С 15 ДО 18 МЕСЯЦЕВ: ПОТОК СЛОВ

На этой стадии развития дети делают все то же, что и на предыдущей,

но гораздо лучше.

Игры, развивающие ребенка физически

Есть много интересных игр для детей и родителей, способствующих физи-

ческому развитию ребенка.

Дай мне пятерню. Очень хорошо развивают координацию движений различ-

ные варианты игры со шлепаньем по ладоням друг друга - одной и двумя ру-

ками попеременно, с высоко поднятой или опущенной пятерней или ладонь на

ладонь - со шлепком, если малыш не успевает убрать свою руку. Это еще и

хороший способ быстро переключить внимание ребенка.

Езда верхом под потолком. Что может быть лучше, чем покататься на

плечах у папы?! Но будьте очень осторожны, когда преодолеваете дверные

проемы или проходите под люстрой, потолочным вентилятором.

Тик-так. Возьмите малыша за обе ножки и раскачивайте его наподобие

маятника.

Другие игры. Перелезание через препятствие, карабканье, прятки, пе-

редразнивание (малыш копирует вашу мимику) - далеко не полный перечень

игр, в которые дети в этом возрасте совсем не прочь поиграть.

Двигаемся быстрее

Дети продолжают эксперименты, все усложняя свои движения, связанные с

навыками ходьбы. Они ходят кругами, устремляются вперед и пятятся назад,

спускаются по лестнице (пока придерживаясь за вашу руку). В этот период

желания малыша существенно превышают его возможности, и это верно по от-

ношению ко всем его навыкам. Очень часто его ножки не поспевают за мыс-

лями. Падения и неудачи напоминают, что ребенок пока еще очень мал.

Первые пробежки. Как и первые шаги, такие первые пробежки малыш дела-

ет на негнущихся ногах, шажки короткие, а в конце - падение. Заметив,

что ребенок пробует свои силы, пытаясь перейти от ходьбы к бегу, выведи-

те его в просторный длинный коридор с мягким покрытием и отпустите. Как

только ребенок научится сильнее сгибать ножки в коленях и повыше подни-

мать ступни, он станет ходить и бегать гораздо проворнее и будет меньше

спотыкаться.

Остановка и наклон. Оживленно бегающий по комнате ребенок вдруг заме-

чает на полу какую-нибудь привлекательную игрушку. Он останавливается на

полпути и поднимает ее. Эта новая способность (наклониться и подобрать

что-нибудь) пополняет копилку развлечений малыша - теперь он может бе-

гать по дому в поисках каких-нибудь оброненных сокровищ.

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! Этот интересный новый навык может доставить вам

немало хлопот. Теперь, когда ребенок научился останавливаться и подби-

рать что-нибудь с пода, следуйте за ним как тень во всех его похождени-

ях. Ведь любопытный "мусорщик" будет подбирать все подряд, включая и

окурки.

Не лишайте малыша удовольствия карабкаться вверх, однако постарайтесь

обеспечить безопасное место для таких упражнений

Страсть к восхождениям. Теперь в доме нет ни стульев, ни столов, ни

диванов, которые не смог бы покорить начинающий альпинист. Отнеситесь с

пониманием к этому желанию малыша карабкаться и обеспечьте ему безопас-

ность при таких восхождениях.

- Задвиньте табуретки под стол, чтобы пресечь попытки залезть на ку-

хонный стол.

- Отодвиньте мебель, на которую может вскарабкаться ребенок, от опас-

ных предметов. Стул, близко поставленный к плите, источник множества

возможных несчастий.

Не забывайте, что ребенок может подтолкнуть к плите и свой детский

стульчик или ящик.

- Будьте особенно бдительны, когда ребенок встает на сиденье стула и

старается оглянуться, когда его никто не поддерживает. Такая ситуация

грозит закончиться травмопунктом.

