**Что делать, если у ребенка не получается…**

**1.** **Держать голову**  
Этапы развития самостоятельного удержания головы:  
• в 0-1 месяц в положении на животе голова грудничка повернута в сторону.  
• в 2 месяца ребенок лежит на животе и приподнимает голову минимум на 5 см. от поверхности и несколько секунд удерживает ее.  
• в 3 месяца, лежа на животе, опирается на предплечья и удерживает голову от 1 минуты. К концу месяца малыш держит голову около 10 минут;  
• в 4 месяца в позе лежа на животе, поднимает и хорошо удерживает голову.

Как помочь ребенку в освоении навыка?

- Выкладывание на животик. Приучать к этому рекомендуют еще в родильном доме, такая поза способствует лучшему пищеварению, особенно, если кроху мучают колики. Следует дождаться, чтобы пупок зажил. Обычно грудничок лежит на животике, но, чтобы дышать носиком, поворачивает голову в одну и другую сторону. Так происходит тренировка мышц. Рекомендуется выкладывать только на твердую поверхность малыша, только перед кормлением.

- Массаж. Выполнять его можно уже с первого месяца, он снимает гипертонус мышц, нормализует гипотонус. Многим грудничкам именно массаж дает толчок к быстрому развитию:  
• Разминания;  
• Поглаживаний;  
• Растираний;  
• Вибраций.  
Не следует нажимать слишком грубо и сильно.

- Плавание. Помогает быстрее обучиться навыку удерживания головы и благотворно влияет на психоэмоциональное развитие. Начинать можно уже с двух недель. Рекомендуется плавать во время купания в специальном круге (он помогает держаться на воде) – это укрепляет позвонки шейного отдела.

- Брать на ручки. На руках у мамы каждый малыш чувствует себя в безопасности. При этом он может рассматривать все вокруг, поворачивая лицо в разных направлениях.

- Игры и погремушки. Детям нравятся яркие звонкие игрушки. Один из методов, как быстро научить ребенка держать головку, – это, играя с ним, брать в руки погремушку. Так младенец будет пытаться приподняться за пищалкой, одновременно тренируя шею и спину.

- Гимнастика. С положения лежа тянуть малыша к себе за ручки, если нужно – с придерживаем плеч и затылка; Укладывать кроху на руки, лицом вниз, и медленно покачивать. Особенную роль в развитии навыка играют занятия на фитболе. Это одновременно и укрепление мышц, и их тотальное расслабление. Упражнения выполняются не более 10-15 минут, затем лучше всего провести купание.

**2. Переворачиваться**  
Согласно нормам, принятым в современной педиатрии, здоровый ребенок должен начинать переворачиваться со спины на живот в возрасте 3–5 месяцев. С живота на спину малыш начинает вертеться чуть позже – в 4–6 месяцев. Одни дети начинают переворачиваться раньше четырех месяцев, другие и в полгода не желают совершать активных движений. Если малыш не переворачивается в указанный педиатром срок, не стоит впадать в панику.  
Для формирования этого навыка требуется, чтобы младенец умел держать голову и подниматься на предплечьях. Переворачивание необходимо для освоения самостоятельного сидения и ползания.

Упражнения для переворотов:  
• Хорошо использовать разного размера игрушки, которые должны быть разложены в поле зрения ребенка с разных сторон, так как они являются мотиваторами к действию. Увидев яркие предметы, грудной ребенок захочет добраться до них и поиграться с ними;  
• Игрушки, находящиеся перед лежащим на животике ребенком, побуждают его поднять голову и опереться на ручки. Такое упражнение укрепляет мышцы спины;  
• Покачивания на фитболе помогают укрепить мышцы спины, конечностей, поэтому с большой пользой можно заниматься на мяче с грудничком по несколько раз в день;  
• Даже во время смены памперсов и переодевания полезно менять положение ребенка, поднимая ножки кверху, наклоняя в разные стороны, переворачивая с боку на бок;  
• Очень полезно укреплять мышцы при помощи плавания. Это может быть посещение групп для мам с грудными детьми в бассейне или ежедневное купание в ванне.  
Со спины на живот. Чтобы помочь ребенку переворачиваться со спины, нужно выполнять комплекс простых упражнений.  
• Ложим малыша на спину. Берем ножку, сгибаем ее в коленке и отводим в противоположную сторону. Вторая рука служит опорой для выполнения поворота.  
• Усложняем упражнение. Убираем опорную руку. Ребенок поворачивается сам.  
• Сгибаем ножку в коленке и касаемся им поверхности, на которой лежит малыш. Ему захочется поскорее выбраться из такой неудобной позы, и он перевернется.  
• Показываем интересную игрушку и потихоньку убираем ее из поля зрения, за головку. Малыш будет за ней тянуться и перевернется на животик.  
С живота на спину. Чтобы помочь ребенку переворачиваться с живота, нужно выполнять комплекс простых упражнений. Действие выполняется, когда кроха лежит на животе.  
• Взрослый располагает свои ладони под животиком малыша. Ребенка нужно медленно приподнимать до тех пор, пока он сам ни попытается опереться на ручки;  
• В этом положении кроху поддерживают за живот и плечи, приподнимая только верхнюю часть тела. Не нужно спешить поворачивать на спину, полезно зафиксировать положение на несколько секунд;  
• Желательно стимулировать действия малютки игрушкой, например, потрясти погремушкой и повести ее в нужном направлении. Ребенок попытается одной рукой потянуться за ней и перевернется на бочок. В этот момент мама помогает закончить переворот на спину.

