

Выкладывание на живот

Лежание на животе неотъемлемая часть раннего развития. Оно обеспечивает:

- Нормальное развитие центральной нервной системы и мозга
- Сильные мускулы шеи, спины и верхней части тела
- Умение сохранять равновесие, координацию, устойчивость тела и правильную осанку
- Раскрытие кистей рук, что повышает точность движения пальцев
- Переворачивания
- Развитие зрения
- Ползание – краеугольный камень развития, без которого нельзя обойтись

Если вашему ребенку некомфортно лежать на животе, действуйте постепенно, выкладывая его на живот два-три раза в день на несколько минут. Со временем это станет частью его ежедневного расписания. В этом положении он будет учиться, играть и тренировать движения головы. Следите за безопасностью ребенка, не оставляйте его одного.

Как сделать лежание на животе полезным и веселым времяпрепровождением:

1. Лягте на пол вместе с ребенком. Погулите, спойте песенку или привлеките его внимание смешными звуками, чтобы он поднял голову.
2. Скатайте полотенце валиком и положите его под грудь ребенка. Вытяните его ручки вперед. С этой поддержкой ребенок сможет поднять голову и посмотреть по сторонам, учась фокусировать взгляд и тренируя мышцы шеи.

3. Переложите ребенка на спину. Медленно потяните его за руки до положения сидя, затем вновь положите на спину.
4. Положите небьющееся зеркало или игрушку напротив малыша и привлеките к ней его внимание. Ребенок захочет их рассмотреть и поднимет голову.
5. Потрясите игрушкой или колокольчиком одной стороны от ребенка, он повернется на звук.
6. Поощряйте ребенка к ползанию, кладя передним интересные игрушки так, чтобы он не мог их достать.
7. Лягте на спину и положите ребенка себе на обнаженный живот или грудь. Произнесите его имя. Он захочет на вас посмотреть и поднимет голову.
8. Положите ребенка на живот поперек своей руки. Его голова окажется на сгибе вашего локтя, а ноги останутся свободными. Покачайте его в таком положении.
9. Положите ребенка поперек ног и похлопайте его по спине. Он поднимет голову и вытянет ноги.
10. Положите ребенка себе на ноги лицом к коленям. Затем вытяните колени, чтобы он мог видеть, что происходит под ногами. Ему может понравиться посмотреть на мир с этого угла.
11. Положите ребенка на край кровати и сядьте рядом на пол лицом к нему. Так вы можете общаться и играть.
12. Положите ребенка на живот на пляжный или гимнастический мяч. Крепко держите малыша и катайте мяч назад и вперед. Ребенок будет учиться переносить вес тела, что развивает навыки сохранения равновесия и координации.
13. Катайте мячик по спине, ногам и рукам ребенка. Это хороший способ стимулировать ощущения через кожу и снять напряжение.
14. Положите мяч напротив ребенка так, чтобы он смог до него дотянуться. Когда он дотронется до мячика, тот укатится. Ребенок

«проплывет» на животе или поднимется на предплечьях в попытке его достать.

15. Положите ребенка на живот после ванны и сделайте с ним зарядку или помассируйте его.
16. Посадите ребенка (если ребенок только учится сидеть, ему понадобятся боковые опоры) и поставьте перед ним интересную игрушку. Он может оказаться на животе, пытаясь ее схватить.
17. Пореже кладите ребенка в шезлонг или другое устройство, ограничивающее свободу движений. У него должна быть возможность свободно двигаться и развивать координацию.
18. Почаще проводите время с ребенком, поощряйте его и хвалите, и вскоре выкладывание на живот превратится в хорошую привычку и приятное времяпрепровождение.

Выкладывание на живот неотъемлемая часть нормального развития, потому что так ребенок учится ползать. Ползание активирует группы нейронов (клетки мозга), отвечающих за зрение, чувственное восприятие, осознанное планирование и прогнозирование. Активируется одновременная работа глаз, что необходимо для дальнейшего обучения чтению.

Ползание – важная веха в физическом и интеллектуальном развитии вашего ребенка. Всего несколько минут в день на животе, и результаты не замедлят себя ждать.

У детей, проводящих большую часть времени на спине, когда они не спят, могут наблюдаться задержки в развитии. Если вас беспокоят какие-то аспекты в развитии вашего ребенка, обратитесь к вашему педиатру.