**Календарь развития ребенка по месяцам**



**1 месяц**

На первой неделе жизни новорожденный теряет до 8% от массы тела при рождении, затем его вес начинает расти. Примерно на 7-й день отпадает пуповинный остаток. До 3-й недели малыш воспринимает только громкие звуки, так как уши закрыты эмбриональной жидкостью. До конца месяца его кожа постепенно светлеет и приобретает естественный цвет. Мышцы у грудничка находятся в тонусе, именуемом педиатрами физиологическим, поэтому ручки и ножки все время согнуты, а ладошки – зажаты в кулачки. Ребенок может видеть предметы на расстоянии до 30 см, поворачивает голову на свет. В этот период чаще всего бывают колики и срыгивания. Ребенка нужно выкладывать на животик, при этом он приподымает головку и удерживает по несколько секунд. В первый месяц жизни является обязательным еженедельное посещение грудничка педиатром. Чтобы сообщить родителям о своих потребностях, малыш плачет, и успокаивается, когда его возьмут на ручки. За раз съедает 80-120 мл грудного молока или его заменителя — смеси. Частота кормлений – приблизительно каждые 2 часа. Средняя прибавка в весе – 1 кг, в росте – 2 см.

**Мама и малыш первый день дома**

Стресс первых дней, когда родители остались один на один с ребенком, должен быть сведен к минимуму. Для этого:

1. Отложите все другие дела, не связанные с адаптацией ребенка и семьи к новым условиям жизни. Другие дела подождут!
2. В первые дни сведите к минимуму посещение посторонних людей (сослуживцев, соседей, друзей). Пребывая в роддоме, малыш и мама находились в стрессовой ситуации: малыш – рождаясь, адаптировался к новым жизненным условиям, а мама, испытывала сильнейшие эмоции — от невероятной боли, страха, тревоги до умиротворения и счастья. Поэтому, оказавшись дома, оба крайне нуждаются в заботе, уюте и внимании.
3. В первый день возвращения для мамы и для ребенка важно сохранить установившийся в роддоме режим кормления и сна малыша.
4. Именно сейчас маме пригодится опыт и навыки по уходу за ребенком, полученные ею в роддоме.

**Не стоит бояться, если…**

И вот малыш дома, и у родителей есть возможность быть постоянно рядом и наблюдать за ним. И тут может возникнуть тревога: на носике и лобике появилось много мелких прыщиков, цвет лица красный или желтоватый, появилась шелушащаяся кожа, ручки и ножки бывают синюшного цвета. Иногда родители замечают, что глазки ребенка как бы «бегают в разные стороны», нескоординированы или начинают «косить». Тревогу вызывает периодический плач ребенка, причем без появления слез.

Да, на самом деле, новорожденный ребенок в первый месяц может иметь все эти признаки, но со временем они пройдут. Это происходит адаптация ребенка к новым условиям после внутриутробного пребывания.

Нормальный цвет лица появится в течение недели, а слезки у малышей — через 3-4 недели.

Не стоит бояться, если головка новорожденного имеет несколько деформированную форму. Связано это с его прохождением через родовые пути. Со временем головка примет нормальную форму, для чего достаточно периодически во время сна поворачивать малыша с одного бока на другой.

Плач не всегда является проявлением болезненного состояния. Плачем ребенок привлекает к себе внимание, просит кушать, указывает на дискомфорт и желание спать. Буквально, через неделю мама прекрасно научится распознавать требования малыша, передаваемые через плач.

Часто грудной ребенок плачет по причине беспокойства из-за так называемых кишечных колик, так что настоятельно рекомендуем ознакомиться со статьей Колики у грудничков что делать и как лечить? Из-за колик, многие мамы просто сходят с ума и не понимают, ну что же так сильно беспокоит их малыша.

Так же малыша могут беспокоить газики.

**Уход за ребенком**

Первый месяц жизни ребенка — это адаптационный период, который проходит новорожденный и семья. При этом происходит перераспределение обязанностей между родителями и меняется ритм жизни всей семьи.

**Самое главное и важное, что нужно сейчас малышу, — это уход. Он подразумевает под собой ряд процедур:**

* Кормление;
* Сон;
* Бодрствование;
* Купание;
* Гигиена;
* Прогулки на улице;
* Закаливание и массаж.

****

**2 месяц**

Малыш уже издает различимые звуки, мурлычет, агукает. Тональность его голоса меняется. При виде родителей улыбается, начинает различать голоса, прислушивается к разговорам. В этот период он впервые улыбается, хоть и бессознательно. Чтобы малыш уверенно держал голову, нужно чаще выкладывать его на животик. Это же упражнение укрепит мышцы брюшного пресса и поможет избавиться от колик. Держит погремушку в ручке, трясет ею, внимательно наблюдает за игрушками. Поворачивается на бочок и спит на нем. Лежа на спине, выпрямляет ручки и ножки. Тянет в рот ручки, при этом обильно выделяется слюна. Во время плача появляются слезы. Самое время для развития зрительных навыков присоединить на кроватку мобиль. Для здоровья ребенка очень важны ежедневные прогулки на свежем воздухе, а также следует уделить внимание выработке режима сна и бодрствования. За второй месяц жизни ребенок набирает около 800 г и вытягивается на пару сантиметров.

**Ваш ребенок в два месяца**

***Второй месяц в жизни ребенка — это новый, волнующий этап, наполненный эмоциями, событиями и новостями. К этому моменту любой малыш привыкает к своему дому и начинает чувствовать себя в нем свободно. Развитие вашего новорожденного ребенка в два месяца испытывает особый скачок: его уже сложно назвать новорожденным, так как организм полностью приспособился к внеутробному образу жизни и вошел в наиболее активную фазу своего роста.***

**Физические показатели (рост, вес)**

С физической точки зрения двухмесячный ребенок начинает крайне активно развиваться. Чаще всего к этому сроку он набирает не менее 800 грамм веса и вырастает как минимум на несколько сантиметров. Увеличиваются все средние показатели, будь то охват головы, рост, вес или объем грудной клетки.

Слух и зрение улучшаются, но пока что не достигают идеала (слышит ребенок далеко не все звуки и не умеет фокусировать зрение на быстродвижущихся предметах).

Не стоит пугаться, если ребенок развивается медленнее, чем его сверстники. Существуют усредненные показатели роста и веса, но они вовсе не абсолютны. Имеет смысл насторожиться лишь при резком скачке в весе или другом показателе. Это может быть сигналом некоторого рода патологий, о которых подробнее расскажут специалисты.

**Примерная таблица рост и вес:**

  

**Способности и рефлексы ребенка**

Ко второму месяцу жизни любой малыш начинает развиваться и осваивать новые навыки и приобретает особые рефлексы. Чаще всего в основу ложатся двигательные функции, открывающие малышу дверь в неизведанный доселе мир. Говорить о том, что умеет ребенок, сложно, так как все навыки достаточно относительны. По данным статистики, большая часть двухмесячных детей умеет:

* предотвращать непроизвольные сокращения мышц;
* лежать спокойно, расслабившись;
* на несколько секунд приподнимать грудку, оставаясь при этом на животе;
* держать некоторое время голову на весу;
* удерживать при помощи ладони простые игрушки;
* хватать самого себя за части тела;
* вслушиваться в человеческие голоса.

Новорожденный уже может изгибаться, махать руками, временами сжимает пальцы и проявляет существенный интерес к предметам, которые можно схватить и пощупать. Именно поэтому он мнет простыни, хватает за руку взрослых и упорно пытается сорвать игрушки, висящие над кроваткой. Статья о первых погремушках.

Единственным способом общения с окружающим миром для двухмесячного ребенка остается плач, но в его «речи» постепенно начинают проявляться другие звуки. Малыш с большей охотой начинает агукать и смеяться.

**3 месяц**

Малыш уже способен осязать окружающую обстановку, видит все больше предметов. Ему нравится, когда его носят столбиком, чтобы больше рассматривать окружающую обстановку. Изучает ладошки, пальчики. Поворачивает голову в разные стороны в поисках источника звука, четко различает лица окружающих. Начинает различать запахи. С этого месяца родителям нужно пристальней следить за малышом, ведь он начинает переворачиваться со спинки на животик. Еще одно достижение – он уже уверенно держит головку, находясь в вертикальном положении на руках или лежа на животе. Сейчас малышу понравится яркий развивающий коврик, укачивающий центр. Если положить перед ним разноцветную игрушку, он попытается дотянуться до нее и самостоятельно схватить. Тянет в рот погремушки. Средняя прибавка в весе – 800 г, в росте – 2 см.

В первый год ребенок развивается очень быстрыми темпами. Новые умения появляются буквально ежедневно, и очень часто малыши «выдают» целый комплекс новаций разом, совершая настоящий скачок. Особенно показательным в этом плане является третий месяц жизни малыша.

Развитие ребенка в 3 месяца – результат всего того, чему малыш научился за прошедшее время. После того, как закончилась адаптация к новым условиям и способу существования, ребенок начинает активно изучать окружающий мир. Его физическое, психическое, эмоциональное и социальное развитие входит в активную фазу.

**Можно выделить основные «достижения», которые демонстрирует ребенок в 3 месяца:**

1. Благодаря интенсивному развитию подкожно-жировой ткани 3-месячный ребенок «округляется»: его тельце становится пухленьким, появляются щечки и складки-перевязочки на конечностях.
2. В физическом плане малыш приобретает новые умения. К 3 месяцам дети осваивают переворот со спинки на животик, а лежа на животе, могут в течение нескольких минут приподниматься, опираясь на предплечья.
3. Начинает вырисовываться подобие режима дня: спать и бодрствовать ребенок начинает примерно в одни и те же часы, поэтому маме становится проще планировать свой день. .
4. Начинается период, когда малыш все пробует «на зуб».

Ну а теперь более подробно поговорим о развитии ребенка во всех сферах.

**Развитие тела и организма в три месяца**

**Рост и вес**

Физическое развитие ребенка всегда очень волнует и родителей, и педиатров. Ежемесячные визиты в поликлинику сопровождаются не только общим осмотром, но и измерением веса и роста. Вообще, показатель нормы роста и веса является очень условным. Для ребенка в 3 месяца можно примерно ориентироваться на следующие цифры:

* Вес 3-6 кг.
* Рост 54-64 см.

**На рост и вес влияют разные факторы:** вес и рост при рождении, тип питания, генетика. Таблицы, которыми пользуется большинство педиатров, разрабатывались советскими специалистами и составлены на основе данных о детях, получающих искусственную смесь.

  

таблица прибавки роста и веса (клик для увеличения)

В настоящее время многие мамы настроены исключительно на грудное вскармливание, поэтому параметры малыша могут отличаться от табличных цифр. Для педиатра это может быть поводом говорить о недоборе или избытке массы тела, но если вы кормите грудью, запомните, что на ГВ прибавки могут быть от 0,5 до 2 кг. Перекормить ребенка грудным молоком просто невозможно, недокормить можно только в том случае, если нарушена техника вскармливания. Например, если мама не позволяет малышу находиться у груди столько, сколько он требует, или часто меняет грудь.

Мамам грудничков стоит спокойнее относиться к несовпадениям роста и веса ребенка с некими цифрами. Если ребенок активен, кушает, спит, изучает окружающий мир, если он писает не менее 12 раз в день и какает 6-8 раз, у него растут волосики и ногти – значит, он в полном порядке.

**Рефлексы в три месяца**

Поведение младенца и совершаемые им действия регулируются с помощью рефлексов и инстинктов. Большинство рефлексов новорождённых уже угасают к 3 месяцам. Так, например, в этом возрасте наличие следующих рефлексов может указывать на неврологическую патологию:

* поисковый рефлекс (в ответ на поглаживании уголка губ ребенок поворачивает головку в сторону раздражителя и открывает рот);
* хоботковый рефлекс (прикосновение к верхней губе приводит к тому, что ребенок вытягивает губки в виде хоботка);
* рефлекс Бабкина (при надавливании пальцем на ладошку малышу, он открывает рот и совершает головкой движение вперед).

Некоторые рефлексы ещё могут сохраняться. Например, рефлекс Моро, выражающийся в том, что ребенок вскидывает ручки и растопыривает пальчики, когда его укладывают на спину или приподнимают его ножки над поверхностью. Этот древний рефлекс эволюционно выработан для защиты ребенка от падения.

А вот сосательный рефлекс и рефлекс ползанья в 3 месяца ещё очень ярко выражены, поскольку они непосредственно участвуют в выживании и гармоничном развитии ребенка.

**Новые умения**

**Два основных умения, которые формируются к 3 месяцам:**

* умение переворачиваться со спинки на животик;
* умение приподнимать голову и плечи с опорой на предплечья.

**В этом вопросе тоже нет строгих норм.** Кто-то из малышей совершает все эти действия уже в три месяца, кто-то начинает делать первые попытки только ближе к 4-5 месяцем. У каждого маленького человечка своя скорость развития, поэтому если малыш здоров и не имеет никаких неврологических проблем, он обязательно научиться переворачиваться и приподниматься

**Кстати, процесс овладения новыми навыками можно немного ускорить. В этом родителям помогут следующие советы:**

1. К стандартной ежедневной гимнастике добавьте упражнение, стимулирующее перевороты. Малыш лежит на спинке, его правую ножку нужно приподнять, придерживая за голень, и повести налево, как бы перекидывая ее через тельце. Этот в момент в переворотах является для ребенка самым сложным, потому что именно он придает всему телу импульс для совершения движения. Позже детки научаются сами отталкиваться от горизонтальной поверхности.
2. Добросовестно выполняйте весь комплекс упражнений, который рекомендуют педиатры. В основе всех новых физических навыков лежит общее хорошее развитие тела и мышц малыша.
3. Поспособствовать развитию второго умения можно очень простым способом: регулярно укладывайте ребенка на живот. А чтобы лежать в такой позе было интересно, разложите перед ним яркие игрушки. Отличным вариантом для этого возраста является развивающий коврик. На нем малышу не будет скучно ни на спине, ни на животике. Многие коврики имеют небольшое круглое зеркальце в комплекте. Рассматривать там свое отражение, лежа на животе – увлекательное занятие.

Старайтесь часто хвалить малыша за все его достижения, хотя с этим, обычно не бывает проблем: мамы и папы искренне радуются, когда видят, **что умеет** любимое чадо.

Ещё один совет касается безопасности: после того, как малыш научился переворачиваться, не оставляйте его одного на высоких поверхностях (на диване или пеленальном столике). На таких поверхностях ребенку можно находиться только со взрослым, иначе он может упасть и даже получить травмы. Если вам нужно выйти из комнаты – переложите кроху в кроватку или шезлонг.

**Развитие психики и эмоциональной сферы (психическое развитие в три месяца)**

Психическое и эмоциональное развитие к 3 месяцам тоже набирает обороты. В первую очередь очень активно развиваются органы чувств и базовые психические функции.

**Зрение**

Значительно изменилось зрение. Теперь ребенок умеет следить взором за движущейся игрушкой, способен всматриваться в объект. Это значит, что у малыша развивается предметное восприятие: он начинает воспринимать предмет как комплекс свойств, и чем большим количеством органов чувств он может воспринять предмет, тем большую информацию о предмете наблюдения он получит. Именно поэтому малыши так любят не только рассматривать, но и пытаться укусить или облизать все, что попадает в ручку.

**Слух**

Слух ребенка тоже развивается и совершенствуется. В возрасте 3 месяцев малыш уже прекрасно вычленяет разные звуки из общего фона, безошибочно может определить источник звука, и, конечно, уже очень хорошо знает родные голоса. На мамин голос малыш поворачивает головку в ее сторону и улыбается.

