



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

ДАЙДЖЕСТ **для родителей детей раннего возраста**

Первый год жизни малыша



Введение

- 1-й месяц: Время нежной адаптации
- 2-й месяц: Время первой улыбки и «гуления»
- 3-й месяц: Мир становится объемным и цветным
- 4-й месяц: Хватаю, верчусь, требую общения
- 5-й месяц: Ползу, выбираю
- 6-й месяц: Сажусь, лепечу, узнаю себя
- 7-й месяц: Встаю, исследую, говорю: «Дай»
- 8-й месяц: Указываю, повторяю
- 9-й месяц: Стою, хожу, говорю: «Нет»
- 10-11 месяцев: Шагаю, понимаю, заявляю о себе
- 12-й месяц: С Днем рождения!

ВВЕДЕНИЕ. ПЕРВЫЙ ГОД – ФУНДАМЕНТ ВСЕЙ ЖИЗНИ

Первый год... Всего двенадцать месяцев, но как много в них умещается. Для малыша это время стремительного превращения из беспомощного новорожденного в маленького человека, который уже умеет улыбаться, сидеть, ползать, произносить первые слова и делать первые шаги. А для родителей — это год открытий, радостей, тревог и бесконечной любви.

Этот дайджест создан специально для родителей, которые хотят понимать своего ребенка и помогать ему развиваться гармонично. Каждая страница — один месяц жизни. Здесь вы найдете информацию:

- о том, что умеет малыш — краткий перечень ключевых навыков;
- три главных задачи месяца — на чем стоит сосредоточиться;
- ссылки на достоверную литературу или статью, чтобы углубиться в тему;
- краткий совет по одному из направлений развития — конкретное, выполнимое действие;
- мнение эксперта или комментарий врача, или психолога об этом возрасте;
- полезные ресурсы, на которых вы сможете узнать больше, если что-то пошло не так.

Мы собрали в нашем дайджесте только проверенную, достоверную информацию: отмеченные временем нормы развития, мнения ведущих экспертов (педиатров, неврологов, психологов), практические советы и ссылки на авторитетные источники.

Однако, всегда нужно помнить,

что все дети разные и приведенные навыки и сроки — это ориентиры, а не жесткие стандарты: если ваш малыш освоил что-то чуть раньше или чуть позже — это чаще всего вариант нормы;

вы, родители, являетесь главным экспертом для своего ребенка. Никто не знает его лучше вас. Доверяйте себе, но не стесняйтесь обращаться к врачам, если что-то вызывает сомнения.

«Первый год жизни — это время, когда фундамент физического, эмоционального и интеллектуального здоровья закладывается буквально день за днем. Самое ценное, что могут дать родители в этот период, — это не «развивающие методики», а теплый, отзывчивый уход, радость от общения и вера в своего малыша. Никакая игрушка не заменит лицо мамы и папы, которые смотрят с любовью»

Елена Петровна Соколова, доктор медицинских наук,
невролог высшей категории, заслуженный врач РФ

Пусть этот дайджест станет вашим надежным спутником в удивительном путешествии под названием «первый год жизни». Читайте, наблюдайте, улыбайтесь и помните: каждый день рядом с ребенком — бесценен.

С заботой о вас и ваших малышах,
Команда КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи»

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ — ВРЕМЯ НЕЖНОЙ АДАПТАЦИИ

После родов, если не было осложнений, в распоряжении новорожденного мгновенно оказываются все врожденные программы для взаимодействия с новой средой, которая его окружает. В корне меняются условия, в которых теперь будет жить ребенок.

Что умеет малыш?

Моторика и рефлексy:

действует в основном на основе безусловных рефлексов (сосательный, хватательный, рефлекс Моро, поисковый, шаговый). Движения хаотичны, ручки и ножки согнуты из-за физиологического гипертонуса. Лежа на животе, может ненадолго приподнять голову.

Сон и бодрствование:

спит 16–20 часов в сутки, периоды бодрствования короткие.

Зрение:

фокусирует взгляд на расстоянии 20–30 см, лучше всего видит контрастные чёрно-белые паттерны.

Общение:

главный способ коммуникации — плач, которым он сообщает о голоде, дискомфорте или боли. Успокаивается от знакомого голоса, запаха матери.



Три главные задачи месяца

1. Адаптация к ритмам сна, бодрствования, питания.
2. Эмоциональная связь — основа чувства безопасности.
3. Начало восприятия — зрительное и слуховое сосредоточение.

Помните! Ваш отклик на плач или движение малыша строит нейронные связи.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Елена Орлова, врач-педиатр рассказывает о важности адаптации малыша к жизни для взаимодействия с новой средой и с мамой — от кормления до желтушки, от режима дня до сна.



Развивающая практика

- «Кожа к коже» — лежание на груди родителя (регулирует дыхание и температуру).
- «Лицом к лицу» — общение на расстоянии 20–30 см, спокойный разговор.
- «Эхо» — повторяйте звуки малыша с его интонацией.
- «Песенки-поглаживания» — пение + ритмичные прикосновения.
- «Танцы на руках» — плавное покачивание с напеванием мелодии.

