Как малыши учатся сидеть?

розділ: Дитяча неврологія, дата: 04.03.2019, автор: Одинцова Е.Ю.

Помните таблицу ВОЗ с нормами моторного развития малышей? В таблице шесть основных этапов моторного развития. Одним из них является сидение без поддержки. Это тот навык, который с таким нетерпением ждут все родители. И частый вопрос на приеме у педиатра или детского невролога – Когда ребенок научится сидеть? Как помочь научиться сидеть? Садить ли в подушки? Может нужен массаж?

Прежде чем ребенок будет сидеть без поддержки, ему необходимо многое освоить. Потому что сидение требует многих сложных навыков, координации, равновесия, силы и ощущения собственного тела в пространстве, которые малыш может получить только путем собственного опыта.

В каком возрасте дети начинают сидеть?

Большинство здоровых детей научатся самостоятельно сидеть в возрасте до 9 месяцев.

Как дети учатся сидеть?

1. Развитие контроля над головой важно для того, чтобы научиться сидеть. Прежде чем ребенок научится держать голову в вертикальном положении, он начнет удерживать голову по средней линии, лежа на животе.

Эта мини-веха в развитии раннего контроля над головой, причина, по которой важно следить за тем, чтобы ваш ребенок получал достаточно ежедневного игрового времени на твердой поверхности. Детские качели и мягкие диваны могут показаться идеальным местом для новорожденного, но они ограничивают полное движение головы из стороны в сторону, препятствуя развитию раннего контроля над головой, вертикального контроля над головой и, в конечном итоге, навыков сидения.

Поэтому время проведенное на твердой поверхности трудно переоценить. Пол – лучшая развивающая поверхность!!!

Носите и держите ребенка в вертикальном положении столько, сколько это практически возможно без использования детских кресел, качелей или других полуотклоненных приспособлений.

2. Ощущения собственного тела в пространстве, баланс.

Благодаря методу проб и ошибок, ваш малыш обнаружит, что может использовать свои руки и ноги в качестве опоры и поддержки. Это осознание начинает развиваться очень рано, и время, проведенное на животе, может сыграть ключевую роль. Каждое движение, каждое колебание посылают новую сенсорную информацию в мозг малыша от зрительного анализатора, вестибулярного (каждого движения), проприоцептивного (чувства давления и растяжения) и

тактильного (осязательного) чувства. Эта информация вызывает ответные действия малыша в виде изменений положения головы или тела, чтобы немного сместить вес и попытаться удержать равновесие. Первый большой опыт - поддержать себя на руках и удерживать грудь от земли, что-то вроде мини-отжимания.

3. Как только малыш развивает силу и контроль, необходимые для того, чтобы держать устойчиво голову и туловище в вертикальном положении, следующим шагом будет научиться балансировать в положении сидя. Малыш учится сохранять равновесие, сидя, наклонившись вперед с опорой на одну или две руки. Создайте безопасную «зону падения» для вашего малыша, используя мягкий коврик.
Однако не стоит торопить малыша. Не менее важно для когнитивного и физического развития детей предоставить им возможность проводить время в горизонтальной плоскости столько, сколько необходимо. Время, проведенное в горизонтальной плоскости, поддерживает:
- первоначальное развитие навыков баланса и зрения, необходимых для чтения и письма
- развитие ползания для интеграции левого и правого полушарий головного мозга
- развитие воли (стремление делать, планировать и предпринимать действия).
- изучение направлений пространства позволяет строить внутреннюю карту окружающей среды. Например, чтобы понять, что буквы и цифры идут в определенном направлении, у ребенка должна быть хорошо развита внутренняя система GPS.
когда ребенок отталкивает руками пол, он укрепляет свои руки, чтобы потом использовать инструменты, в том числе карандаш.
Каждый ребенок развивается в своем собственном темпе, поэтому дайте ему время, чтобы обрести комфорт и контроль на каждом из этих этапов.
Усаживать ли в подушки?
Нет. Усаживая детей в подушки, мы НЕ даем им возможность развить мотивацию, научиться осознавать пространство и укрепить мышцы, что помогает детям учиться делать что-то самостоятельно, что создает чувство собственного достоинства!
Нужен ли массаж, чтобы научить ребенка сидеть или ползать?
Массаж не может помочь в обучении моторным навыкам, т.к. при массаже оказывается пассивное воздействие и у ребёнка не возникает мотивации на выполнение движения.
Всем добра и новых достижений!

С уважением, детский невролог Елена Одинцова

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5182199/

https://pedsinreview.aappublications.org/content/31/7/267

#педиатрплюс_физическоеразвитие