

Физическое развитие ребенка от 0 до 12 месяцев.

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Развитие каждого ребёнка очень индивидуально. Если малыш в своём развитии опережает других детей — это отнюдь не показатель того, что вы идеальная родители. Точно так же как незначительное отставание в каком-то направлении объясняется вполне объективными причинами.

В первые дни жизни новорожденный теряет в весе, это нормально. За первый месяц ему надо восстановить вес и увеличить его, в среднем прирост веса составляет около 600 граммов. К началу второго месяца грудничок вырастает примерно на 3-4 сантиметра.

Ваш малыш нуждается в телесном контакте — «кожа к коже», поэтому не будут лишними ни укачивание, ни массаж, ни просто поглаживания.

Когда вы выкладываете малыша на животик (а это рекомендуется делать, как только заживёт пупочная ранка) положите перед ним игрушку

Во время кормления вкладывайте свой палец в ручку малыша и не дадите угаснуть хватательному рефлексу. Став чуть старше, ваш ребёнок быстрее научится брать погремушку.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Лёжа на животе, пытается поднимать голову и удерживает её несколько секунд. Свободно поворачивает голову вправо и влево, когда лежит на спине.

За второй месяц жизни ребенок прибавляет около 800 граммов и вырастает на 3 сантиметра.

Чаще выкладывайте малыша на животик на твёрдой поверхности.

Ручки-ножки малыша двигаются еще беспорядочно, но маленький комочек уже похож на человечка и пытается держать голову.

Помните о безопасности! Ни на секунду не оставляйте ребёнка без внимания!

Ещё лучше постелить на полу одеяло (подойдёт и матрасик из коляски)

Дети, проводящие много времени на полу, обычно становятся активными ползунами.

Берите на руки, чтобы ребенок находился в вертикальном положении, слегка поддерживая голову.

На 2-м месяце жизни активизировать хватательный рефлекс можно не только вкладывая свой палец в ручку ребёнка, но и с помощью игрушек.

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Физическое развитие. Лежит на животе несколько минут, опираясь на

предплечья. Хорошо удерживает голову в вертикальном положении, находясь на руках у взрослого.

Развитие движений рук. Случайно попадает руками по игрушке, низко висящей над ним, но пока не может её схватить.

В течение третьего месяца новорожденный вырастает на 2,5 сантиметра и прибавляет в весе около 800 граммов.

Чем больше ребёнок осваивается с позой «на животике», тем лучше развиваются мышцы рук, живота, спины. Потрясите перед ним погремушкой, чтобы привлечь его внимание, затем медленно переместите игрушку вверх. Следя за ней взглядом, малыш поднимет голову.

Главная особенность развития ребенка первого года жизни в этом возрасте – исчезновение напряжения мышц.

Ребёнок всё лучше владеет своими ручками. Теперь большую часть времени ладошки полураскрыты, а не сжаты в кулачки.

В этом возрасте малыш начинает рассматривать игрушки и пытается коснуться их.

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Начинает поворачиваться со спины на бок.

Развитие движений рук. Рассматривает, ощупывает и захватывает висящие над ним игрушки. Во время кормления придерживает руками бутылочку или грудь матери.

За четвертый месяц прибавка в весе составляет примерно 750 граммов и рост увеличивается на 2,5 сантиметра.

Ребенок вот-вот начнёт переворачиваться, спустите его на пол.

Постелите на пол коврик для туристов — он и тёплый и достаточно тонкий, чтобы не затруднять движения ребёнка. Ему гораздо удобнее осваивать перевороты на твёрдом и просторном полу, чем на мягком диване или в манеже.

Поначалу малыш переворачивается случайно: он просто тянется за игрушкой, находящейся от него на некотором расстоянии.

Если ваш ребёнок ещё не пробует переворачиваться со спины на бок, поиграйте с ним.

Покажите малышу привлекательную игрушку, повернул голову. Вслед за головой повернутся сначала плечи, а затем и туловище.

Тренируйте поворот в обе стороны.

Можно вложить в детскую ладошку свой указательный палец и помочь ребёнку принять новое положение.

Для обогащения тактильных ощущений вы можете водить ладошкой ребёнка по самым разным поверхностям, вкладывать в его ручку разнообразные предметы, вкладывайте их то в правую, то в левую ручку малыша.

Помните о безопасности! Игрушки должны быть не менее 4 см в

диаметре и без острых углов.

В кроватке ребёнок уже вполне целенаправленно бьёт ручками по погремушкам и получает от этого огромное удовольствие.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Подолгу лежит на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук. Поворачивается со спины на живот, с живота на спину.

Развитие движений рук. Может взять погремушку и некоторое время (около минуты) удерживать её в руке.

За пятый месяц малыш прибавляет в весе около 700 граммов и вырастает на 2 сантиметра.

Ребёнок, который комфортно себя чувствует лёжа на животике, уже начинает сам перекатываться на спинку.

Если он не любит переворачиваться или ещё не умеет это делать — поиграйте с ним: возьмите игрушку и перемещайте её таким образом, чтобы, следя за ней, малыш самостоятельно или с вашей помощью с животика перевернулся на спинку (или наоборот).

