

## Нормы развития ребенка от рождения до одного года

Все заботливые родители заинтересованы в успешном развитии своих малышей. В жизни ребенка важен каждый день, особенно первого года. Именно поэтому необходимо знать основные показатели нормативного развития.



### Первый месяц

Организм младенца постепенно привыкает к новой обстановке. Если ребенок здоров и его ничего не беспокоит, он может проводить во сне большую часть суток (до 20 часов). В короткие периоды бодрствования кроха хаотично двигает ручками и поджимает в коленях ножки. С первых дней жизни он начинает прислушиваться к разговорам окружающих, звукам погремушек и бытовым шумам.

Физическая активность основана преимущественно на рефлексах: сосательном (рефлекторное сосание); хватательном (вложив палец в ладонь ребенка, он крепко сожмет свои пальчики); поисковым (рефлекс позволяет найти грудной сосок во время кормления). В этом возрасте могут начать беспокоить кишечные колики. Избавиться от них поможет согретая пеленка перед кормлением, положенная на животик, легкий массаж живота по часовой стрелке, выкладывание на животик и специальные травяные чаи. Ближе к концу 1 месяца малыш подносит ручки к лицу (глазам, рту), чтобы они были в поле зрения. Лежа на животе, ребенок в этот период старается повернуть голову из стороны в сторону, но еще не удерживает её вес. Ребенок уже распознает материнский голос и запах, реагирует на него, на несколько секунд может сфокусировать взгляд на лице взрослого или неподвижном предмете.

## Второй месяц

К этому возрасту малыш уже радуется родителей своей улыбкой. Двухмесячный кроха способен чувствовать эмоциональное состояние мамы. Во время бодрствования младенец уже более активно двигает ножками и ручками, особенно в моменты общения со взрослым.

Во втором месяце жизни кроха уже более уверенно держит голову. Лежа на животе, малыш 10-15 секунд может удерживать голову и поворачивать её в разные стороны. У двухмесячного ребенка движения более скоординированы.

Ребенок в 2 месяца любит рассматривать лица, подолгу фокусирует взгляд на предметах, находящихся на расстоянии 20-30 см., исследует собственные ладони и пальцы, сжимает их в кулачки и рассматривает. У ребенка совершенствуется зрительный аппарат, с этого возраста малыш начинает проявлять интерес к ярким предметам. Появляются звуки гуления “а-а-а”, “е-е-е” и т.д. На знакомый голос отвечает улыбкой.

## Третий месяц

К трём месяцам малыш учится сознательно контролировать своё тело. Ребенок все более интересуется окружающим миром, у него вызывают любопытство новые лица, голоса. Малыш в ответ на общение может потихоньку “ворковать” и гулить.

Трехмесячный младенец уверенно опирается на предплечья в положении лежа на животе. Контролирует пальцы рук, разжимает и сжимает их. В вертикальном положении хорошо удерживает голову. Умеет поворачиваться со спины на бочок в обе стороны.

В этом возрасте малыш уже может хватать и удерживать игрушки. В гулении присутствуют тянущиеся звуки “б-у”, “м-и” и т.д. При обращении взрослого активно двигает ручками и ножками, издает звуки, радуется.

## Четвертый месяц

Малыш освоил умение держать голову и с удовольствием осматривает происходящее вокруг по собственной воле. Поле зрения ребенка расширяется, теперь он видит не только общую картину, а может замечать и отдельные черты. Захват ладоней у младенца окреп, и кроха теперь может не только удерживать погремушку, но и пытается переключать её из одной ручки в другую.

Четырехмесячный младенец уже легко переворачивается с бока на спинку. Лежа на животе поднимает высоко голову и подбородок. Движения его ручек и глаз скоординированы. Пытается захватить подвешенную игрушку, тянется к ней, с любопытством рассматривает свое отражение в зеркале на руках у взрослого.

В четыре месяца малыш узнает на расстоянии привычные предметы и лица, следит глазами за движущимися объектами, фиксирует взгляд. Он улыбается в ответ на речь родителей. Четырехмесячный ребенок начинает имитировать некоторые звуки. Подолгу и нараспев гулит. Отличает маму от других взрослых. При попытке посторонних поиграть с ним настораживается, но после проявляет оживление.

## Пятый месяц

Ребенок может улыбаться стоящей посередине комнаты маме, и заметит вас на расстоянии нескольких метров от кроватки. Пятимесячный малыш с интересом всматривается в работающий экран телевизора.