Ощущение и восприятие для ребенка в 3 месяца являются главными психическими процессами, благодаря которым происходит изучение окружающего мира. Эти два процесса происходят во всех сферах чувствования: зрение, слух, обоняние, осязание. Малышу очень нравится трогать пальчиками разные поверхности и предметы, облизывать погремушки, рассматривать картинки и лица людей, наслаждаться разными звуками.

Огромный прогресс наблюдается и в эмоциональной сфере. В 3 месяца дети начинают дарить свои первые осознанные улыбки, самые искренние и открытые. Главной новацией этого возраста является «комплекс оживления» — яркая эмоциональная реакция, которую демонстрирует ребенок при появлении близкого взрослого. «Комплекс оживления» проявляется не только в улыбках. Малыш начинает активно гулить, шевелить ручками и ножками, всеми способами показывая, как он рад видеть родного человека.

**Питание и сон**

Как мы уже говорили, к трем месяцам начинает формироваться режим дня. Этот режим еще будет неоднократно меняться, но для мамы уже появляется какая-то определенность и возможность планировать свои дела. В основном малыш, как и новорожденный ребенок, проводит время за едой и сном, но уже появляются периоды активного бодрствования. Главные вопросы в связи с этим: сколько ест и сколько спит трехмесячный малыш?

**Сон, как и раньше, занимает большую часть суток.** В таком возрасте дети спят в сумме до 17 часов. Обычно из них 9-10 часов приходятся на ночь, а остальные распределяются на 4 дневных сна.

**О еде можно сказать очень много, но мы сосредоточимся на основных моментах.**

Если питание ребенка — это смесь из бутылочки, то режим и объем кормлений определяется рекомендациями производителей адаптированной смеси. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, сосут грудь по первому требованию и находятся у груди столько, столько им это нужно.

Для мам, кормящих грудью, полезно будет знать, что 3 месяца – время скачка роста и лактационного кризиса. Это своего рода переломный момент, который очень важно пройти успешно.

Активно изучает мир, поэтому с прикладыванием к груди могут возникнуть трудности. Многие мамы рассказывают, что ребенок начинает вертеться, оглядываться рассматривать все вокруг, отвлекаясь от груди. В организме у мамы тоже происходят некоторые изменения: к этому времени лактация налаживается, и женщина перестает чувствовать приливы.

Не зная о таких особенностях, беспокойное поведение малыша у груди и отсутствие приливов мама может истолковать как недостаток молока и начать докорм смесью. Делать этого не стоит. В самый критический период, который длится всего пару дней, лучше сосредоточиться на ребенке и постоянно предлагать грудь, отложив все домашние и личные дела – это поможет сохранить лактацию и успешно преодолеть сложный момент.

Педиатры старой закалки и любящие бабушки не редко начинают настаивать на введении прикорма в 3-месячном возрасте. Обычно речь идет о яблочном соке, а затем и пюре. Для детей, находящихся на грудном вскармливании, эти рекомендации уже давно не актуальны.

**Чем занять кроху — игры с ребенком**

В моменты активного бодрствования малышу уже не интересно просто лежать в кроватке. Любознательный карапуз стремится к этому, чтобы увидеть и услышать что-нибудь новое и интересное. **Забавная игра – лучшее занятие с ребенком.**

Игры в этом возрасте достаточно простые и короткие. Здорово, если игра сопровождается веселой потешкой или просто стихотворением. Дело в том, что в 3 месяца уже начинает развиваться речь. Ребенок издает первые звуки, которые на научном языке называются предречевыми вокализациями. Это протяжные гласные звуки: у-у-у, а-а-а, э-э-э. Для полноценного развития речи просто необходимо слышать слова и звуки. Фольклорные произведения подходят для младенцев как нельзя лучше, ведь они специально сочинялись нашими предками и произносятся всегда нараспев.

В рамках игры можно сделать пальчиковую гимнастику, массаж ладошек и стоп, или предложить малышу потрогать своей ручкой разные фактуры (кусочки ткани, крупа и др.). Игры с погремушкой – тоже отличный вариант для 3 месяцев.

Можно предложить ребенку рассматривать крупные картинки в книжке, обязательно проговаривая и называя все предметы и детали. Сами картинки для такого возраста должны быть весьма схематичными и простыми.

Общение с ребенком важно не только во время игр. Разговорами с малышом необходимо сопровождать каждый контакт с ним, будь то одевание на прогулку или смена подгузника. Речь должна быть эмоциональной и спокойной. Для ребенка это не только способ развития, но и показатель маминой любви и принятия, а это даже важнее, чем новая информация и навыки.

**4 месяц**

Период колик постепенно проходит, теперь малыш может спать немного дольше и просыпаться на кормления реже. Лежа на животике, он пытается подняться, опираясь на ручки. Он узнает среди других людей маму, улыбается ей, разговаривает. Прислушивается к музыке. Особый интерес вызывает его отражение в зеркале. Дольше может акцентировать внимание на предметах или каком-то процессе. Переворачивается со спинки набок и на живот. Пытается переворачиваться на спинку. Тянется к игрушкам, берет игрушку двумя ручками. Отталкивается ножками и ручками от опоры. Лежа на спинке, приподымает голову и прижимает подбородок к груди. Если его подтянуть за ручки, пытается присесть. Берет игрушку и трясет ее одной рукой, радостно реагирует на ту музыку, которая ему нравится. Активно пытается участвовать в разговоре, лепечет отдельные слоги с разной силой. Прибавка в весе – 700-800 г, в росте – 1-2 см.

Четвертый месяц жизни малыша – это время больших перемен, особенно в психологическом и эмоциональном развитии. Большинство детей к этому возрасту пережили уже болезненные моменты, связанные с коликами. Работа желудочно-кишечного тракта стала стабильной и теперь малыш все больше погружается в окружающий его мир, учится реагировать на него и познавать.

**Рост и вес**

У ребенка в 4 месяца еще сохраняется большая прибавка в весе, в силу невысокой двигательной активности. Ребенок может набрать за этот месяц до 750 г. В норме масса тела в 4 месяца составляет 6 – 7 кг (± 1 кг), рост 60 — 63 см (± 3 см).

**Рефлексы**

**У ребенка в четыре месяца продолжают угасать рефлексы новорожденного:**

* На основе безусловного хватательного рефлекса Робинсона формируется целенаправленное хватание: малыш хватает предметы, которые видит перед собой и удерживает в руке. Хорошая выраженность этого рефлекса обещает быстрое развитие мелкой моторики.
* Рефлекс Моро: если резко хлопнуть по поверхности, на которой лежит ребенок, то он вскидывает в стороны ручки с раскрытыми ладошками, а затем снова собирает их на груди. Этот рефлекс начинает угасать в 4 – 5 месяцев, поэтому у части малышей на четверном месяце он может еще сохраняться, а у кого-то уже его не будет.
* Рефлекс ползания по Бауэру: лежащий на животе ребенок пытается ползти, если создать у его пяток опору. С 4 месяцев наблюдается угасание этого рефлекса, но если стимулировать его, то к 5 месяцам малыш сможет самостоятельно ползать.
* К концу 4 месяца у ребенка не должно наблюдаться:
* рефлекса Таланта: указательным пальцем проводят вдоль позвоночника ребенка, слева и справа на 1 см от средней линии, сверху вниз. При этом малыш изгибает спинку;
* а так же рефлекса Переза: проведение пальцем по остистым отросткам позвоночника сверху вниз. Малыш при этом изгибает спинку и кричит (самим не делать!).

Присутствие этих рефлексов после 4 месяцев может говорить о неврологических нарушениях и требует обследования у невропатолога.

**Основные навыки**

**Кроме того, нормальное физическое развитие ребенка в этот период характеризуется наличием следующих навыков:**

* Ребенок с легкостью переворачивается с живота на бочок и на спинку.
* Лежа на животике может приподняться на ручках, опираясь только на ладони и держать голову.
* Садится, когда его подтягивают за ручки и уверенно держит голову. Но не забывайте, что его спина пока не окрепла, поэтому высаживать малыша еще рано.
* При поддерживании ребенка за подмышки, он упирается пальчиками ног и отталкивается от поверхности.
* Пропадает гипертонус в руках, но в ножках может еще сохраняться.
* Ладошки малыша почти все время раскрыты. Он может складывать их вместе, хлопать по чему-нибудь.
* Способен удержать предмет в руке почти полминуты. Знает, как нужно потрясти погремушку, чтобы она загремела.
* Ребенок может целенаправленно засунуть палец в рот.
* При кормлении малыш сам поддерживает грудь матери.

**Психоэмоциональное развитие в четыре месяца**

1. У малыша все ярче проявляется комплекс оживления: в ответ на мамин голос он активно двигает ручками и ножками, улыбается, лепечет. Может произносить звуки, похожие на «п», «б», «м», а также открытые гласные «о», «а». Теперь у ребенка можно заметить реакцию в виде смеха или улыбки не только на чье-то лицо, а также на новую игрушку. Кроха узнает свое имя и начинает на него реагировать.
2. Мышление ребенка начинает устанавливать элементарные причинно-следственные связи, например, увидев мамину грудь, малыш замолкает и смотрит на нее в ожидании кормления.
3. Младенец в 4 месяца уже способен испытывать страх, радость, обиду, любопытство.
4. Малыш начинает больше внимания уделять своему телу, он рассматривает ручки, играет с ними, тянет в рот ножку. Ребенку нравится ощупывать свое лицо, волосы. Любит смотреть на свое отражение в зеркале.
5. Ребенок уже узнает всех родных и близких, при этом особенно выделяет маму. Он полностью олицетворяет ее с собой, поэтому нуждается в постоянном тактильном и эмоциональном контакте с ней. Он радуется, если маме весело и грустит или плачет, если она в плохом настроении.
6. При посторонних людях ребенок в 4 месяца ведет себя настороженно. Если мама, например, оденет шляпу или очки, то он не узнает ее. А после того, как она их снимет, малыш очень удивится и не будет понимать, как такое могло произойти. Ребенок может испугаться или заинтересоваться, увидев незнакомца.
7. Интенсивное психологическое развитие малыша в этом возрасте связано с новым шагом в зрительном и слуховом восприятии. Ребенок в 4 месяца уже не просто видит, он следит взглядом за предметом, который движется. Но если тот исчезнет из поля **зрения**, то кроха сразу забывает про него. Если снова показать ему исчезнувший предмет, то малыш его узнает.

**Зрение**

Зрение малыша становится восприимчивее к цвету. Ребенку сначала нравятся желтый и красный цвета, затем – зеленый и синий. Яркие и чистые оттенки воспринимаются ребенком лучше, чем полутона или многоцветные сочетания. Поэтому важно не переборщить с яркими игрушками. Лучше покупать те, которые содержат не более 3 — 4 цветов. Перенасыщенные цветами игрушки будут быстрее утомлять малыша.

**Слух**

Слух для ребенка становится важным проводником в окружающий мир. Малыш уже поворачивает головку в ту сторону, откуда слышны звуки. Он отличает голос матери от голоса отца или других родственников. Понимает, что слышит голос знакомого или незнакомого человека. Малыш прислушивается, когда играет музыка, покачивает головкой в такт, может предпочитать какую-то мелодию или песенку. Высокие тона неприятны ребенку, а низкие и ритмичные действуют успокаивающе. Но пока кроха различает только несколько целых тонов. Поэтому в четыре месяца ребенку лучше включать произведения в исполнении одного инструмента. Лучше, если мелодия будет ритмичной, под которую можно хлопать перед малышом в ладоши или бить в бубен.

В период с 4 до 6 месяцев очень важно разговаривать с крохой, комментировать все, что вы видите дома и на проулке, читать и рассказывать ему сказки, показывать картинки со словами (карточки Домана) – это все залог того, что ребенок раньше начнет говорить. Полезно развивать у ребенка способность к речевому подражанию. Повторяйте за ребенком звуки, которые он лепечет. Через некоторое время ребенок начнет тоже повторять за вами.

**Если не умеет**

**Все, что умеет малыш в 4 месяца из вышеперечисленного может появиться чуть раньше или чуть позже, но есть навыки, отсутствие которых в этот период развития должно насторожить:**

* Ребенок не захватывает и не держит предметы в руке.
* Не переворачивается на животик со спины.
* Лежа на животике не приподнимается на ручках.
* При подтягивании ребенка за ручки, когда он лежит на спине, голова отклоняется назад.
* Не опирается на пальцы ног при поддерживании в вертикальном положении.
* Не реагирует на других людей, не проявляет эмоций: не улыбается, не сердится, не смеется, не удивляется. Не радуется, если играют с ним.

**Питание и сон**

**На ГВ**

Если малыш находится на грудном вскармливании, то предпочтительнее продолжать кормить его по требованию. Не стоит подсчитывать количество кормлений и переживать о том, сколько ест ребенок, если у него нормальная прибавка в весе, а у мамы достаточно молока.

Мнения педиатров все больше сводятся к тому, что до 6 месяцев прикорм вводить не нужно, так как грудное молоко и современные молочные смеси полностью удовлетворяют потребности крохи во всех витаминах и микроэлементах. Некоторые врачи по старинке дают советы мамам вводить с 4-х месяцев соки и фруктовые пюре, которые якобы компенсируют недостаток некоторых витаминов у малыша. Как уже было выше сказано, ребенок получает все необходимое с грудным молоком и смесью, а от соков увеличивается риск возникновения аллергии, а также повышается кислотность желудочного сока, что приводит к частому срыгиванию.

Что касается пюре из фруктов, то их лучше вводить только после овощных: во-первых, потому что после сладкой пищи многие дети отказываются есть овощную безвкусную смесь, а во-вторых, в овощных пюре (цветная капуста, кабачок) содержится больше клетчатки, что предпочтительнее для первого прикорма.

**На искусственном вскармливании**

При искусственном вскармливании допускается введение сока с 4 месяцев. Начинать давать его нужно с нескольких капель, до 20 – 30 г в день, разводя с кипяченой водой 1:1.

Кормление смесью также можно осуществлять по требованию, должно получаться примерно 6 – 7 кормлений в сутки, а объем смеси составлять 1/7 от веса ребенка, то есть до 1 литра в сутки, примерно 150 – 160 мл за кормление.

**Сон**

Сколько спит ребенок 4 месяцев: потребность во сне у детей 4 месяцев составляет 15 часов в сутки, ночью – 10 часов, а остальное время – это 3 дневных сна. Некоторые малыши уже могут проспать всю ночь, но чаще всего пока приходится просыпаться 2 – 3 раза для кормления.

Лучшее для укладывания на ночь время – это 19 – 21 часов, позже ребенок в этом возрасте будет уже слишком утомлен. Постепенно нужно установить и режим дневного сна, если малыш будет засыпать в определенные часы, то не переутомится и будет готов к ночному сну.

**Как помогать малышу развиваться**

**Развитие ребенка в 4 месяца особенно зависит от тесного контакта с матерью.** Поскольку конкретных игр для малышей в этом возрасте еще нет, то самым главным для них является постоянное общение, знакомство с окружающим миром. По возможности, носите кроху всюду с собой на руках, в переноске, слинге или на коляске. Не используйте пока «кенгурушку», позвоночник малыша до 6 месяцев не готов пока к такому способу передвижения.

**Вступайте с ребенком в диалог.** Пусть вы пока не понимаете, что малыш «говорит», важно чтобы ребенок чувствовал, что вы его слушаете, разговариваете с ним. Рассказывайте крохе обо всем, что вы делаете дома, показывайте предметы, объясняйте, для чего они нужны в действии. Называйте цвета вещей, которые вы показываете ребенку. Для «хватательных» игр используйте не только игрушки, а различные безопасные предметы, которые можно потрогать, помять, понюхать и кинуть.