Важно! Останавливайтесь, если малыш отворачивается, морщится или зевает.



Интересующие ответы на вопросы можно найти в этих источниках:



Как любовь и забота формируют «стержень» личности, вы можете узнать из книги **Людмилы Петрановской «Тайная опора. Привязанность в жизни ребёнка»** («АСТ», 2015)

Видео **Ольги Быковой**, специалиста по остеопатическому массажу, «Секреты поддержания тактильности с ребенком! / Как УЖЕ сегодня найти подход к малышу?» помогает глубже понять, как тактильный контакт влияет на развитие малыша?

Первый месяц — это про внимание и доверие. Ваша близость — не баловство, а базовая потребность малыша. Не бойтесь брать на руки: так вы закладываете фундамент его здоровья и уверенности.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ — ВРЕМЯ ПЕРВОЙ УЛЫБКИ И «ГУЛЕНИЯ»

Ребёнок больше не спит всё время. Он начинает замечать, что мир вокруг интересный, а мама и папа — самые родные лица. Именно в этом возрасте появляется та самая осознанная улыбка, которая меняет всё.

Что умеет малыш?

Социальное развитие:

Главное событие — появление «комплекса оживления» — активной двигательной реакции и улыбки на голос и лицо мамы. Улыбка становится к месту и эмоционально окрашена.

Моторика:

Учится удерживать голову лёжа на животе. Может сосредоточенно разглядывать лица и предметы. Кулачки начинают разжиматься.

Навыки:

поворачивает голову на резкий звук. Начинает гулить, произносятся гортанные звуки.

Три главные задачи месяца

1. **Стимулирование «комплекса оживления».** Чаще улыбайтесь, разговаривайте и играйте с малышом лицом к лицу.
2. **Укрепление мышц шеи.** Ежедневно выкладывайте ребёнка на живот на несколько минут.
3. **Развитие слухового внимания.** Играйте погремушками с разных сторон, говорить о том, что происходит вокруг.

Помните! Улыбка в 2 месяца — не рефлекс. Это первый осознанный шаг к диалогу. **Ответьте на неё — и мозг малыша закрепит: «меня любят!»**



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА

Анна Левадная, врач-педиатр, неонатолог (автор блока «Детский доктор») обращает внимание: «Если ребёнок во втором месяце не начинает гулить, не пытается держать голову и не улыбается в ответ — это не страшно в 6 недель, но к 8 неделям стоит показаться неврологу. А вот отсутствие зрительного контакта — более тонкий маркер. Тревожный знак: малыш «не видит» маму, смотрит сквозь или пугается лица».

5 простых способов укрепить контакт

«**Лицом к лицу**» — на расстоянии 20–30 см говорите с малышом эмоционально, преувеличенно артикулируя гласные.

«**Слежение за игрушкой**» — медленно водите яркой погремушкой перед лицом, чтобы малыш учился плавно следовать за ней.

«**Эхо**» — когда малыш гулит, повторяйте за ним его же звуки, делая паузу для «ответа».

«**Диалог с улыбкой**»: В ответ на звуки малыша широко улыбайтесь, чтобы он замечал вашу мимику.

«**Колокольчик**» — позвоните колокольчиком вне поля зрения и наблюдайте, повернёт ли малыш голову. Не используйте электронные игрушки с резким звуком. Только живой голос и простые шумовые эффекты.



Интересующие ответы на вопросы также можно найти, пройдя по ссылке:

- Статья [«Как проверить слух у ребенка от рождения до года»](#) в электронном журнале «Дефектолог»
- Видео детского невролога В.В. Квилинской [«О синдроме мышечной дистонии у новорожденных»](#)
- Видео детского невролога Е.Д. Юхаловой [«Особенности раннего развития детей от 0 до 4 месяцев, как заподозрить патологию?»](#)

Второй месяц — это про первый диалог без слов. Ваша улыбка и ваше терпение сейчас работают как лучший тренажёр для мозга малыша. Если он плачет — не ищите виноватых, ищите причину. И берите на руки. Опять!

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ — МИР СТАНОВИТСЯ ОБЪЁМНЫМ И ЦВЕТНЫМ

Ребёнок перестаёт быть пассивным наблюдателем. В три месяца он становится более сильным и уравновешенным. Главное достижение — уверенное удержание головы, что открывает новые возможности для обзора мира.

Что умеет малыш?

Моторика:

уверенно удерживает голову в положении на животе и на руках у взрослого. Лежа на животе, опирается на предплечья. Исчезает гипертонус, кулачки почти всегда раскрыты.

Сенсорное развитие:

следит за движущейся игрушкой по горизонтали и вертикали. Начинает различать цвета

Эмоции и общение:

появляется «комплекс оживления» разной интенсивности (активно двигает ручками и ножками при виде мамы). Замечает и радуется игрушкам, тянется к ним. Гуление становится певучим («а-а-а», «у-у-у» с интонацией).

Три главные задачи месяца



1. Стимуляция переворота со спины на живот — подготовка к ползанию.
2. Развитие зрительно-моторной координации — «вижу → тянусь → трогаю».
3. Эмоциональное общение — учим ребёнка выражать радость и недовольство разными звуками.

