Формирование навыков самостоятельной ходьбы

Здравствуйте, уважаемые родители!

Вместе с формированием навыка стояния нужно помочь ребёнку освоить навык ходьбы. Это наиболее сложный и трудоёмкий процесс, требующий от ребёнка волевых, моральных и физических усилий.
Для формирования навыка ходьбы нам потребуются такие приспособления, как:
1. Лестница (не менее 3-х ступенек).
2. Гимнастическая стенка (если есть в наличии).
3. Стулья разной высоты 3 и более штук (можно добавить диван).
4. Гимнастическая палка.
5. Мяч.

Комплекс упражнений

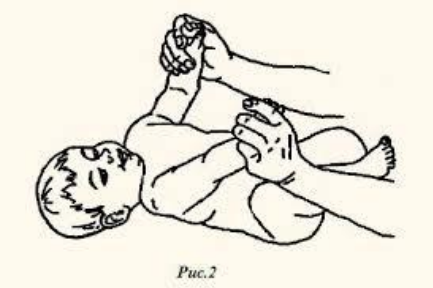


Рис.2

1. И. п. лёжа на спине, ноги выпрямлены, руки вдоль туловища.
Взрослый придерживает прямые ноги за голени и колени одной рукой, другой рукой держит руки ребёнка. Малыш садится и ложится в и. п.

2. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы стоят возле таза, пятки вместе, носки врозь.
Взрослый придерживает согнутые ноги одной рукой, другой держит руки ребёнка. Малыш садится и ложится в и. п.

3. И. п. лёжа на спине, ноги согнуты, стопы упираются в грудь взрослого, который двумя руками придерживает голени.
Ребёнок, толкая ногами, выпрямляет их и возвращает в и. п.

4. И. п. лёжа на спине, бёдра подтянуты к груди, ребёнок обхватывает колени руками.
Взрослый одной рукой придерживает ребёнка за голову, другой — за руки и делает покачивания вперёд — назад, влево — вправо (перекаты).

5. И. п. стоя лицом к гимнастической стенке, ребёнок держится двумя руками за стенку на уровне пояса, ноги вместе. Взрослый придерживает руки в районе кисти.
Ребёнок делает приседания.

6. И. п. сидя на корточках. Взрослый находится сзади ребёнка и держит его за колени, грудью придерживая корпус.
Ребёнок пытается передвигаться в полном приседе.

7. И. п. стоя у стула и опираясь руками о стул.
Малыш приставными шагами обходит стул вокруг то в левую, то в правую сторону.

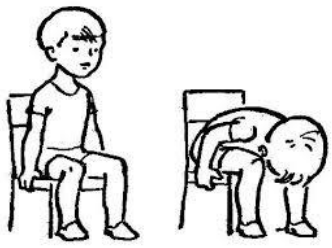
8. И. п. стоя у гимнастической стенки; ребёнок держится за стенку на уровне плеч, ноги вместе.
Взрослый, взявшись одной рукой за голеностоп, а другой — за коленный сустав, поднимает бедро ребёнка до груди, а затем возвращает в и. п.

9. И. п. стоя. Взрослый стоит лицом к ребёнку, в руках у него гимнастическая палка, ребёнок держится за палку двумя руками.
Малыш делает шаги вперёд, методист отступает назад.

10. И. п. стоя на коленях.
Сделайте то же упражнение.

11. И. п. стоя у стула. Три стула стоят на равном расстоянии друг от друга.
Ребёнок должен передвигаться от стула к стулу и обратно.

12. И. п. стоя лицом к гимнастической стенке, низкий стул стоит у стенки.
Ребёнок, стоя лицом к стене и держась за неё, поднимает ногу и ставит ногу на стул. Взрослый следит за правильностью движения.



13. И. п. сидя на стуле.
Ребёнок должен свободно опираться ступнями о пол. Взрослый сидит впереди ребёнка и, придерживая его за колени, просит нагнуться вперёд.
Из этого положения ребёнок должен встать, а затем сесть.

14. И. п. стоя лицом к стенке, ребёнок двумя руками держится за стенку, у его ног мяч.
Малыш ставит ногу на мяч и катает его в разные стороны.

15. Ходьба при помощи ходунков.
Ребенок ходит при помощи ходунков, передвигая их вперед.

Все перечисленные упражнения нужно выполнять многократно, не менее 10 раз каждое.