

или предложите ему покататься по очереди с другими ребятами. Если он не может сдвинуть игрушку с места, помогите ему одним из трех перечисленных ниже способов:

- а. возьмите его за голени и одновременно обеими его ногами выполните движения, которые используются в таких случаях (согните ноги в коленях, а ступнями помогите оттолкнуться от пола);
- б. положите свою ладонь на его поясницу и подтолкните его вперед так, чтобы его туловище и задняя стенка таза наклонились вперед;
- в. позанимайтесь на наклонной поверхности с небольшим ( $1-2^\circ$ ) уклоном.

3. Когда ребенок продвинется вперед (с вашей помощью или сам), похвалите его и похлопайте в ладоши.

4. Когда ребенок научится двигаться вперед и преодолевать расстояние в 1,5 м, увеличивайте дистанцию, пока не увидите, что он научился должным образом самостоятельно отталкиваться ногами от пола.

5. После того как он овладеет искусством отталкиваться ногами, начните учить его рулить (до этого момента управляли игрушкой вы). Позволяйте ему врезаться в препятствия. Затем положите свои руки поверх его, скажите: «Поверни!» — и поверните руль. Повторяйте эти действия до тех пор, пока ребенок не начнет выполнять повороты сам.

6. Продолжайте практиковаться до тех пор, пока ребенок не научится самостоятельно ездить на игрушке на колесиках, отталкиваясь ногами и управляя рулем.

7. Если он захочет слезть с игрушки, придержите ее и предложите ему слезть. При необходимости помогите ему поднять ногу и перенести ее через сиденье.

## Упражнение 2 Езда на трехколесном велосипеде

1. Подержите велосипед и предложите ребенку забраться на него. Если надо, помогите ему.

2. Закрепите его ноги на педалях с помощью малярной ленты или специального крепления.

3. Побудите его ухватиться за руль.

4. Возьмитесь за спинку сиденья и начните толкать велосипед (если ваш велосипед не снабжен особой ручкой для толкания). Когда возникает необходимость скорректировать направление, на мгновение беритесь за руль. Катайте ребенка столько, сколько он выдержит.

5. Когда он освоится с новым средством передвижения и полюбит его, поставьте велосипед на вершине маленькой горочки (с углом наклона  $1-2^\circ$ ) и дайте ребенку скатиться с нее. Говорите ему: «Поехали, ножками, поехали!» Помогайте сдвинуться с места, если надо, и рулить. Когда ребенок съедет вниз, завезите его на горку снова и дайте съехать. Повторяйте эти действия снова и снова.

6. Продолжайте отрабатывать описанные выше действия до тех пор, пока ребенок не научится на протяжении всей дистанции выполнять ногами движения, которыми обычно заставляют педали крутиться. Когда он научится крутить педали или проявит интерес к управлению велосипедом, научите его рулить. Пусть сначала он врезается в препятствия, а по прошествии некоторого времени положите свои руки поверх его, скажите: «Поверни!» и поверните руль. Повторяйте эти действия до тех пор, пока ребенок не начнет поворачивать руль сам.