- Создайте для малыша специальное место, где бы он мог потрениро-

ваться в лазании. Мы сооружали специальные заграждения из валиков и по-

душек в гостиной. Различные приспособления для карабканья во дворе - то-

же отличная забава для юного скалолаза, а валики и старые покрышки -

прекрасный материал для постройки полосы препятствий. Незаменимой стано-

вится горка, которая одновременно способна удовлетворить две потребности

малыша: желание карабкаться вверх и скатываться вниз.

Укрощение стульчика. Большинство детей уже могут самостоятельно са-

диться. Дайте малышу детский стульчик и понаблюдайте, как он будет уп-

равляться с ним. Он быстро вскарабкается на него, но вскоре поймет, что

так сидеть не только неудобно, но и небезопасно, потому что стульчик все

время опрокидывается. Затем малыш научится держаться за стульчик двумя

руками, усаживаясь в него. Одному из наших детей мы дали легкий складной

парусиновый стульчик, который он сначала долго носил на себе, а потом

старался как-нибудь поудобнее устроиться в нем. По всей видимости, ему

не хотелось вылезать из стульчика и начинать всю процедуру обустройства

с самого начала.

Не забывайте, что гораздо безопаснее как бы спустить взрослый мир на

уровень малыша. Столик, подходящий по размеру 1,5-годовалому ребенку,

маленький стульчик, а также набор удерживающих внимание ребенка игрушек

(например, скрепляющиеся кубики) заставят этого неутомимого путешествен-

ника сделать, к вашему облегчению, большой привал.

Первые поездки верхом. В этом возрасте малыши очень редко сидят спо-

койно; как правило, они одновременно подпрыгивают, как бы занимаясь вер-

ховой ездой. Выберите какую-нибудь игрушку с четырьмя колесами, которую

можно "оседлать". У нее должно быть довольно просторное сиденье, чтобы

малышу было легче залезать. Покупая такую игрушку, возьмите с собой ре-

бенка, чтобы он попробовал, удобно ли ему будет на ней. Первые попытки

такой езды нужно осуществлять, когда на полу расстелен мягкий ковер, и

чтобы падал малыш, по возможности, на подушки.

Первый бросок. Как с кубиками, так и с мячами: чем старше становится

ребенок, тем большего размера у него мячи. Посмотрите, как теперь он

бросает мяч. Встав на одно колено и опираясь отставленной назад другой

ногой, он бросает мяч всей рукой. Это более усовершенствованный бросок

(вспомните, раньше в броске был задействован только локоть).

Бросать и пинать мяч. Берегись, бейсбол! Начинается освоение этого

вида спорта. Малыш может бросать мяч от груди и из-за головы гораздо

дальше, чем раньше. Эта игра имеет большую познавательную ценность. Пос-

кольку маленький спортсмен ищет более эффективные приемы, ему нужно со-

образить, как лучше распорядиться мячом, куда его бросить, с какой си-

лой, какие части тела должны ему помогать при этом.

Пинать мяч ногами во дворе - одна из любимых игр. Скорее всего, пер-

вые удары по мячу обернутся промахами. Сначала малыш будет робко подхо-

дить к мячу и просто до него дотрагиваться. Однажды попытка ударить по

мячу закончится падением. (В это время у малыша такое же удивленное вы-

ражение лица, какое бывает у нападающего, если защитник неожиданно отни-

мет у него мяч.)

"Взрослые" игрушки. Малыши обожают игрушки, позволяющие имитировать

занятия взрослых. В этом возрасте они умеют толкать, тянуть, колотить и

поливать. Когда Мэтью было около полутора лет, он часами играл в свою

детскую косилку для газонов, имитируя движения отца. Игрушки, которые

можно толкать или тянуть, очень забавны. Молоток и всевозможные колышки

- хорошее развлечение для начинающего плотника. С помощью маленькой лей-

ки ребенок может поливать растения.

Различные виды деятельности и развитие навыков рук

Чем точнее становятся движения рук и пальцев, тем все больше возмож-

ностей открывает для себя малыш при игре. Он строит из кубиков более

сложные сооружения (обычно 4 кубика - вершина строительного искусства

для этого возраста), начинает играть со сцепляющимися (насаживающимися

друг на друга) кубиками.