Помните! в 3 месяца ребёнок уже способен скучать. Если он тянет руки именно к вам — это не манипуляция, а привязанность. **Ответьте — и он вырастет уверенным в себе.**

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Елена Николаева, детский невролог, к.м.н. (СПб ГПМУ):

«Третий месяц — ключевой для диагностики мышечного тонуса. Если гипертонус не ушёл к 12 неделям, ребёнок стоит на цыпочках при вертикализации или держит кулачки сжатыми — это не «перерастёт», нужен массаж и осмотр. А вот если малыш не тянется к игрушке, но при этом активно гулит — скорее всего, проблема в мотивации, а не в моторике. Проверьте: повесьте яркую погремушку прямо перед носом».

Как развивать ребенка в 3 месяца жизни

Регулярно выполняйте пассивную гимнастику, чаще укладывайте его на живот. К комплексу упражнений можно добавить прыжки на фитболе.

Давайте ему изучать различные предметы на ощупь, например, мягкие и резиновые игрушки, ткани, другие безопасные вещи.

Играйте в игры, демонстрирующие элементарные причинно-следственные связи, например, «ку-ку» или «прятки за ладошками», а также в погремушки и другие игрушки, издающие различные звуки.

Играйте в музыкальные игрушки или повесьте над кроваткой детский мобиль с меняющимися мелодиями.

Чаще общайтесь с ребенком во время ежедневных рутин (купание, кормление, переодевание и т.п.), можете разговаривать с ним, взяв его на руки и встав вместе перед зеркалом.



- К трем месяцам малыш начинает активно использовать пальцы для исследования окружающего мира и уже может самостоятельно держать игрушку в руке.
- Игра — отличная возможность познавать мир, а также развивать органы чувств и мелкую моторику.

Третий месяц — это про первый самостоятельный рывок. Ребёнок учится не просто лежать, а перемещаться в пространстве. Ваша задача — создать безопасное поле для проб и ошибок. И улыбаться каждый раз, когда он поворачивается к вам. Потому что каждый переворот — это маленькая победа.

ЧЕТВЁРТЫЙ МЕСЯЦ — ХВАТАЮ, ВЕРЧУСЬ, ТРЕБУЮ ОБЩЕНИЯ

Ребёнок теперь точно знает: мир можно трогать. Он тянет в рот всё, до чего дотягивается — это главный способ изучения предметов. Исчезает рефлексорное хватание, вместо него — осознанное «дай». Появляется первый социальный страх: чужие люди могут вызвать беспокойство или слёзы. Это нормально и даже полезно — так формируется привязанность.

Что умеет малыш?

Моторика:

осваивает перевороты со спины на живот и обратно. Толкается ногами от опоры. Легче достаёт, хватает и тянет в рот висящие игрушки.

Мелкая моторика: тянется руками к подвешенному мобилу, хватает погремушку, трясёт её, тянет в рот.

Эмоции: громко смеётся в ответ на весёлую игру или щекотку. Отчётливо узнаёт маму, папу, ба-



Три главные задачи месяца

1. **Стимуляция переворота со спины на живот** — подготовка к ползанию.
2. **Развитие зрительно-моторной координации** — «вижу → тянусь → трогаю».
3. **Эмоциональное общение** — учим ребёнка выражать радость и недовольство разными звуками.

Помните! Ребёнок в 4 месяца уже способен скучать и обижаться. Если он отворачивается от вас после ссоры — это не манипуляция, а искренняя эмоция. Обнимите и извинитесь. Да, даже перед 4-месячным.

«Если ребёнок в 4 месяца одинаково радостно тянется ко всем подряд — это может быть признаком недостаточно избирательной привязанности. А если плачет при виде любого чужого — это норма, особенно у «тихих» детей. Тревожный знак: полное отсутствие реакции на незнакомца, пустой взгляд».

Марина Казанцева, детский психолог, специалист по раннему развитию (МГУ)

Совет по развитию: стимулируем активные движения.

«Приманка» - положите яркую игрушку чуть поодаль, чтобы заинтересовать малыша и побудить его подползти.

«Игры на фитболе» - качания на мяче в разных направлениях отлично тренируют вестибулярный аппарат.

«Зеркало» - поставьте перед ребёнком безопасное зеркало. Он будет с интересом рассматривать своё отражение и пытаться до него дотянуться.

«Книжка-шуршалка» — тряпичные книжки с хрустящими страницами и хвостиками отлично тренируют мелкую моторику и внимание.

Важно! не покупайте ходунки и прыгунки в этом возрасте! Вертикальная нагрузка на неокрепший позвоночник вредна. Лучше больше времени на животе и ползании.



Интересующие ответы на вопросы также можно найти в книгах и видеосюжетах:



М.В. Кит «Календарь развития ребенка»

Пошаговая информация о развитии, сне, здоровье, кормлении, прогулках, играх малыша. Разработан на основе обширной педиатрической литературы и знаний экспертов.

