

Сначала ребёнку нужно научиться ходить на небольшие расстояния, постепенно увеличивая дистанцию.

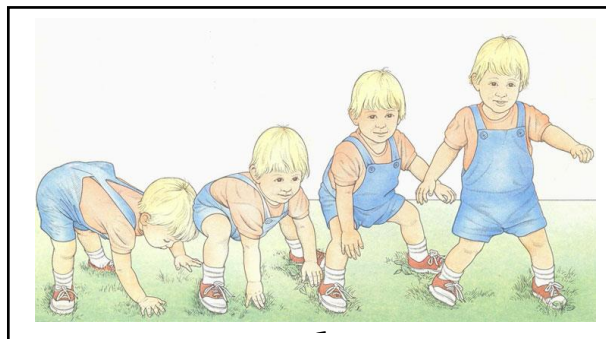
Когда малышу удаётся сделать шаг, необходимо похвалить его, похлопать в ладоши. Упражняться в ходьбе необходимо по твердой горизонтальной поверхности, например на ковре с маленьким ворсом, линолеуме, паркете.

Обязательно необходимо проверить, нет ли на пути ребёнка каких-либо препятствий, которые могут отвлечь его или о которые он может удариться.

Не спешимте учить ребёнка ходить по неровной поверхности на улице. Лучше если малыш сначала отлично освоит ходьбу в условиях дома и научится выставлять вперед руки, всякий раз, когда падает.

После того как ребенок научится ходить по горизонтальной поверхности, необходимо научить его смотреть под ноги, чтобы при необходимости обходить препятствия и двигаться по неровной поверхности.

Для того чтобы научить малыша обходить препятствия, необходимо специально создавать преграды у него на пути, чтобы ребенок их замечал и пробовал обойти. Если ребенок не замечает препятствия, то тогда родитель указывает ему на них и помогает обойти.



**Составитель:** учитель-дефектолог

**Карпенко**

**Ольга Юрьевна**

305000, г. Курск, ул. Кирова 7.

Телефон: (4712) 51-14-75;

305040, г. Курск, ул. Дружбы 5.

Телефон: (4712) 57-20-85, 57-20-86.

Сайт: [pmckursk.ru](http://pmckursk.ru)

Адрес электронной почты:

[pmc-kursk@yandex.ru](mailto:pmc-kursk@yandex.ru)

**«Курский областной центр  
психолого-педагогического,  
медицинского и социального  
сопровождения»**



**Стимуляция  
умений самостоятельно  
садиться с положения стоя,  
стоять и ходить  
детей с синдромом Дауна**

Курск

## **Не умеет садиться с положения стоя.**

Сначала малыш должен научиться не просто опускать руки и падать на пол, а научиться переходить из положения стоя в положение сидя, сгибая колени.

Чтобы научиться садиться необходимо освоить два умения:

- умение держаться за опору;
- умение сгибать колени по мере того, как он опускается на пол.

Как только ребёнок научится держаться за опору и сгибать колени, он сразу научится садиться на пол, а потом и на стул. Но сесть на пол для малыша это значит проделать огромный путь, преодолеть множество тренировок, пока он не ощутит себя более уверенно. Родители должны оказывать ребёнку поддержку, чтобы он успешно научился выполнять все эти действия и при этом не подвергал себя опасности.

## **Не умеет стоять, держась за опору, или упирается в неё животом и слишком широко расставляет ноги.**

Для начала необходимо научить ребёнка стоять, держась за опору одной или двумя руками.

Малыш должен отрабатывать это умение, держась обеими руками за поверхность с выступающим краем, например, детский столик.

Ребенок научится сохранять равновесие с помощью мышц рук и живота, при этом, если он отклоняется вбок или назад, ему приходится прилагать значительные усилия для сохранения устойчивого положения.

Чтобы облегчить задачу малыш иногда опирается животом, в этом случае родитель должен передвинуть его руки к краю, а ноги поставить на ширине бёдер.

Когда ребенок будет уверенно стоять, держась обеими руками, то постепенно он начнёт опускать одну руку, чтобы поиграть с игрушкой. Сначала, держась только одной рукой, он будет пошатываться, но постоянные тренировки позволят ему укрепить мышцы рук и развить способность лучше сохранять равновесие.

## **Не осваивает навык ходьбы.**

Чтобы научиться ходить самостоятельно необходимо сначала освоить ходьбу, держась за две руки и только потом самостоятельно. Для этого нужно развивать мышцы живота и ног, а также уметь сохранять равновесие, быть выносливым и иметь мотивацию.

Для того чтобы сделать шаг, малыш должен перенести вес тела на одну ногу так, чтобы другая нога была свободна и могла двигаться, при этом можно поддерживать ребёнка за руки.

Шагая с поддержкой, ребёнок научится пользоваться мышцами живота таким образом, чтобы переносить вес тела на одну ногу и получать возможность шагать.

Обычно навыки ходьбы формируются в следующей последовательности: ходит вдоль опоры; ходит с поддержкой за обе руки; ходит, держась за игрушку-каталку двумя руками; ходит с поддержкой за одну руку; делает первые самостоятельные шаги; ходит самостоятельно, сначала дома, а затем свободно перемещаясь по улице.

С помощью игры можно научить малыша делать первые шаги, для этого родитель должен сесть на пол и позвать малыша к себе, при этом можно привлечь яркой, новой игрушкой. Игрушку, например, куклу, необходимо держать на уровне глаз ребёнку или чуть ниже, тогда ему будет легче сохранять равновесие при ходьбе.