Кроха наверняка уже усвоил все игрушки, купленные при рождении и самое время их обновить. Теперь ему интересны не только погремушки. Ребенку в четыре месяца понравятся резиновые пищалки, небольшие куклы, музыкальные игрушки с кнопками, мягкие игрушки с шариковым наполнителем. Для развития тактильных ощущений и мелкой моторики хорошо подходят развивающие коврики, которые можно сделать самим из разноцветных лоскутков разной текстуры (бархат, шелк, вельвет, шерсть).

**Игры с ребенком**

**Проводите игровые занятия с ребенком:**

**1. Игра в «Ку-ку!»:** вы закрываете глаза или прячетесь за спинкой кроватки, а потом выглядываете, говоря «ку – ку, а вот и я!».

**2. «Ладушки»:** усадите малыша на колени, возьмите его ручки и покажите, как хлопать в ладошки, приговаривая: Ладушки – ладушки, Где были? У бабушки.

Игра способствует более быстрому раскрытию ладошки, что активирует развитие головного мозга и мелкую моторику.

**3. «Коза рогатая»**

*«Идет коза рогатая за малыми ребятами,*

*Кто каши не есть, молока не пьет,*

*Забодает, забодает, забодает…!»*

Это игра испуга понарошку очень нравится малышам, потому что вызывает не страх, а смех.

**4. «Сорока –ворона»**

Игра, стимулирующая работу желудочно – кишечного тракта. В центр ладони проецируются точки, отвечающие за тонкую кишку, отсюда начинайте круговые движения по часовой стрелке, приговаривая: «Сорока – ворона кашу варила, деток кормила.» На слове «кормила» нужно остановиться между безымянным и средним пальчиками – это проекция прямой кишки. Затем, аккуратно сжимая кончики пальцев поочередно, начиная с мизинца, продолжайте приговаривать: «Этому дала, этому дала…». Каждому пальчику соответствует определенный орган: мизинцу – сердце, безымянному – нервная система, среднему – печень, указательному – желудок. Большой палец отвечает за головной мозг, поэтому его нужно как следует помять, приговаривая: «А этому не дала!»

Продолжайте делать ребенку массаж и закаливание. Проводите занятия гимнастикой, помогающие освоить малышу переворачивание на живот и другие навыки.

**5 месяц**

Малыш умеет легко переворачиваться на бочок, с живота на спинку и наоборот. Лежа на спине, приподымает голову, чтобы больше видеть. Упирается ножками в кровать и пытается встать на «мостик». Лежа на животе, вытягивает прямо ручки и ножки, держит одной ручкой игрушку. Все больше окружающих предметов вызывают у малыша интерес, особенно цветных. Перекладывает игрушки из одной ручки в другую. Наблюдает за падающей на пол игрушкой. Теперь он не только берет их в ручки и бросает, но и пытается тянуть в рот. Это может свидетельствовать о скором появления зубов. Малыш значительно реже плачет, больше улыбается и смеется; он интересный и веселый. Появление чужого человека может вызвать отрицательную реакцию и даже плач. Переводит взгляд с одного присутствующего собеседника на другого. За месяц ребенок в среднем прибавляет в весе 700 г и 1-2 см.

Ребенок на 5-м месяце продолжает осваивать инструменты общения: улыбку, смех, лепет, которые становятся с каждым днем все выразительней, живей, и наполняются смыслом. Он становится активней и мобильней в движении: переворачивается, из лежачего положения постепенно стремиться к сидячему, самостоятельно принимает различные позы. **Развитие ребенка в 5 месяцев – это период закрепления и усовершенствования уже полученных ранее навыков и переход к новому образу жизни, когда малыш уже сможет сидеть.**

**Рост и вес**

Умножьте на два массу тела вашего крохи при рождении – примерно столько весит теперь пятимесячный малыш. В конце 5 месяца ребенок должен иметь вес 6.5 — 7.5 кг (±1 кг) и рост 63 — 65 см (± 3 см). За этот месяц он набирает до 700 г и прибавляет около 2-х см.

Почти все безусловные рефлексы у ребенка к 4 — 5 месяцам угасают, рефлекс Моро должен исчезнуть к концу 5-го месяца.)

В физическом развитии малыша наблюдаются заметные изменения.

**Что умеет младенец в конце 5-го месяца**

1. Ребенок в 5 месяцев может уже хорошо сидеть при поддержке спины, держась за что-то руками. Самостоятельно он сидеть пока не умеет (.
2. Если поставить ребенка в вертикальное положение, поддерживая за подмышки, то он стоит почти прямо, не сгибая ножек.
3. Если держать малыша в воздухе параллельно полу вниз лицом, то он приподнимает верхнюю часть тела и головку до средней линии и держит их в таком положении.
4. Если потянуть его за ручки в лежачем положении, то малыш сам подтянется и не даст головке запрокинуться назад.
5. Лежа на спинке, ребенок поднимает ножки и ручки, рассматривает их, тянет ступни в рот.
6. Лежа на животе, приподнимается на предплечьях и уверенно держит головку.
7. Протягивает руку к движущемуся предмету и уже может его схватить.
8. Активно переворачивается на бочок, с живота на спину.
9. Спинные мышцы ребенка в 5 месяцев уже развиты достаточно для того, чтобы он смог сделать «самолетик»: лежа на животике с приподнятой головой, двигает ручками и ножками.

**Психическое развитие**

1. Лепет малыша становится разборчивее, это уже не примитивные отдельные звуки, а сочетание их: «ма», «ня», «да», «ба». Ребенок произносит их, повторяя несколько раз в разном сочетании, выдавая что-то вроде свирели.
2. Кроха временами «разговаривает» сам с собой, четко разделяя слоги.
3. Отличает строгую и нежную интонацию. Может обидеться, когда на него ругаются или кричат. Замолкает, когда с ним разговаривают, внимательно вслушиваясь. Старается обратить на себя внимание.
4. Ребенок без труда узнает знакомые лица, настораживается при виде новых людей. Реагирует на выражение лица. Улавливает связи между прической, глазами, голосом, запоминает образ в целом. Любит рассматривать изображения лиц на картинках, предпочитает улыбающиеся.
5. Даже если малыш кажется общительным в присутствии матери, то без нее, рядом с чужими, становится пугливым.
6. На пятом месяце улучшается способность зрительного управления движениями рук: малыш без труда может взять нужный предмет, глядя на него.
7. Пока не может отыскать прикрытую чем-то игрушку, но если ее закрыть не полностью, то ребенок поймет, где она спрятана.
8. Некоторые дети могут уже запоминать качественные характеристики предметов, например: цвет или размер игрушки, какая она на ощупь, и предпочитать эти вещи другим.
9. К началу 6-го месяца малыш может не только схватить и удержать игрушку, а потянуть ее на себя, отнять.
10. Ребенок теперь может уделять самостоятельной игре 5 – 10 минут.

Если некоторые навыки (см. 4 мес.) у ребенка отсутствуют, то необходимо проконсультироваться с педиатром.

**Как помочь ребенку развиваться**

В этом периоде занятия с ребенком непременно должны быть сконцентрированы на развитии опорно-двигательного аппарата. **Особенное внимание нужно уделять упражнениям для мышц спины, так как малышу необходимо научиться сидеть, а также закреплению навыка переворота со спины на животик и обратно.** Необходимо проводить ежедневные 20 – 30 минутные занятия гимнастикой в сочетании с массажем. Все упражнения рекомендуется сопровождать счетом, так у ребенка формируется чувство ритма. Можно включить ритмичную музыку.

**Упражнение на приседание с прогибом позвоночника (делать 1 раз в день):**

* Ребенок лежит на спинке. Вложите в ладошки малышу большие пальцы своих рук, пусть он их сожмет. Остальными пальцами обхватите ребенка за запястья.
* Разведите руки ребенка чуть в стороны и подтяните его к себе, пока малыш не сядет.
* Затем поднимите руки малыша вверх и зафиксируйте их там одной рукой.
* Пальцами свободной руки проведите вдоль позвоночника крохи снизу вверх. Ребенок при этом рефлекторно разогнет спинку.
* После этого, аккуратно поддерживая головку, положите малыша в исходное положение.

**«Подползание»:** лежа на животике, малыши уже стремятся дотянуться до лежащей рядом игрушки. Ползанием это еще не назвать, но можно считать первым шажком к тому, чтобы ползать. Раскладывайте рядом с крохой игрушки на расстоянии чуть большим, чем вытянутая рука ребенка. Ладонью создайте опору для его ножек. Пусть малыш пытается подползать и хватать предметы. Это будет хорошей гимнастикой для всех групп мышц малыша.

**Массаж для ребенка в 5 месяцев должен несколько усложниться.** Кроме растирания, поглаживания, вибрации и поколачивания можно использовать пощипывание, щипцеобразное разминание и валяние.

**Продолжайте носить ребенка на руках.** «Разговаривайте» с ним, рассказывайте и показывайте ему все окружающее. Позволяйте крохе исследовать как можно большее количество предметов, но будьте осторожны, ведь ребенок теперь тянет все в рот, поэтому следите за чистотой игрушек и безопасностью окружающих предметов.

**На некоторое время малыша теперь можно помещать в манеж, но не оставляйте его там на долго.**Длительное пребывание в манеже или кроватке создает у крохи впечатление замкнутости и ограниченности пространства и может притуплять у ребенка стремление исследовать мир.

**Игры**

Для пятимесячного крохи интересны будут игры в «Ку-ку», «Сороку-ворону», «Идет коза рогатая», «Ладушки». (см. 4 мес.). В этом возрасте малыши любят игры с разными звуками:

* «Как говорят животные»: произносите звуки, подражая животным. При этом называйте зверя и показывайте его на картинке.
* Читайте ребенку книжки с потешками и четверостишиями, они развивают память малыша.
* Прикасайтесь к разным частям тела ребенка, ласково называя их: носик-курносик, синенькие глазки, розовые щечки.
* Пришейте к носочкам малыша маленькие колокольчики, пусть они звенят, когда ребенок шевелит ножками. На ручки можно сделать браслетики с колокольчиками или яркими нашивками (бабочка, цветочек), кроха будет разглядывать их, когда поднимет ручки.
* Перекличка: вводите постепенно в «словарный запас» малыша новые слоги. Внимательно слушайте, что «говорит» ребенок, а потом отвечайте ему так, словно поддерживаете беседу. Через какое-то время малыш будет повторять за вами. Важно, чтобы кроха видел ваше лицо, наблюдал за жестами и мимикой.

Поиграйте с малышом перед зеркалом. Возьмите ребенка на руки и помашите рукой отражению в зеркале. Возможно, малыш будет очень удивлен появлением второй мамы с кем-то на руках. Пока ребенок воспринимает отражение в зеркале как другой живой объект. Если вы возьмете в руку игрушку, то малыш будет пытаться схватить ее в зеркале, не замечая ее у вас в руках. Примерно до 1.5 лет дети не понимают, что в зеркале только отражение.

Для развития тактильной чувствительности сделайте набор разноцветных подушечек из разных тканей (фланель, шелк, вельвет). Когда малыш лежит на животике, давайте их ему, пусть трогает и разглядывает. Когда ребенок подрастет, такие подушечки можно будет раскладывать парами по цвету, размеру или рисунку.

Если любите шить, можно сделать специально для вашего малыша текстильную книжку с аппликациями из разных тканей, липучками, шнуровками, пришитыми пуговицами. Тематика книжки может быть различая, в зависимости от пола ребенка.

**Питание и сон**

Режим сна и бодрствования у ребенка в 5 месяцев остается такой же, как и в прошлом месяце (см. 4 мес.). Для каждого малыша он индивидуален и зависит от биоритмов и темперамента: кто-то просыпается рано и так же ложится, а кто-то любит попозже встать и «гуляет» полночи. Малыши еще могут путать день с ночью, но многие дети уже спят по ночам продолжительней, чем днем, просыпаясь 1 – 2 раза.

Кормление пока остается без изменений (см. 4 мес.). Продолжайте кормить грудью или смесью по требованию.

**В 5 месяцев допускается введение первого прикорма если:**

* У вас мало молока;
* Ребенок плохо прибавляет в весе, капризничает, не наедается;
* Его мучают боли в животике или запоры, редкий или скудный стул;
* Он часто срыгивает (за сутки более 2-х раз или после каждого кормления).

**6 месяц**

Малыш научился уверенно сидеть без поддержки, хотя сам еще не садится. Некоторые детки все же совершают попытки сесть самостоятельно. Лежа на животике, опирается на вытянутые ручки и приподымается. При поддержке опирается на ножки и пытается стоять. Делает попытки приподняться на четвереньки. Дотягивается до отдаленных предметов. Выбирает понравившуюся игрушку из нескольких, предложенных на выбор. Рассматривает ручки, пальчики. В это время пора вводить первый прикорм. Чаще всего его начинают с приготовленных на пару овощей. Качество стула меняется, кормления грудью становятся все реже. Вырабатываются вкусовые предпочтения. Пьет из чашки-непроливайки. Поворачивается, когда его называют по имени. Начинает произносить слоги «ма», «ба», «да». Днем спит 2-3 раза. В этот период начинают прорезываться зубы. Это может сопровождаться болью, повышением температуры, повышением слюноотделения, беспокойством. Прибавка в весе – 650 г, в росте – 1-2 см.

**Развитие малыша на 6 месяце**

Первая в жизни ребенка знаменательная дата – это полгода. Начиная с этого возраста, малыш постепенно превращается в личность. Каждый день ваш кроха будет удивлять вас появлением новых навыков в общении, проявлением своей индивидуальности и характера. Развитие ребенка в 6 месяцев приносит огромные изменения в психическую и физиологическую сферы малыша, особенно это касается изменений в питании и режиме.

**Физиологическое развитие**

Для того, чтобы оценить физическое развитие ребенка педиатры пользуются центильными таблицами, в которых указываются нормы по месяцам. Для мальчиков и девочек они различны. Кроме массы и длины тела, в таблицах имеются показатели окружность головы и груди, которые тоже важно учитывать при оценке физического развития малыша. **Ребенок в 6 месяцев должен иметь следующие показатели: вес 6.8 – 8.4 кг (± 1 кг), рост 64 – 67 см (± 3 см).**

**Что умеет ребенок на 6 месяце**

1. Ребенок уже освоил перевороты со спины на животик и обратно.
2. К этому возрасту у всех детей пропадает физиологический гипертонус как в ручках, так и ножках.
3. Лежа на животе, ребенок может облокачиваться на одну руку, а другой захватывать игрушку.
4. Крепко держится пальчиками за вашу руку при подтягивании из положения лежа. Самостоятельно подтягивается так, что вам почти не приходится прилагать усилия. Некоторые малыши уже способны сидеть сами.
5. Пытается ползать по-пластунски или на четвереньках, подползает к игрушке.
6. При поддерживании за подмышки, упирается и отталкивается ножками, «пританцовывает».
7. Некоторые дети пытаются вставать, держась за край кроватки.
8. Хватает предметы одной рукой, берет из одной ручки в другую. Держит в каждой руке по игрушке. Ощупывает вещь всей ладонью. Поднимает упавшую игрушку и снова кидает.
9. Если спрятать игрушку, начинает ее искать. Сам находит предмет, прикрытый чем-то.
10. Самостоятельно играет до 10 — 15 минут. Помногу раз повторяет то, что у него получается: открывает и закрывает коробочку, заворачивает и разворачивает платочек.
11. В полгода может проклюнуться первый зубик, как правило, это нижний центральный резец (о том, когда начинают резаться зубы). В 6 месяцев ребенок первый раз посещает стоматолога, который оценит правильность строения челюсти и уздечек под верхней и нижней губами.

