



Чек-лист для родителей: какие приспособления лучше **не** использовать

Без лишнего шума: что действительно мешает
движению ребёнка и чем это заменить



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию
и гидрореабилитации • Воронеж



Мы объединили похожие приспособления в 4 группы,
чтобы чек-лист был проще и без повторов.



1
Ходунки
и раннее
стояние



2
Подвесные
прыгунки
и джамперу



3
Кресла
для раннего
сидения



4
Шезлонги, качели,
баунсеры,
коконы



Главная идея

- ✓ Ребёнку не нужен тренажёр, чтобы научиться двигаться
- ✓ Главные навыки приходят через пол, свободу движения и переходы между позами
- ✓ Чем проще среда, тем больше возможностей для развития



Что полезно вместо приспособлений

- безопасное пространство на полу
- игрушки немного сбоку и впереди
- ползание любым самостоятельным способом
- перевороты в обе стороны
- устойчивая мебель для вставания
- спокойная помощь взрослого без форсирования



Материал носит информационный характер и не заменяет
консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 1 из 5



Ходунки и раннее стояние

Почему лучше не использовать и чем заменить



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию
и гидрореабилитации • Воронеж



Почему лучше не использовать



- не учат ребёнка самому вставать и удерживать равновесие
- повышают риск травм и падений
- подменяют более важные этапы: ползание и переходы между позами



Чем заменить



безопасное
пространство
на полу



ползание
любым
самостоятельным
способом



устойчивая
низкая
мебель



игрушка на опоре,
чтобы ребёнок
тянулся сам



Главная мысль: стояние развивается не от устройства, а из самостоятельного движения к вертикали.



Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница **2** из 5



Подвесные прыгунки и джамперу

Почему лучше не использовать и чем заменить



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию
и гидрореабилитации • Воронеж



Почему лучше не использовать



Почему лучше не использовать

- ребенок отталкивается, но не учится равновесию и переходам
- движение сводится к прыжкам, а не к освоению поз
- уходит время от действительно полезной активности на полу



Чем заменить



игрушки на полу,
к которым нужно
тянуться



перевороты
и ползание



безопасные
препятствия:
валик, подушка,
тоннель



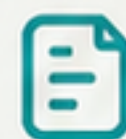
самостоятельное
вставание у
устойчивой опоры



Главная мысль: для развития важнее не прыжки,
а ползание, переходы и опора на руки.



Материал носит информационный характер и не заменяет
консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница **3** из **5**



Кресла для раннего сидения

Почему лучше не использовать и чем заменить



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж



Почему лучше не использовать

- ребёнок сидит за счёт формы кресла, а не собственного контроля тела
- не осваивает вход в сидение, удержание равновесия и выход из позы
- опасно ставить на кровать, диван или стол



Чем заменить



свободное движение на полу



игрушки сбоку, чтобы ребёнок поворачивался



положение на боку и на четвереньках



самостоятельный переход в сидение, когда ребёнок готов



Главная мысль: сидение — это не просто поза, а навык входа, удержания и выхода.



Не сажать ребёнка раньше, чем он сам может войти в сидение.



Материал носит информационный характер и не заменяет консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 4 из 5



Шезлонги, качели, баунсеры, коконы

Почему лучше не использовать подолгу и чем заменить



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию
и гидрореабилитации • Воронеж

1. Шезлонг, баунсер



2. Качели



3. Кокон, гнездо



Почему лучше не использовать подолгу

- шезлонг удобен как короткая пауза для взрослого, но не место для развития
- наклонное положение ограничивает движения рук, ног и корпуса
- если ребёнок проводит там много времени, это заменяет время на полу
- шезлонг, качели и баунсер не подходят для длительного сна
- коконы и гнёзда не заменяют безопасное место для сна



Что важно про шезлонг

- можно ненадолго, когда вам нужно освободить руки
- не использовать как основное место бодрствования
- после паузы вернуть ребёнка на пол



Чем заменить

1.



ровная безопасная поверхность на полу

2.



взрослый рядом и свободное движение

3.



для сна: кроватка, люлька или манеж с ровным матрасом

4.



игрушка на уровне интереса ребёнка

Коротко самое важное



не сажать раньше времени



не ставить раньше времени



не учить ходить устройствами



не заменять пол контейнерами



лучший помощник — свободное движение



Лучший тренажёр для здорового ребёнка — безопасный пол, интересная цель и возможность двигаться самому.