Сортировка по форме. Мерные цилиндры и кольца очень помогают в разви-

тии способности размещать те или иные предметы в определенной последова-

тельности. Обратите внимание на задумчивое и сосредоточенное выражение

лица ребенка, размышляющего, как лучше расположить разного размера

кольца на столбике пирамидки. Сначала он может импульсивно и быстро на-

цепить все кольца, не разбирая их по размеру. Но поскольку движения и

мыслительные способности совершенствуются вместе, в конце концов ребенок

начнет собирать пирамиду с самого большого кольца.

Игрушки, которые можно подержать в руках. Сочетание все более прони-

цательного ума и все более умелых рук помогает малышу правильно ис-

пользовать различные предметы. Раньше любая вещь, которую можно держать

в руках, использовалась для того, чтобы постучать ею по столу. А теперь

малыш, к примеру, может пользоваться ложкой для того, чтобы кормить са-

мого себя.

Его все больше начинают привлекать не собственные, а "взрослые" иг-

рушки. Бритва - очень притягательный предмет (помните об опасности!),

особенно если малыш наблюдает, какие интересные штучки с ней и с ка-

кой-то жидко-липкой пеной проделывает папа. Ящики, особенно в которых

хранятся не его, а ваши "игрушки", - предел его вожделенных мечтаний.

Чтобы держать малыша подальше от таких соблазнов, почаще меняйте игрушки

в его собственном ящике, поддерживая интерес к ним.

Первое произведение искусства. Карандашные отметки на стене - опозна-

вательные знаки, оставленные разгулявшимся без присмотра рисовальщиком.

Для первого урока рисования дайте малышу нетоксичный карандаш, который

легко держать в руке, и большой лист бумаги. Придерживайте ее или прик-

репите к столу. Малышу, занятому своим первым творением, сложно самому

придерживать бумагу. Первыми произведениями искусства будут беспорядочно

нагроможденные линии, которые можно назвать чирканьем. Малыш держит ка-

рандаш всей кистью, зажав его в кулачке. Он проводит линии взад и впе-

ред, иногда у него получаются какие-то скобки, слегка напоминающие полу-

окружность, а вместо подписи он просто со всей силой тычет карандашом в

лист бумаги.

Дайте ребенку возможность в течение какого-то времени освоиться с ка-

рандашом и бумагой, прежде чем начнете заниматься рисованием вместе с

ним. Как только малыш научится контролировать свои непослушные ручонки и

будет задумываться, прежде чем начать чиркать (какое озабоченное у него

при этом выражение лица!), значит, наступило время для урока рисования.

Постарайтесь заинтересовать ребенка повторением ваших рисунков. Нарисуй-

те простую вертикальную линию и попробуйте, взяв его руку в свою, вместе

провести такую линию. Затем нарисуйте горизонтальную линию. Он попытает-

ся изобразить такую же. Теперь нарисуйте галочку, потом полукруг, кото-

рый постепенно будет перерастать в окружность. Такую окружность, скорее

всего, ребенок не сможет воспроизвести приблизительно до того момента,

как ему исполнится 2 года. Только с этого времени, собственно говоря, и

начнется серьезное рисование.

Развитие языка

Все, что происходит с развитием речи ребенка в этом возрасте, практи-

чески можно определить одним, причем самым любимым, словом малыша:

больше.

Больше слов. Это похоже на прорыв плотины: от 10-15 слов в начале

этого временного отрезка до 50 и более - в конце его (к 18 месяцам), хо-

тя многие слова по-прежнему малыш произносит столь невнятно, что их по-

нимают только родители. Забавно выглядит специальная таблица, в которую

вы записываете новые слова, которые малыш стал произносить. Через нес-

колько лет вы с огромным удовольствием перелистаете этот словарик.

Более понятно. Половинки слов, с помощью которых малыш уже несколько

месяцев общался с вами, теперь превращаются в целые. Например, "мя" -

становится "мячиком".