**Психоэмоциональное развитие**

1. У ребенка все больше совершенствуется лепет. Крик и плач отходят на задний план и появляются при физиологическом дискомфорте. В речи младенца происходит слияние согласных и гласных звуков в различном сочетании. Из-за этого может казаться, что малыш уже произносит слова и говорит, но это пока не так. Просто ребенок уже мастерски имитирует услышанные звуки, но смысловой нагрузки «речь» пока не несет. **К концу 6-го месяца ребенок произносит до 40 разных звуков.**
2. Теперь малыш не просто поддерживает с вами «диалог» или повторяет, он пытается понять смысл сказанного вами. Ребенок способен найти взглядом ту вещь, о которой говорится.
3. Малыш может узнать родителей по голосу, не видя их при этом. Если ребенок услышит голос матери в другой комнате, то криком дает понять, что знает о ее присутствии. Просится на ручки.
4. Многие дети уже способны на проявление ласки и нежности. Могут прижаться к маме, когда сидят у нее на коленях. Посторонних уже не боятся так, как раньше, но в общении с ними держат дистанцию и активности не проявляют.
5. В мышлении ребенка формируются простейшие причинно-следственные связи. К примеру, малыш понимает, что если нажать пальцем на кнопку в игрушке — заиграет музыка, игрушка упадет – раздастся стук, если он закричит – мама подойдет. Но о настоящем продвижении в интеллектуальном развитии можно будет думать только, когда у малыша появится страх – признак того, что ребенок не только улавливает связь между событиями, но и может предвидеть их.
6. Ребенок начинает интересоваться практическим применением окружающих предметов. Из-за этого общение с ним теперь носит не только эмоциональный характер, а приобретает черты сотрудничества: малыш привлекает ваше внимание лепетом, чтобы получить интересующий его предмет и познать с вашей помощью его функции и качества.

**Тест на развитие малыша в полгода**

* На расстоянии 20- 30 см от ребенка держите игрушку. Он должен уметь переводить взгляд от окружающей обстановки к игрушке, выделяя ее от всего остального.
* Предложите ребенку сначала бутылочку с молоком, а потом игрушку. Реакция малыша должна быть разной: увидев еду, малыш открывает ротик и может совершать сосательные движения, при виде игрушки будет реакция оживления.
* Когда малыш лежит, позвените перед ним колокольчиком, а затем медленно отодвигайте его. Ребенок с вашей помощью начнет подниматься и перейдет в сидячее положение.
* Поговорите с ребенком, меняя мимику. Кроха начнет повторять за вами: сморщит лобик, улыбнется.
* Попробуйте отнять у малыша игрушку, которую он держит в руке. В 6 месяцев ребенок будет крепко держать предмет и сопротивляться, выражая недовольство.
* Если вы часто называете кроху по имени, то в этом возрасте малыш уже должен реагировать на него комплексом оживления.

**Что должно насторожить**

* Ребенок не может и не пытается сидеть, даже при поддержке.
* Когда вы поддерживаете кроху за подмышки, он не «пританцовывает».
* Не перекладывает предмет из одной ручки в другую.
* Не реагирует на звуки, шорохи, которые находятся вне поля зрения.
* Не просится на ручки.
* Не лепечет, не улыбается, не узнает родителей.

**Введение прикорма**

Самый благоприятный возраст для начала введения прикорма – это полгода. До этого времени грудное молоко обеспечивает детский организм во всех необходимых веществах. При кормлении смесью первый прикорм вводится немного раньше — с 4 — 5 месяцев. Когда речь идет о сроках введения прикорма, то имеется ввиду конец месяца, в котором его начинают.

[](https://www.sundelight.by/img/all/tablitsa3.jpg)

Таблица введения прикорма с 6 месяцев

После 6 месяцев ни грудное молоко, ни смесь уже не могут компенсировать энергетические затраты, которые уходят на интенсивный рост, физическое развитие. Организм малыша начинает нуждаться в большом количестве минералов, микроэлементов и растительных белков.

Если начинать прикорм позже крайнего срока (6 – 7 месяцев), то ребенку потом будет трудно адаптироваться к новой пище и ее консистенции. Позднее введение прикорма чревато возникновением дефицитных состояний (гипотрофия, анемия, рахит), плохим развитием жевательного навыка и вкусового восприятия, а также необходимостью одновременного введения нескольких продуктов, что может вызвать аллергическую реакцию или нарушение в пищеварении.

**Важно, чтобы ребенок был готов к прикорму.** Обязательно проконсультируйтесь с педиатром прежде чем давать новую пищу. Если малыш поперхивается или выплевывает еду, то повремените немного с нововведением.

Итак, начинать прикорм удобней в первой половине дня, перед кормлением. Детям, склонным к запорам или с избыточной массой тела, лучше начинать с овощных пюре из кабачка, цветной капусты, брокколи. Худышки могут начать с безглютеновых каш: греча, рис или кукуруза, сваренных на воде без соли и сахара. Первые пюре и каши должны быть монокомпонентные, то есть содержать только один овощ или злак.

Летом и осенью обычно есть возможность найти качественные овощи. Перед употреблением их необходимо обработать и сварить, лучше на пару (так остается больше питательных веществ). Пюре должно быть гомогенным, то есть не содержать комочков и не очень густое. Для этого используйте блендер и, при необходимости, добавьте воды или отвара, на котором варились овощи. Либо используйте готовые детские пюре в баночках. Приучайте малыша сразу есть с ложечки. Бутылки с соской используйте только при необходимости (в дороге). Не давайте горячую пищу или из холодильника, оптимальная температура 370C.

Вводить начинают с 1\2 — 1 чайной ложки, а потом докармливают молоком или смесью. За 5 — 10 дней доводят до 150 — 180 г и полностью заменяют одно грудное кормление. В остальное время продолжайте кормить по требованию. Новые продукты вводятся только после того, как привыкли к предыдущему. Нельзя вводить более одного нового продукта. Многокомпонентные пюре и каши можно будет давать только примерно с 7 месяцев.

Следите за стулом и аллергическими реакциями у ребенка. Если есть аллергия на что-то, то отмените этот продукт и попытайтесь ввести позднее.

**Отучаем от соски**

*Отучение от соски:*если у крохи уже появился первый зубик обязательно постарайтесь отучить его от пустышки. Давление, которое оказывает соска на десна, может привести к искривлению зубов. Лучше купите малышу кольцо-прорезыватель. Во время введения прикорма отучить от соски легче, так как малыш начинает учиться пить из чашечки, а ночное кормление из бутылочки уже становятся редкостью или полностью исчезает.

**Сон малыша в 6 месяцев (режим)**

После 6 месяцев ребенок спит около 14 часов в сутки: два сна по 1.5 – 2 часа — днем и ночью — до 6 — 7 часов подряд. Но все равно режим остается индивидуальным. Многие грудные дети продолжают по несколько раз за ночь просить грудь – это нормально и может длиться, пока вы не перестанете кормить грудью. Наберитесь терпения. Чтобы ребенок подольше спал ночью:

* Интервал между последним дневным сном и ночным укладыванием должен быть не меньше 4-х часов.
* Купайте малыша перед сном. Теплая вода расслабляет и успокаивает.
* После купания покормите ребенка.

**Как помочь малышу развиваться — игры**

Продолжайте стимулировать развитие речи у малыша, как и в предыдущие месяцы. Купите ребенку несколько небольших красочных книжек с картонными страницами, которые он сможет сам переворачивать. Лучше, если книжки будут не просто с картинками, а с коротенькими стишками или потешками, в которых повторяются слова и фразы. Дети, которым с 6 месяцев читали стишки начинают раньше говорить.

**Центры, которые отвечают за мелкую моторику и речь находятся в головном мозге очень близко и взаимосвязаны между собой, поэтому важно проводить с ребенком занятия, направленные на активность пальцев рук:**

* Малыши в этом возрасте обожают игры с коробочками или формочками разного размера, матрешками.
* Сделайте несколько мешочков с разными наполнителями: сушеный горох, фасоль, крупная соль, пшенка, камушки, пуговицы.
* Возьмите шарик 5 – 6 см в диаметре, вложите его в ладошки малыша. Своими руками сожмите снаружи его ручки с шариком внутри и покатайте его там. Можно прокатывать грецкий орех. Делать 3 – 4 минуты ежедневно.
* Делайте массаж пальчиков: нежно массируйте их по очереди и легонько потягивайте. Делать 2 – 3 минуты каждый день.
* «Причесывание»: по очереди поднимайте ручки ребенка и плавно двигайте их вдоль головы назад и вперед.
* Сжимание и разжимание игрушки-пищалки.
* Игрушки-спирали, по которым нужно двигать фигурки.

Актуальными остаются игры в «Сорока-ворона», «Ладушки», «Ку-ку», «Идет коза рогатая».

Если у малыша получается сделать что-то новое обязательно хвалите его. Ребенок уже чувствует, что вы довольны им.

Увеличение количества игрушек в геометрической прогрессии – это проблема, с которой сталкиваются все родители. Чтобы не захламлять дом десятью очередными неваляшками и кубиками, которые надоедают малышу уже на 3-й день, разделите все игрушки на две части. Одну часть предоставьте малышу для игр, а остальные спрячьте. Раз в 4 – 5 дней меняйте игрушки. Учитывайте, что в 6 месяцев ребенок может одновременно играть максимум с двумя игрушками.

Малыш скоро начнет ползать, поэтому в кроватке или манеже ему становится тесновато. Предоставьте крохе ковер на полу и разложите на нем несколько игрушек, пусть малыш пытается подползать к ним.

Продолжайте проводить гимнастику и массаж с закаливающими процедурами ежедневно.

Старайтесь, чтобы все занятия и игры с ребенком были простыми и при этом полезными. Не перегружайте малыша, его психика не готова пока к длительным занятиям. Теперь ребенку еще больше нужны ваша любовь и внимание. Если хотите сделать его жизнь радостной, следите за каждым вашим словом и действием, которые теперь впечатываются в подсознание маленького человека.

  **7 месяц**

Малыш любит большую часть времени проводить, лежа на животике. Начинает ползать, самостоятельно принимает сидячее положение и удерживает равновесие. Некоторые детки в этом возрасте уже уверенно садятся. Малыш тянет к маме ручки, просит, чтоб его взяли на руки. Он обращается к окружающим, зовет их. Ребенок уже не засыпает после еды, он проводит больше времени за играми. Сидит с прямой спинкой, во время кормления крутится в разные стороны, пытается увильнуть. Много лепечет, старается имитировать звуки, издаваемые взрослыми. Берет погремушку и стучит ею по поверхности. Держит бутылочку. Можно предложить ему пить из чашки и пробовать держать ложку. В это время прорезываются два нижних зубика. Это может доставлять дискомфорт при кормлении грудью. Он уже не так быстро набирает вес, так как изменился характер пищи и он стал больше двигаться. Прибавка в весе – 600 г, в росте – 1-2 см.

***Каждый день вы замечаете в малыше изменения. Это уже не тот крошечный комочек, который вы принесли из роддома. Младенец заметно подрос и теперь проявляет себя как полноправный член семьи. В 7 месяцев ребенок больше общается, больше двигается, да и питается и спит уже не как в первом полугодии.***

**Что нового в физическом развитии?**

**За седьмой месяц ребенок подрастает на 2 см и набирает около 600 г, к концу месяца вес малышей составляет 7.5 — 8.5 кг (± 1 кг), а рост 66 – 70 см (± 3 кг).**

**Что умеет ребенок в 7 месяцев:**

1. Некоторые дети уже могут сидеть без поддержки, учатся садиться сами.
2. Некоторые в семь месяцев уже ползают. Пока малышу трудно приподнимать тело полностью, поэтому он ползает по-пластунски.
3. Лежа на животе, может облокачиваться на одну ручку, а другой тянуться и захватывать игрушку.
4. Активно переворачивается в разные стороны. Физическое развитие малыша теперь полностью направлено на повышение его активности, поэтому это время начала ушибов и травм. Двигательная активность крохи возросла, но движения пока не скоординированы и неловки, при этом родители еще склонны недооценивать возможности малыша, оставляя его одного посередине дивана или кровати. **Дети за считанные секунды могут перекатиться с одного края дивана на другой, по этой причине не оставляйте их одних.**
5. Ребенок в 7 месяцев умеет сам держать бутылочку и поднимать, если она упала.
6. В кроватке может привставать на колени или полностью на ножки, держась за перила.
7. При поддержке за подмышки – шагает.
8. Ребенок в 7 месяцев все увереннее пользуется руками: перекладывает игрушку из одной руки в другую, поворачивает его в руках.
9. Поднимает и снова кидает игрушку. Ударяет ею об стол, тянет в рот, рассматривает.
10. Может в большие предметы вкладывать маленькие.
11. Слух и зрение уже полностью сформированы. Ребенок реагирует поворотом головы даже на негромкие звуки. **Но не приучайте малыша спать в полной тишине, допускайте небольшой звуковой фон (телевизор или радио), иначе в будущем ребенок начнет просыпаться от незначительных звуков.**
12. У многих детей в семь месяцев появились уже первые зубки, но если их нет – не переживайте, до года спокойно ждите их появления. Большую роль в сроках прорезывания зубов играет наследственность, если у родителей зубы появились в 9 месяцев, то у ребенка, скорее всего, будет также. У некоторых детей вырастает сразу несколько зубов.

Все малыши по разному реагируют на прорезывание зубов. У кого-то оно может проходить без особых проблем, а о том, что зубик пробивается, мама узнает только по белой кромке на десне. Но у большинства детей все-таки наблюдаются признаки, предшествующие появлению зуба:

* Слюнотечение;
* Покраснение и опухание десен;
* Малыш все кусает: игрушки, ваши и свои пальцы, тянет в рот кулачок;
* Кроха трется щечкой о подушку, щипает себя за лицо, за ушки;
* У некоторых детей может быть субфебрильная температура (37).

**Что нового в психическом развитии?**

1. Теперь ребенок понимает смысл многих слов и может указать пальчиком на знакомые предметы. Продолжает общаться лепетом.
2. Он знает свое имя и реагирует на него.
3. Малыш различает всех родственников. В нем сформировано уже чувство глубокой привязанности. Конечно, больше всего малыш эмоционально привязан к матери и в ее отсутствие теперь может разрыдаться, но это будет связано не с голодом, а с потерей чувства защищенности и с тревогой. У некоторых детей в этом возрасте даже может наблюдаться страх при расставании, что говорит о большом шаге в психическом развитии малыша.
4. Младенец уже по мимике и жестам может догадываться о чувствах, которые вы испытываете. Он различает интонации в голосе: нежные или строгие, добрые или злые. И когда на ребенка ругаются, он уже пытается понять свою вину.
5. Малыш учится проявлять свои чувства: хватает вас за лицо, за волосы, прижимается или наоборот отворачивается.
6. Лепет ребенка все больше усложняется. Постепенно он становится осмысленным. Кроха поворачивает голову в сторону объекта, который мама перед этим назвала несколько раз (папа, киса, баба), может сам повторить первый слог. Пытается обратить на себя внимание определенными слогами.
7. На вопрос «где?» может найти взглядом то, о чем спрашивают.
8. Малыш понимает, что спрятанные вещи не исчезают совсем, а их просто не видно.
9. Ребенок готов теперь подружиться с кем угодно, но сам инициативы не проявляет, а ждет ее от объекта.
10. В этот период правое полушарие (левая сторона тела) развивается интенсивней, чем левое (правая сторона тела), поэтому вы можете заметить, что малыш больше пользуется левой рукой, чем правой. Это временное явление и совсем еще не означает, что ребенок левша.
11. В этом возрасте младенцы могут начать бояться резких или громких звуков (пылесос, фен, вентилятор). Старайтесь не включать эти приборы поблизости от ребенка. **Тест на развитие малыша 7 месяцев**
* Младенец в 7 месяцев должен уметь переворачиваться в разные стороны, сидеть с прямой спиной при поддержке, перевернуться на бочок за погремушкой из положения лежа на спине;
* Сядьте с ребенком на коленях за стол. Малыш крепко схватится за край стола, начнет перекладывать лежащие на нем предметы, хлопать ручками по столу;
* Намеренно проигнорируйте ребенка. Малыш начнет искать вашего взгляда или даже захнычет;
* Ребенок в 7 месяцев проявляет интерес к незнакомым людям, страх перед незнакомцами постепенно уходит;
* Когда малыш лежит на спинке прикройте его личико пеленкой, ребенок должен уметь самостоятельно освободится от нее;
* Дайте крохе в обе ручки по игрушке, а затем предложите еще одну. Сначала малыш озадачится, а потом отпустит одну игрушку, чтобы взять другую.

