

## **«Шагаем по лестнице без особых проблем»**

Ходьба по лестнице – важный повседневный навык. Овладение им даст ребенку больше самостоятельности. Ходьба вверх и вниз по ступенькам укрепляет мышцы ног и улучшает координацию. При подъеме по лестнице дети учатся высоко поднимать одну ногу, стоя на другой. При спуске они учатся медленно опускать одну ногу, вынося вторую вперед, чтобы встать на нее. Если в вашем доме нет лестницы, используйте ступеньки в гараже или перед домом. Проследите, чтобы у ребенка была возможность при необходимости схватиться за перила или другую опору.

Ниже приведены примеры отработки умения ходить по лестнице.

### ***Поднимаемся по ступенькам боком***

1. Пусть ребенок стоит у лестницы боком лицом к перилам и держится за них обеими руками.
2. Если к лестнице ближе его правая сторона, попросите его поднять правую ступню на следующую ступеньку, опереться на правую ногу, надавить и распрямить ее, одновременно подняв левую ступню и затем поместив ее рядом с правой. В итоге ребенок должен стоять прямо.
3. Пусть ребенок переместит руки повыше на перилах и поднимется еще на одну ступеньку. И так далее.

Если у вашей лестницы перила с обеих сторон, пусть ребенок также тренируется сначала ступать левой ногой. Не отработывайте этот прием, если перил нет. Надежные перила обеспечивают безопасность и облегчают для ребенка ходьбу по лестнице.

Если ваш ребенок не может ступать вверх или его колено подворачивается внутрь, используйте другой подход:

1. Пусть встанет так, как описано выше: лицом к перилам и держась за них. Помогите ему ступить правой ступней. Ступня и колено должны смотреть прямо на перила.
2. Поместите вашу правую руку на правое колено ребенка и стабилизируйте его.
3. Поместите вашу левую руку на его левое бедро и помогите ему поднять и поместить левую ступню рядом с правой.
4. Таким же образом помогите ему ступить сначала левой ступней (в этом случае перила должны находиться с другой стороны).

### ***Спускаемся по лестнице боком***

Сначала пусть ребенок отрабатывает спуск с последних нескольких ступенек. Затем, когда у него станет лучше получаться, он, возможно, будет готов осилить весь лестничный пролет.

1. Попросите ребенка встать лицом к перилам и держаться за них обеими руками.
2. Встаньте на ступеньку-две ниже, чтобы подстраховать его.

3. Если ближе к нижней части лестницы находится правая сторона, попросите его опереться на левую ногу, ступить вниз правой ступней, медленно сгибая левую ногу, и поместить правую ступню на ступеньку ниже.

4. Затем пусть он ступит вниз левой ступней и поставит ее рядом с правой.

5. Пусть сдвинет руки вниз по перилам и спустится еще на одну ступеньку таким же образом – и так далее.

6. В следующий раз пусть практикуется спускаться с левой ноги.

Помогите ребенку, если он не может спустить ногу или если его колено подворачивается внутрь.

Исходное положение то же: ребенок стоит лицом к перилам, нижняя часть ступенек расположена справа.

1. Поместите свою левую руку на его левое колено, а правую руку на его правое бедро.

2. Попросите его или помогите ему разместить ноги так, чтобы колени и ступни смотрели вперед, а вес был размещен на левой ноге.

3. Стабилизируйте его левое колено, когда он согнет его и поместит правую ступню на ступеньку ниже. Пусть поместит рядом левую ступню без вашей помощи.

4. Таким же образом помогите ему спуститься на ступеньку, ступая сначала левой ногой – в этом случае ребенок должен быть развернут левым боком к нижней части ступенек.

**ВНИМАНИЕ:** когда ваш ребенок научится безопасно ступать боком вверх и вниз по ступенькам, пусть выполняет это без вашей помощи.

### ***Подъем по ступенькам***

1. Пусть ребенок держится за перила правой рукой, ступни смотрят вперед или слегка наружу.