Больше слогов. Вместо коротеньких, односложных слов у ребенка появля-

ются новые. Сначала он пытается объединять их вместе: "бай-бай",

"нет-нет", а потом все чаще пробует произносить длинные слова, состоящие

из нескольких слогов. Эти первые попытки звучат весьма забавно. Нам,

например, очень нравилось, когда вместо "Бенджамин" наш малыш произно-

сил: "Бен-бен-бен".

Больше понимает. Слушая разговор окружающих, ребенок в большой степе-

ни понимает, что говорят вокруг него. Мы называем это "языком из вторых

рук". Однажды Марта заметила Эрин (старшей сестре Мэтью), что надо идти

наверх стирать, потому что это был прачечный день. И я обратил внимание,

как наш 15-месячный Мэтью тут же сосредоточенно заспешил к бельевой кор-

зине, вынул из нее несколько вещичек и поднес их к Марте. Он ухватил

суть разговора, который впрямую его не касался.

Первые предложения

Самые первые фразы и предложения детей напоминают стиль деловой те-

леграммы - в них используются только существительные или только сущест-

вительные и глаголы действия: "Пока, машинка", "Иди бай-бай". Малыш ас-

социирует "пока" ("бай-бай") с уходом из дому (этому он научился, наблю-

дая за жестами уходящего человека), а "машинку" - с любым движущимся

предметом, с помощью которого можно перемещаться из одного места в дру-

гое. Появляются и простенькие, из двух слов предложения с местоимением

"я", например: "Я пошел". Такой способ самовыражения дает детям возмож-

ность объявить о своих намерениях и пригласить взрослых в качестве по-

мощников для достижения своих целей. Однажды я играл с Мэтью, по очереди

целуя пальцы на его ножках. Когда я остановился, он посмотрел на меня и

сказал: "Еще... целуй... пальчики". Зачастую малыш выдает как бы скелеты

предложения, оставляя слушателя додумывать, какие слова остались в про-

пусках.

Вас понимают без жестов

Малыши не только говорят, используя лишь ключевые слова, они и думают

таким же образом. Когда я говорил "идем" 18-месячному Мэтью, он брал

свой свитерок и бежал к двери. На предшествующей стадии развития

большинство детей не в состоянии выполнить какое-то указание, если вы

одновременно не сопровождаете его и жестом (например, надо было показать

и сказать: "Дай это папе"). К 18 месяцам они уже могут все понимать даже

в том случае, если вы просто обращаетесь к ним (слова без жестов).

Беседа

Вполне естественно, что прежде всего малыши осваивают названия ежед-

невных своих занятий, особенно это касается кормления. Ребенок может тя-

нуть вас за кофточку, чтобы получить грудь, прося при этом "ням-ням"

(покушать) или "чмокчмок" (пососать). Он может просить "ба-ба", что оз-

начает бутылочку и будет указывать на эту самую бутылочку. Очень нравят-

ся детям разные "приветственные" действия. Например, малыш говорит "пи-

вет" (привет), поднимая телефонную трубку. И однажды ребенок вдруг уди-

вит вас, когда неожиданно скажет "па-бо", что означает "спасибо". Многие

слова, которые вы произносили сотни раз на предыдущих стадиях развития

ребенка, теперь вернутся к вам, когда вы вместе занимаетесь каким-нибудь

делом. Однажды, когда я раздевал Мэтью, чтобы уложить его спать, он ска-

зал: "вверх", когда я стягивал с него рубашку, а потом "сними", когда я

стаскивал с него брючки. Таким образом он выстраивал ассоциации слов и

действии и мог дать им названия.

Новые понятия

Знание того или иного слова делает обучение более действенным, а уход

за ребенком - более легким. Большинство детей к этому возрасту уже пони-

мают смысл слова "горячо". Когда вы говорите: "Еда горячая", малыш не

трогает ее и смотрит с определенной долей почтения. При этом он может

шептать что-то похожее на "горячо", подражая вашей обычной интонации, с

которой вы предупреждаете его о чем-то опасном (т.е. протяжно и полуше-

потом). Когда вы произнесете: "Давай поменяем пеленку", малыш покажет,

что хорошо понял вас. Он посмотрит вниз, на пеленку, затем постарается

ее вытащить, и подойдет или даже подбежит к вам.