**Что должно насторожить**

* Малыш не пытается переворачиваться и садиться;
* Не стучит кубиком по столу;
* Не реагирует на звуки, не проявляет эмоций, нежности к маме, не привлекает к себе внимание;
* Не может поднести предметы ко рту;
* В вертикальном положении не может выдержать свой вес;
* Не следит взглядом за передвигающимся предметом, не лопочет.

**Как кормить малыша на 7 месяце**

В этом возрасте ребенок уже должен самостоятельно пить из чашки.

Если вы ввели прикорм в 6 месяцев, и ваш малыш на естественном вскармливании, то к семи месяцам уже одно грудное кормление заменили на кашу и овощное пюре.

Каши пока безглютеновые (греча, рис, кукуруза) и однокомпонентные. Можно давать готовые каши промышленного производства, в них уже содержится сухое молоко и масло.

**Если варите сами, то каша должна быть сначала 5 %: на 5 г крупы – 100 г воды, потом – 10 %: на 10 г крупы – 100 г жидкости. В овощные пюре начинайте добавлять растительное масло (лучше оливковое, первого холодного отжима), сперва по 1 капле и доводя постепенно до 1 чайной ложки. В кашу – сливочное масло (82%), сначала 1 г, а затем до 4 г на порцию каши.**

Если овощные пюре вы благополучно ввели, то начинайте давать фруктовые (яблоко, груша, чернослив, слива, персик) и продолжайте вводить по очереди другие овощи (морковь, тыква, шпинат, картошка). Следует заметить, что шпинат и картофель несколько тяжеловаты для детского желудка, поэтому их лучше давать вместе с кабачком или цветной капустой, поэтому вводите их в конце 7-го месяца, когда уже ребенок будет готов к многокомпонентной пище. С начала введения прикорма лучше два месяца кормить только однокомпонентными пюре и кашами.

В конце месяца можно вводить желток, начиная с 1\4 (а затем 1\2 желтка), два раза в неделю.

Если у малыша появились или начали расти зубки, купите ему специальные детские печенюшки, которые быстро растворяются во рту. Таким образом, в полные 7 месяцев малыш, находящийся на естественном вскармливании, имеет примерно следующий рацион:

* 7 часов – грудное молоко 200 г.
* 11 часов – каша 150 г, сливочное масло 4 г, фруктовое пюре 30 -50 г, сок (компот, вода или грудное молоко) 25 – 30 г.
* 15 часов – овощное пюре 150 г, масло растительное 5 г, половинка желтка (2 раза в неделю), печенюшка (сухарик), сок (компот, вода или грудное молоко) 25 – 30 г.
* 19 часов – грудное молоко 200 г.
* 22 — 23 часа – грудное молоко 200 г. Ночью продолжайте кормить грудью по требованию.

**Если прикорм был введен с 4 – 5 месяцев, то в 7 месяцев ребенку можно начинать давать вареное мясо (индейка, телятина, кролик, курица), предварительно протерев его на блендере до гомогенной консистенции.**

Мясо лучше давать с овощным прикормом, с добавлением растительного масла или молочной смеси. Начинать нужно с 1\2 чайной ложки, доводя до 25 – 30 г. Для ребенка на искусственном вскармливании рацион в 7 месяцев будет выглядеть так:

* 7 часов – смесь 200 г.
* 11 часов – каша 150 г, масло сливочное 4 г, пюре из фруктов 30 – 50 г, сок (вода, компот или смесь) 20 – 30 г.
* 15 часов – овощное пюре 150 г, пюре из мяса 20 -30 г, масло растительное 5 г, половинка желтка (2 раза в неделю), сок (вода, компот или смесь) 20 – 30 г.
* 19 часов – смесь 200 г, печенюшка (сухарик).
* 22 – 23 часа – смесь 200 г.

**Режим — сон и бодрствование**

Ночной сон станет более спокойным и глубоким, а его длительность составит примерно 10-11 часов. Дневной сон длится 1,5-2 часа по 2-3 раза в день, при этом продолжительность и время сна может зависеть от характера ребенка, обстановки, созданного режима в вашей семье. Особенно полезно для малыша спать на свежем воздухе. Если ежедневно придерживаться поставленного распорядка, то кроха будет просыпаться примерно в одно и то же время.

**Как помочь малышу развиваться**

**Продолжайте все те же занятия с ребенком, которые начали в предыдущие месяцы, немного усложняя и продлевая игры. Делайте все, чтобы у малыша развивалась речь и его лепет постепенно переходил в слова.**

* Привлекайте внимание малыша к вещам, о которых вы рассказываете. Делайте прогулки не только во время сна, пусть кроха познает окружающий мир и за пределами квартиры. Повторяйте слова, пока ребенок не усвоит их. Используйте карточки Домана (тематические картинки со словами), с ними дети быстрее запоминают слова. Чаще рассматривайте и читайте детские книжки, пусть малыш учится сам переворачивать странички.
* Развивайте мелкую моторику ребенка.
* Обращайтесь к малышу с просьбами что-то выполнить (брось или подними мячик, возьми кубик). Разумеется, ребенок должен уметь сделать то, о чем вы попросили. После выполнения задания обязательно хвалите малыша.
* Научите кроху показывать пальчиком на предмет, хлопать в ладошки, махать ручкой.
* Наверняка во время прогулок у вас появились друзья. Ходите иногда друг к другу в гости. Малышам уже интересно наблюдать как играют другие дети.
* 6 – 7 месяцев – самый возраст, чтобы пестовать ребенка: «Ладушки», «Сорока», «Коза рогатая» и проводить игры с пальчиками:

*Этот пальчик – дедушка (загибаем большой палец, а затем все по очереди),*

*Этот пальчик – бабушка,*

*Этот пальчик – папочка,*

*Этот пальчик – мамочка,*

*Этот – деточка моя (загибаем мизинчик).*

*Вот и вся моя семья (зажимаем кулачок).*

* Не игнорируйте страх малыша перед чужими людьми. Не оставляйте ребенка одного с ними. Кроха пока не понимает хорошие они или плохие, для него все незнакомое представляет опасность. Старайтесь брать малыша на руки при посторонних и соблюдайте дистанцию в общении, пока не заметите, что ребенок сам интересуется или тянется к новому человеку.
* Учите ребенка ползать — это необходимый и очень важный этап, который предшествует прямохождению. Поначалу манера двигаться у всех детей разная: кто-то ползает по-пластунски, кто-то — попой вперед, некоторые — как гусеница. Только позже малыш усвоит технику «перекрестного» ползания, когда нога и рука с противоположных сторон двигаются одновременно. Самым сложным для малыша является оторвать от пола животик и синхронизировать движения. Поэтому создайте для ребенка условия для обучения: удобная одежда, свободное пространство, упражнения и достижимые цели в виде игрушек.

**8 месяц**

Малыш совершенствует свои умения садиться, поворачиваться. Лежа на животике, свободно вертит головой. Его интересуют все окружающие предметы, он легко преодолевает препятствия. Много лепечет новых слогов, пытается просить те или иные предметы. Отталкивает ручками мяч. Захватывает мелкие предметы при помощи двух пальцев. Ему нравится бросать игрушки на пол, чтобы вы их подымали. Ребенок пытается вставать у опоры, стоять по несколько минут, держась за поручни кроватки. Танцует, повторяет смех взрослых. Не любит оставаться один, переживает, когда мама уходит. Сейчас для малыша важно чтобы с ним разговаривали, озвучивали действия. Он уже понимает запреты. Пьет из «взрослой» чашки. С заметным удовольствием кушает кашки, мясо, печень, молочные продукты, фрукты, овощи, печенье. За этот месяц малыш прибавил в весе 500-600 г и вырос на 2 см.

**На восьмом месяце малыш продолжает динамично развиваться в разных направлениях: физически, эмоционально, социально. В этом возрасте создается фундамент для будущего развития органов чувств, моторики, сенсорного аппарата и речевых навыков.**

Тем не менее уровень развития ребенка в 8 месяцев может быть разный: кто-то удивит своих родителей первым словом, а кто-то продолжает произносить лишь отдельные звуки, некоторых мам малыши уже радуют улыбкой с четырьмя зубами, а у кого-то нет пока ни одного. Первые месяцы второго полугодия – это время предпосылок и начинаний.

**Физическое развитие**

Темпы роста ребенка несколько снижаются, за восьмой месяц малыш набирает примерно 500 – 600 г и подрастает на 1.5 – 2 см. К концу месяца дети набирают вес до 8 – 9 кг (± 1 кг) и рост 67 – 71 см (±3 см).



В 8 месяцев у ребенка могут вырасти уже 4 зуба: два нижних и два верхних центральных резца. Но если у крохи нет еще зубов, то это тоже является нормальным и не должно волновать родителей.

**Чему научились?**

1. Ребенок из положения лежа умеет сам присаживаться, а также лечь обратно из положения сидя.
2. Все дети умеют переворачиваться в разных направлениях.
3. Может встать, держась за перила кроватки и передвигаться при этом бочком, делая маленькие шажки. Если вы возьмете ребенка за руку, то он пытается пройтись.
4. Малыш может играть в «ладушки», помахать ручкой.
5. Некоторые дети могут хорошо ползать. Также могут ползти, удерживая в одной руке предмет.
6. Может захватывать маленькие предметы двумя пальчиками.
7. Выполнять различные действия с игрушками: катать мяч, нанизывать кольца, качать куклу.
8. Может узнавать себя на фотографиях и в зеркале.
9. Показывает пальцем на объект, о котором говорят.
10. Может пить из чашки, ест небольшие кусочки пищи. «Угощает» маму.
11. Умеет стаскивать носочек с ноги.
12. Не сопротивляться при высаживании на горшок.
13. Узнавать маму, папу, другого близкого человека среди взрослых.

**Психическое развитие**

1. Ребенок все лучше понимает вашу речь. Он даже может выполнять некоторые просьбы: дай мячик, возьми кубик.
2. К матери привязанность становится еще сильнее. Тяжелее переносит расставания, спокоен только рядом с мамой. Но быстрее идет на контакт, если незнакомый человек проявляет к малышу дружелюбие.
3. Обостряется восприятие громких звуков (пылесос, фен). Многие младенцы в этом возрасте боятся этих.
4. Ребенок не только хватает, трогает и щупает новые предметы, а также гладит их пальчиком или ладошкой.
5. Малыш жестами просит поднести его к объекту, который ему интересен. Тянется к окошку, к холодильнику, шкафчикам и пытается открыть их.
6. Улыбается своему отражению в зеркале.
7. Понимает запрет, обижается, когда с ним строго разговаривают.
8. Глаза ребенка привыкают видеть предметы под разным углом. Малыш узнает знакомые вещи на расстоянии в любом расположении: в профиль, вверх ногами. Теперь малыш четко осознает качества вещей: цвет, текстуру, мягкость, форму и умеет манипулировать с предметами, учитывая их свойства: катать мячик, рвать бумажку, дергать за веревочку.
9. Малыш может более 10 минут самостоятельно заниматься чем-то. Более того, если ребенка отвлечь от занятия, то после небольшой паузы он может вспомнить о своей игре и продолжить ее.
10. Для ребенка становится важным научиться и достигнуть чего-то, поэтому кроха уже реагирует на удачу и неудачу радостью или огорчением. Очень важно теперь хвалить малыша и поддерживать в начинаниях.
11. Может проявлять первые попытки манипулировать вами. Не идите на поводу, давайте малышу понять, что нельзя, а что можно.
12. Стремится к эмоциональным контактам с другими детьми: смотрит на другого ребенка, улыбается ему и может потянуться, чтобы потрогать.

**Тест на развитие малыша в 8 месяцев**

* Когда ребенок лежит, покажите ему игрушку на расстоянии, пусть он за ней потянется. Малыш должен суметь сесть без вашей помощи;
* В положении сидя, малыш должен уметь снять с себя пеленку, которой вы его накрыли;
* Протяните ребенку игрушку и когда он схватит ее, попытайтесь отнять. В 8 месяцев ребенок должен оказывать реакцию сопротивления: отнять, потянуть на себя, оттолкнуть вашу руку, если он протестует;
* Играя в прятки, малыш смехом приветствует ваше появление;
* Узнает знакомые лица на фотографии, может назвать: «па», «ма»;
* Положите на стол небольшой предмет. Малыш должен уметь взять его при помощи двух пальчиков;
* Ребенок в 8 месяцев начинает копировать ваши действия: покажите малышу как катать мячик по полу, он попытается повторить;
* Назовите 2 — 3 предмета около малыша, которые он знает. Ребенок должен найти их взглядом или показать пальчиком.

**Что должно насторожить**

* Ребенок не садится, не пытается встать, не переворачивается, не пробует ползать;
* Не может стоять у опоры или при поддержке;
* Не хватает предложенную игрушку. Не перекладывает игрушку из одной ручки в другую;
* Не лепечет. Не произносит слоги;
* Не проявляет никаких эмоций.

**Прикорм**

Питание малыша в 8 месяцев остается пятиразовым. Уже два грудных кормления должны быть заменены. Первое и последнее кормления (после сна и перед ночным сном) должны оставаться грудными. Интервалы между кормлениями 4 – 4.5 часа.

Теперь можно делать многокомпонентные каши и пюре, то есть состоящие из нескольких овощей, фруктов и злаков. В начале восьмого месяца можно разнообразить прикорм овощным пюре из картофеля в комплексе с другими овощами (кабачок, морковка, тыква, цветная капуста) и начать давать пшеничный хлеб 5 г. К концу месяца вводят кисломолочные продукты: творог и кефир, при хорошей переносимости, постепенно заменяя еще одно кормление. В целом восьмой месяц уходит на введение еще незнакомых овощей, фруктов и злаков, и усвоение их в комплексе. Таким образом, если вы начали вводить прикорм в 6 месяцев, то к концу 8-го месяца у вас должно быть заменено три грудных кормления.

**Как помочь малышу развиваться**

1. Продолжайте носить малыша на руках. Холдинг (ношение на руках) остается важным элементом в психологическом развитии ребенка.
2. Пополняйте словарный запас крохи, читая ему книжки, рассказывая об окружающем мире. Разговаривайте с ребенком ласковым тоном, называйте его по имени. Привлекайте внимание малыша ко всему новому. Ученые утверждают, что количество слов, которое слышит ребенок в течение дня на прямую влияет на интеллектуальный уровень в будущем. Чем больше вы общаетесь с крохой, тем шире его потенциал когда он вырастет. К 8 месяцам малыши понимают до 100 слов.

Не сюсюкайтесь с ребенком, не искажайте слова, разговаривайте с малышом как с человеком, который понимает все, что вы говорите. Даже если ребенок произносит что-то неправильно, использует первый слог слова, то вы все равно говорите так, как нужно. Чаще говорите крохе, что вы любите его.

Обеспечьте безопасность в доме, так как малыш теперь всем интересуется и тянет в ротик: уберите лекарства и химические средства в недоступные для ребенка места, установите заглушки в розетки, купите насадки на углы для мебели, уберите все шнуры и провода с пола, переставьте с пути ребенка все неустойчивые предметы, поставьте повыше растения.

