**Почему важно, чтобы ребёнок научился ползать?**

*Материал подготовила Колесникова Ольга Николаевна, учитель-логопед Гусевского структурного подразделения ОЦДиК*



Первый год жизни малыша – удивительное и незабываемое время в жизни всех родителей. Конечно, не обойтись без множества бессонных ночей и забот. Но все тревоги вдруг растворяются, стоит увидеть маленький успех крохи – его первую улыбку, первый шаг, или просто услышать счастливый детский смех.

Многие мамы с нетерпением ждут, когда их чадо научится ходить. При этом умение ползать является не менее важным этапом в развитии маленького человека. Для преобразования нервной системы, по мнению невропатологов ползание является даже более значимым, чем ходьба.

• Ползание развивает опорно-двигательный аппарат, укрепляет мышцы спины, рук, ног ребёнка.

•Ползание улучшает координацию движений.

• Ползание стимулирует развитие мозга, налаживает взаимодействие между правым и левым полушариями.

Левое и правое полушария мозга отвечают за организацию движений в противоположных частях тела. Левое отвечает за движения в правой части, а правое — в левой. Но в момент рождения ребенка они еще не умеют взаимодействовать и должны этому научиться. Должна сформироваться их тесная, тонкая и точная взаимосвязь. Возникает и вырабатывается эта связь исключительно в период младенчества и младшего детства. Главный способ выработки такой связи в самом младшем возрасте состоит в многочисленных стереотипных, сочетанных, перекрестных движениях верхних и нижних конечностей ребенка, как ручек, так и ножек.

• Ползание формирует пространственные представления о собственном теле.

• У ползающего ребёнка развивается умение ориентироваться в пространстве.

• Развиваются тактильные ощущения, так как малыш ползает по разным поверхностям.

• Осваивая новые территории, ребёнок в какой-то момент начинает уползать из поля зрения матери, становится более самостоятельным и независимым.

Доказано, что дети, получившие возможность вдоволь ползать, физически более крепкие, у них лучше развита мелкая моторика, они раньше начинают исследовать окружающий мир.

В идеале, когда соблюдены условия естественного и свободного развития, малыш начинает ползать в положенный срок. Но в большинстве случаев следует задуматься о подготовке к ползанию и созданию условий для него заранее, тогда не поздно будет исправить что-то в своём обращении с малышом, если Вы увидите, что ползать он не начинает.

По мнению специалистов, у детей, минующих этот этап, в школе могут появиться проблемы с нарушением чтения и письма.

Замечено, что многие дети с нарушением письма и чтения не ползали в младенчестве.

Таким детям сложно запомнить буквы и соединить их воедино. Они могут писать буквы неправильно, в зеркальном отражении, у них может быть плохой почерк.

Поэтому вашим самым грамотным шагом, как родителя, будет стимулирование ползания, создание комфортных условий и свободы ребенка на полу, а также отказ от ходунков, манежей, прыгунков, поводков. Если же Ваш ребенок уже ходит, то старайтесь проводить с ним игры на полу, побуждая его ползать.

**Виды ползания:**

В зависимости от возраста и личных предпочтений ребенок выбирает один из трех вариантов ползания:

1. На животе. Самый простой способ, доступный еще с 3-4 месяцев. Так как малыш в основном отталкивается от пола руками, он больше двигается назад. Помимо общеукрепляющего действия, такое ползание также улучшает работу пищеварительной системы.

2. По-пластунски. В этом случае ребенок задействует и ноги, сгибая их в коленках и подтягивая себя вперед. Такое ползанье, характерное также для взрослых, помогает научиться чередовать свои движения и разработать тазобедренные суставы.

3. На четвереньках. Ближе к полугоду уже развивается грудинный кифоз, малыш может сидеть и из этого положения опираться на руки. Сначала он просто покачивается, привыкая удерживать свое тело и балансировать, а затем все более уверенно перебирает ножками и ручками по направлению к цели. С этих пор ребенок активно путешествует по дому, исследует новые места и предметы. Обязательно следите за тем, чтобы ваш малыш мог ползать на четвереньках по полностью безопасной траектории, не рискуя пораниться или что-нибудь разбить.

**9 упражнений, которые помогут ребёнку поползти.**

Большинство их них можно начинать делать в 1–2 месяца.

Но помните, что решение о том, делать или не делать каждое конкретное упражнение, принимают родители. Если сомневаетесь, проконсультируйтесь с врачом или откажитесь от использования упражнения.

**Упражнение 1.** Убирает тонус, помогает мышцам запомнить "правильное" ползательное движение. Поочерёдно соединяем коленку правой руки и локоть левой. Потом меняем ручки и ножки. Делаем каждый день.

**Упражнение 2.** Кладём малыша на животик и приподнимаем за ножки. Делаем каждый день, постепенно малыш начинает приподниматься на ручках.

**Упражнение 3.** Висы на ручках. Укрепляем руки малыша. Даём ему свои большие пальцы, перехватываем ручки остальной кистью. Приподнимаем, покачиваем. Начинаем делать очень аккуратно, смотрим на реакцию малыша.

**Упражнение 4.** Пробуем вставать на четвереньки. Цель упражнения – показать малышу положение "на четвереньках". Кладём его на животик и приподнимаем корпус.

**Упражнение 5.** Кладём малыша на подушечку. Таким образом он оказывается в положении "на четвереньках" при помощи подушки. Если мы кладём малыша таким образом несколько раз в день, очень скоро он начинает приподниматься самостоятельно. Важно не оставлять малыша в это время одного, общаться с ним, рассказывать ему потешки и стишки.

**Упражнение 6.** Укрепляем спинку и мышцы пресса. Перехватываем малыша руками чуть ниже животика. Таким образом, ребёнок держится за счёт силы корпуса. В зависимости от возраста малышу будет сложно держать в начале, но с каждым разом он будет делать это всё лучше и лучше. Когда малыш будет хорошо держаться, можете слегка наклонять его, давая ему дополнительную работу.

**Упражнение 7.** Помогаем ребёнку ползти. Подпираем его ножки, даём возможность оттолкнуться. Упражнение часто не работает с детками, у которых уже пропал врождённый ползательный рефлекс.

**Упражнение 8.** Берём ножки малыша и поочерёдно трогаем ими то носик, то ушки, то щёчки малыша, приговаривая потешки и стишки.

Если малыш не ползает, учите его всё-таки ползать. Ползайте с ним вокруг мячика, играйте с ним в догонялки на четвереньках, проползайте с ним под стульями. Можно сделать туннель из больших коробок или купить готовый тканевый. Помните, что ползание - важный этап развития вашего крохи.

Список использованной литературы:

1.Агеенкова О.В., Мулюкина Е.Г., Чудо-ребёнок с самых пелёнок. Пошаговая методика развития ребёнка. С-П.: Антология, 2017.-160с.;

2.Д.Медина, Правила развития мозга вашего ребёнка. М.: Изд. «Э», 2017.-416с.