Видео специалистов по раннему двигательному развитию Татьяны и Игоря Новокриницких [«Как формируется навык ползания?»](#)

Видео Марии Веденеевой [«Игра в прятки Ку-ку»](#)

Четвёртый месяц — это про первое «я сам». Ребёнок учится не просто брать, а удерживать и исследовать. Ваша задача — дать безопасные предметы для трогания, жевания и тряски. И не паниковать, если он пока не сидит и не переворачивается. Всему своё время.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ — ПОЛЗУ, ВЫБИРАЮ

Ребёнок больше не хочет лежать на месте. Ему нужно двигаться, трогать, пробовать на зуб. Появляется избирательность в общении: одних людей он обожает, других — боится или игнорирует. Лепет становится похож на настоящий разговор с паузами и интонациями. А ещё в этом возрасте многие дети впервые пробуют прикорм (но не все — и это нормально).

Что умеет малыш?

Мелкая моторика: перекладывает игрушки из одной руки в другую, стучит ими друг о друга.

Моторика: на животе уверенно опирается на вытянутые руки. Может присаживаться с поддержкой, но садиться самостоятельно ещё рано.

Лепет: активно «разговаривает» сам с собой и с вами, произнося простые слоги («ма», «па», «ба», «да»).

Важно!

Хорошо, если суммарная продолжительность сна в течение суток составляет около 17 часов, из которых 10-12 часов приходится на ночь, а 5-7 — на 3-4 дневных сна

Три главные задачи месяца



1. **Стимуляция ползания** — не сажайте раньше времени, лучше создайте пространство для движения.
2. **Развитие лепета** — отвечайте на слоги, ведите «разговор» с паузами.
3. **Подготовка к прикорму** (по показаниям) — интерес к еде родителей ≠ готовность к прикорму. Консультируйтесь с педиатром посмотрите видео профессора педиатрии Продеуса А.П. [«Когда и какие продукты вводить в прикорм?»](#)

Помните! Ребёнок в 5 месяцев уже может отказываться от еды, сна или общения. Это не каприз, а проявление личности. Уважайте его «нет» (отворачивание, выгибание, плач). Так формируются здоровые границы.

Развивающая практика: лепетные игры



«Повторялки» - смотрите в глаза малышу и произносите протяжные слоги, словно «переключаясь» с ним с разной интонацией.

«Звуки вокруг нас» - имитируйте звуки животных («му-у», «гав-гав») и бытовые шумы («бом-бом»).

«Где моя игрушка?» - спрячьте погремушку под платок, оставив край на виду, и спросите: «Где игрушка?».



Сергей Бутрий, врач-педиатр, автор книги «Современные родители»: «Пятый месяц — время моторного рывка. Если ребёнок в 5 месяцев не пытается ползти, не опирается на вытянутые руки и не тянется к игрушке — это повод показаться неврологу. Но если он не сидит — это абсолютная норма! Сажать насильно, обкладывая подушками, нельзя: это вредит позвоночнику. Ползание важнее сидения».



Что должно насторожить в поведении младенца в пять месяцев

- полное отсутствие прибавки или снижение массы тела, отказ от еды;
- постоянный упорный плач;
- потеря ранее приобретенных навыков;
- вам кажется, что ребенок не слышит (не реагирует на громкие звуки, голоса близких);
- вам кажется, что ребенок не видит (не водит глазами за игрушкой, не реагирует на появление близких);
- малыш до сих пор не удерживает голову, находясь в вертикальном положении.

Пятый месяц — это про первое самостоятельное перемещение. Ребёнок учится достигать цели (игрушка, мама, кот). Ваша задача — убрать опасные предметы с пола и не паниковать, если он пока не ползает. Каждый ребёнок развивается в своём темпе. Но если сомневаетесь — покажитесь неврологу.

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ — СИЖУ, ЛЕПЕЧУ, УЗНАЮ СЕБЯ

Полгода — маленький юбилей. Ребёнок уже может сидеть (хотя бы с опорой), начинает ползать (или очень хочет) и понимает многое из того, что вы говорите. Появляется чувство юмора: он может нарочно уронить игрушку и ждать вашей реакции. А ещё — узнаёт себя в зеркале и может смущаться или радоваться. Проявляет активный пищевой интерес, что сигнализирует о готовности прикорма.

Что умеет малыш?

Моторика и движение:

сидит самостоятельно (недолго, спину держит прямо); ползает на четвереньках (или активно раскачивается в позе «собачка»); переворачивается с живота на спину и обратно — легко, без усилий; берёт мелкие предметы щипковым захватом (большим и указательным пальцами); перекладывает игрушку из руки в руку ловко; пытается вставать у опоры (на колени или на ноги); прорезались первые зубки (у большинства — нижние резцы).

В общении и эмоциях

произносит осмысленные слоги: «ма-ма» глядя на маму, «ба-ба» — на бабушку; понимает запреты (на слово «нельзя» может остановиться или заплакать); играет в «ладушки», «сороку-ворону», «ку-ку»; пугается чужих очень сильно (пик страха незнакомцев); узнаёт себя в зеркале (трогает своё отражение); манипулирует сознательно: плачет, чтобы взяли на руки, и замолкает мгновенно, когда взяли; проверяет границы: роняет еду со стола и смотрит на вашу реакцию.

