

## **ЧЕМУ УЧИТСЯ МАЛЫШ ОТ 0 ДО 1 МЕСЯЦА**

Первый месяц жизни новорожденного считается периодом адаптации. За эти 30 дней новый член вашей семьи должен успеть проделать огромную работу по перестройке своего организма: большую часть жизни он существовал в водной среде, где был обеспечен теплом, питательными веществами и кислородом, а теперь ему нужно самому дышать, самому регулировать систему теплообмена, самому добывать молоко из маминой груди.

Это требует огромных энергозатрат, поэтому в первый месяц большую часть времени малыш спит и ест. В первые недели жизни сон очень важен для младенца: во сне он растет, а организм привыкает к новой обстановке. Продолжительность бодрствования в течение суток в первый месяц обычно не превышает 2 – 4 часов. Грудное вскармливание быстро налаживается: ест новорожденный в среднем каждые 2 часа, в ночное время 3 – 5 раз (не забывайте — все очень индивидуально). Режим сна, кормления и бодрствования ваш малыш будет устанавливать самостоятельно в зависимости от своих физиологических особенностей и темперамента. Ваша задача как родителей лишь подметить и поддерживать эти ритмы, научившись распознавать и удовлетворять потребности ребенка.

### **Развитие**

Физическое и психоэмоциональное развитие в этот период происходит само собой, почти незаметно, но непрерывно. Несмотря на то, что малыш пока не демонстрирует особых достижений, он многое впитывает.

Вы можете завести себе дневник, куда будете заносить все достижения вашего малыша: впервые улыбнулся, начал ползать, сделал первые шаги. Это поможет и проследить динамику развития, и сохранить приятные воспоминания на всю жизнь.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Движения рук и ног хаотичные;

Сохраняется гипертонус рук и ног, кулачки крепко сжаты;

Приподнимает головку, лежа на животе;

Учится фиксировать взгляд на неподвижном предмете;

Все еще сильно развиты врожденные рефлексы, благодаря которым младенец адаптируется к окружающей среде, — сосательный, поисковый (поиск груди матери), хватательный (сжимает все, что попадает ему в кулачок), рефлекс ходьбы (двигает ножками, как будто шагает, если удерживать его в вертикальном положении на твердой поверхности), плавательный, рефлекс Мора (сводит и разводит ручки и ножки, реагируя на громкий и внезапный звук) и др. По мере развития ребенка они будут постепенно угасать, оставляя место базовым рефлексам взрослого (моргание, чихание, зевота, вздрагивание и т. д.).

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Может порадовать первой улыбкой (т. н. физиологическая улыбка);

Издает первые звуки (сопит, кричит), а если с ребенком много разговаривают, радуется гулением (агуканьем);

Реагирует вздрагиванием, замиранием или плачем на резкие и громкие звуки;

Прекращает плакать, когда его берут на руки;

Активно помогает во время кормления (устраивается поудобнее, ищет и ловит ртом сосок маминой груди).

Сейчас ваш малыш нуждается в особо тесном телесном и зрительном контакте с мамой и ее отклике на его нужды, что закладывает прочный фундамент психологического благополучия ребенка. В это непростое время семья проверяется на прочность и сплоченность: чтобы мама могла посвятить себя новорожденному, пусть другие члены семьи возьмут на себе все остальные заботы о доме.

## **КАК МАЛЫШ РАЗВИВАЕТСЯ К 2 МЕСЯЦАМ**

В этом возрасте малыш спит уже заметно меньше: появляются периоды длительного дневного бодрствования. Дневной сон укорачивается. Вырабатывается режим ночного сна: теперь его продолжительность составляет 10 – 12 часов с перерывами для кормления, во время которых малыш может полностью не просыпаться.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Лежа на животе, некоторое время удерживает головку под углом 45 градусов;

Переворачивается с бока на спинку;

В вертикальном положении удерживает голову 1 – 2 минуты;

Следит глазами за перемещающимися предметами;

Поворачивает голову в сторону звука;

Исчезает гипертонус рук;

Угасают некоторые рефлексы новорожденного (хватательный, рефлекс ходьбы).

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Демонстрирует «комплекс оживления» — активные движения ручек и ножек в ответ на появление мамы, гуление, широкая улыбка;

Замирает, прислушиваясь к звукам;

Улыбается в ответ на ласковое обращение, разговор, улыбку;

Реагирует на знакомые голоса;

Гулит, пропевает некоторые звуки.