Некоторые детки к пяти месяцам уже пытаются садиться, правда, пока это не всегда получается.

Если малыш сам проявляет инициативу, мешать ему не надо, пусть тренируется.

Но и помогать (особенно усаживать в подушки) тоже не стоит: мышцы спины ещё недостаточно окрепли. Лучше привлечь внимание ребёнка к ножкам. Можно пришить к носочку или ползунку колокольчик. Малыш будет болтать ножками и быстро уловит взаимосвязь между своими движениями и появляющимся звуком.

Очень полезны для малыша пальчиковые игры, массаж и всё, что позволяет ему лучше осознавать границы своего телесного «Я».

Ребенок всё чаще играет с игрушками, со своими пальчиками, рассматривает их. Чтобы ускорить «раскрытие» кисти, вы можете гладить и массировать пальчики и ладошки малыша.

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Подолгу лежит на животе, поворачиваете со спины на живот.

Развитие движений рук. Легко берёт погремушку, если она находится перед ним, и удерживает её в руке.

В полгода ребенок вырастает на 2 сантиметра и прибавляет в весе около 650 граммов.

Обычно ребёнок этого возраста очень подвижен и пользуется всеми возможностями для передвижения. Лёжа на животике, он может перемещаться вправо или влево, разворачиваться. Оставив малыша в одной части кровати, через какое-то время вы, скорее всего, обнаружите его в противоположной стороне.

Некоторые дети, опираясь на одну из ручек, другой пытаются дотянуться до игрушки, чтобы схватить её и отправить в рот, а это значит, что скоро они начнут ползать. Кто-то уже пробует сесть, хватаясь за перекладину кровати или манежа.

Но мышцы рук и спинки ещё недостаточно окрепли, и малыш быстро заваливается на бок. Не расстраивайтесь, ведь даже взрослому человеку нелегко сесть из положения лёжа.

Поэтому если малыш пока не пытается садиться, но много времени проводит на животике, а находясь на спинке, активно изучает свои ножки, то всё в порядке. Не стоит заставлять его сидеть. Для гармоничного развития ребёнку куда важнее научиться ползать.

Для развития тонких движений рук купите малышу кубики. Помогите ему правильно взять кубик в руку, уже может переложить игрушку из одной руки в другую, но пока по-прежнему теряет её.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Переворачивается с живота на спину, со спины на живот. Некоторые дети садятся, другие предпочитают осваивать передвижение ползком.

Развитие движений рук. Свободно берёт погремушку из разных положений, подолгу занимается игрушками без участия взрослого.

В 7 месяцев ребенок подрастает на 2 сантиметра и прибавляет в весе около 600 граммов.

Лёжа на спине, ребёнок играет со своими ножками, хватая руками стопы, тянет их в рот. Если его посадить, малыш может самостоятельно удерживаться в этом положении; опираясь на одну руку, второй пытается дотянуться до игрушек.

Если вы не стимулировали нахождение ребёнка в вертикальном положении, то скорее всего он уже довольно хорошо ползает. Одни малыши ползают по-пластунски, другие — на четвереньках.

Развитие грудничка по месяцам до года таково, что он пытается ползать сначала на животе, а позднее — приподнимаясь на коленки; при помощи взрослого может стоять.

На вопрос: «Ползает ли ваш ребёнок?» уверенно отвечайте положительно, если он хоть каким-то способом перемещается в пределах отведённого ему пространства. Совершенно не обязательно ползать только на четвереньках.

Скоро ребёнок начнёт перемещаться по всей квартире, поэтому

срочно подумайте о его безопасности.

Ещё одна игрушка — лист белой или цветной бумаги. Покажите малышу, как можно её комкать и шуршать ею. В этом возрасте ребёнку интересно практически всё. **Помните о безопасности!**

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Хорошо и много ползает, может стоять в кроватке, перенося вес тела с ноги на ногу, сидит, но не обязательно умеет садиться сам.

Развитие движений рук. Играя погремушкой, стучит, размахивает ею, перекладывает из руки в руку. Учится открывать и закрывать ёмкости.

За восьмой месяц жизни малыш вырастает на 2 сантиметра и прибавляет в весе около 550 граммов.

Ваш малыш уже довольно хорошо ползает, а может быть, пытается садиться или даже вставать, цепляясь за перекладины кроватки.

Когда ребёнок находится на полу, устраивайте ему небольшие полосы препятствий. Можно положить свёрнутое в валик одеяло, подушки с дивана. Но лучшая полоса препятствий получится, если на пол лягут мама или папа. Ползая, малыш учится преодолевать преграды. Падать ему неоткуда, а далеко уползти он пока не только не хочет, но и не может. Если бы не домашние дела, наблюдать за его передвижениями можно было бы часами.

Прекрасными игрушками для детишек этого возраста будут мячи разного размера.

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Из положения, лёжа или сидя встаёт на колени. Сам садится. Переступает, держась за опору.

Развитие движений рук. Во время бодрствования долго занимается с игрушками: рассматривает их, постукивает друг о друга, сбрасывает игрушки со стола.