Дети в этом возрасте имеют обыкновение показывать и называть по имени

своих братьев и сестер, а довольные этим старшие дети способствуют со-

вершенствованию речи малыша, потому что просят его сказать это "еще

раз".

Освоение понятия "другие" - важнейшее достижение этого периода. Малыш

может показать на ухо, когда вы спрашиваете его: "Где ухо?", и на другое

ухо, если вы спросите: "А где другое ухо?"

Первые песни

Пение становится прекрасным победным тушем к речевому взрыву ребенка.

Например, малыш может мило жужжать, когда полностью погружается в свой

маленький и прекрасный мир звуков и игр. Постарайтесь записать его не-

повторимые импровизации на пленку. Ведь это те звуки, которые вам хоте-

лось бы слушать все время.

Жестикуляция

Сочетание слов и действий, т.е. особый языковый навык, развивается

очень бурно в течение всего 2-го года жизни: "вверх" сопровождается под-

нятием рук, "тес" - поднесением указательного пальца к губам, а неизбеж-

ное "нет-нет-нет" исполняется одновременно с забавным отрицательным по-

качиванием головой. А если нежелание делать чтонибудь особенно сильно,

малыш нахмуривает брови, поджимает губы и помахивает вам пальчиком (сов-

сем как это делали вы, когда запрещали ему что-нибудь, говоря при этом:

"Нельзя"). Возможно, он добавит еще какие-то жесты и к своему ворчанию.

В этом возрасте, помимо всего прочего, малыши очень любят игры с ис-

пользованием жестикуляции (например, "испекли мы каравай"). Даже когда

ребенку явно не хватает слов, чтобы выразить свои желания, его жесты

нельзя не понять. Например, когда к сидящему за столом Мэтью подносили

тарелку с клюквенным соусом, он начинал жестикулировать руками и изда-

вать звуки, которые не оставляли никакого сомнения в том, что он требует

ложку. И хотя он не мог сказать: "Мне нужна ложка", то, что он имел в

виду, было ясно абсолютно всем. Теперь ребенок сам дает вам понять, что

ему особенно нравится делать. Присмотритесь к его жестам и прислушайтесь

к издаваемым им звукам. Однажды я пошлепывал Мэтью по пяткам и когда пе-

рестал, он несколько раз сам себя пошлепал, намекая мне, что вовсе не

прочь продолжить эту игру.

Вы можете вернуться к обычному ритму речи

Чем больше малыш начинает говорить, как взрослый, тем меньше вы буде-

те говорить, подражая лепету ребенка. Теперь вы можете позволить себе

говорить совершенно обычным тоном, без намеренно преувеличенных интона-

ций и растягивании, потому что сейчас малыш понимает обращенные к нему

реплики без этих характерных для более ранних стадий особенностей роди-

тельского языка.

ОБОГАЩЕНИЕ СЛОВАРНОГО ЗАПАСА

Большинство родителей обладают природной интуицией в том, что касает-

ся развития у ребенка языковых навыков, и не нуждается ни в каких специ-

альных указаниях и руководствах. Мамин (или папин) "метод" на этом этапе

предполагает использование плавного потока речи, что и является совер-

шенно естественным элементом воспитания. Некоторые советы, которые мы

приводим ниже, призваны дополнить то, что, вероятнее всего, вы и сами

уже делаете.

Вместе рассматривайте и обсуждайте картинки. Это один из самых первых

способов, благодаря которому у ребенка развиваются ассоциативные образы,

связывающие воедино предмет на картинке и в реальной жизни. Вы можете

подобрать несколько наиболее подходящих книг и, показывая на животных

или изображенные предметы, спрашивать: "Кто это?" Покажите ему страницу,

на которой нарисованы различные предметы, и спросите: "Где мячик?" Ассо-

циирование изображений в книжке с реальными предметами в жизни необходи-

мо для развития ребенка. Так, покажите дерево в книжке, а потом - ре-

альное дерево во дворе. В результате у вашего малыша разовьется так на-

зываемый ментальный образ набора характеристик, подходящих под название

"дерево".