Три главные задачи месяца

1. **Поддержка ползания и подготовки к вставанию** — не форсируйте ходьбу, ползание важнее. Создайте безопасное пространство для ползания.
2. **Введение прикорма** (если ещё не начали) — знакомство с новыми вкусами и текстурами.
3. **Развитие речи** — отвечайте на лепет, называйте предметы, читайте простые книжки.

Помните! В 6 месяцев ребёнок уже способен на осознанное непослушание. Он проверяет, что будет, если стукнуть ложкой по столу или выплюнуть брокколи. Это не вредность — это наука. Сохраняйте спокойствие и последовательность.



«Без хорошо развитых костей скелета мышц рук, ног, спины и шеи ползать не получится. Затормозить формирование навыка могут даже незначительные нарушения мышечного тонуса. При ползании ребенок также задействует и нервную систему, которая регулирует координацию движений».

Педиатр СМ-клиника в Санкт-Петербурге Ксения Батрак



Рекомендуем к прочтению и просмотру:

статью Н. Астрожниковой «[Как научить ребенка ползать: эффективные методики от врачей](#)» в «Газета. RU»

видео с врачом-педиатром Н. Солдатенко «[Первый прикорм: банки или готовка?](#)»

Развивающая практика

«**Щипковый захват**» — давайте безопасные мелкие предметы: крупные пуговицы на верёвке, кусочки ткани, безопасные крышки от пюре. Всё под присмотром!

«**Книжки-шуршалки**» — тряпичные книги с разными текстурами (шершавый, гладкий, хрустящий, мягкий). Листайте вместе, комментируйте.



«**Съедобные бусы**» — нанижите на нитку (очень прочную!) крупные кусочки варёной моркови, яблока, брокколи. Ребёнок будет перебирать и...пробовать на зуб. Всё безопасно.

«**Диалог с паузами**» — когда ребёнок лепечет, делайте паузы, давая ему возможность «ответить». Так он учится очередности в разговоре.

«**Назови предмет**» — во время игр и кормления чётко называйте всё, что видите: «ложка», «миска», «киса», «мяч». Ребёнок накапливает пассивный словарь.

Шестой месяц — это про первое «я сам». Ребёнок учится сидеть, брать еду руками, говорить «ма-ма». Ваша задача — дать ему безопасное пространство для экспериментов и не сравнивать с детьми подруги. Каждый ползёт в своём темпе. Но если сомневаетесь — покажитесь неврологу.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ — ВСТАЮ, ИССЛЕДУЮ, ГОВОРЮ: «ДАЙ»

Ребёнок переходит из стадии «пассивного наблюдателя» в «исследователя» мира. Он учится манипулировать предметами и взаимодействовать с близкими.

Что умеет малыш?

Физически:

сидит уверенно и долго (спина прямая); ползает на четвереньках быстро и целенаправленно; встаёт у опоры (держась за диван, кровать); переступает ножками вдоль опоры (боковые шаги); берёт мелкие предметы щипковым захватом (уверенно); стучит игрушкой об игрушку (осознанное действие).

Общение и эмоции:

говорит короткие слова: «дай», «на», «ам», иногда «ма-ма» и «па-па» адресно; понимает простые просьбы: «дай мячик», «покажи киску»; играет в «прятки»: сам закрывает лицо руками или одеялом; ревнует очень сильно: может оттолкнуть другого ребёнка, которого взяли на руки; проверяет границы: тянется к розетке и смотрит на вас («что будет?»).

Три главные задачи месяца



1. Развитие мелкой моторики через игру: строить башни, играть с мозаикой.
2. Закрепление навыка ползания: побуждать к быстрому и уверенному ползанию.
3. Введение новых блюд прикорма: постепенное расширение рациона.

Помните! Ребёнок в 7 месяцев уже способен на преднамеренное непослушание. Он тянется к запретному предмету и косится на вас. Это не злой умысел, а научный эксперимент: «А что будет, если?». Ваша реакция — спокойное отвлечение, а не крик. Крик только закрепит интерес.

«Седьмой месяц — возраст первой сепарации. Ребёнок понимает, что он и мама — не одно целое. Поэтому он то отползает от вас исследовать мир, то возвращается и требует руки. Это нормально. Тревожный знак: если ребёнок не пытается ползти и не встаёт у опоры к 7,5–8 месяцам. А вот если он уже ходит — не радуйтесь раньше времени. Ранняя ходьба (до 9 месяцев) часто идёт в ущерб ползанию, а это хуже для развития мозга»

Марина Казанцева, детский психолог, специалист по раннему развитию

5 простых способов сделать дом безопасным для исследователя



«**Опасная высота**» — всё, что выше уровня глаз ползающего ребёнка, кажется ему доступным. Уберите с низких полок тяжёлые, бьющиеся и острые предметы.

«**Розетки и провода**» — блокировки на розетки, все провода — в коробки или за мебель. Ребёнок обязательно потянет за провод.

