



Моторное развитие от 0 до 15 месяцев

Спикер:
Анар Ильясевна, специалист по остеопатии и
двигательному развитию
@anar.sabi



© TAKECARE_MOM

Основные крупные навыки до года:

1. Удержание головы
2. Перевороты
3. Ползание на животе (по-пластунски)
4. Ползание на четвереньках
5. Ходьба

Ребенок 0-3 месяца

На этом этапе, до 3-4 месяцев, присутствует ряд рефлексов, таких как хватательный, сосательный, хоботковый и рефлекс Моро. Важно знать, что рефлексы либо угасают, либо превращаются в определенные движения. Старайтесь не стимулировать рефлексы, которые необходимо пройти естественным путем, например, хватательный рефлекс. Подобные стимуляции могут повысить гипертонус у ребенка.

Первый контакт руки и рта происходит до 3-х месяцев. Не мешайте ребенку в этом процессе, не надевайте царапки или закрывайте рот соской. Поощряйте его изучение своего тела. Ближе к трём месяцам ребенок может самостоятельно держать голову прямо и пробовать засунуть две руки в рот. Это говорит о том, что ребенок нашел свою центральную ось. Если ребенок еще не нашел центральную ось, можно помочь ему прикладывая две руки к различным частям тела - рту, носу, лбу или животу. Как только обе руки окажутся во рту, ноги должны подтянуться к животу.



Ребенок 3-6 месяцев

На этом этапе стоит обратить внимание на удержание головы и перевероты. Удержание головы считается успешным, когда ребенок лежит на животе, локоть находится под углом 90 градусов к плечевому суставу, а дно подбородка параллельно полу. Возможность переверотов следует стимулировать осознанно через оптическую реакцию - показывая ребенку игрушку и тем самым стимулируя его интерес.

Также на этом этапе, примерно в 4-4.5 месяца, ребенок может начать ползать (поза "червячка"), приподнимая попу, но оставаясь на руках и коленях. Это ориентировочный срок, и каждый ребенок индивидуален.

Ребенок 5-6 месяцев

На этом этапе можно стимулировать ползание, но не вперед, а вокруг себя. Выставляйте игрушки так, чтобы ребенок начал поворачиваться в обе стороны, развивая позу "русалки", когда локоть находится параллельно плечевому суставу

Ребенок 6-10 месяцев

В этот период не пренебрегайте четвереньками. Этот этап отлично подготавливает все мышцы ребенка к вертикализации и стимулирует работу полушарий мозга. Четвереньки также могут помочь выправить нарушения в опорно-двигательном аппарате



Ребенок 7-9 месяцев

На этом этапе можно стимулировать ползание, но не вперед, а вокруг себя. Выставляйте игрушки так, чтобы ребенок начал поворачиваться в обе стороны, развивая позу "русалки", когда локоть находится параллельно плечевому суставу

Ребенок 10 месяцев и старше

На этом этапе ребенок может начать подтягиваться к опоре и попробовать стоять у опоры, поддерживаясь. Здесь можно стимулировать правильное направление стопы, чтобы корпус разворачивался у опоры.

Самостоятельная ходьба

Самостоятельная ходьба может начаться в 1-1.4 года, но некоторые дети могут начать ходить раньше или позже. Если малыш не начал ходить, стоит проверить, все ли предыдущие навыки были освоены.



Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален и развивается в своем темпе. Не форсируйте развитие, дайте ребенку самостоятельно пройти все этапы вертикализации, соответствующие его возрасту.

