*Чтобы удержать равновесие, нужны две вещи: нормально развитый вестибулярный аппарат и постоянная тренировка способности координировать движения. Детям приходится осваивать множество промежуточных действий на пути от самого трудного первого шага до почти акробатических игр первоклашек. Рассмотрим поэтапно, как это происходит.*

**Что умеют младенцы?**

* Если потянуть ребенка за руки, переводя из лежачего в сидячее положение, его головка уже не запрокидывается.
* Если держать ребенка под мышки и наклонить из сидячего положения набок, то линия глаз останется горизонтальной – головка не падает набок.
* В этом возрасте ребенок хорошо сидит. Он больше не опрокидывается – разве что, когда очень устанет.
* Дети садятся самостоятельно. И уже могут выпрямлять ножки.
* Ребенок самостоятельно встает, правда, пока что держась за что-либо. Этого ему достаточно, он уже не нуждается в том, чтобы его подтягивали.

**13-16 месяцев.** На этот период приходится выработка способности ходить действительно свободно — не цепляясь за руку взрослого, стены и мебель. Обычно ручки ребенка при этом разведены в стороны — для балансировки. Теперь малыш может сам побежать за катящимся мячиком.

**16-18 месяцев.** В этот период происходит еще один скачок в развитии: дети учатся пятиться. Вы можете проверить эту способность ребенка, намеренно (но очень осторожно!) испугав его: к примеру, сделайте рукой короткое хватательное движение перед его лицом. Раньше он продолжал бы спокойно стоять или, отшатнувшись, упал бы на попку, теперь же сделает шаг назад.

**19-21 месяц.** Внимание: пришла опасная пора! В этом возрасте маленькие искатели приключений очень любят влезать на стулья и выпрямляться во весь рост, становясь сразу «большими». С одной стороны это, конечно, достижение, вызывающее восхищение родителей, с другой — серьезный риск. Советуем теперь держать окна закрытыми (лучше надежно запертыми). И еще: не оставляйте на столах или открытых полках ничего такого, что могло бы соблазнить ребенка залезть туда, чтобы достать приглянувшуюся вещь.

В этот же период дети начинают активно бегать. Они бросаются вдогонку за игрушечными [машинками](http://mamochki-detishki.ru/mashiny-dlya-malchika-lyubimaya-igrushka/) и мячами и уже редко спотыкаются. К сожалению, так же быстро удирают они и на улице — поэтому будьте начеку!

**2 года.** В этом возрасте дети умеют бить по мячу, не падая. А ведь для удара требуется какие-то доли секунды простоять на одной ноге!

**3 года.** В доме появляется второе после игрушечного автомобиля средство передвижения: дети садятся на трехколесный велосипед. Хотя такое транспортное средство вряд ли может опрокинуться, «водителю» требуется чувство равновесия, особенно на поворотах и при вращении педалей.

**3-4 года.** В этот период дети вырабатывают способность на короткое время (примерно 2 секунды) стоять на одной ноге. Вы считаете, что в этом нет ничего особенного? Сделайте это и проследите, какие движения выполняете, как взаимодействуют мышцы ваших ног и ступней, чтобы удержать равновесие и не упасть! А если при этом закрыть глаза, становится еще труднее!

Малыши «отрываются от земли» — обучаются подпрыгивать на обеих ногах одновременно. Равновесие они удерживают совершенно свободно — на краткий миг всякая связь с землей прервана и сила тяжести преодолена. Прекраснее только летать!

**3-5 лет.** Время предложить ребенку самокат. Не на трех колесах (особо устойчивый) и не какую-нибудь из моделей, модных среди взрослых (с очень маленькими колесиками), а нормальный детский самокат.

Ребенок от постоянного отталкивания ногой в процессе движения постепенно приходит к свободному скольжению, стоя обеими ногами на площадке, — здесь без хорошего чувства равновесия не обойтись. Самокат дает замечательную возможность для его тренировки, особенно если иметь в виду, что вскоре ребенку предстоит научиться ездить на велосипеде. Кроме того, передвигаясь на самокате, дети постепенно расширяют радиус «осваиваемой территории», что ведет к развитию самостоятельности.

**4  года.** Лестницы давно уже не являются для детей препятствием, но теперь они умеют пользоваться ими, «как большие»: переносят ногу на следующую ступеньку, не пытаясь сперва утвердиться обеими ногами на предыдущей. Большое достижение, особенно если учесть высоту ступенек в сравнении с ростом ребенка!

**5  лет.** Теперь можно говорить почти об артистическом владении желанным навыком. Даже для иного взрослого непросто простоять 15 секунд на одной ноге — для удержания равновесия требуется особая тонкость ощущений и чувств. Дети делают это в совершенстве и без устали скачут на одной ножке, например, играя в классики или еще в какие-нибудь замысловатые [игры](http://mamochki-detishki.ru/category/detskie-razvivayushhie-igry/).

*Наблюдайте за успехами своего ребенка в овладении искусством удержания равновесия. Ободряйте и хвалите его. Хорошо развитое чувство равновесия - основа владения собственным телом, что, как известно, служит лучшей страховкой от несчастных случаев. Не расстраивайтесь, если ваш малыш приобретает тот или иной навык не так быстро, как написано выше, — у каждого свой личный темп развития.*