

# Чек-лист развития ребёнка до года

Двигательные навыки, последовательность развития и бережная помощь дома



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж

1

## Как пользоваться чек-листом

Это ориентир для наблюдения, а не экзамен. Дети развиваются в разном темпе. Смотрите на общую последовательность навыков, симметрию движений, интерес к движению и комфорт ребёнка.



2

## Главный принцип

Последовательность важнее скорости: контроль головы и корпуса → перевороты → перемещение по полу и первые способы ползания → самостоятельное сидение → вставание у опоры → первые шаги. Этапы могут частично пересекаться, но форсировать их не нужно.

1



Контроль головы и корпуса

2



Перевороты

3



Перемещение по полу и первые способы ползания

4



Самостоятельное сидение

5



Вставание у опоры

6



Первые шаги

3

## Важно помнить

- ☐ Не присаживать ребёнка до самостоятельного выхода в сидение
- ☐ Не водить за поднятые руки
- ☐ Не торопить вставание и первые шаги
- ☐ Не использовать ходунки с колёсами
- ☐ Давать больше свободного времени на полу

4

## Что полезно дома

- ☐ Выкладывать на живот по несколько коротких подходов в бодрствовании
- ☐ Разговаривать лицом к лицу
- ☐ Класть игрушки чуть сбоку и на расстоянии дотягивания
- ☐ Давать ребёнку время самому найти способ повернуться и переместиться
- ☐ Наблюдать за симметрией движений



Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 1 из 7

# Чек-лист развития ребёнка до года

## 0–4 месяца



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж



### 0–2 месяца



#### Что обычно формируется

- ☐ Ненадолго приподнимает голову лёжа на животе
- ☐ Двигает обеими руками и ногами
- ☐ Следит взглядом за лицом или предметом
- ☐ Поворачивает голову на звук или свет
- ☐ Подносит руки к лицу и ко рту

#### Как помочь

- ☐ Выкладывать на живот на 1–3 минуты несколько раз в день, когда ребёнок бодрствует и взрослый рядом
- ☐ Разговаривать и улыбаться лицом к лицу
- ☐ Медленно перемещать контрастную игрушку перед ребёнком
- ☐ Давать свободно двигаться на ровной поверхности

#### Чего не делать

- ☐ Не оставлять надолго в шезлонге и автолюльке без необходимости
- ☐ Не торопить вертикальные положения



Сон — только на спине на безопасной поверхности.



### 2–4 месяца



#### Что обычно формируется

- ☐ Увереннее держит голову
- ☐ На животе опирается на предплечья
- ☐ Сводит руки к средней линии
- ☐ Тянется к игрушке
- ☐ Дольше рассматривает лицо и предметы

#### Как помочь

- ☐ Давать больше времени на полу
- ☐ Класть игрушку на уровне груди и чуть сбоку
- ☐ Использовать безопасное зеркало
- ☐ Делать паузы, давая ребёнку ответить движением или взглядом

#### Чего не делать

- ☐ Не подтягивать за руки для тренировки сидения
- ☐ Не сажать с опорой как упражнение



#### На что обратить внимание



Движения по возможности симметричны



Ребёнок использует обе руки



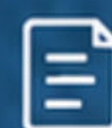
Интересуется движением и лицами



На животе постепенно переносит вес на предплечья



Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 2 из 7



# Чек-лист развития ребёнка до года

## 4–8 месяцев



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж

### 1 4–6 месяцев



#### Что обычно формируется

- ☐ Переворачивается со спины на бок и на живот
- ☐ На животе поднимается на прямых руках
- ☐ Захватывает игрушку всей ладонью
- ☐ Перекладывает предмет из руки в руку
- ☐ Активно исследует пространство

#### Как помочь

- ☐ Показывать игрушку сбоку, побуждая повернуться
- ☐ Давать безопасные предметы разной формы и фактуры
- ☐ Оставлять место для свободного движения
- ☐ Поощрять дотягивание в обе стороны

#### Чего не делать

- ☐ Не фиксировать ребёнка подушками в сидении
- ☐ Не форсировать сидение раньше самостоятельных попыток

### 2 6–8 месяцев



#### Что обычно формируется

- ☐ Поворачивается вокруг оси на животе
- ☐ Перемещается по-пластунски или начинает ползать
- ☐ Раскачивается на четвереньках
- ☐ Затем может сам выйти в сидение или устойчиво сидеть
- ☐ Тянется к предметам в разных направлениях

#### Как помочь

- ☐ Раскладывать игрушки в разных сторонах
- ☐ Использовать валик, тоннель, безопасные препятствия
- ☐ Играть в «ку-ку»
- ☐ Давать пространство для исследования пола

#### Чего не делать

- ☐ Не ставить у опоры раньше времени
- ☐ Не ограничивать движение только кроваткой или стульчиком

### На что обратить внимание



Переходы становятся разнообразнее



Корпус стабильнее



Руки и ноги включаются согласованно



У каждого ребёнка может быть свой способ перемещения



Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 3 из 7

# Чек-лист развития ребёнка до года

## 8–12 месяцев

Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж



### 1 8–10 месяцев



#### Что обычно формируется

- ☐ Ползает выбранным способом
- ☐ Садится из разных положений
- ☐ Переходит между сидением и четвереньками
- ☐ Подтягивается к устойчивой опоре
- ☐ Передвигается вдоль опоры
- ☐ Развивается более точный захват пальцами