**3. Ползать**.  
Ползание – важный этап в развитии ребенка, потому что оно способствует правильному формированию скелета и хорошей осанки. Ползание как вид самостоятельного передвижения способствует интенсивному интеллектуальному развитию малыша. Ребенок, который свободно передвигается по комнате, видит гораздо больше, чем младенец, постоянно сидящий в кровати или манеже.  
Ползание – это прекрасная подготовка к ходьбе. Главное – правильно организовать обучение, чтобы оно было безопасным для ребенка и несложным для родителей.  
Большинство малышей начинает ползать примерно с 6-7 месяцев. Если ребенок родился недоношенным или тяжело больным, этот срок может значительно сдвинуться. Почти все здоровые 10-11 месячные дети встают на четвереньки, в 12 месяцев начинают ходить.

Что делать, если ребёнок не ползает?  
• Почаще вытаскивать малыша из кровати и сажать (класть) его на пол или в манеж, так как в тесной детской кроватке грудничок не может самостоятельно передвигаться;  
• Ежедневно заниматься с младенцем гимнастикой, делать массаж и выполнять упражнения, соответствующие возрасту;  
• Регулярно проводить закаливающие процедуры, они укрепят организм и улучшат общее самочувствие малыша;  
• Развивать координацию движений и вестибулярный аппарат малыша. Для этого прекрасно подойдут такие простые домашние тренажеры, как всевозможные качели и качалки.  
• «Наглядный урок» ползания. Подать пример могут и сами родители, походив по полу на четвереньках на глазах у грудничка.  
• Если малыш не видит вокруг ничего интересного, ему вряд ли захочется двигаться. Для побуждения к ползанию следует раскладывать на полу или в манеже яркие игрушки: погремушки, резиновые пищалки, мягкие кубики. Они должны быть на таком расстоянии, чтобы грудничок не мог дотянуться до них рукой. Прекрасно мотивирует к ползанию обыкновенный резиновый мяч большого диаметра и яркой окраски.  
• Откажитесь от ходунков и других приспособлений, которые облегчают процесс передвижения ребёнка, что способствует его нежеланию самостоятельно ползать и потом и ходить.

Упражнения, стимулирующие ползание на четвереньках:  
• Стойка на выпрямленных руках с поддержкой взрослого;  
• Сгибание коленей и выполнение стойки на четвереньках;  
• Постепенное вставание на колени (это упражнение поможет ребенку научиться не только ползать, но и садиться из положения на четвереньках);  
• Ходьба на руках при поддержке взрослого.  
• С использованием валика. Для выполнения понадобится валик, (сначала небольшой, но постепенно размер валика нужно увеличивать), на который помещают грудку младенца. Ножки остаются на полу. Взрослый стоит напротив ребенка, аккуратно берет валик за оба конца и начинает постепенно подтягивать ее к себе. Ребенок начинает передвигать колени, имитируя ползание.  
• Стойка на выпрямленных руках. Это упражнение иногда называют «тачка». Ребенок лежит на животе на твердой поверхности. Взрослый осторожно приподнимает младенца за нижнюю половину туловища и немного подталкивает вперед, как будто ножки малыша – это ручки тачки. Ребенок реагирует на это поочередными движениями выпрямленных рук.  
 Стойка на четвереньках. Для выполнения этого упражнения понадобятся двое взрослых. Грудничка ставят так, чтобы он упирался в пол ладонями и коленями. Один взрослый по очереди передвигает ручки ребенка, другой – ножки. Постепенно юный ученик начинает понимать, как следует двигаться, и вскоре встает на четвереньки самостоятельно. Главное, чтобы взрослые передвигали конечности малыша согласованно, в едином ритме, тогда ему будет легко поползти.  
 Стойка на коленях. Взрослый обхватывает грудничка одной рукой подмышками, второй – аккуратно сгибает маленькому ученику колени и опускает их на пол или на диван. Когда младенец научился поддерживать равновесие в этом положении, можно показать ему, как поочередно передвигать колени, чтобы двигаться вперед. Упражнение хорошо развивает координацию движений.  
 Как переставлять руки. Можно выполнять облегченную версию «тачки». Делать это можно на твердой поверхности. Взрослый берет кроху, поддерживая одной рукой под грудью, второй – за ножки. Если все выполняется правильно, малыш упирается ладошками в стол. Когда взрослый немного подталкивает грудничка вперед, он начинает поочередно переставлять руки. Это движение помогает маленькому ученику освоить правильное движение верхних конечностей при ползании на животе и на четвереньках.