У пятимесячных малышей происходит новый скачок в развитии. Лежа на животе, кроха упирается в поверхность ладонями вытянутых рук. При поддержке подмышками он устойчиво стоит на ножках. Малыш способен взять из рук взрослого игрушку и удерживать её.

В 5 месяцев грудничок певуче гулит с разнообразной интонацией и громкостью. Улавливает различие ласкового и строгого тона. При прерывании общения, если мама отлучается, он возмущенно кричит.

## Шестой месяц

В этом возрасте малыш учится выражать свои эмоции и желания, часто озвучивает их. Теперь он может плакать не только тогда когда ему некомфортно или он хочет кушать. Плач может быть вызван желанием сменить занятие или же поиграть с другой игрушкой. Активное укрепление мышц спины и шеи способствуют умению сидеть, ребенок может без поддержки просидеть короткое время. Но самостоятельно присесть он научится чуть позже. Лежа на животе подтягивает поочередно ножки и пытается встать на четвереньки, чтобы поползти.

При подтягивании за руки малыш садится из положения лежа на спине. Сидит при поддержке взрослых или опоре в виде подушек. Осваивает ползание вперёд. Ребенок уже способен удерживать игрушку и

перекладывает её из одной руки в другую, играет на развивающем коврике с небьющимся зеркалом, отдает предпочтение музыкальным игрушкам.

Шестимесячный малыш уже может отличить своё имя от других и реагирует на его произношение. У младенца появляется лепет, отдельные слоги (“па”, “ба”, “ма”). В этот период малыш любит находиться на руках у мамы. Кроха перестает плакать, когда его берут на руки.

### **Седьмой месяц**

В этот период переживает настоящий скачок в эмоциональном развитии. Начинает проявляться его характер и темперамент. Он не только впитывает в себя информацию, но и прилагает к повседневной жизни полученные знания. Ребенок различает крупные предметы (часы, телевизор, зеркало) и способен показать их. К концу месяца ребенок сможет ненадолго удерживать свой вес на ногах и самостоятельно вставать, держась обеими руками за опору.

Семимесячный малыш сидит без поддержки с опорой на ладони рук. С удовольствием бросает игрушки на пол или стучит ими. С легкостью поворачивается с живота на спину. Младенцы в этом возрасте – настоящие непоседы.

Кроха подолгу лепечет, находясь в кроватке. Различает близких и незнакомых людей. На незнакомцев реагирует громким плачем. Может подолгу изучать лицо мамы с помощью рук. Любит разглядывать картинки, книжки, пытается привлечь к себе внимание, проявляет интерес к простым играм (“ку-ку”, “ладушки”).

### **Восьмой месяц**

Ребенок ведет себя гораздо активнее, чем в предыдущие месяцы. Он может садиться и передвигаться с помощью ползания, встает в кроватке. Малыш легко отличает своих родителей от посторонних и сможет найти их лица даже на фотографии. Проявляет желание самостоятельно держать ложку при приеме пищи. Понимает простые просьбы: «Покажи», «Принеси». Ребенок испытывает удовольствие от ходьбы и осваивает приставные шаги возле любой доступной опоры. Самостоятельно садится, во время ползания может вставать и раскачиваться на четвереньках.

Лепечет, повторяя слоги “ма-ма-ма”, “ба-па” и т.д. Осваивает движение прощания рукой. Любит играть в “ку-ку”, “ладушки”. При вопросе пытается найти взглядом знакомый предмет или человека.

### **Девятый месяц**

Малыш уверенно стоит на ножках и пытается делать первые неуверенные шаги, держась за опору. Он еще не научился опускаться на пол без падения, поэтому может часто падать. К концу месяца ребенок научится лучше

удерживать баланс и равновесие. Кроха уже хорошо пьет из поильника с носиком и учится пить из взрослой кружки.

Малыш активно начинает учиться самостоятельной ходьбе. Девятимесячный кроха садится и встает на ножки, держась за опору, без помощи взрослого. Ходит при поддержке за обе руки.

Начинает подражать сам себе, повторяя случайно возникшие звуки и слоги, много лепечет на собственном языке, понятном только близким. Реагирует на собственное имя. Хорошо запоминает названия окружающих предметов и по просьбе показывает их. Играет в “ладушки”, машет “пока-пока”.

### **Десятый месяц**

Малыш может удерживать равновесие и даже делать несколько шагов подряд, пока его не подхватит взрослый. По 15-20 минут ребенок может непрерывно играть, увлекаться пирамидкой или кубиками, перелистывать в книжках страницы. Стремится играть с другими детьми в гостях или на прогулке.