Развитие восприятия формы и цвета можно стимулировать, развесив по бортикам кроватки картинки с яркими четкими формами и узорами: черно-белыми, красными, желтыми, синими, зелеными, оранжевыми.

## **ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК К 3 МЕСЯЦАМ**

Едва ли не главное достижение этого месяца и радость для родителей — это появление режима, который малыш выстраивает вместе с мамой. Уже есть отчетливое время пробуждения, кормления и засыпания с двух-трехразовым (иногда четырехразовым) дневным сном.

В этом возрасте малыш уже умеет криком и плачем выражать свое недовольство, требует внимания. Наблюдательные родители могут замечать первые проявления характера ребенка.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Уверенно держит голову, лежа на животе и в вертикальном положении;

В положении лежа на животе опирается на предплечья;

Рассматривает и сосет ручки;

Перекачивается со спины на бок;

Пытается схватить и удержать в руке игрушку, после чего тянет ее в рот.

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Держит контакт глазами;

Улыбается и смеется;

Длительное время может гулить, гуление становится разнообразным;

Узнает лица близких;

Долго фиксирует взгляд на неподвижных предметах (до 5 минут).

Устройте семейный совет и составьте список черт характера близких родственников малыша. Особое внимание обратите на нежелательные качества. Это хороший повод начать размышлять над тем, какие методы воспитания могли бы помочь их скорректировать, а какие помогут развить те свойства, которые вы мечтаете видеть в своем наследнике.

## **РАЗВИТИЕ МАЛЫША К 4 МЕСЯЦАМ**

В 4 месяца главным для ребенка становится координация движений глаз и рук. Хватательный рефлекс постепенно ослабевает, движения рук становятся осознанными, приобретают смысл, особенно когда нужно до чего-нибудь дотянуться, хватательный рефлекс постепенно угасает. Именно собственные ручки (а иногда уже и ножки) становятся самыми любимыми игрушками для малыша.

Может появиться активное слюноотделение — так начинают прорезываться зубки. Не удивляйтесь, если произойдет это только через пару месяцев и больше.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В 4 МЕСЯЦА:**

Самостоятельно или при помощи взрослого, придерживающего его за одну руку, переворачивается со спины на живот (а иногда и с живота на спину);

Тянется за предметами, ощупывает их;

Облизывает пальцы, сосет кулачок, с этой же целью пытается дотянуть до рта ножки;

Ритмично дрыгает ножками и переносит на них вес;

Исчезает гипертонус ног.

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ В 4 МЕСЯЦА:**

В общении отдает предпочтение маме, узнает ее, радуется при ее появлении, может капризничать, когда она ненадолго отходит;

«Воркует» с родителями, когда у него хорошее настроение;

Активно улыбается, смеется, визжит от восторга;

Реагирует на звук своего имени;

Долго может заниматься висящими над кроваткой игрушками;

Появляется лепет и первые слоги — «ма», «ба», «па».

### **ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ В 5 МЕСЯЦЕВ**

Пятый месяц проходит под девизом «Хочу двигаться!». Пусть малыш продолжает попытки переворачиваться, раскачиваться, садиться, главное — обеспечьте ему безопасность в эти моменты. Если вы замечаете, что ребенку нужна большая свобода пространства, чем у него есть в кроватке или манеже, можно выкладывать его на пол. Заранее подготовьте для этого поверхность: она должна быть чистой и приятной для контакта с нежной кожей малыша, мягкий коврик прекрасно подойдет для этих целей.

Режим сна, бодрствования и кормления в этот период может снова начать перестраиваться. Иногда малыш может не просыпаться всю ночь, даже на кормление, или встать очень рано и уже не досыпать утром.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ В ПЯТЬ МЕСЯЦЕВ:**

Долго лежит на животе, опираясь на вытянутые руки, может начинать ползать по-пластунски;

Уверенно переворачивается со спины на живот;

Сидит с поддержкой, спина при этом сильно согнута;

Развлекает себя, играя с собственными ручками и ножками;

Уверенно хватает предметы и подолгу держит их в руках.

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ В ПЯТЬ МЕСЯЦЕВ:**

Узнает голос матери;

Отличает лица близких от чужих;

По-разному реагирует на неодинаковый тон обращения к нему — улыбается в ответ на ласковый тон голоса и хмурится при строгой интонации;

Долго и певуче гулит;

Сам побуждает родителей к общению — улыбается, лепечет, тянет ручки; капризничает, если общения не хватает.