«**Углы столов**» — силиконовые накладки на острые углы на уровне головы ползающего ребёнка (примерно 40–50 см от пола).

«**Тяжёлая мебель**» — закрепите комоды, полки и телевизоры к стенам. Ребёнок может попытаться встать, ухватившись за выдвижной ящик.

«**Комнатные растения**» — поднимите на недоступную высоту. Многие листья ядовиты, а земля из горшка — любимый деликатес.

«**Не покупайте ходунки**» — в них дети получают серьезные травмы, кроме того, они тормозят развитие ползания и правильной походки.



Интересующие ответы на вопросы питания можно найти в книгах:

Карлос Гонсалес «Мой ребенок не хочет есть. Как превратить кормление в наслаждение» (врач-педиатр, отец троих детей)

И.М. Рюхова «Как подарить малышу здоровье» (мать троих детей, эксперт по грудному вскармливанию)



Седьмой месяц — это про первый шаг к самостоятельности. Ребёнок учится стоять, исследовать, говорить «дай». Ваша задача — обеспечить безопасное пространство и не сойти с ума от тревоги. Падения неизбежны. Ваше спокойствие — лучшее лекарство.

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ — УКАЗЫВАЮ, ПОВТОРЯЮ

Ребёнок теперь не просто двигается — он планирует. Он видит игрушку на диване, подползает к дивану, встаёт, тянется и берёт. Это самый сложный алгоритм, который говорит о зрелости мозга. Подражание становится главным способом обучения.

Что умеет малыш?

Физически:

встаёт у опоры уверенно и быстро; переступает вдоль опоры (боковые шаги) — быстро, может «проходить» метр; отпускает руки стоя у опоры (стоит без поддержки 2–3 секунды); ползает на четвереньках — основной способ передвижения, очень быстро; садится из положения стоя (медленно, с помощью рук); берёт мелкие предметы кончиками пальцев (пинцетный захват); стучит двумя игрушками друг о друга осознанно; бросает игрушки на пол специально — и ждёт, когда вы поднимете.

В общении и эмоциях:

указывает пальцем на желаемый предмет (прорыв в коммуникации); понимает слово «нельзя» (может остановиться, но не всегда); играет в «ладушки», «пока-пока», «сороку-ворону» самостоятельно; подражает действиям: причёсывается, говорит по телефону, хлопает; произносит первые слова (обычно «ма-ма», «па-па», «дай», «на», «ам»); обнимает и целует (своим «мокрым» способом).



Рекомендуем прочитать статью врачей-педиатров А. Талочкина, Г. Фефиловой, Е. Гвоздецкой [«Что должен ребенок уметь в 8 месяцев?»](#)

Три главные задачи месяца



1. Развитие указательного жеста — показывайте сами, называйте предметы, поощряйте попытки указать.

2. Поддержка самостоятельного передвижения — не водите за руки, пусть ползает и встаёт сам.

3. Обучение через подражание — показывайте простые действия (сложить кубики в коробку, погладить кошку), ребёнок повторит.

Помните! Ребёнок в 8 месяцев уже понимает, что вы чувствуете. Если вы злитесь, он может заплакать или, наоборот, засмеяться (это защитная реакция). Старайтесь сохранять спокойствие даже когда он в пятый раз бросает еду на пол. Это не издевательство — это наука.

5 простых способов развивать речь и коммуникацию



«Указка-повторялка» — когда ребёнок показывает пальцем на что-то, называйте это громко и чётко: «Это мяч. Мяч. Ты хочешь мяч?».

«Телефонный разговор» — дайте ребёнку старый телефон (без батареек!), говорите в свой. Он будет подражать: приложит к уху и будет «агукать».

«Книжки с окошками» — книжки-картонки с клапанами, где под окошком спрятан персонаж. Ребёнок учится предвосхищать: «Кто там? Киса!».

«Повторялка движений» — сядьте напротив и делайте простые движения: хлопайте, машите, стучите кулачком. Ребёнок повторит (сначала с задержкой, потом синхронно).

«Очередность в игре» — катайте мяч друг другу. Вы толкаете — ребёнок ловит, потом он толкает — вы ловите. Так он учится диалогу и очередности.

«Восьмой месяц – возраст указательного жеста. Если в 8,5–9 месяцев ребёнок не показывает пальцем, не тянется к предмету всей рукой и не использует взгляд для привлечения внимания — это повод проверить коммуникативные навыки. А вот ходьба в этом возрасте — скорее исключение, чем норма. Не торопите».

Елена Николаева, детский невролог, к.м.н.

Восьмой месяц — это про первое «посмотри туда». Ребёнок учится делиться с вами своим вниманием. Он указывает на кошку, на самолёт в небе, на конфету на полке. Ваша задача — смотреть туда же и называть. Так вы строите мостик между его внутренним миром и внешним.

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ — СТОЮ, ХОЖУ, ГОВОРЮ: «НЕТ»

Ребёнок стремится к общению и манипуляции с предметами. Он осваивает «щипковый захват», что позволяет брать совсем мелкие предметы. Появляется осознанное «нет» — ребёнок мотает головой или отворачивается, выражая отказ. А ещё он начинает подражать бытовым действиям: пытается есть ложкой, причёсываться, говорить по телефону.