#### Как помочь

- ☐ Сделать безопасный маршрут для ползания
- ☐ Дать устойчивую опору для подъёма
- ☐ Предлагать крупные безопасные предметы для точного захвата
- ☐ Поощрять переходы между положениями



#### Чего не делать

- ☐ Не водить за руки по комнате
- ☐ Не торопить вставание и шаги



### 2 10–12 месяцев



#### Что обычно формируется

- ☐ Уверенно двигается вдоль опоры
- ☐ Может коротко стоять без поддержки
- ☐ Ходит с опорой или за одну руку взрослого
- ☐ Может сделать первые самостоятельные шаги
- ☐ Уверенно использует пинцетный захват
- ☐ Переносит предметы из места в место



#### Как помочь

- ☐ Организовать переходы между устойчивыми опорами
- ☐ Использовать устойчивую каталку под контролем взрослого
- ☐ Поощрять перенос безопасных предметов
- ☐ Оставлять время для самостоятельных попыток



#### Чего не делать

- ☐ Не водить ребёнка за две поднятые руки
- ☐ Не «учить ходить» раньше инициативы ребёнка
- ☐ Не пугаться, если первые шаги появились позже года



#### Важно помнить



Последовательность важнее скорости



Ползание и переходы очень полезны



Разные варианты нормы возможны



Сравнивайте ребёнка прежде всего с его собственной динамикой



Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 4 из 7

| Возраст                                                                                              | Что делает ребёнок                                                              | Ключевые навыки                                                | Что помогает дома                                                                  | Мои заметки                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>0–2 мес.</b>      | Лежит на спине, ненадолго держит голову на животе                               | Следит взглядом, двигает руками и ногами, подносит руки к лицу | Выкладывание на живот короткими подходами, контакт лицом к лицу, спокойная игрушка | <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> |
| <b>2–4 мес.</b>     | Лучше держит голову, опирается на предплечья                                    | Сводит руки, тянется к игрушке                                 | Больше времени на полу, игрушка спереди и сбоку, зеркало                           | <div></div> <div></div> <div></div>             |
| <b>4–6 мес.</b>    | Переворачивается, поднимается на прямых руках                                   | Берёт и перекладывает предмет                                  | Игрушка сбоку, разные фактуры, свобода движения                                    | <div></div> <div></div> <div></div>             |
| <b>6–8 мес.</b>    | Перемещается по полу, по-пластунски или начинает ползать, затем может сам сесть | Переходы, раскачивание на четвереньках                         | Игрушки в разных направлениях, валик, тоннель                                      | <div></div> <div></div> <div></div>             |
| <b>8–10 мес.</b>   | Ползает, садится из разных положений, встаёт у опоры                            | Переходы, перемещение вдоль опоры, точный захват               | Безопасный маршрут, устойчивая опора, крупные предметы                             | <div></div> <div></div> <div></div>             |
| <b>10–12 мес.</b>  | Стоит с опорой и без неё коротко, делает первые шаги                            | Самостоятельные попытки ходьбы, уверенный пинцетный захват     | Переходы между опорами, каталка под контролем, перенос предметов                   | <div></div> <div></div> <div></div>             |



### Последовательность важнее скорости

- сначала контроль головы и корпуса
- потом перевороты и перемещение по полу
- затем самостоятельное сидение, вставание и ходьба
- у каждого ребёнка свой темп



### Чего не делать

- не присаживать раньше самостоятельного сидения
- не водить за поднятые руки
- не использовать ходунки с колёсами
- не торопить навыки



### Когда обсудить с врачом

- если навык долго не появляется
- если ребёнок заметно меньше использует одну сторону тела
- если утратил уже освоенный навык
- если есть выраженная асимметрия или сильное напряжение

# Окна крупных навыков и тревожные сигналы

Финальные ориентиры для родителей



Андрей Анисимов • инструктор по плаванию и гидрореабилитации • Воронеж



## Окна крупных навыков

| Навык                                                                                                      | Обычно в пределах |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  Сидение без поддержки    | 4–9 мес.          |
|  Стояние с опорой         | 5–11 мес.         |
|  Ползание на четвереньках | 6,5–14 мес.       |
|  Ходьба с поддержкой     | 6–14 мес.         |
|  Стояние без поддержки  | 7–17 мес.         |
|  Самостоятельная ходьба | 8–18 мес.         |

Это ориентиры по большим моторным навыкам. Разброс сроков возможен.



### Когда стоит обсудить с врачом

- ☐ Если ребёнок не осваивает навык очень долго
- ☐ Если заметно меньше использует одну сторону тела
- ☐ Если утратил уже освоенный навык
- ☐ Если движения резко асимметричны
- ☐ Если есть выраженное напряжение или вялость
- ☐ Если вас просто что-то тревожит



### Что особенно полезно

- ☐ Больше времени на полу
- ☐ Игрушки, которые побуждают тянуться и перемещаться
- ☐ Спокойное сопровождение без спешки
- ☐ Наблюдение за интересом ребёнка
- ☐ Повторение навыков в игре
- ☐ Поддержка, а не форсирование



### Коротко самое важное

- 1 Не присаживать ребёнка раньше самостоятельного сидения.
- 2 Не водить за поднятые руки.
- 3 Не торопить вставание и ходьбу.
- 4 Не использовать ходунки с колёсами.
- 5 Последовательность навыков важнее скорости.



Контроль головы и корпуса



Перевороты



Ползание на четвереньках



Сидение без поддержки



Стояние с опорой



Первые шаги



Материал носит информационный характер и не заменяет очную консультацию врача или специалиста по раннему развитию.



Страница 7 из 7