

Календарь развития от 0 до 12 месяцев»

Важно: Все дети развиваются индивидуально. Допустимы отклонения в 1–2 недели. Если малыш не делает что-то из списка, но бодр, активен и набирает вес — просто продолжайте заниматься. Тревогу стоит бить, если отставание составляет месяц и более.

1 месяц (новорожденность)

- **Рефлексы:** Хорошо сосет, ищет грудь (рефлекс поиска), хватает вложенный в ладонь палец.
- **Зрение:** Задерживает взгляд на лице мамы или черно-белой картинке на расстоянии 20–30 см. Косоглазие в этом возрасте — норма.
- **Слух:** Вздрагивает от резкого звука, замирает, когда слышит знакомый голос.
- **Движения:** Лежа на животе пытается приподнять голову на секунду.

2 месяца

- **Эмоции:** Появляется первая осознанная улыбка в ответ на улыбку взрослого.
- **Зрение:** Следит глазами за игрушкой, поворачивает голову за источником света. Косоглазие начинает проходить.
- **Звуки:** Гукает, гулит (произносит звуки «а-а», «гы-ы»).
- **Движения:** Лежа на животе держит голову под углом 45 градусов 10–15 секунд.

3 месяца

- **Эмоции:** «Комплекс оживления» — радостно двигает руками и ногами при виде мамы. Смеется.
- **Руки:** Сознательно тянется к игрушке, но часто промахивается. Тянет кулачки и пальцы в рот.
- **Навыки:** Лежа на животе уверенно держит голову (угол 90 градусов) до 1 минуты.
- **Сон:** Начинает различать день и ночь (длинный ночной сон).

4 месяца

- **Игрушки:** Тянет игрушку в рот («вкусовой» этап познания). Трясет погремушку осознанно.
- **Перевороты:** Переворачивается со спины на живот (первые попытки).
- **Опора:** Лежа на животе опирается на предплечья, а не на локти.
- **Общение:** Громко смеется, визжит от восторга. Узнает маму среди других людей.

5 месяцев

- **Моторика:** Уверенно берет игрушку одной рукой (а не двумя). Перекладывает предмет из руки в руку.
- **Движения:** Переворачивается с живота на спину. Лежа на спине поднимает голову и плечи, словно пытаясь сесть.
- **Речь:** Произносит первые слоги («ма», «ба», «па»). Интонирует (копирует ваши интонации).

6 месяцев (Полгода)

- **Сидение:** Садится с поддержкой за одну руку или самостоятельно в позе «тренога» (опираясь на руки спереди). Спина прямая.
- **Ползание:** Пытается ползти по-пластунски (на животе) или встает на четвереньки и раскачивается.
- **Питание:** Готов к введению прикорма. Убирает еду с ложки губами, умеет пить из чашки (которую держите вы).
- **Игры:** Стучит игрушкой об игрушку. Исчезновение игрушки (игра в прятки) удивляет.

7 месяцев

- **Ползание:** Уверенно ползает на четвереньках (быстро и в разных направлениях).
- **Стояние:** Встает на ноги у опоры, держась за диван. Переступает ногами (танцует) у опоры.
- **Навыки:** Пьет из поильника (держит сам). Ест печенье или сушку, зажав в кулачке.
- **Понимание речи:** Знает слово «Нельзя» (но не всегда слушается). Ищет взглядом названный предмет («Где лампа?»).

8 месяц

- **Руки:** Развита «пинцетный захват» — берет мелкие предметы не ладошкой, а большим и указательным пальцами.
- **Действия:** Играет в «Ладушки» и «Сороку-ворону». Снимает с себя носок или шапку.
- **Эмоции:** Боится чужих людей (различает «свои-чужие»). Машет «Пока-пока».
- **Речь:** Лепечет цепочками слогов («ма-ма-ма», «да-да-да»).

9 месяцев

- **Ходьба:** Стоит без опоры 5–10 секунд. Ходит за руку (двумя руками). Делает первые шаги у стены или каталки.
- **Игры:** Достает спрятанную у него на глазах игрушку (развитие памяти). Бросает вещи со стола специально.
- **Социализация:** Копирует ваши действия (говорит в трубку, вытирает тряпкой).
- **Жесты:** Кивает «Да» или «Нет».

10 месяцев

- **Моторика:** Открывает ящики и дверцы. Листает картонные странички книг.
- **Навыки:** Пьет из обычной кружки (вы помогаете, но он держит сам). Садится из положения стоя.
- **Речь:** Понимает просьбы без жестов («Дай мяч», «Возьми куклу»). Лепечет ритмично, как настоящая речь.

11 месяцев

- **Ходьба:** Самостоятельно делает 2–3 шага без поддержки. Приседает, чтобы поднять игрушку и встать.
- **Игры:** Собирает пирамидку (надевает кольца в любом порядке). Строит башню из 2–3 кубиков.
- **Общение:** Осознанно говорит первое слово (не просто слог, а привязка к предмету: «Мама», «Ав-ав», «Дай»).

12 месяцев (1 год)

- **Ходьба:** Ходит самостоятельно без опоры (пусть неуклюже, падая на попу). Умеет поворачиваться на ходу.
- **Навыки:** Сам откусывает и жует твердую пищу. Протягивает руку для мытья. Снимает расстегнутую обувь.
- **Речь:** Словарный запас 2–10 простых слов. Понимает слово «Нужно».
- **Игра:** Подражает бытовым делам (кормит куклу, качает мишку). Показывает части тела (глаза, нос) у себя и у мамы.

Красные флаги (когда срочно к врачу)

Покажите ребенка неврологу и педиатру, если в указанные сроки вы наблюдаете это:

- **В 3 месяца** — не следит глазами за игрушкой, не гулит, голову не держит.
- **В 6 месяцев** — не переворачивается, не тянется к предметам, не улыбается близким, голова запрокинута назад в положении на спине.
- **В 9 месяцев** — не сидит без поддержки, не лепечет, не различает «своих и чужих».
- **В 12 месяцев** — не стоит даже у опоры, не говорит ни одного осмысленного слова (включая лепетные «ма-ма»), не использует жесты (не машет «пока», не указывает пальцем).

Главный совет: Не сравнивайте своего ребенка с детьми подруг. Сравнивайте его с ним же самим вчерашним. Создавайте безопасное пространство для движения (ползать полезнее, чем сидеть в ходунках) и много разговаривайте с малышом.