Что умеет малыш?

Физически:

стоит без опоры (до 10–15 секунд); — делает первые шаги (2–3 шага без поддержки или много вдоль опоры); приседает и снова встаёт, держась за опору; бросает игрушки целенаправленно, может поднять мелкий предмет с пола, приседая; переворачивает страницы картонной книжки (несколько страниц сразу); ест руками кусочки, может пытаться держать ложку.

В общении и эмоциях:

понимает до 10–20 слов (называет предметы, показывает на картинки); выполняет простые просьбы: «дай мячик», «покажи, где киска», «принеси книжку»; подражает: «говорит» по телефону, качает куклу, пылесосит, произносит первые осмысленные слова (чаще «ма-ма», «па-па», «ба-ба», «дай», «на», «ам»); прощается рукой (машет «пока-пока»); играет в простые сюжетные игры: кормит мишку, укладывает спать.

Три главные задачи месяца



1. Поддержка первых шагов и равновесия — не водите за руки: это лишняя нагрузка на плечевые суставы и позвоночник, неправильная постановка стопы. Рекомендуем посмотреть [видеоинтервью детского ортопеда А.В. Ковалева](#) на эту тему.

2. Развитие понимания речи и жестов — учим «нет», «дай», «на», «принеси».

3. Сюжетная игра — показываем, как играть с игрушками осмысленно (кормить, катать, укладывать).

Помните! В 9 месяцев ребёнок уже способен на настоящую истерику, если что-то пошло не так. Он не может ещё управлять эмоциями, но уже точно знает, чего хочет. Ваша задача — сохранять спокойствие и не стыдить его за проявление чувств.

Лучше создавать условия для самостоятельной ходьбы: устойчивая опора (диван, столик), безопасное пространство. Идеально — ходьба с толкателем (каталка, которую можно толкать перед собой). А если ребёнок в 9 месяцев не ходит, но хорошо ползает — это абсолютная норма. Ползание до года укрепляет мышцы спины и формирует правильную осанку».

А.В. Ковалев, детский ортопед

Обувь для первых шагов дома не нужна — босиком или в носочках с прорезиненными стопами. Для улицы выбирайте обувь с жестким задником, гибкой подошвой и супинатором (после консультации с ортопедом)

Развивающая практика: пальчиковые игры

«**Коробка с сокровищами**» с безопасными бытовыми предметами (деревянная ложка, прищепки, крышки, мочалка) для сенсорной стимуляции и развития мелкой моторики.

«**Помощник**» — просите «помочь»: подать ложку, положить игрушку в коробку, закрыть дверцу шкафчика. Даже если получается криво — хвалите.

«**Ладушки с усложнением**» — добавьте к «ладушкам» новые движения: «сорока-ворона» (водим пальцем по ладошке), «испекли оладушки» (хлопки по коленям).

«**Книжки-картонки с крупными картинками**» — читайте по 2–3 минуты, показывая пальцем на знакомые предметы. Спрашивайте: «Где собачка?», дайте ребёнку возможность показать.

«**Толкатель-каталка**» — дайте ребёнку устойчивую игрушку на колёсах с ручкой (не ходунки!). Он будет толкать её перед собой, делая первые шаги с опорой.

Девятый месяц — это про первый шаг к самостоятельности. Ребёнок учится стоять на своих ногах (в прямом и переносном смысле). Ваша задача — верить в него, не сравнивать с другими и не форсировать события. Ползание — это тоже путь. Каждый ребёнок идёт своим темпом.

ДЕСЯТЫЙ И ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦЫ — ШАГАЮ, ПОНИМАЮ, ЗАЯВЛЯЮ О СЕБЕ

Это возраст «открытия полок». Ребёнок понимает, что предметы могут быть в разных местах, и с радостью учится их оттуда доставать.

Что умеет малыш?

Физически:

стоит без опоры уверенно (до 10–15 секунд); делает первые самостоятельные шаги (1–3 шага без поддержки); приседает из положения стоя (поднимает игрушку с пола); лазает: залезает на невысокий диван, сползает с него; берёт мелкие предметы пинцетом (кончиками пальцев); открывает ящики, коробки, крышки (пальцы работают точно); бросает предметы целенаправленно (в коробку, в ведро).

В общении и эмоциях:

говорит 2–4 осмысленных слова («мама», «папа», «дай», «на», «ам», «нет», «киса»); выражает отказ словом «нет» или мотанием головы; выполняет сложные просьбы: «принеси мишку и положи на стул»; указывает пальцем на знакомые предметы в книге; играет рядом с другими детьми (параллельная игра), но ещё не вместе; может отобрать игрушку или ударить; проявляет характер: настаивает на своём, закатывает истерики при запрете.

Три главные задачи месяца



- 1. Поддержка самостоятельной ходьбы** — безопасное пространство, поощрение, но без форсирования.
- 2. Развитие понимания речи и активного словаря** — диалоги, простые поручения, чтение книг.
- 3. Формирование здоровых границ** — спокойное, но твёрдое реагирование на истерики и проверки границ.