2. Возьмите его за левую руку и предложите ему подняться по ступенькам. Чтобы усилить поддержку, можете второй рукой накрыть его руку сверху

3. Пусть поставит сначала правую, а затем левую ступню на каждую ступеньку. Так пройдите с ним весь лестничный пролет.

4. В другой раз пусть держится за перила левой рукой и поднимается с левой ноги.

Помогите ребенку, если он не может ступать вверх или его колени или ступни подворачиваются внутрь.

1. Пусть ребенок стоит снизу лестницы, держась левой рукой за перила. Встаньте сбоку и помогите ему поднять правую ступню на ступеньку. Попросите его держать ступню и колено прямо, чтобы они смотрели вперед.

2. Вы можете поместить правую руку на его правое колено и стабилизировать его, когда он поднимает левую ступню и ставит ее рядом с правой. Своей левой рукой подстраховывайте его сзади.

3. В следующий раз пусть держится за перила правой рукой и идет сначала с левой ноги.

**ВНИМАНИЕ:** предлагайте ребенку наклоняться вперед, когда он поднимается, и упреждайте наклон назад.

### ***Спуск по лестнице***

1. Пусть ребенок держится за перила левой рукой и стоит, направив ступни вперед или слегка наружу.
2. Возьмите его за правую руку и предложите ему спуститься по лестнице вместе с вами. Пусть сначала поместит левую, а затем правую ногу на каждую ступеньку. Пройдите с ним вниз весь пролет.
3. Позже пусть он держится за перила правой рукой и ступает вниз сначала правой ногой.
4. Пусть практикуется спускаться самостоятельно, когда будет к этому готов. Помогите ребенку, если он не может спускаться или его колени подворачиваются внутрь:

1. Вместо того чтобы держать его за руку, встаньте на две или три ступени ниже лицом к нему. Поместите свою левую ладонь на его правое колено. Поместите правую ладонь на его левое бедро или держитесь за перила.
2. Попросите или помогите ему встать, направив ступни вперед, и переместить вес на правую ногу.
3. Стабилизируйте его правое колено, когда он согнет его и поместит левую ступню на нижнюю ступеньку. Пусть поместит правую ступню рядом с левой без вашей помощи.
4. Помогите ему таким же образом, когда он будет спускаться, держась за перила правой рукой и ступая вниз сначала правой ногой.

### ***Совершенствуем навык ходьбы по лестнице***

После того как ваш ребенок научится подниматься и спускаться по лестнице приставным шагом (ставя на каждую ступеньку обе ноги), начните отрабатывать с ним спуск и подъем по ступенькам попеременно каждой ногой. Если вы отрабатывали подъем по лестнице приставным шагом, ребенок сможет обучиться такому подъему довольно-таки быстро при условии, что вы будете держать его за руку. Овладение спуском вниз поочередно каждой ногой на ступеньку займет больше времени, потому что требует большей координации и равновесия.

Еще большим испытанием для вашего ребенка станет подъем по ступенькам поочередно каждой ногой, когда он будет держаться одной рукой только за перила – и не будет держаться другой за вашу руку. Когда ребенок самостоятельно идет вверх или вниз по лестнице, позвольте ему самому выбрать, как безопаснее всего идти. Поначалу он, скорее всего, выберет способ перемещения боком, держась обеими руками за перила. Позже он может начать подниматься, глядя вперед, ставя на каждую ступеньку обе ноги, а спускаться продолжать боком. Еще больше тренировок – и он, возможно, начнет ставить по одной ноге на ступеньку, когда поднимается, и спускаться лицом вниз, ставя обе ноги на ступеньку. И в конце концов он почувствует себя в достаточной безопасности, чтобы ходить вверх и вниз по лестнице, поочередно переступая ногами со ступеньки на ступеньку.

Источник:

<https://med.wikireading.ru>

Инструктор по ФК Павлова Н.М.