В этом возрасте дети часто путают день с ночью (эта особенность может проявиться и раньше, но чаще встречается от 4 до 6 месяцев). Подумайте почему: может, у малыша слишком долгие периоды дневного сна, или ему не хватает движения днем, или воздух в комнате слишком сухой и теплый.

### **КАК РАЗВИВАЕТСЯ МАЛЫШ В 6 МЕСЯЦЕВ**

Что бы такого съесть? Да, именно в полгода малыш начинает проявлять пищевой интерес. Это новый этап в его развитии, а вовсе не свидетельство нехватки молока у мамы или недоедания ребенка. С 6 месяцев можно вводить первый прикорм.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Садится из положения на четвереньках;

Переворачивается с живота на спину и со спины на живот;

Встает на четвереньки и раскачивается взад-вперед, готовится к полноценному ползанию (некоторые дети уже довольно хорошо ползают);

Долго следит за перемещением игрушки;

Может прорезаться первый зуб.

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Занимается с одним предметом — перекладывает из руки в руку, тянет в рот, отодвигает, рассматривает;

Повторяет за взрослым слоги и звуки, подражая его голосовым интонациям;

Пытается подражать движениям взрослого — похлопывает, стучит, сжимает, трясет игрушкой;

Появляются согласные «з», «с», «в», «ф».

Малыш по-прежнему тянет в рот все, что попадает под руки, и, если ваш ребенок уже пополз, будьте начеку. Внимательно проверьте квартиру на предмет безопасности передвижения по ней ребенка. Для этого войдите в положение малыша в буквальном смысле: встаньте на колени и проползите на них всю квартиру (или ту ее часть, в которой вы будете выкладывать ребенка на пол), убирая любые предметы (возможно, даже изменив расстановку мебели), представляющие опасность для малыша. Особое внимание уделите проводам, розеткам и тяжелым предметам, которые малыш может на себя опрокинуть.

### **ЧТО УМЕЕТ МАЛЫШ В 7 МЕСЯЦЕВ**

Вы заметили, как изменился ваш ребенок, насколько стало легче с ним общаться? Да, сенсорное развитие малыша набирает обороты: к 7 месяцам его слух и зрение развиты почти как у взрослого. Нервные структуры и связи, которые отвечают за качество ощущений, уже полностью сформированы. Малыш научился связывать звук и визуальный ряд и понимает, что они могут иметь одинаковый источник.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Хорошо ползает;

Уверенно сидит с прямой спиной;

Подтягивается и пытается встать в кроватке;

При поддержке за обе руки ровно стоит и может переступить ножками;

Хорошо ест с ложки, пьет из чашки, которую держит взрослый;

Совершенствует мелкую моторику, любит пальчиковые игры «Сорока-ворона», «Ладушки».

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

На вопрос «Где?» находит взглядом предмет на привычном месте;

Подолгу лепечет, повторяя одни и те же слоги — «ба-ба-ба», «ма-ма-ма», «па-па-па»;

С удовольствием разглядывает картинки в книжках;

Долго занимается с игрушками;

Тянется к своему отражению в зеркале.

В этом возрасте у малыша может появиться потребность в постоянном жевании, так как его зубы и челюсти активно развиваются и им нужна повышенная жевательная нагрузка. Малышу можно давать для жевания кусочки твердого яблока, моркови, сушки, печенья.

### **РАЗВИТИЕ МАЛЫША В 8 МЕСЯЦЕВ**

Где мама? Если в 7 месяцев малыши беспокоятся, когда мамы нет рядом, то в 8 месяцев у детей появляется боязнь незнакомых людей. Одно вытекает из другого, и оба явления нормальны для каждого из этих этапов взросления. Вы сделаете правильно, если постараетесь окружить малыша особой заботой, лаской и эмоциональной теплотой, будете чутки к его потребностям. Научные исследования показали, что дети, которые получают много тепла и нежности в младенчестве, во взрослом возрасте гораздо устойчивее к стрессу.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Ползает с большой скоростью и на любые расстояния;

С опорой встает из положения сидя и опускается;

Появляется «пинцетный захват» — может брать мелкие предметы большим и указательным пальцами;

Сам держит в руке и ест кусочки еды;

Делает первые попытки передвигаться приставным шагом, держась за опору.

#### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Уверенно чувствует себя в знакомом пространстве;

Диапазон эмоций расширяется — можно заметить недовольство, удивление, радость, восторг, настойчивость;

Громко и четко повторяет слоги;

Увеличивается словарный запас, появляются первые осознанные слова — «мама», «папа», «баба», «дай»;

Начинает проявлять повышенный интерес к новым предметам, выражая мимикой удивление и настороженность.

Когда ребенку 8 месяцев, он уже способен контролировать громкость своего голоса, и с этого момента вы можете иногда друг с другом перешептываться. Если вы еще не читаете своему малышу перед сном, то сейчас отличный момент начать: и ритуал чтения на ночь будет отрабатываться, и лишний раз потренируетесь в регулировании громкости голоса.

### **КАК РАСТЕТ МАЛЫШ В 9 МЕСЯЦЕВ**

Время говорить! Некоторые дети предпочитают этот момент несколько отложить. Но для многих это период активного развития речи. Малыш знает собственное имя, имена всех близких, названия самых привычных для него предметов и понятий. Разговаривайте с ним как можно больше, старайтесь обогатить звуковой ряд осмысленными высказываниями в виде просьб, пожеланий, связных рассказов.

В этот период важно продолжать учиться говорить ребенку «нет». Обратите внимание, как именно вы произносите запрещающее слово. Лучше всего спокойно и твердо сказать: «Не трогай розетку, это опасно», — а не шутливо погрозив пальцем, проворковать: «Сладкий мой, оставь, пожалуйста, розетку в покое». Иначе малыш не воспримет ваши слова всерьез и, наоборот, будет стараться повторить запретное действие.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Быстро ползает в разных направлениях, влезает на четвереньках на подушку, возвышения, лесенку детской горки, пытается открывать ящики;

Ходит, держась за опору;

Садится из положения лежа и ложится из положения сидя;

Повторяет движения за взрослым — поднимает и опускает руки, хлопает в ладоши;

Совершенствует действия с мелкими предметами — вынимает их и снова вкладывает в емкость, открывает (снимает) крышечки.

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Радует в ответ на результат удавшегося действия (открыл коробочку);

Понимает значение слова «нет»;

Находит предмет вне зависимости от его местонахождения;

Понимает и выполняет простые инструкции — «ложись», «вставай», «брось», «на», «дай»;

Знает название и назначение отдельных предметов — чашки, ложки, бутылочки, расчески.

Помните: если «нет» произносится по любому поводу, малыш скоро привыкнет к этому слову и перестанет обращать на него внимание. В дальнейшем это может привести к тому, что ребенок не сможет уважать вас и ваши желания. Поэтому лучше всего пользоваться запретами только в случаях, когда необходимо защитить малыша от опасности.

### **КАК РАЗВИВАЕТСЯ МАЛЫШ В 10 МЕСЯЦЕВ**

Ваш малыш к этому возрасту, как правило, умеет ходить — к настоящему моменту двигательные навыки ребенка уже вполне развиты. Акцент с моторного развития на нервно-психическое начал смещаться еще в 8 – 9-месячном возрасте, так что продолжайте помогать малышу развиваться. Чтение, слушание музыки, аудиосказок, подходящие для этого возраста развивающие игры, кубики, пирамидки, мячики — любое обогащение сенсорного восприятия сейчас бесценно.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Хорошо ходит вдоль опоры;

Идет вперед при поддержке за обе руки;

Совершенствует уже знакомые ему движения и действия, развивает координацию и ловкость;

Пользуется пинцетным захватом и преимущественно одной рукой.

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Активно развивает речь, формируя собственный язык, понятный только близким взрослым;

Называет отдельными слогами различные предметы (собака — «ав», корова — «му»);

Машет рукой «пока-пока»;

Знает, куда класть некоторые предметы, игрушки;

Понимает, когда его хвалят, а когда ругают;

Помнит любимую игрушку.

Малыш уже может некоторое время занимать себя сам, а у вас появляется минутка для себя. Используйте ее на все сто! Выпейте чашку кофе, позвоните подруге, позанимайтесь фитнесом или йогой. В случае с физическими упражнениями вы ничего не потеряете, если малыш решит к вам присоединиться: займитесь спортом вместе с ним!