Расширяйте слова или жесты до идеи. Например, если ребенок спрашивает

вас: "Что это такое?", показывая на птицу, ответьте ему: "Это птица" и

добавьте "Птицы летают в небе". Таким образом, вы не только ответили на

вопрос, но и дали малышу идею, ассоциирующуюся с этим словом. Если ребе-

нок заинтересовался звуком пролетающего самолета, покажите на него со

словами: "Самолет в небе". Количество предметов, с которыми вы знакомите

таким образом ребенка, может быть неограниченным - насколько хватит ва-

шего терпения. Это помогает малышу создавать свою ментальночувственную

систему, ему становится легче называть предметы и людей по имени. Гово-

рить полными предложениями, в которых присутствуют все слова, малыши не

умеют, как правило, до конца 2-го года жизни, поэтому они продолжают

пользоваться только ключевыми словами, обеспечивающими костяк предложе-

ния. Ориентация на ключевые слова особенно важна для детей, которые ле-

нятся говорить и продолжают добывать то, что хотят, большей частью ука-

зывая на предмет.

Игры и песни, сопровождаемые какими-то действиями. Такое обучение в

виде игры приносит хорошие результаты. Малыши очень быстро учатся пока-

зывать на ту или иную часть тела, если это приходится делать во время

такой игры. Ритмические игры и песенки, которые предполагают счет (нап-

ример, "сорокаворона"), помогают ребенку овладеть ключевыми словами и

жестами. Вскоре он сможет допеть песенку или продолжить игру самостоя-

тельно, услышав первые ее слова.

Говорите о том, что вы делаете. Раньше, возможно, вы проговаривали

для малыша каждый свой шаг, когда меняли ему пеленку. Теперь осуществить

все эти операции по уходу проще, не прибегая к диалогу. И тем не менее

продолжайте комментировать все свои действия. Только старайтесь общаться

в форме вопросительных предложений: "Сейчас помоем ручки?" В этом воз-

расте дети особое удовольствие получают от интонаций и тональности ваше-

го голоса. Кроме того, вопрос обычно подразумевает ответ, и малыш, как

правило, отвечает вам.

Не говорите слишком много. За быстрой речью малышу уследить сложно.

Старайтесь говорить медленно, простыми предложениями, почаще делайте па-

узы, чтобы ребенок мог усвоить сказанное.

Предоставляйте ребенку возможность выбора. Спросив, например: "Что ты

хочешь, яблоко или апельсин?", вы побуждаете ребенка принимать решение и

сообщить вам, каков его выбор.

Смотрите в глаза ребенку и обращайтесь к нему по имени. Как врач-пе-

диатр я обнаружил, что если смотреть во время медицинского обследования

в глаза ребенку, это в значительной степени успокаивает его. Поддерживая

с малышом визуальный контакт, вы помогаете ему сосредоточить свое внима-

ние. Способность уютно чувствовать себя, глядя в глаза другому человеку,

- это особое упражнение, обогащающее язык общения и дающее определенные

преимущества вашему малышу в дальнейшей жизни. Кроме того, старайтесь

обращаться к ребенку по имени, тем самым вы не только покажете, как важ-

но имя человека для него самого, но и поможете малышу научиться обра-

щаться по имени к другим людям.

Не старайтесь особенно исправлять речь ребенка. Запомните, что глав-

ной целью речи в этом возрасте является передача идеи, а не слова.