Прибавка в весе 9-месячного малыша не такая значительная, как раньше – всего 500 граммов или даже меньше.

Ваш малыш уверенно сидит, может поворачиваться и брать игрушки, начинает вставать, держась за кроватку. Может быть, он уже делает первые шаги. Организуйте пространство так, чтобы ребёнку было **интересно.**

В этом возрасте очень хорош детский самокат с сиденьем.

Малыш проявляет интерес к очень мелким предметам, но пытается взять их всей пятернёй. Покажите ему, как действовать двумя или тремя пальчиками.

Любые занятия для пальчиков, которые развивают щипцовый захват и нравятся вашему малышу, будут очень полезны.

Помните о безопасности! Следите за тем, чтобы ребёнок играл с мелкими предметами только под присмотром взрослых.

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Сам встаёт, придерживаясь руками за опору, стоит, садится; делает первые шаги вдоль опоры, активно перемещается на четвереньках.

Развитие движений рук. Играя самостоятельно, использует предмету в соответствии с их назначением (открывает-закрывает их, вынимает игрушки из коробки и складывает обратно), выполняет знакомые движения («ладушки», «до свидания», «дай ручки»).

За десятый месяц грудничок подрастает на 1,5 сантиметра и прибавляет в весе около 450 граммов.

Начиная с этого возраста развитие детей, становится всё более индивидуальным.

Кто-то уже отползал своё и делает первые шаги.

Кто-то только учится вставать и садиться. Не переживайте! Если ваш ребёнок развивается медленно, но врачи не находят никаких серьёзных проблем, значит, всё в порядке. Быстрее — не означает лучше. Не вступайте в соревнование с соседскими девочками, если у вас мальчик. Развитие девочек и мальчиков происходит по-разному.

В этом возрасте уже интенсивно работает не только большой пальчик руки, но и указательный. Для развития мелкой моторики (то есть тех движений рук, которые нужны для рисования, письма, рукоделия) ломаем печенье, рвём бумажки, берет по одной изюминке и складываем их на тарелочку.

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Встаёт, садится, стоит и сидит самостоятельно, ходит, придерживаясь за опору или удерживаемый за ручку.

Развитие движений рук. Овладевает новыми действиями с предметами: ставит один кубик на другой, разбирает и собирает пирамидку.

Ребенок в 11 месяцев прибавляет около 400 грамм веса и подрастает на 1,5 сантиметра.

Малыш по-прежнему любит играть с мелкими вещами и игрушками. Теперь он уже не только разбрасывает предметы, но может собирать их в ёмкости.

Он любит катать бабочку на палочке или другие подобные игрушки, осмысленно использует игрушки по назначению.

Для развития мелкой моторики будут полезны занятия пальчиковой живописью. Прекрасная жёлтая краска получается из горчицы, красная — из сильно посоленной и прокипячённой томатной пасты (2 ст. ложки соли на стакан) В качестве листа подойдёт любой однотонный поднос или кусок клеёнки.

Вылейте столовую ложку краски на блюдечко. Скажите: *«Это краска. Её нельзя есть»*. Окуните палец ребёнка в краску и проведите по листу линию.

Если малыш хорошо усвоит, что краски не едят, можно будет рисовать гуашью.

Помните о безопасности! Малыш ещё не осознаёт границ пространства и может, заигравшись, упасть с дивана.

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

Что может делать ваш малыш в этом возрасте

Физическое развитие. Залезает на низкий диван, кресло или кровать и пытается слезть с них. Некоторые дети уже самостоятельно ходят.

Развитие движений рук. Свободно и по-разному играет, берёт мелкие предметы (крошки, изюминки) двумя, тремя пальчиками.

За 12-й месяц малыш добавляет в весе 350 граммов и подрастает на 1,5 сантиметра.

Малыш уже самостоятельно ходит, но не всегда уверенно, так как ему ещё бывает трудно удерживать равновесие. Если ребёнок боится ходить сам, помогайте ему, но не держите за руки, а дайте возможность ухватиться за ваши указательные пальцы. К году ребёнок встаёт на ноги без посторонней помощи, не держась за окружающие предметы, залезает на диваны и низкие кресла.

Будьте очень внимательны к малышу, когда он начинает самостоятельно ходить.

В этом возрасте детей очень интересуют всякие дырочки, верёвочки, шнурки. Используйте этот интерес для развития мелкой моторики рук с помощью специальных «пуговиц-шнуровок» (можно обойтись и чисто вымытой папиной кроссовкой). Хорошо приобрести малышу первый конструктор с крупными деталями.

Не забывайте, что маленькие дети не могут удерживать своё внимание на чём-то в течение длительного времени, и заканчивайте игру сами, раньше, чем малыш начнёт отвлекаться.

К занятиям рисованием можно добавить и занятия лепкой. Для них хорошо использовать солёное тесто или голубую глину. Она не повредит малышу, даже если и попадёт в рот. А в дальнейшем удачные поделки можно будет запекать в духовке, раскрашивать и использовать в играх.

