

## Переворачивания

### **Вопрос:**

*Как помочь малышу научиться переворачиваться, и когда это должно произойти?*

### **Ответ:**

Переворачивания – важнейший этап в развитии вашего ребенка и основа всех его дальнейших навыков балансировки тела, включая сидение и ползание.

С живота на спину дети начинают переворачиваться обычно в 3 месяца. Со спины на живот и обратно – обычно к 6 месяцам, а иногда и раньше.

Готовность к переворачиваниям зависит от развитости верхней части туловища: головы, шеи, плеч, рук и груди. Малыши, которые проводят много времени, лежа на животе, овладевают этим навыком раньше тех, кто большую часть времени проводит на спине.

Не смотря на то, что ребенку безопаснее спать на спине, переворачивание на живот – часть его нормального развития. Когда он овладеет этим навыком, он сможет перевернуться обратно на спину, если захочет поменять положение своего тела во время сна. Важно ночью проверять, что малышу не жарко, и он не запутался в складках одеяла.

Крупным малышам может потребоваться больше времени, чтобы научиться переворачиваться со спины на живот и обратно.

Недоношенные дети овладевают этим навыком позднее, чем родившиеся в срок.

Некоторым детям легче переворачиваться, если на них нет подгузника.

## **Как помочь овладеть этим важнейшим навыком**

Эти действия помогут вашему малышу научиться переворачиваться:

- Частые выкладывания на живот укрепят мускулы верхней части тела вашего малыша и подготовят его к переворачиваниям.
- Научиться переворачиваться со спины на живот можно во время игры. Если тряхнуть игрушкой или погремушкой с одной стороны, ребенок может перевернуться, чтобы добраться до нее.
- Приведите руки и ноги малыша в правильное положение (одна рука и плечо подвернуты под тело, противоположное колено согнуто) и аккуратно переверните. Скоро он научится делать это самостоятельно.
- Спойте ребенку песенку перед тем, как его перевернуть.
- Поиграйте с ребенком в «ку-ку» с какой-либо одной стороны, поощряя его тем самым повернуться к вам.
- Пусть переворачивания будут веселым занятием. Если они не нравятся ребенку, вернитесь к ним после того, как он отдохнет и захочет поиграть.

После того, как ребенок научится переворачиваться, он будет стараться дотянуться до интересных игрушек и вещей, поэтому родители должны быть начеку и постараться убрать все опасные предметы.

Обратитесь к вашему педиатру, если вашему ребенку уже год, а он не переворачивается.