Большая часть речи ребенка до 2 лет остается малопонятной. И это нор-

мально. Малыши очень часто просто экспериментируют с различными звуками,

без каких бы то ни было уточнений. Они как бы накапливают языковую ин-

формацию, чтобы потом выплеснуть ее, зачастую неожиданно, в целом наборе

хорошо понятных слов и даже предложений. Обычно это происходит к концу

2-го года жизни. Если вы чувствуете, что малыш испытывает какие-то осо-

бенно сильные затруднения с тем или иным словом, постарайтесь почаще его

повторять и давайте ребенку возможность подражать вам. Исправлять произ-

ношение ребенка нужно только с помощью повторений, никогда не одергивай-

те его. Старайтесь, чтобы речь приносила малышу радость, а не была

только предметом специальных занятий. Чем большее удовольствие ваш ребе-

нок будет получать от общения, тем лучше он научится говорить.

ВАШ РЕБЕНОК ЗАБАВНО ХОДИТ?

Манера ходить детей в 1,5-2 года отличается таким же разнообразием,

как и их личности. Большинство детей начинают ходить, расставляя носки в

стороны - это способствует сохранению равновесия. Едва вы начинаете вол-

новаться по поводу такой походки, как ребенок принимается ходить, разво-

рачивая ступни вовнутрь. И вновь не торопитесь последовать совету бабуш-

ки, уверенной, что малыша нужно показать врачу-ортопеду. В большинстве

случаев походка становится совершенно нормальной к 3 годам.

Пальцы ног, обращенные вовнутрь. Этим в первые 2 года жизни страдают

почти все детишки. Такая постановка стопы возникает по двум причинам:

- Согнутые ножки (и это нормально!) достаются в наследство от эмбрио-

нальной позы, в которой ребенок пребывал в материнском чреве.

- Нормальное плоскостопие. Очень редко у малышей появляется прогиб на

ступне в возрасте до 3 лет.

Чтобы компенсировать этот недостаток, дети при ходьбе разворачивают

ступни вовнутрь, добиваясь подобия такого прогиба, что позволяет им бо-

лее равномерно распределить свой вес.

Нормальный порядок развития ног ребенка таков:

- согнутые ножки с рождения до 3 лет

- расставленные в стороны носки ног (поза балерины), когда малыш на-

чинает ходить

- пальцы ног, обращенные вовнутрь, - с 18 мес. до 2-3 лет

- ходьба на выпрямленных ножках, начиная с 3 лет

- вывернутые внутрь коленки с 3 лет до подросткового возраста

Если ваш ребенок бегает, не спотыкаясь, не стоит беспокоиться по по-

воду его скосолапленных вовнутрь ступней - это исправится само собой.

Однако если малыш спотыкается, причем все больше и больше, вам может по-

надобиться лечение у ортопеда. Его начинают приблизительно между 18 ме-

сяцами и 2 годами. (Как правило, лечение заключается в применении распо-

рок между специальными ботиночками - это позволяет держать ступни раз-

вернутыми. Когда ребенок ложится спать, распорки снимают.)

Такое положение стопы, при котором пальцы ног обращены вовнутрь, мо-

жет возникать при искривлении большеберцовой кости (внизу) или внутрен-

ней части бедра (верхней кости ноги). Как различить две эти формы иск-

ривлений? Поставьте ребенка прямо. Если его коленные чашечки повернуты

вперед, здесь, скорее всего, искривление большеберцовой кости, а если

они повернуты друг к другу ("целующиеся" коленки), то это - искривление

внутренней части бедра.

Правильное положение во время сна и когда ребенок сидит может в зна-

чительной мере уменьшить оба этих недостатка.

- Иногда говорят: "Как ветка гнется, так и дерево растет", это спра-

ведливо и в отношении ножек ребенка. Старайтесь препятствовать тому,

чтобы малыш спал в эмбриональной позе (рис. А). Если он упорствует и

продолжает спать именно так, сшейте вместе брючины его пижамки.

- Старайтесь не давать ребенку поджимать под себя ноги и сидеть на

них - это усугубляет искривление большеберцовой кости.

- Чтобы уменьшить искривление внутренней части бедра, не разрешайте

малышу сидеть в позе, напоминающей букву ЛУ (рис. В), ему полезно почаще

сидеть, скрестив ноги (рис. Г) или вытянув их в стороны (рис. Д).