**Полезные игрушки для ребенка 8 месяцев**

* Резиновые мячики: укрепите мячик у ног малыша в кроватке, он с радостью будет его пинать;
* Молоток с пищалкой: покажите малышу как нужно стучать по столу. По кубикам. Это занятие разовьет координацию и укрепит мышцы рук;
* Продолжайте давать ребенку мешочки или подушечки с наполнителями (горох, фасоль, бусинки), для развития мелкой моторики;
* Музыкальные игрушки: всем детям нравятся игрушки с кнопочками, при нажатии на которые играет музыка или раздаются звуки. Такие игрушки хорошо развивают логическое мышление, а также моторику и сообразительность;
* Мягкие текстильные или картонные книжки: малыш уже может сам переворачивать странички;
* Игры в ванне: научите ребенка передвигать игрушки в воде, хлопать по воде ладошкой, набирать в формочку воду, переливать из одной баночки в другую.

**Занятия с ребенком в 8 месяцев**

* «Оркестр»: для игры подойдут деревянные ложки или палочки от барабана, маракасы. Расставьте перед малышом кастрюльки, коробочки, миски и покажите, как по ним ударять.
* «Повторюшки»: сначала малыш повторяет за вами, вы машете рукой, и он машет, вы смеетесь и хлопаете в ладоши, затем – он. После этого вы повторяете за ребенком.
* Постройте из кубиков пирамидку и покажите малышу, как нужно кинуть шарик, чтобы пирамидка развалилась.
* Покажите ребенку кухонную утварь: контейнеры, ложки, поварешки, в общем все, что безопасно. Маленькие дети обожают играть с предметами для взрослых.
* К девяти месяцам можно начать перекатывать мячик друг другу по полу.

Во время купания, постепенно набирайте воду в ванну, когда малыш уже находится там, лежа на животике. Когда вода наберется, то ребенок приподнимется и начнет вставать на четвереньки. Следите, чтобы малыш не нахлебался воды.

«Ходьба на руках»: возьмите малыша за ножки, приподнимите и начните легонько раскачивать назад и вперед. Ребенок начнет упираться ручками и перебирать ими.

Устраивайте ребенку «карусель» на руках, раскачивайте в разные стороны в вертикальном и горизонтальном положении. Качайтесь вместе с ним на качелях. Это хорошо развивает вестибулярный аппарат.

Чувство равновесия хорошо развивают ходунки, их уже можно применять. Но помните, что держать в них ребенка можно не больше 1 часа за день и не более 15 минут подряд, так как это может отрицательно влиять на позвоночник и на походку.

Гуляйте с ребенком не менее 2-х часов день. Дома продолжайте делать ежедневно гимнастику, устраивать воздушные ванны и массаж.

Когда вы выбираете занятия для ребенка, учитывайте его предпочтения и темперамент. В этом возрасте дети уже имеют личностные особенности. Если ваш малыш непоседливый, то обеспечьте ему активные игры с ползанием, поворотами и другими движениями. Спокойным детям скорей понравится рассматривать книжку, слушать сказку или строить пирамидку из кубиков. Уважайте интересы вашего ребенка, не заставляйте его что-то делать, если чувствуете, что малышу это не нравится, не получается и он тянется совсем к другому.

**Режим сна и бодрствования остается такой же, как в прошлые месяцы: ночью малыши спят до 10 часов, некоторые даже не просыпаясь. Днем остаются два сна по 1.5 – 2 часа.**

**9 месяц**

Малыш уже может играть некоторое время самостоятельно, складывать игрушки в кучку. Сидя на полу, поворачивает в стороны корпус. Он пробует залезть на стул или диван, стоит несколько минут у стены или держась за мебель. Его положение еще неустойчиво и он смешно падает на попу. Если его придерживать за ручки, кроха будет ходить в течение нескольких минут. Также он уверенно топает у опоры. Выдвигает нижние ящики мебели, достает из них все предметы. Стучит предметом по предмету. Очень быстро ползает, быстро передвигается в ходунках, пританцовывает. У малыша теперь появляются любимые игрушки, которые он везде берет с собой. Начинает играть кубиками и сортерами. Его голос имеет более четкий эмоциональный окрас и различные интонации. Самостоятельно тянет в рот еду. Малыш набирает за месяц 500 г и подрастает на 1-1,5 см.

К девяти месяцам ваш ребенок поменялся кардинально. Это уже не тот неповоротливый толстячок, которым он был недавно. Теперь малыш подвижен, любопытен и много времени проводит на полу. Мамины руки все чаще остаются свободными, теперь ей достаточно временами просто держать малыша у себя на виду, при этом полноценно общаясь с ним. Развитие ребенка в 9 месяцев большей частью направлено на совершенствование костного и мышечного аппарата. Начало третьего триместра – это время физической и психологической подготовки детского организма к прямохождению.

**Что нового в физическом развитии?**

В связи с повышением двигательной активности ребенок в 9 месяцев начинает набирать меньше, чем раньше. За девятый месяц малыш может прибавить от 300 до 550 г и вырасти на 1 – 2 см. К концу месяца дети имеют вес 8.5 – 9.5 кг (± 1 кг), рост 69.5 – 72.5 см (±3 см).



**Что умеет малыш в 9 месяцев?**

1. Малыш в девять месяцев сам садится и может без труда просидеть до 10 минут. Из положения сидя умеет дотянуться и взять игрушку.
2. Самостоятельно встает у опоры, может сделать несколько маленьких шажков, идет за стулом (держась за спинку стула, двигает его и идет за ним). В ходунках может пробыть не уставая до 10 минут, подпрыгивает и приседает в них.
3. Кроха пытается ползать. Встать на четвереньки малышу еще сложно, а вот по-пластунски могут ползать уже многие дети. Но если у крохи это не получается пока, не стоит переживать, просто помогите ему усвоить навык.
4. Ребенок в 9 месяцев все чаще использует щипковое хватание – берет предмет двумя или тремя пальчиками, может подбирать даже крошки. Активно развивается мелкая моторика малыша, он сует свои пальчики, куда только можно, все пытается потрогать. Умеет рвать на клочки бумагу.
5. Малыш уверенно держит в руках предметы: кусочки пищи, чашку, но разжать пальчики ему пока трудно, поэтому если кроха за что-то схватился, то забрать у него это крайне сложно. Если вы попытаетесь отнять у ребенка какой-то предмет, то он оттолкнет вашу руку и отвернется.
6. У ребенка в 9 месяцев продолжают или начинают расти зубки со всеми сопутствующими этому явлениями (капризность, слюнотечение, температура 370С). Не переживайте, если зубов пока нет, в норме они могут появиться позже и вырасти сразу несколько.

**Что нового в психическом развитии?**

1. Речь малыша в девять месяцев продолжает развиваться быстрыми темпами: он постоянно повторяет слоги, начинает связывать их в короткие слова (папа, мама, баба) и ассоциирует их с объектами. Ребенок меняет интонацию во время «разговора».
2. Знает свое имя, отвечает на него комплексом оживления: поворачивает голову, улыбается.
3. Эмоции ребенка в 9 месяцев становятся определенными: он радуется или смеется, когда его смешат, не скрывает обиду и гнев, когда злится.
4. Показывает пальчиком не только на те предметы, которые хотел бы достать, а и туда, куда хотел бы забраться: просит открыть шкафчик, холодильник, достать что-то из кармана.
5. Понимает простые просьбы: «возьми это», «иди сюда». Начинает осваивать жесты: кивает головой – «нет» или «да».
6. Ребенок помогает одевать себя: просовывает в рукава ручки, тянет ногу в штанину. Сам может снять шапку. Держит чашку двумя руками, ест пальцами.
7. Играя в прятки, понимает где вы, даже если вас не видно. Может найти по голосу или шороху.
8. Чаще всего игрушки пока использует не по назначению: любит ударять одной о другую, вкладывать друг в друга, кидать и смотреть, как падает.

**Тест на развитие малыша в 9 месяцев.**

* Малыш должен уметь сидеть без опоры, пытаться вставать, пробовать ползти за игрушкой, держать чашку в двух руках, хватать двумя пальчиками.
* Лежа на животике должен тянуться за игрушкой и пытаться ползти.
* В положении сидя ребенок должен уметь повернуться и взять предмет сбоку или чуть сзади.
* Малыш подражает вашим жестам и действиям: покажите, как нужно барабанить палочками, ребенок должен суметь повторить.
* Когда вы пытаетесь отнять игрушку, малыш должен уметь препятствовать этому: крепко держать, перетягивать на себя.
* В речи ребенка обязательно должны присутствовать повторяющиеся слоги.
* Малыш должен различать близких и чужих, реагировать на свое имя.

Отсутствие каких-либо из вышеперечисленных навыков должно насторожить вас. Обязательно посоветуйтесь по этому поводу с детским врачом.

**Как кормить малыша в 9 месяцев?**

Продолжайте кормить грудью или смесью и вводить в прикорм новые продукты.

Грудное молоко (смесь) должны составлять 1\4 суточного рациона ребенка в 9 месяцев. Если вы начали прикармливать в 6 месяцев, то у вас заменены три грудных кормления и в питании малыша присутствуют все основные продукты:

овощные 150 -180 г и фруктовые пюре 50 — 80 г, каши до 180 г, мясо 50 г, желток 1\2 два раза в неделю, кефир и творожок 30 – 40 г, сухарик и пшеничный хлеб по 5 г, масло растительное и сливочное по 5 г, сок (фруктовый или овощной) до 80 г. Творожок можно давать с кефиром в вечернее кормление. На девятом месяце начинайте вводить рыбу нежирных сортов около 50 г, раз в неделю, а также мясные фрикадельки, сваренные на пару. Пюре можно делать теперь из нескольких овощей с добавлением зелени. Каши могут быть из смеси злаков, в том числе глютеновые (овсяная, пшеничная), при хорошей переносимости. Манную кашу лучше не давать до 1 года, так как она трудна для переваривания.

**Режим – сон и бодрствование**

Малыш спит 2 раза днем по 2 часа, а ночью — до 10 часов. К этому возрасту может несколько поменяться режим дневного сна: поскольку ночью кроха стал спать дольше и позже просыпаться, то дневной сон может несколько сдвинуться. Но многие малыши продолжают спать и играть в том же режиме.

Груднички так же просыпаются по ночам и просят грудь, но не из чувства голода, а из-за психологической потребности в близости к матери. Скорее всего, так будет, пока вы не отучите от груди.

В таком возрасте у младенцев бывают со сном проблемы. Связано это с тем, что малыши могут уже намеренно растягивать время бодрствования, как им захочется. Они начинают понимать, что есть день, а есть ночь, и ночью все спят, а днем играют. **Поэтому приучайте ребенка к режиму, следите, чтобы он не переутомлялся играми.**

**Как помочь малышу развиваться?**

Даже если вам тяжело, продолжайте носить ребенка на руках. До того, как малыш пойдет, это необходимо для правильного психического развития.

**Продолжайте развивать речь: разговаривайте с малышом, читайте книжки с картинками. Отдавайте предпочтение маленьким стишкам и потешкам, в которых повторяются слова. Обсуждайте с ребенком картинку, попросите найти на ней что-то и показать пальчиком. Используйте тематические карточки с картинками. Прилагайте все усилия, чтобы малыш научился ползать.**

* Сделайте из одеяла валик и просуньте его под грудью ребенка. Приподнимая малыша за концы одеяла, помогайте ему доползти до игрушки.
* Когда ребенок пытается ползать, создавайте у его ножек опору то для одной ножки, то для другой. Так он быстрее освоит технику перекрестного ползания.
* Если у малыша уже получается ползать, купите ему домик с тоннелем. Ребенок наверняка будет в восторге, переползая из домика в тоннель и обратно, и находя там разные сюрпризы. Можно сделать тоннель самим из картонных коробок.
* Покажите малышу как построить башню из кубиков или сложить пирамидку. И хотя малыш сам еще не сможет это повторить, но ему будет очень интересно наблюдать, как это делаете вы. Возможно, он попытается поставить один кубик на другой или надеть колечко на палочку – это тоже шаг к новому. Позвольте крохе разрушить башню, которую вы построили и сделайте еще одну – пусть ломает. В этом возрасте малышам нравится наблюдать, как что-то падает, рассыпается. Попросите его сложить кубики в коробочку, после того как башня разлетелась.
* Пора познакомиться с туалетной бумагой! Покажите крохе как она разматывается. Малыш с удовольствием начнет комкать, рвать и раскидывать бумажки – хорошая разминка для пальчиков. Так же можно кусочек скотча прилепить к детской ладошке, малышу буде весело отрывать его от себя.
* Даже если у вас мальчик, купите ему куклу. Чем больше игрушка будет походить на настоящего ребенка, тем лучше. Посадите пупса напротив вашего малыша и покажите, где носик, глазки, ротик и все остальное. Потом попросите ребенка показать, где и что у куклы, а где у него.
* Продолжайте играть в ванной: покажите малышу как перелить водичку из одного стакана в другой.
* Насыпьте в миску крупу и закопайте в ней маленькие игрушки. Предложите ребенку рукой отыскать их в крупе.
* Заведите для малыша сундучок с маленькими предметами из разных материалов, туда можно положить: кусок линолеума, лоскутки разных тканей (шелк, фланель, шерсть), картонка, пробка от бутылки, губка, в общем все, что безопасно. Пусть малыш познает тактильные ощущения.
* Продолжайте играть в «Ладушки», включайте детские песенки или веселую музыку, хлопайте вместе в ладоши под нее.
* В 9 месяцев ребенок может ползать и сидеть, поэтому можно усложнить многие упражнения для него, ввести в занятия гимнастические снаряды: мячик, деревянная палочка, пластмассовые кольца.

Для ребенка на девятом месяце очень важно общение в игре.

Позаботьтесь, чтобы на кухне и в комнатах был набор предметов, которые можно дать малышу для игр. Вы можете сами придумывать занятия для ребенка, возможно, он сам своими действиями подскажет, во что хотел бы поиграть. Позволяйте крохе самому начинать игру, так вы приучите его к самостоятельности и научите принимать решения.

**10 месяц**

Ребенок опирается на ручки в сидячем положении, ползает на животике. Перекладывает мелкие предметы с места на место. Старается стоять без поддержки рук. Некоторые крохи на этом этапе жизни делают первые шаги. Реагирует на запреты, выражает обиду. Удивляется, услышав незнакомые звуки. Пытается копировать выражение лица и мимику взрослых. Пытается произнести слова «мама», «дай» и другие. Проявляет любовь к родителям, обнимает ручками, пытается поцеловать. Малыш старается привлечь к себе внимание взрослых, чему несказанно радуется. Он четко осознает настроение взрослых, распознает их радость или неодобрение. Поэтому важно правильно реагировать на его поступки, чтобы малыш понимал, что хорошо, а что – плохо. Самостоятельно пережевывает пищу. Прибавка в весе составляет 450 г, рост увеличивается на 1,5 см.

У вашего малыша круглая дата – десять месяцев. Он теперь многое понимает и умеет. Вы начали замечать появление индивидуальности у крохи. Теперь он стремится к самостоятельности, проявляет характер: активно двигается и лепечет или напротив, так сосредоточенно занимается чем-то, что вы не решаетесь помешать. И действительно, ребенок в 10 месяцев, пытаясь подражать вам, уже настойчив в достижении своих целей и возмущается, если кто-то препятствует ему.

**Что нового в физическом развитии в 10 месяцев?**

Малыш на столько активен, что прибавка в весе начинает уменьшаться по сравнению с предыдущими периодами в его жизни. За десятый месяц кроха прибавляет в весе до 300 – 450 г, а в росте около 1 – 1.5 см. В 10 месяцев ребенок имеет массу тела 8.5 – 10 кг (± 1 кг) и рост 71 – 74 см (± 3 см).



