать мяч, но и ловить его. Для того, чтобы поймать мяч, нужно гораздо больше координации. Начните тренировать этот навык с мячика среднего размера, чтобы его удобно было ловить. Маленький мячик сложно поймать, а очень большой трудно удержать в руках. Сначала кидайте мяч с совсем маленького расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

## **ТОНКАЯ МОТОРИКА**

### **38. Держит игрушку, вложенную в руку (2)**

Вложите ребенку в руку игрушку и проследите за его реакцией. Если он сразу выронит игрушку, снова вложите ее в ручку. Пробуйте давать разные игрушки (различной формы, размера, веса). Дождитесь, чтобы ребенок обхватывал предмет ладонью и удерживал его не менее 10 секунд. Если же ребенок не реагирует, положите свою ладонь на его ручку, помогая обхватить предмет. С каждым разом помогайте ребенку все меньше и меньше, дожидаясь того момента, когда он сам станет удерживать предмет.

### **39. Может выпустить игрушку из руки (2)**

Дети с нормальным тонусом могут держать игрушку, сжимая ладонь, и отпускать ее. Когда ребенок сжимает игрушку в руке, потяните за нее, пытаясь вытащить. При этом нежно разговаривайте с ребенком. Если он не отпускает игрушку, проведите по тыльной стороне его ладони, чтобы он разжал пальцы.

### **40. Ощупывает предметы (4)**

Маленькие дети активно изучают окружающий мир, ощупывая предметы и пробуя их ртом. Давайте ребенку не только игрушки, но и различные предметы, которые отличаются по текстуре: гладкие, шершавые, мохнатые, мягкие, колючие. Сначала вы можете вкладывать их в ручку ребенка или проводить его рукой по поверхности предметов. Потом вы увидите, что ребенок постепенно начинает сам ощупывать предметы, которые попадают ему в руки.

### **41. Стучит игрушками по столу или полу (5)**

Это один из способов познания мира - ребенок начинает изучать свойства предметов, стуча ими по поверхности. Дайте ребенку погремушку, потрясите рукой ребенка, чтобы погремушка издала звук. Затем покажите ребенку, как можно стучать ею по столу или по полу (в зависимости от того, где сидит ребенок). Обычно детям нравится звук, который получается при ударе, и они начинают повторять это действие снова и снова. Можете предложить ребенку звучащие игрушки, например, детский молоток с пищалкой, чтобы действие было более привлекательным. Давайте ребенку экспериментировать с различными инструментами и поверхностями, по которым можно стучать.



### **42. Пальцем тычет в предметы, толкает их (7)**

Маленькие дети сначала используют всю ладонь, постепенно они учатся выделять указательный палец, который начинают использовать более активно, чем остальные

пальцы. Чтобы научить ребенка действовать указательным пальцем, дайте ему игрушку или предмет с отверстиями, куда может поместиться палец. Покажите, как можно засунуть палец в дырку и попросите ребенка сделать также. Можно положить маленькие кусочки еды (кусочки печенья, изюм) в формочку для льда. Для того, чтобы достать эти кусочки, ребенку нужно будет засунуть палец в ячейку, так как всей ладонью ему будет не взять еду.

#### **43. Берет мелкие предметы двумя пальцами (8)**

Когда вы даете ребенку взять небольшие предметы, подносите их с той стороны ладони ребенка, где находится большой палец. Располагайте их так, чтобы они оказались между большим и указательным пальцами, чтобы ребенок мог взять предмет, зажав именно между ними. Можете зажать предмет между своими большим и указательным пальцами и так предложить его ребенку. В этом случае он не сможет взять у вас предмет, не воспользовавшись пальцевым захватом. Как и в предыдущем пункте, для формирования пинцетного захвата можно использовать формочки для льда или другие емкости маленького размера, например стаканчики, чтобы предлагать ребенку вытаскивать из них мелкие предметы или кусочки еды. Также можно поиграть с пластилином или тестом, куда втыкаются пуговицы или бусинки - пусть ребенок пробует их вытаскивать оттуда. Этот навык постепенно совершенствуется до того момента, как ребенок может взять очень маленькие вещи кончиками двух пальцев (пинцетный захват).

Не забудьте про безопасность! - играя с мелкими предметами контролируйте, чтобы ребенок не проглатывал их и не засовывал себе в нос или уши.

#### **44. Сжимает игрушку, чтобы она издала звук (10)**

Вам понадобится резиновая игрушка с пищалкой, желательно достаточно мягкая, чтобы не требовалось много усилий, чтобы ее сжать. Игрушка должна быть такого размера, чтобы помещалась в руке у ребенка. Вложите ее в ручку ребенка и помогите ему сжать ее, чтобы получился звук. Постепенно уменьшайте помощь, чтобы ребенок это делал самостоятельно.



#### **45. Подбирает две маленькие игрушки одной рукой (11)**

Положите на стол два кубика или другие маленькие игрушки рядом друг с другом и попросите ребенка взять их. Если нужно, покажите ему, как брать сразу два кубика одной рукой, помогите ребенку - положите его ручку на кубики. Чтобы ребенок не пытался взять по кубику в каждую руку, займите чем-то другую руку, например, вложив в нее ведерко, в которое можно складывать кубики.