Помните: в 10–11 месяцев ребёнок уже способен на осознанное непослушание. Он знает, что нельзя трогать розетку, но тянется и смотрит на вас. Это не вредность — это проверка надёжности правил. Ваша задача — быть последовательными. Если сегодня нельзя, то и завтра нельзя. Иначе ребёнок будет проверять бесконечно.

«Десятый месяц — возраст, когда многие родители начинают паниковать из-за того, что ребёнок не ходит. Норма начала самостоятельной ходьбы — от 9 до 15–16 месяцев. Если ребёнок в 10 месяцев хорошо ползает, встаёт у опоры и переступает — всё идёт по плану. А вот если он не пытается вставать и не ползает — повод для консультации невролога. И ещё: появление первых слов («мама», «дай») — важный маркер. Если в 10 месяцев нет лепета и ребёнок не пытается повторять слоги — стоит показаться логопеду».

Анна Левадная, врач-педиатр, неонатолог

Совет по развитию двигательной активности



«**Полоса препятствий**»: Соорудите дома небольшой тоннель из коробок или сложите подушки горкой, чтобы побуждать малыша лазать и перешагивать.

«**С пелёнок на лук**»: Давайте малышу тяжёлые, но безопасные предметы, которые нужно поднимать двумя руками (например, большой деревянный брусок).

«**Светофор**»: Вставляйте с ребёнком у опоры и по команде «Топ-топ!» шагайте, а на «Стоп!»

МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Психолог Шепеленко Анна Яновна обращает внимание на то, что истерики в 10 месяцев — это не манипуляция, а незрелость нервной системы. Ребёнок не умеет справляться с сильными эмоциями. Поэтому не наказывайте, не кричите. Просто будьте рядом, держите границу, но без агрессии. «Я вижу, ты злишься. Я не даю тебе телефон. Это небезопасно. Я рядом».

Десятый месяц — это про первое «я сам». Ребёнок учится ходить, говорить, отстаивать свои желания. Ваша задача — быть рядом, поддерживать и не бояться его истерик. Это не поломка характера, а этап взросления.

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ — С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

Ваш малыш — уже почти личность. Он подводит итог первого года жизни и начинает новый этап, полный открытий и самостоятельности.

Ходьба:

ходит самостоятельно или с минимальной поддержкой.

Речь:

говорит около 10 простых слов. Пытается повторить за вами новые слоги и интонации

Что умеет малыш?

Навыки:

пьёт из чашки, ест ложкой (пока неумело). Охотно ест твердую пищу, удерживая ее двумя руками. Узнаёт близких на фото. Понимает названия предметов, действий, имена взрослых. Понимает слово «нельзя». Активно выдвигают ящики и достают вещи. Пользуется указательным жестом



Три главные задачи месяца

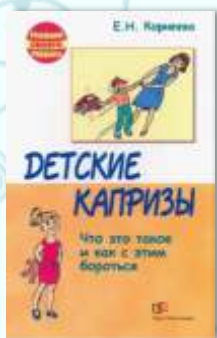
1. Первый день рождения: поздравляем! Это итог вашего огромного пути.
2. **Расширение социальных контактов:** поощряйте игры с другими детьми.
3. **Подготовка к активному познанию мира** второго года: Безопасно и интересно!

Ребёнок начинает активно осваивать предметный мир. Происходит разрыв симбиотического единства «мать — дитя». Развиваются речь и мышление. Это этап становления автономии. В исследовании **С. Ю. Мещериковой** были отмечены следующие симптомы кризиса одного года:

«Трудновоспитуемость» — ребёнок перестает слушаться, проявляет упрямство, настырность, требует повышенного внимания.

Резкое увеличение положительных и отрицательных новоприобретений — ребёнок овладевает большим числом умений в игре и самообслуживании, проявляет попытки самостоятельных действий там, где раньше полностью подчинялся взрослому (купание, кормление), также начинает отказываться от выполнения обычных повседневных действий, которые раньше спокойно выполнял.

Повышенная чувствительность к замечаниям взрослых — обидчивость, недовольство, агрессия. Повышенная капризность.



Е.Н. Корнеева в своей книге **«Детские капризы»** советует родителям, чьи дети переживают кризис одного года, следующее:

вместо чрезмерного количества запретов — организовать безопасную среду для ребёнка, которую он мог бы исследовать без угрозы для себя; вместо настаивания на своем и попыток заставить ребёнка слушаться — переключить его внимание на что-то другое;

стать уже не посредником между ребёнком и миром, а помощником в его освоении: рассказывать и показывать, что можно делать с разными предметами;

действовать не вместо ребёнка, а вместе с ним.

В первый год жизни малыш проходит серьезный путь развития от бессознательного младенца до почти самостоятельного человека. Родителям необходимо помнить, что дети развиваются по-разному. Малыш может несколько отставать или опережать указанные сроки. Главное — не забывайте его хвалить за достижения и не расстраивайтесь, если у него что-то не получается. Кроха обязательно справится со всеми задачами, чувствуя вашу любовь и поддержку.