**Что умеет малыш к концу 10-го месяца**

1. Ребенок поднимается на ножки и стоит без опоры. Если взять его за одну ручку, то делает попытки передвигаться. Некоторые малыши могут пройтись вдоль стенки.
2. Может сесть без поддержки из положения стоя.
3. Хорошо берет и держит предметы обеими руками: держит двумя ручками чашку, одной – ложку. Полностью освоил щипковое хватание (двумя пальчиками). Временами ребенок предпочитает какую-то одну руку. Не следует отучать малыша пользоваться той рукой, которую он предпочитает.
4. Многие дети уже хорошо ползают на четвереньках или по-пластунски. Координация движений все время развивается, и ребенок может доползти уже куда угодно, поэтому родителям следует принять все меры безопасности.
5. Ребенка в 10 месяцев нужно научить слезать с дивана: поворачиваться попой к краю и спускать ножки.
6. Копирует движения взрослых. Открывает и закрывает шкафчики, выдвигает ящики в комоде.
7. Может катать мячик туда, куда вы ему покажете и ползти за ним. Катает машинку.
8. Кроха в десять месяцев способен манипулировать несколькими предметами сразу. Умеет при помощи одной вещи достать другую: спихнуть палочкой мячик со стола.
9. Когда малыш стоит в кроватке и держится за перила, то может подпрыгивать и приседать, ходить по периметру кроватки.
10. К этому возрасту у крохи может вырасти уже 4 зуба: два нижних и два верхних центральных резца. Но если зубов пока нет, то не стоит переживать – подождите до года.

**Что нового в психическом развитии**

1. Ребенок в 10 месяцев понимает уже многое, что вы говорите. Он повторяет за вами простые слова и показывает пальчиком на называемые предметы.
2. Дети в этом возрасте начинаю понимать шутки.
3. Кроха в десять месяцев пытается подражать и делать, как взрослые: качает куклу, подносит к уху телефон, берет ложечку и тянет в рот.
4. В общении малыш использует простые жесты: машет ручкой на прощание, обнимает, протягивает ручки.
5. Теперь ребенок может выполнять несложные требования и понимает запреты или похвалу.
6. Сознательно разбрасывает и кидает предметы, рушит пирамидку.
7. Интересуется другими детьми, тянет к ним ручки, пытается потрогать.
8. Ищет спрятанный предмет, помнит где находятся убранный раннее вещи, где лежат его игрушки.
9. Малыш сознательно сжимает и разжимает пальчики. Если раньше забрать у него было что-то трудно, то теперь можно попросить, и кроха вам отдаст этот предмет. Моторика продолжает развиваться, но основные функции малыш уже усвоил: он крепко держится за спинку кроватки, когда встает и ловко разжимает пальчики, когда что-то кидает.

**Тест на развитие малыша в 10 месяцев:**

* В десять месяцев ребенок должен уметь самостоятельно сидеть, вставать у опоры, ползти за игрушкой, брать предмет двумя пальчиками.
* Малыш должен произносить слоги или короткие слова, понимать значение нескольких слов. В среднем ребенок в 10 месяцев должен пытаться повторять за взрослым около 8 слов. «Речь» малыша должна быть эмоционально окрашена, а не монотонна.
* Младенец должен уметь привлекать к себе внимание голосом, лепетом или используя жесты: помахать рукой «пока-пока», покачать головкой «нет».
* Кроха должен выполнять простейшие просьбы: «дай», «возьми».

**Как кормить малыша в 10 месяцев?**

Питание ребенка днем уже полностью заменено на обычные продукты. Время прикорма постепенно отходит, и малыш переводится на общий стол. Грудное молоко и смесь вы даете после и перед сном, а также после кормлений вместо сока или воды: 30 – 50 г. В сутки ребенок в 10 месяцев должен получать 600 – 700 г молочных продуктов, поэтому для первого и последнего кормления вполне хватит грудного молока или смеси. За одно кормление малыш съедает от 200 до 250 мл.

Теперь ребенок нуждается в большом количестве витаминов, минералов, белков и жиров, поэтому питание крохи должно быть легкоусвояемым и сбалансированным. Пища должна быть сварена, лучше на пару, жареное давать не следует. Если у крохи есть зубки, то стимулируйте у него жевание: давайте маленькие кусочки вареных овощей (картофель) или мягкие фрукты (банан, персик). Пюре можно уже измельчать не на блендере, а разминать вилкой. Продолжайте вводить новые продукты.

**Режим – сон и бодрствование**

Примерно до года – полутора лет режим у детей не меняется: ночью они спят до 10 часов, а днем — два раза по 1.5 – 2 часа. Биоритмы индивидуальны у каждого ребенка: кто-то рано ложится и рано встает, а кто-то любит попозже. Соответственно и дневной сон у этих детей будет в разное время. Родителям важно приучать кроху к режиму сна и питания, тогда ребенок не переутомится и будет есть с аппетитом.

**Как помочь малышу развиваться**

* **Несмотря на то, что ваш малыш ползает или даже пытается ходить, продолжайте носить его на руках.** Такая тактика воспитания еще называется холдингом (от английского слова «hold» – держать, удерживать). Посвящайте этому хотя бы 1 час в день, берите карапуза на ручки и носите с собой везде, разговаривая с ним. Садите себе на колени, смотрите друг другу в глаза, улыбайтесь, обнимайте кроху и говорите, что любите его. Прижимайте малыша к себе и пойте песни. Не страшно, если у вас нет голоса и слуха, главное, чтобы ваше пение было окрашено позитивными и ласковыми эмоциями. Ученые утверждают, что пение не только способствует психическому здоровью ребенка, а также стимулирует речевые навыки. Очень хорошо, если холдинг будет осуществлять не только мама, а также отец.
* **Разговаривайте с ребенком, так, словно он все понимает.** Отвечайте, на его лепет, поддерживайте диалог. При этом старайтесь не употреблять слишком сложных слов и длинных предложений, не разговаривайте чересчур быстро. Говорите конкретно, например: «это лежит кубик», «кубик синего цвета». Не употребляйте пока местоимения (особенно личные), малышу еще трудно понять их значение, говорите так: «Коля, возьми кубик. Теперь у Коленьки есть кубик».
* **Развивайте у малыша чувство юмора, дети в 10 месяцев уже понимают шутки.**
* **Не забывайте, что любую игру малыш воспринимает как реальность.** Ребенка в этом возрасте очень легко расстроить, забрав и спрятав игрушку, всего лишь с целью игры.
* **Предоставьте ребенку простор для ползания, но помните, что теперь он будет этим пользоваться, чтобы достать то, что хочет.** Следите за чистотой в доме, уберите все опасные предметы повыше – обеспечьте крохе полную безопасность. Объясняйте ребенку, что есть вещи, которые нельзя трогать, потому что они опасны: в розетке – ток, чайник – горячий.
* **Научите малыша показывать на себе части тела.** Можно это делать, сидя друг против друга или перед зеркалом.
* **Позволяйте крохе кидать игрушку столько, сколько он пожелает.** Не ругайте его за это. Заведите для малыша специальную коробку, в которую можно кидать игрушки и предложите ему заняться этим. Коробку можно ставить то слева, то справа от ребенка, чтобы он пытался бросать обеими руками по очереди.
* **Уже можно начинать проводить с ребенком занятия рисованием и лепкой.** Пока малышу будет достаточно 1 – 2 маленьких фломастеров, одной баночки пальчиковых красок и небольшого кусочка пластилина. Не заваливайте пока ребенка целыми наборами, скорее всего, все это полетит в разные стороны. Пусть кроха поймет для начала, что с этим делать. Покажите ему, как нужно рисовать, раскрашивать, слепить шарик или колбаску.
* **Не давайте малышу сразу много игрушек: 2 – 3 вполне достаточно.** Периодически меняйте их.
* **Каждый день отводите какое-то время для чтения.** Купите ребенку несколько книжек, странички в которых он сможет переворачивать сам. Теперь, когда малыш уже понимает некоторые слова или даже сам произносит, нужно читать ему короткие сказки: «Колобок», «Курочка Ряба», «Теремок». Организуйте для малыша книжную полочку, до которой он сможет сам дотянуться и взять книжку.
* **Продолжайте развивать моторику ребенка:**
* Насыпьте на поднос или в миску макароны, горох или фасоль, пусть малыш покопается в них ручками, порисует пальчиком на подносе с мукой.
* Поиграйте в веселую игру с прищепками: прицепите их на рукава и на штанишки малыша, ему будет забавно отцеплять их от себя.
* Дайте ребенку листы цветной бумаги, пусть он рвет ее на кусочки. Из обрывков бумаги сделайте малышу «салют».

**Делайте гимнастику каждый день. Особенно уделяйте внимание упражнениям для развития ползания и ходьбы:**

* Приседание и вставание с поддержкой.
* Ходьба на четвереньках.
* Ходьба с поддержкой за ручки.
* Сгибание и разгибание ножек в положении лежа.

Отводите каждому занятию не более 20 минут, а затем дайте ребенку отдохнуть или играть самостоятельно во что-то другое. Начинайте учить кроху общаться с другими малышами, заводить друзей. Можно уже проводить совместные игровые занятия с ребенком, например, у себя дома, пригласив в гости еще 1 – 2 мам с детьми. Не приводите пока малыша в группы, где больше 3 детей с мамами. В 10 месяцев ребенок еще не нуждается в коллективном общении и это только переутомит его или даже напугает.

  **11 месяц**

Малыш уже уверенно топает, держась за мамину ручку и у опоры. Может сделать самостоятельно несколько шагов. Пританцовывает в такт музыке. Может щипать и кусаться. Выполняет движения по просьбе, бросает мячик в указанном направлении. Ребенок исследует квартиру, находит новые незнакомые предметы, стучит ими о другие предметы с особой силой. Поэтому родителям следует позаботиться о безопасном нахождении малыша в комнате, убрать опасные вещи из зоны досягаемости. Играет в ладушки, «ку-ку». Машет ручкой при прощании, показывает жестами «дай» и «ну-ну». Повторяет некоторые слова с соответствующей интонацией: «мама», «баба», «папа», «дай». Показывает, где у игрушки находятся глазки. Он понимает отдельные, часто повторяемые фразы. Кушает печенье, яблоко, хлеб. По истечению 11-го месяца ребенок набирает в весе 400 г, в росте – 1-1,5 см.

Первый год жизни приближается к концу. Развитие ребенка в 11 месяцев отличается новыми показателями в физическом развитии, появлением эмоциональных и личностных черт. В одиннадцать месяцев ребенок может обрадовать вас первым словом или первым шажком. При этом он продолжает эмоционально развиваться и закреплять освоенное.

**Что нового в физическом развитии?**

За этот месяц малыш может прибавить от 300 до 400 г и вырасти на 1 – 1.5 см. В 11 месяцев ребенок имеет вес 8.5 – 10.5 кг (±1 кг), рост 72 – 76 см (± 3 см).



**Что умеет ребенок в 11 месяцев:**

1. Ребенок в 11 месяцев может стоять уверенно, держась за опору или за вашу руку. Может ходить, держась за игрушку–каталку или за стену. Некоторые дети могут стоять самостоятельно или даже сделать несколько шажков, держа в руке игрушку для равновесия.
2. Малыш еще с трудом, но уже садится из положения стоя.
3. Ребенок в 11 месяцев уверенно ползает на четвереньках, продолжительное время уверенно сидит.
4. При хватании предмета, ручка раскрывается в соответствии с его размером.
5. Умеет показывать пальчиком на интересующий предмет.
6. В одиннадцать месяцев ребенок может держать ложку в ручке и подцепить ею еду. Держит чашку двумя руками.
7. Малыш полностью освоил хватание двумя пальчиками, может поднять очень мелкие предметы. Пытается один кубик поставить на другой.
8. У большинства детей в одиннадцать месяцев имеется 4 зуба: нижние и верхние центральные резцы. Могут начать расти первая пара коренных зубов снизу и сверху. Но у некоторых детей может не быть еще зубов – это не страшно, не переживайте и подождите до года. Если в 1 годик их не будет – посоветуйтесь с детским врачом.

**Что нового в психическом развитии:**

1. Малыш произносит первые простые слова, в которые вкладывает обобщенный смысл, например, называет всю еду: «ам-ам», под этим же словом подразумевает желание покушать. Ребенок в 11 месяцев знает несколько слов, повторяет новые за родителями.
2. **Малыш стал понимать, что мамой можно манипулировать. Например, сообразив, что на плач она приходит быстрее и становится добрее, ребенок может начать хныкать специально. При этом вы заметите некую хитринку в глазах, при полном отсутствии слез.**
3. Ребенок в 11 месяцев понимает уже многое из разговора родителей. Он отзывается на просьбы: дай, возьми, покажи, брось, кушай. Может качать головой как «нет», так и «да».
4. Малыш настойчиво способен добиваться своей цели, несколько раз повторяет, если желаемое не получается. Сделав что-то, ждет одобрения и похвалы.
5. Когда вы играете вместе с крохой, он старается обрадовать вас своим поведением или даже насмешить. Теперь ребенок понимает, что «прятки», «коза рогатая» — это игры.
6. Малыш стал сообразительным: он может одним предметом спихнуть другой со стула, перевернуть коробку с игрушками, чтобы достать все сразу.
7. У детей в одиннадцать месяцев появляются признаки простейшей сюжетной игры: качает куклу, кормит мишку.

**Тест на развитие детей в 11 месяцев**

* Малыш в 11 месяцев должен уметь хорошо сидеть, стоять у опоры, ползать на четвереньках.
* Покажите ребенку коробочку с игрушкой, несколько раз откройте ее. Затем спрячьте игрушку. Малыш должен заметить исчезновение предмета и выразить удивление.
* Ребенок должен уметь пользоваться некоторыми предметами по назначению: пить из чашки, есть ложкой, подносить расческу к голове, повторяя движения взрослых.
* Покажите малышу, как строить из кубиков башню. Ребенок должен уметь поставить хотя бы 2 – 3 кубика друг на друга. Пирамидки пока сложны для малыша, а вот надевать большие колечки на палочку он уже может.
* Кроха уже умеет различать предметы по общим признакам, например, попросите показать ему машинки или кукол, среди нескольких игрушек. Ребенок должен пальчиком показать на них.

**Как кормить детей в 11 месяцев?**

Время прикормов прошло, и ребенок может присоединиться к общему столу при определенных условиях приготовления пищи: она должна быть сварена или потушена, содержать минимум соли, сахара и приправ. Мама теперь может не готовить отдельно для малыша, а всего лишь измельчать для него приготовленную для всех пищу. В сутки ребенок в 11 месяцев съедает примерно 1 – 1.2 л пищи – это без учета жидкости. Питание остается пятиразовым, так будет примерно до 2-х лет. Все основные продукты уже введены, но нужно быть осторожными с аллергенными: апельсины, манго, помидоры. Нельзя пока давать грибы, шоколад, мед, орехи, чай, кофе и коровье молоко.

Если кроха пока на грудном вскармливании, то получает грудь утром и вечером перед сном, а также ночью по требованию. Некоторые мамы, готовясь отучать малыша от груди в 1 год, к 11 месяцам доводят до минимума количество кормлений: один раз в сутки перед сном. Но если вы планируете кормить еще долго, то продолжайте давать малышу грудь, когда он захочет.