#### **46. Переворачивает страницы в книжке по 2-3- сразу (11)**



Возможность самостоятельно переворачивать страницы. Приподнимите страницу и попросите его закончить - перевернуть страницу до конца. Детям удобнее учиться переворачивать жесткие страницы из картона, тонкие страницы требуют более скоординированного захвата. Сначала ребенок будет переворачивать по несколько страниц сразу, постепенно научаясь брать странички по одной. Некоторые дети очень увлекаются процессом переворачивания страниц. Не стремитесь дочитать книжку до

конца, если ребенку понравился процесс, и он переворачивает страницы вперед и назад, пусть он потренирует это навык в свое удовольствие.

#### **47. Отпускает и достает мелкие предметы из банок и бутылок (11)**

Покажите ребенку, как опускать мелкие предметы в коробку или другую емкость через небольшое отверстие или прорезь. Можете взять руку ребенка и помочь ему опустить предмет в отверстие, если у него не получается это сделать самостоятельно. Пока ребенку не хватает точности движений, начинайте с емкостей с большими отверстиями, а в процессе совершенствования навыка уменьшайте его размер. Маленькие дети обычно очень любят эту игру. Можете положить разную цветную мелочь (веревочки, пуговицы, крупные бусины) в прозрачную пластиковую банку или бутылку, чтобы ребенок мог видеть их и пытался достать. Помните, когда вы используете мелкие предметы, нужно очень внимательно следить за тем, чтобы они не терялись и ребенок не брал их в рот. Удобно использовать что-то съедобное, например, сухие завтраки, сухофрукты.



#### **48. Держит карандаш несколькими пальцами как взрослый (20)**

Вам понадобится резиновая игрушка с пищалкой, желательна достаточно мягкая. Когда вы впервые предлагаете ребенку карандаш для рисования, то он использует захват всей рукой. На протяжении некоторого времени он будет рисовать именно так. Навык захвата и удержания карандаша при рисовании постепенно совершенствуется, в результате чего, ребенок научается держать карандаш тремя пальцами, как это делают взрослые. Для того чтобы сформировать правильный захват карандаша, положите карандаш между большим и указательным пальцем ребенка и помогите ему правильно обхватить карандаш. Некоторым детям трудно удерживать тонкий карандаш. Попробуйте использовать более толстый фломастер или маркер, чтобы ребенку удобнее было его держать. Также можно использовать специальные резиновые накладки на карандаш, которые, с одной стороны, делают его толще, с другой, не дают пальцам скользить по гладкой поверхности карандаша.

### **ПОДНЯТИЕ И ПЕРЕНОС ПРЕДМЕТОВ**

#### **49. Поднимает игрушку с пола, сидя на полу (9)**



Когда ребенок сидит на полу, кладите игрушки вокруг него с разных сторон, чтобы он за ними наклонился и брал их с пола. Брать игрушку спереди проще, чем сзади, так как разворот назад требует большей координации и баланса, однако это хорошая тренировка.

#### **50. Поднимает большие предметы двумя руками (9)**

Обучение ребенка этому навыку происходит аналогично обучению навыку «Держит большой предмет двумя руками».

#### **51. Стоя, наклоняется и поднимает игрушку с пола (9)**

Когда ребенок играет около опоры, возьмите игрушку и положите ее на пол. Если нужно, немного помогите ребенку, чтобы он поднял игрушку и снова вернулся в исходное положение. Если ребенок не может дотянуться до пола, сначала ставьте игрушку на низкую скамеечку или коробку. Убедитесь, что ребенок сгибает колени, а не поясницу, и что его стопы прижаты к полу, когда он стоит, держась за опору одной рукой. Кладите игрушку то справа, то слева.

Постепенно перемещайте игрушки в такое место, где у ребенка не будет опоры, и он будет выполнять это движение, не придерживаясь.

Детям с незначительными двигательными нарушениями может понадобиться дополнительная фиксация стоп (или коленей), для детей с тяжелыми нарушениями этот навык недоступен.

#### **52. Переносит предметы с одного места на другое (12)**

Попросите ребенка принести вам какую-нибудь игрушку. Сначала пусть это будут небольшие игрушки, чтобы ребенку было легко нести их одной рукой. По мере развития навыка, можете предлагать ребенку приносить или перекладывать менее удобные для переноски предметы, например, книжки, одежду, более крупные игрушки. Обычно у детей есть любимые вещи или игрушки, пусть ребенок приносит их с собой, когда идет куда-то, например, на кухню или в комнату.

### **ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ НОГАМИ**

#### **53. Сидя толкает предметы ногами (7)**



Когда ребенок сидит на полу, кладите игрушки вокруг него. Можете положить какую-то игрушку ему на ногу, чтобы ребенок попытался скинуть ее с ноги. Также можно подложить мячик или машинку к стопе ребенка, чтобы случайное движение ногой могло привести ее в движение. Обратите внимание ребенка на то, что это он своей ногой заставил машинку двигаться, покажите свою радость и предложите ему сделать это еще раз.

#### **54. Стоя пинает мячик (14)**

Когда вы играете с ребенком в мячик, покажите ему, что можно не только кидать его руками, но и пинать ногой. Положите мячик к ноге стоящего ребенка и попросите его повторить. Пинать мячик в движении сложнее, поэтому сначала лучше давать ребенку

пинать мяч с места. Предлагайте ребенку мячики разного размера, чтобы он мог совершенствовать этот навык.