**4. Сидеть самостоятельно**.  
Обычно малыши начинают сидеть, не опираясь на спинку стула, ближе к 8–9 месяцам. Первые попытки принять вертикальное положение дети начинают в 5–6–7 месяцев. Но в этом вопросе всё индивидуально. Есть дети, которые упорно отказываются лежать уже в 4,5 месяца. Также могут быть и более поздние детишки, которые не стремятся сесть вплоть до 8 месяцев. Всё это варианты нормы. Известно, что более крупные, пухленькие, недоношенные, маловесные груднички развиваются медленнее, чем их сверстники.  
Но если даже четырёхмесячный кроха совершает попытки присесть, это не значит, что мама должна ему помочь. Пусть тренируется сам, а мама смотрит со стороны. Желание женщины взять ситуацию в свои руки и поскорее научить чадо садиться в дальнейшем может привести к серьёзным заболеваниям. В 4 месяца позвоночник ребёнка ещё не готов к таким нагрузкам.

Как понять, что ребёнок готов сесть?  
• положить ребёнка на ровную поверхность: стол, пеленальный столик, жёсткий диван и т.д;  
• взять его за руки и немного приподнять их вверх;  
• грудничок должен ухватиться за кончики пальцев матери;  
• медленно тянуть руки на себя.

Если, держась за руки, кроха старается приподняться, то есть сесть, считается, что он готов принять вертикальное положение.  
Малыш откидывает голову назад, плохо держится за руки женщины или не стремится поднять тело – ему ещё рано учиться сидеть.  
Мальчиков и девочек рекомендовано присаживать не ранее пяти - шести месяцев. Усаживать на стул или колени можно только с шести месяцев и не более пяти минут в день, при этом необходимо придерживать спинку в полулежащем состоянии, чтобы ребенок постепенно привыкал к нагрузке. С каждым днем необходимо увеличивать угол наклона, чтобы со временем получить полное сидячее положение. Уже к концу шести месяцев мальчики смогут сидеть прямо, при этом, не заваливаясь на бок.

Упражнения, помогающие сесть самостоятельно.  
Все упражнения необходимо проводить на твердой поверхности, так малыш будет чувствовать хорошую опору и, благодаря этому, быстрее научится чувствовать баланс.  
• Поочередно сгибать-разгибать ручки и ножки, не менее 5-6 раз.  
• Уложить малыша на твердую ровную поверхность, вставить большой палец в ладошку, остальными пальцами взять его за запястья и аккуратно подтянуть.  
• Как помочь ребенку сесть: приподнять малыша до вертикального сидячего положения, удерживать 20 секунд, потом легонько опустить. Необходимо каждый день увеличивать интервал такой «задержки» на 10 секунд. В итоге он должен достичь 2-х минут.  
• Когда ребенок лежит на спинке, необходимо взять его за ручку и притянуть в противоположную сторону. Это действие будет вызывать у крохи активное желание опереться на вторую руку и сесть.  
• Положить малыша на животик, согнув ручки в локотках, чтобы кроха на них опирался. Далее необходимо раскачивать его из стороны в сторону.  
• Упражнения на фитболе: для этого необходимо положить младенца на животик на мяч и круговыми движениями покачать из стороны в сторону. Такие действия хорошо развивают координацию движений и вырабатывают устойчивость.