**ПЕРВЫЕ ШАГИ МАЛЫША**

***Аннотация****: В статье рассказывается об особенностях развития ребенка в возрасте 9-18 месяцев, даются рекомендации для более успешного освоения им самостоятельной ходьбы.*

***Ключевые слова****: ребенок, ходьба, развитие.*

Сложно найти родителя, которого бы не мучал вопрос «Когда же мой ребенок начнет ходить?». Все дети уникальны и у каждого свой возраст освоения самостоятельного передвижения на ножках. Всемирной организацией здравоохранения нормой считается начало ходьбы в возрасте от 9 до 18 месяцев. Поэтому, если ребенку исполнился год, а он все еще не ходит, не стоит паниковать и сломя голову бежать сразу к врачу. Всему свое время, нужно набраться терпения.

Примерно в 9-10 месяцев, когда малыш уже достаточно хорошо освоил ползание и самостоятельно может сидеть, он начинает пробовать стоять у опоры. Ребенок становится любопытным, его мышцы достаточно крепкие и он тянется вверх, хватаясь за бортик кроватки, мебель или родителей. На данном этапе важна поддержка мамы, чтобы ребенок почувствовал уверенность в себе. Сначала это будет 1-2 шага вдоль опоры, но постепенно, придерживаясь за стены и мебель, малыш сможет обойти практически всю квартиру.

На 10-11 месяце жизни ребенок начинает пробовать ходить, держась обеими ручками за руки взрослого. Но чаще всего такой способ доставляет неудобства родителям, приходится длительное время наклоняться, от этого появляются боли в спине. Чтобы решить данную проблему, большинство взрослых покупают малышу ходунки, но педиатры не одобряют их использование:

- высокий риск травматизма: дети спотыкаются о ковры, мебель, игрушки, переворачиваются и падают;

- формируется неверный двигательный навык – ребенок привыкает ходить на носочках (ведь так проще отталкиваться и быстрее передвигаться);

- иногда ходунки не ускоряют, а замедляют процесс освоения ходьбой, ведь находясь в них, малыш совершает минимум усилий для передвижения, а следовательно, стимула к самостоятельной ходьбе у него не возникает.

Если все - таки хочется приобрести помощника, неплохой и наиболее безопасной альтернативой ходункам могут быть толокары, каталки, вожжи. Важно выбирать модели проверенных производителей, которые соответствуют возрасту и росту малыша.

Существует некоторые нюансы, которые помогут родителям научить ребенка ходить. Вот некоторые из них:

1. Можно создать малышу «маршрут» для путешествия, расставив на близком расстоянии друг от друга предметы мебели. С помощью опоры передвигаться гораздо проще, а встречающиеся по пути яркие интерактивные игрушки сделают процесс более увлекательным.
2. Желательно большую часть времени находиться с ребенком на одном зрительном уровне: сесть на пол напротив стоящего у опоры малыша, протянуть ему руки и позвать к себе.
3. Снять ребенку обувь и носочки. Возможность ходить босиком позволяет быстрее почувствовать свое тело, координировать движения и научиться ходить.
4. Малыш быстрее сделает свои первые шаги, если предоставить ему максимальную свободу передвижения. Для этого необходимо обеспечить безопасное пространство: использовать специальные накладки для углов мебели, заглушки для розеток, убрать из поля зрения острые, хрупкие или тяжелые неустойчивые предметы, положить на пол подушки, одеяла или застелить его мягким ковром.
5. Ребенку нужно много двигаться. Можно порекомендовать родителям заниматься вместе с ним гимнастикой, плаванием, проводить время на свежем воздухе.

Таким образом, на способность малыша научиться самостоятельно ходить, влияет несколько факторов: особенности физического развития, наследственность, темперамент, насыщенность окружающего пространства, вовлеченность в процесс взрослых. Конечно, внимательное отношение родителей, подходящие по возрасту виды двигательной деятельности, правильно организованная домашняя среда – все это стимулирует общее развитие ребенка и его способность самостоятельно сделать свои первые шаги.

**Список информационных источников**

Методическая литература:

Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. Ярославль: Издательство «Гринго», 1996.

Электронные ресурсы:

1. От первых шагов до уверенной походки: что нужно знать родителям?

URL https://www.center-sozvezdie.ru/journal/ot-pervyh-shagov-do-uverennoy-pohodki-chto-nuzhno-znat-roditelyam.html (дата обращения: 19.01.2023).

1. Как научить ребенка ходить? Советы и упражнения.

URLhttps://www.defectologiya.pro/zhurnal/kak\_nauchit\_rebenka\_xodit\_sovetyi\_i\_uprazhneniya/ (дата обращения: 19.01.2023).