Плоскостопие. Скорее всего, плоские ступни не останутся у ребенка на-

долго - обычно к 3 годам на ступне появляется выемка. Для исправления

плоскостопия, сохраняющегося после 3 лет, могут понадобиться супинаторы.

Как определить, является ли плоскостопие действительно проблемой для ва-

шего ребенка? Посмотрите внимательно сзади на малыша, когда он без обуви

стоит на жесткой поверхности. Проведите линию или приставьте линейку

вдоль ахиллесова сухожилия и до пола. Если эта линия окажется прямой,

плоскостопие вряд ли будет беспокоить вашего ребенка, поэтому никакого

лечения не нужно. Если же эта линия наклоняется вовнутрь, малышу могут

помочь особые пластиковые вставки, которые помещают в обычную обувь. Это

устройство поддерживает выемку на ступне и пятку, способствуя выпрямле-

нию костей лодыжки и ноги. Большинство ортопедов считают, что лечение

ребенка с сильным плоскостопием с помощью этих вставок надо начинать

приблизительно в 3 года и продолжать лет до 7, что позволит свести к ми-

нимуму болезненность ног и опасность последующих деформаций костей и

суставов.

Хождение на цыпочках. Большинство детей в своем развитии проходят че-

рез такую стадию, когда передвигаются на цыпочках, и никто не знает, по-

чему они это делают - то ли это привычка, то ли просто обезьяничание.

Если такая манера ходьбы сохраняется длительное время, попросите врача

осмотреть мышцы на икрах ребенка и проверить плотность ахиллесова сухо-

жилия.

Хромота и необычная походка. Очень важно вовремя обратить внимание на

странную походку ребенка и сообщить об этом доктору. Хромоту всегда нуж-

но воспринимать всерьез, если она появляется у маленьких детей, и спе-

шить на медицинскую консультацию. Если ваш малыш стал ходить каким-ни-

будь необычным образом (например, как утенок или вразвалку), обязательно

расскажите о своих наблюдениях врачу.

Отказ от ходьбы. Если малыш, который совсем недавно нормально ходил,

вдруг совершенно неожиданно отказывается делать это, обязательно посове-

туйтесь с врачом. Припомните, что могло произойти:

- Возможно, малыш сильно испугался во время последнего падения и по-

тому не хочет ходить? Постарайтесь вспомнить и записать подробности того

дня, когда началась эта пешеходная забастовка.

- Попробуйте осмотреть ребенка. Разденьте его, ощупайте и осмотрите

его ножки и ступни - нет ли на них синяков, покраснения, вспуханий или

уплотнений, не больно ли, когда вы нажимаете на кости бедра и лодыжки.

Сравните одну ногу с другой: подвигайте бедренный и коленный суставы,

ступню. Не вздрагивает ли ребенок в этот момент от боли? Осмотрите по-

дошвы ног и слегка постучите по ним, чтобы проверить, не больно ли малы-

шу (возможно, в коже застряла заноза или кусочек стекла).

- Не болен ли ребенок? Может быть, у него повысилась температура, его

лихорадит?

- Не было ли за последнее время каких-нибудь неприятных, эмоционально

травмирующих событий?

Возьмите малыша, свои записи и сходите на прием к врачу, чтобы про-

вести более тщательный осмотр.

Боль роста. Рост не болезнен, по крайней мере физически. Большинство

ортопедов считают появление болей роста мифом. Боли, о которых идет

речь, появляются по ночам и будят ребенка, он начинает жаловаться: "У

меня болят ножки". Если помассировать ножки, наступает облегчение. Пос-

тепенно ребенок просто перерастет этот период. Я считаю, что причина та-

ких болей вполне может быть связана с мышцами, уставшими от прыганья и

скаканья весь день напролет. Кроме того, у некоторых детей такие боли

проходили, когда им в ботиночки вкладывали вставки, поднимающие выемку

на ступне. В результате более правильно перераспределялась нагрузка на

мышцы при вставании и ходьбе, что особенно важно при плоскостопии.