**Режим – сон и бодрствование**

Малыш стал спокойней спать по ночам, даже если вы продолжаете кормить грудью. Теперь он может попросить ночью молока до 2-х раз, и это действительно подарок для мамы, которой приходилось просыпаться до 5 раз за ночь. Многие дети могут проспать до 10 – 11 часов ночью. Днем так же присутствует два сна по 1.5 – 2 часа. Режим у каждого ребенка индивидуален: дети, которые любят поспать подольше, соответственно позже ложатся спать и днем, и наоборот. Маме следует подстраиваться под биоритмы крохи, так как малейшие изменения в режиме могут лишить малыша аппетита или негативно сказаться на психике. **Нужно приучать кроху к распорядку дня.**

**Как помочь малышу развиваться**

* Продолжайте по возможности брать малыша на руки. Несмотря на то, что карапуз скоро пойдет и прекрасно ползает, он все равно нуждается в психологической близости с матерью.
* Всячески поддерживайте развитие речи. Если ребенок произнес какое-то непонятное слово, попытайтесь понять, что это и вместе с ним отыскать этот предмет. **Играйте в речевые игры:**
* Соберите в мешочек разные игрушки и называйте их, когда достаете оттуда перед ребенком. Хорошо, если игрушки близки друг к другу тематически, например: машинка и колесико, кукла и кроватка. В мешочек можно положить любые домашние предметы: ложку, нитки, книгу, то есть все то, с чем малыш соприкасается ежедневно.
* Показывайте тематические карточки Домана.
* Лучше всего дети запоминают слова, когда они что-то делают, поэтому наилучшим способом обучения остается игра. Комментируйте все действия во время игры, делайте упор на существительные – именно они являются первыми словами.
* Разыгрывайте сценки из жизни с речевыми конструкциями, например: «на, возьми», «дай, пожалуйста» — протягиваете или даете предмет, «пока-пока» — помашите рукой, «здравствуй!» — пожимаете руку. Сценки нужно проводить неторопливо, несколько растягивая слова.
* Обращать внимание малыша на процесс приготовления пищи. Рассказывайте, что и из чего вы готовите, как вы это делаете: чистите, моете, кладете, варите, горячее, холодное, вкусное, горькое, сладкое.
* Часто малыши, которые плохо говорят, еще и плохо едят. Связано это со слабостью челюстного аппарата. Давайте ребенку погрызть сухарик, морковку.
* Читайте вместе книжки с картинками.

**Развитие речи взаимосвязано с мелкой моторикой, поэтом продолжайте с ребенком занятия, развивающие активность пальчиков:**

* Насыпьте овсяных хлопьев в одну небольшую чашку и покажите малышу, как пересыпать их в другую емкость. То же самое можно делать с водой во время купания. Упражнения хорошо развивает мышцы рук и обучает синхронности в движениях.
* Во время водных процедур можно предложить ребенку ловить ковшиком разные маленькие предметы. Для реалистичности купите пластмассовых рыбок и поиграйте в рыболова. Игра хорошо разовьет зрительную и моторную координацию.
* На поднос ровным слоем насыпьте мелкую крупу или муку. Возьмите палец ребенка в свою руку и порисуйте. Затем позвольте малышу самостоятельно нарисовать что-нибудь.
* Возьмите кольцо, в которое пройдет ваша рука. Наденьте сначала себе на руку, потом – ребенку. Потом предложите малышу надеть вам или себе на руку кольцо, при этом первые разы помогайте ему, ведите его руку в колечко. Навык попадания рукой в кольцо приобретается со 2 – 3 занятия.
* Проводите с ребенком занятия лепкой и рисованием. Не покупайте малышу толстые фломастеры и карандаши, лучше выберете маленькие и тонкие, с минимальным количеством цветов в комплекте.

Для лепки пока будет достаточно 1 – 2 кусочков пластилина. Сделайте из него колбаску, затем вместе с крохой порежьте ее на равные части и слепите небольшие горошины. Покажите ребенку, как прикреплять их к доске или картонному листу.

**Часто бывает, что дети, которые научились хорошо ползать, позже начинают ходить.** Происходит это потому, что ребенок находит наиболее легкий и быстрый способ передвижения и не старается принять вертикальное положение. На самом деле это не плохо. Ученые выявили, что такие малыши лучше и раньше начинают говорить, у них хорошая осанка. Так что не переживайте за прямохождение, никуда оно от вас не денется, а вот через важную стадию ползания, к сожалению, проходят не все дети. **Не заставляйте малыша насильно ходить, лишь по той причине, что кое-кто из его ровесников во дворе уже сделал первые шаги. Одиннадцать месяцев – не срок для этого.** Продолжайте делать гимнастику и массаж, и все придет своим чередом.

В конце одиннадцатого месяца можете начинать готовиться с знаменательному событию. Ровно через месяц вашему малышу будет 1 год: первое день рождения, первый тортик, первые друзья. Подумайте, как сделать этот день незабываемым для вас, интересным и не утомительным для крохи.

**12 месяц**

Спустя 12 месяцев малыш уже многое умеет и понимает: самостоятельно ходит, строит пирамиды из кубиков, много лепечет, повторяет отдельные слоги или даже слова за взрослыми. Он знает свое имя и его сокращенную форму, реагирует на него с радостью. В большинстве случаев в этом возрасте малыш не только очень быстро ползает, но и достаточно уверенно ходит. Достает предметы из коробки, запоминает их месторасположение. Ребенок просит кушать, имитирует это соответствующими звуками. Хлопает в ладоши, просится на ручки. Показывает ручкой, в каком направлении хочет идти. Смеется при виде животных. Повторяет звуки некоторых животных, машин. Рассматривает картинки в книжках. Радуется, когда его хвалят. Днем спит один раз. Пьет и ест самостоятельно. Постепенно переходит на взрослую пищу, тянет из маминой тарелки. К концу первого года ребенок должен утроить тот вес, с которым он родился, а за последний месяц набрать 300 г и подрасти еще на 1 см.

Время бежит незаметно. Совсем недавно ваш карапуз появился на свет, и вы носили на руках маленький комочек. Теперь его не узнать: малыш кардинально изменился внешне, он многое умеет и понимает. **Развитие ребенка в 12 месяцев еще больше направлено на познание окружающего мира. Этот период является переходным, поэтому в некоторой степени сложен для малыша и родителей.**

**Что нового в физическом развитии годовалого малыша?**

В  12 месяцев ребенок имеет вес 9.5 – 10.5 кг (±1 кг) и рост 74 – 76 кг (± 3 см). Прибавка массы и длины тела существенно не отличается от предыдущего месяца.



**Что умеет нового в двенадцать месяцев ваш малыш?**

1. Ходит за ручку или самостоятельно. Но может продолжать активно ползать на четвереньках.
2. Ребенок в 12 месяцев может одной ручкой взять два маленьких предмета, а двумя – три или горсть.
3. Уверенно подает предмет взрослому и отпускает его. Умеет захватить пуговицу на вашей одежде при помощи согнутых большого и указательного пальцев.
4. Малыш уже может приседать или садиться без опоры.
5. Моторное развитие ребенка в годик позволяет ему построить башенку из нескольких кубиков и надевать кольца на палочку.
6. Малыш продолжает осваивать жесты, кроме тех, что уже усвоены (см. ребенок в 10 и 11 месяцев), еще может: послать воздушный поцелуй (если вы его научите), поцеловать маму, дует на горячее.
7. В 12 месяцев ребенок делает попытки кушать ложкой самостоятельно, при условии, что вы ему это показываете и позволяете сделать самому.

**Что нового в психическом развитии:**

* К году ребенок понимает более 20 слов и знает названия предметов, которые видит вокруг каждый день. Произношение слов пока отдаленно напоминает должное, могут переставляться местами слоги, не все буквы выговариваются. Малыши вкладывают несколько значений в одно слово.
* Ребенок в 12 месяцев начинает тянуться к другим ребятишкам, но пока не умеет общаться без конфликтов.
* Теперь кроха хорошо понимает, как и с кем в семье можно себя вести. Он чувствует мягкость матери и позволяет себе шалить или даже манипулировать ею. Знает, что с папой такое не прокатит.
* С ребенком к 12 месяцам становится все сложнее играть, он может устанавливать какие-то свои, не приемлемые для вас, правила в играх и упорствовать в том, что делать нельзя: кидаться песком, дергать за хвост кошку.
* У детей примерно с этого возраста начинает проявляться долговременная память. Малыши могут запомнить, что происходило вчера или несколько дней назад. Есть люди, которые уже будучи взрослыми, способны вспомнить себя в годик.
* Когда малыш слушает музыку, то пытается подпевать, а стоя – пританцовывать.
* Выполняет простые просьбы. (см. ребенок в 11 мес.)
* Приблизительно, начиная с 9-го месяца, но чаще всего в один год, у детей может наступить трудный переходный момент, когда они становятся будто не похожими на себя и кардинально меняются – это кризис первого года. Как он проявляется:
* Трудновоспитуемость (непослушание, упрямство);
* Резкое повышение самостоятельности (отказ от помощи);
* Обидчивость и плаксивость;
* Противоречивое поведение (ребенок может раздражаться, когда что-то не получается и ждать помощи от вас, но сразу отказаться от нее).

**У любой мамы возникают вопросы: почему ребенок начал так себя вести? Что это: вредность или я его избаловала? Не стоит слишком переживать и бурно реагировать на перемены. Вот причины, из-за которых меняется поведение малыша:**

* У ребенка постепенно формируется воля, которая все чаще начинает сталкиваться с волей взрослого, из-за чего возникает протест со стороны малыша.
* Мироощущение ребенка с 12 месяцев полностью меняется: он осознает первые признаки того, что он отдельная личность, что родители – это взрослые, которым позволено больше, чем ему.
* С приобретением все большего количества навыков, у ребенка растет уверенность в себе, и он все больше проявляет самостоятельность. В то же время, малыш пока не может оценивать адекватно свои возможности, распределять силу, предвидеть ситуацию. Поэтому ребенок как бы переоценивает себя и из-за этого терпит неудачи, которые, конечно же, выводят его из себя. Ребенок не может принять мысль: «что у него не получается сделать то, что хочется, ведь мама это умеет».
* Запреты воспринимаются ребенком как препятствие взрослыми к познанию им мира.

**Тест на развитие детей в 12 месяцев:**

* Малыш уже должен уметь ползать, стоять с поддержкой и сделать несколько шажков, если вы держите его за ручки.
* Ребенок в 12 месяцев должен использовать 1 – 2 жеста: махать ручкой, кивать «да» или «нет».
* Ребенок должен говорить хотя бы одно осмысленное слово: мама, папа.
* Должен уметь выполнить простые просьбы: дай, возьми.
* Кроме того, должны присутствовать навыки, полученные в предыдущих месяцах. (см. ребенок в 10 и 11 мес.)
* К концу первого года у ребенка должен быть хотя бы один зуб или набухшая десна – свидетельство того, что зубик растет.

Если хоть по одному из пунктов теста результат отрицательный, то обязательно нужно посетить детского врача.

**Режим – сон и питание**

Родители многих годовалых детей сталкиваются со сменой режима. Приходится это делать потому, что теперь ребенка становится трудно уложить днем в такое же время, поэтому дневной сон приходится отодвигать. Так проявляют себя «совы», которые утром просыпаются в 9 – 10 часов, а днем укладываются в 14 – 15 часов. Таким образом, получается, что такие дети начинают спать днем один раз по 2 – 3 ч, примерно с 14 до 17 часов, а ночной сон у них начинается только в 22 часа или даже позднее.

В связи с этим приходится приучать малыша к другому режиму питания. Если ребенок перешел на один длинный дневной сон, то пять раз покормить его не получится. Такие малыши кушают 4 раза, например: завтрак в 9.00, в 13.00 — обед, в 17.00 – полдник и ужин в 21.00.

Если режим вашего малыша не подвергся изменениям, то все остается по-прежнему. (см. ребенок в 11 мес.)

**Как помочь малышу развиваться**

* Продолжайте периодически носить ребенка на руках. (см. «холдинг» ребенка в 10 мес.)
* Развитие ребенка в годик все так же направлено на совершенствование речи и мелкой моторики, поэтому продолжайте занятия, которые развивают эти функции. (см. ребенок в 10 и 11 мес.)
* Самый главный навык, который сейчас приобретает ваш кроха – это ходьба. Как бы вам не захотелось, чтобы ребенок начал ходить, важно, чтобы он был к этому готов. Если малыш освоил ползание и с легкостью передвигается, то можно подталкивать его к тому, чтобы он начинал ходить, но отучать ползать его не нужно. Для этого:
* Поместите любимые игрушки малыша на доступную для него высоту. Как только вы заметите, что малыш встал и тянется за предметом, перенесите его чуть подальше от ребенка, чтобы кроха проделал несколько шагов сторону цели. Не торопите малыша, опорно-двигательный аппарат постепенно привыкает к новым нагрузкам. Увеличивайте расстояние постепенно.
* Когда ребенок научится проделывать самостоятельно подряд несколько шажков от опоры до опоры, создайте ему несколько таких целей в виде игрушек. Пусть малыш переходит от одной опоры до другой: от стула к кроватке, от кроватки к креслу.
* Очень часто малышу мешает сделать первый шаг чувство неуверенности и страх потерять равновесие. Дайте малышу в руки игрушку для равновесия, отойдите на пару шагов и попросите принести вам предмет. Многим деткам этого достаточно, чтобы осмелиться ходить самостоятельно.
* Когда ходите гулять с ребенком, обращайте внимание ребенка на других детишек, которые уже ходят. Чужой пример заразителен.
* Не злоупотребляйте ходунками, они могут сформировать неправильную осанку. Лучше использовать игрушки-каталки или вожжи. Поддерживайте малыша за предплечья или кисти, но не за подмышки. Когда кроха сможет делать несколько шагов самостоятельно, можно страховать сзади, поддерживая за капюшон. Теперь старайтесь меньше пользоваться коляской.
* Падения – важная составляющая в процессе обучения ходьбе. Не бросайтесь к нему сразу же после падения, пусть малыш сам попробует встать. Помогайте, если ребенок действительно не может встать или ударился и заплакал.
* Если у вас есть, где походить по травке, по песку или просто по земле, то будет полезным выпускать погулять ребенка босиком. По жесткому полу учить ходить малыша нужно только в специальной детской обуви. Причина в том, что при ходьбе в стопе напрягаются определенные группы мышц, что происходит только при передвижении по естественным поверхностям (земля, песок, камушки). Когда ребенок ходит по жесткому полу, то стопа расслаблена или не полностью напряжена, что приводит к различным нарушениям в походке и голеностопе. Следует заметить, что первые башмачки должны быть не просто тапочками или нарядными босоножками, а ортопедически правильными ботинками. Желательно, чтобы они были на шнуровке и с высоким задником — для устойчивой фиксации голеностопа и с каблучком 5 мм — для профилактики плоскостопия. Конечно, не нужно держать постоянно ребенка в ботинках, но когда малыш учится ходить – одевайте.

**Игры**

Играйте с детьми в сюжетные игры: все, что вы увидели на прогулке можно обыгрывать дома с помощью игрушек, например: вы смотрели, как грузовик разгружал кузов. Дома можете это повторить с детской машинкой и кубиками. Или устраивайте ребенку сказки-спектакли при помощи пальчикового детского театра или матрешек в виде героев сказки.

Пришло время перестроить отношения с ребенком. Организуйте свои игры и занятия с ним так, чтобы они проходили совместно, но в то же время вы позволяли малышу самостоятельно сделать то, что он умеет. Между вами и ребенком должно быть искреннее доверие, только в этом случае кроха сможет учиться у вас и полноценно развиваться.

**ОДО «СанДелайт»**

223060, Новодворский с/с, 40/1-27, р-н д. Большое Стиклево, Минский р-н

+375 (17) 300-87-14

+375 (17) 300-87-15(факс)

+375 (29) 128-98-49

sundelight2005@mail.ru

Присоединяйтесь к нам:

© 2017 ОДО «СанДелайт». Все права защищены.