Десятимесячный малыш, держась лишь одной рукой за опору, может сделать самостоятельные шаги. Приседает и встает по своему желанию за любым предметом. Основным способом передвижения становится уже не ползание, а ходьба.

Стремится копировать взрослую речь, вслушивается в разговор. Узнает и находит знакомые предметы по просьбе взрослого (“дай лялю”, “где мячик?”)

### **Одиннадцатый месяц**

В 11 месяцев малыши проявляют любопытство ко всему, что их окружает. Ребенок стремится изучить предмет самыми разными способами – трясти им в воздухе, бросать или ударять о поверхность. Любит играть в игру “спрятанная игрушка”, с легкостью находит её. В книжках смотрит на правильную картинку, когда слышит название определенного предмета.

В 11 месяцев ребенок уверенно стоит без опоры. Активно учится делать первый шаг без поддержки. Любит двигаться, танцевать под музыку, играть с другими детьми.

Произносит осознанные лепетные слова (“ма-ма”, “па-па”, “ав-ав”). Реагирует на слово “нельзя”, равнодушен к похвале, также понимает строгую речь; утвердительно кивает или отрицательно машет головой. Играет с пирамидкой и другими познавательными игрушками. Знает и показывает части своего тела.

### **Двенадцатый месяц (1 год)**

Малыш в один год – это маленькая личность. Он уже меньше волнуется в присутствии незнакомых людей, ведет себя настойчиво, активно выражает свои желания. Начинает демонстрировать собственные наклонности по



отношению к маме или игрушкам. Словарный запас ребенка растет очень быстро, малыш понимает всю обращенную к нему речь и пытается отвечать. Годовалый ребенок уверенно стоит и ходит без опоры. Малыш проявляет активность в причесывании, купании, одевании. Пытается самостоятельно удерживать ложку, есть из неё густую пищу; учится пить из кружки. Произносит первые слова, соотнося их с действиями – “дай”, “бух”, “ам-ам”. Выполняет простые просьбы – “иди к маме”, “дай кубик”. Знает назначение простых предметов (телефон, расческа, зубная щетка), ищет необходимый предмет по своему желанию, даже если не видел, куда его положили. Простыми словами выражает свои потребности и желания. Зовет маму и папу. Словарный запас к этому возрасту – 8-12 слов.

### Таблица ключевых моментов развития ребенка от 0 до 1 года

Краткий обзор в таблице, где указано развитие ребенка до года по месяцам, станет отличной “шпаргалкой” для молодых мам.

Возраст	Речевое развитие	Двигательное развитие	Психическое развитие
1-1,5 месяца	Тихое гуление	Первые попытки приподнимания головы	Кратковременно следит взглядом за погремушкой
2 месяца	В хорошем настроении понемногу гулит	Лучше координирует движения	Удерживает взгляд на движущемся предмете
3 месяца	Длительное гуление	Уверенно держит голову	Поворачивается к источникам звука
4 месяца	На смену гулению приходит первый лепет	Не отрывает взгляд от движущихся предметов	Отличает маму от посторонних
5 месяцев	Лепечет, произносит слоги “ма, па”	Самостоятельно переворачивается, ползает назад	Настораживается при чужих голосах
6 месяцев	Активный лепет, воспроизводит простые слоги	Ползает “попластунски”	Проявляет эмоции радости и недовольства
7 месяцев	Лепет, появление слогов “та”, “на” “да” и др.	Сидит с опорой, ползает вперед	Понимает интонацию, слово “нет”

8 месяцев	Первые односложные слова	Встает и передвигается у опоры, самостоятельно сидит	Расширяется диапазон эмоций (удивление, настойчивость)
9 месяцев	Активное лепетание, новые слоги	Стоит и ходит с опорой, ползает	Понимает простые поручения
10 месяцев	Произносит простые слова "ля-ля", "ав-ав"	Садится из положения стоя, пытается ходить	Повторяет за мимикой взрослых
11 месяцев	Выражает желания – "на," "дай"	Поднимает предметы с пола, встает, приседает	Показывает по просьбе знакомые предметы, части тела
12 месяцев	Много лепечет, осознанно произносит слова "мама", "баба"	Активно передвигается, ложится, встает, ходит	Понимает взрослую речь, реагирует на просьбы и запреты

Статья составлена на основании материалов «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Ресурс» г. Екатеринбург

---