### **МАЛЫШУ 11 МЕСЯЦЕВ: ЧТО ОН УМЕЕТ**

Ваш малыш становится гораздо самостоятельнее, а до первого дня рождения остается всего месяц. Скоро вы будете подводить первые итоги. Вы уже придумали, как пройдет первое торжество в жизни вашего ребенка? Начните составлять список гостей и продумывать праздничное меню!

### **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Самостоятельно стоит;

Хорошо ходит за одну руку;

Делает первые шаги;

Нагибается при приподнимании предмета без приседания;

Приседает без опоры.

### **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Постепенно осваивает действия с предметами, соответствующие их назначению, — куклу укладывает спать, на машине перевозит грузы, собирает пирамидку, строит башенки из кубиков;

Может назвать большинство предметов в доме (на свой манер);

Использует разные средства для обозначения своих желаний, помимо плача, — переводит взгляд, показывает пальцем, утвердительно кивает или отрицательно качает головой;

Активно реагирует на незнакомую обстановку, людей, новую игрушку;

Пытается сам себя кормить с ложки.

Правша или левша? Если ребенок умеет пользоваться ложкой, любит рисовать, собирает пирамидки, вы наверняка уже заметили, какая рука у малыша доминирует. Можете провести тест: положите игрушку перед ребенком и посмотрите, какая ручка первая потянется к ней. Повторяйте тест регулярно, чтобы понять, левша ваш кроха или правша.

### **ПОДВОДИМ ИТОГИ ПЕРВОГО ГОДА**

Итак, малышу год. Пройден самый важный в жизни этап! Эти 12 месяцев по тому физическому и психоэмоциональному развитию, через которое прошел ребенок, не идут ни в какое сравнение с любым другим годом жизни. Из беспомощного существа он превратился в человечка, который справляется с целым набором операций, со своим характером, пристрастиями и наклонностями.



## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ:**

Самостоятельно встает, садится;

Ходит самостоятельно или с поддержкой с одной стороны;

Пережевывает твердую пищу;

Выполняет действия, заученные ранее, играя с игрушками.

## **ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ:**

Произносит несколько слов (иногда в облегченном варианте), помимо «мама» и «папа»;

Выражает недовольство при слове «нельзя», резком тоне голоса взрослого, неумении выполнить желаемое действие;

Знает имена нескольких взрослых и детей; называет части тела;

Вопросительно смотрит на взрослого при затруднениях, в незнакомых ситуациях;

По-разному ведет себя с разными людьми (мама, папа, бабушка, незнакомцы);

Волнуется при встрече и прощании;

Имеет четко выраженные интересы, любимые и нелюбимые занятия, пищевые пристрастия;

Пытается участвовать в одевании (поднимает руки вверх, поднимает ногу), умывании.

В возрасте одного года ребенок любит проявлять самостоятельность. Это стоит поддерживать и развивать дальше, например предлагая ему самому выбирать одежду для прогулки, еду на полдник, совместную игру или самостоятельное занятие. Если же самостоятельность начинает проявляться в виде эмоциональных выплесков, лучше дать малышу успокоиться (иногда и в этом ему потребуется ваша помощь), а позже объяснить, что вы от него хотели.

## **ВОЗРАСТНЫЕ НОРМЫ И СТАНДАРТЫ ЛИШЬ ОРИЕНТИР**

Помните, что в развитии ребенка свою роль играет такое множество факторов, что строго оценивать его созревание в первый год жизни не возьмется самый придирчивый специалист.

Срок появления тех или иных навыков может быть растянут во времени от 2 до 6 – 7 месяцев.

Например, особо активные дети могут пытаться встать на ноги уже в 5 месяцев, те же, кто в силу своего темперамента никуда не торопятся, могут начать проявлять интерес к подобной активности лишь в возрасте одного года. Если вам кажется, что некоторые умения появляются у вашего малыша с задержкой, не бойтесь поговорить с вашим педиатром: у врачей общей практики богатый опыт и знания обо всех вариантах нормы.

Вы можете быть уверены, что, если с первых дней своей жизни ребенок полноценно питался и спал, бывал на свежем воздухе, получал достаточное количество физических и эмоциональных стимулов, был окружен любовью и заботой взрослых, вовремя проходил осмотры у педиатра и профильных специалистов — к своему первому дню рождения он вырос в прекрасного, здорового и счастливого малыша!