



Хотите узнать больше
о развитии и здоровье ребёнка?
Задайте вопрос на сайте

папашкола.рф

Другие книги серии **ПАПАКНИГА**



Врачи
ДЕТЯМ

190031, Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки, 89-А
тел./факс +7 (812) 380-30-92
info@vd-spb.ru | врачидетям.рф

ПАПАКНИГА

Развитие ребёнка
от 0 до 1 года



ВОТ ТАКОЙ Я

мне 1 месяц

Я могу

- Узнавать мамин и папин голос, запах и прикосновение рук.
- Различать цвета (красный, жёлтый, чёрный, белый) и звуки.
- Фиксировать взгляд на склонённом лице.
- Видеть предметы на расстоянии вытянутой ручки.

Папа может

Обеспечить малышу покой и безопасность. Носить ребёнка на руках, разговаривать с ним, купать перед сном.

МЯУ-МЯУ



мне 2 месяца

Я могу

- Улыбаться в ответ на голос или склонённое лицо.
- Поворачивать головку к источнику звука.
- Лёжа на животе, пытаться держать голову.
- Произносить звуки, вокализируя гласные.
- Лёжа на боку, поворачиваться на спинку.

Папа может

Научить своего малыша улыбаться, для этого чаще обращайтесь к малышу с улыбкой. Гулять с коляской. Долгая пешая прогулка не хуже любой спортивной тренировки.



ГАВ-ГАВ



мне 3 месяца

Я могу

- Узнавать лица мамы и папы, смеяться при общении.
- Захватывать игрушку и тянуть её в рот.
- Приподнимать голову, лёжа на животе.
- Переворачиваться со спины на бок.
- Держать голову.

Папа может

Делать с малышом первую гимнастику, помогая тренироваться в переворотах со спины на бочок. Выкладывая ребёнка на животик для укрепления мышц шеи и спины.



мне 4 месяца

Я могу

- Узнавать голоса родителей.
- Произносить первые слоги.
- Захватывать висящую игрушку руками.
- Реагировать на своё имя.
- Выделять любимые и нелюбимые игрушки.

Папа может

Разговаривать с малышом – это способствует развитию речи. Играть в первые совместные игры: «Ку-ку» (прятаться и появляться снова), показывать «Рогатую козу».



мне 5 месяцев

Я могу

- С удовольствием рассматривать картинки.
- Мелодично гулить, переходя на лепет.
- Различать знакомых и незнакомых людей.
- Самостоятельно 5-10 минут заниматься игрушками.
- Пытаться сесть, подтягиваясь за руки родителей.

Папа может

Читать с малышом его первые книжки. В книжках должны быть яркие, крупные картинки.



мне 6 месяцев

Я могу

- Внимательно слушать речь.
- Лепетать и имитировать звуки.
- Находить взглядом предметы, о которых Вы говорите.
- Пробовать ползать, садиться.
- Учиться вставать, держась за опору.

Папа может

Папа может познакомить малыша с первым прикормом, приняв участие в кормлении ребёнка. Посоветуйтесь с педиатром, когда и какой прикорм лучше ввести в рацион Вашего ребёнка.



мне 7 месяцев

Я могу

- Вставать, стоять и переступать, держась за опору.
- Сидеть самостоятельно или с небольшой поддержкой.
- Ползать.
- Узнавать своё имя и реагировать на него.
- Искать взглядом знакомые предметы.

Папа может

Чаще гулять с малышом, изучая окружающий мир. Играть с ребёнком в «Ладушки», «Сороку-ворону» – эти игры способствуют развитию мелкой моторики и навыков общения.



мне 8 месяцев

Я могу

- Лепетать, подражая взрослой речи.
- Самостоятельно вставать и передвигаться у опоры.
- Самостоятельно сидеть.
- Откусывать мягкую пищу и жевать.

Папа может

Научить малыша первым ритуалам вежливости: машите ребёнку ручкой, уходя из дома, и приветствуйте рукопожатием. Вскоре Ваш малыш будет сам делать «пока-пока» и «привет» без напоминаний.

КУ-КА-РЕ-КУ



мне 9 месяцев

Я могу

- Подолгу лепетать, вкладывая в свою речь смысл.
- Показывать носик, ротик и прочие части тела у близких людей и игрушек.
- Активно исследовать окружающие предметы.
- Произносить первые простые слова.

Папа может

Обеспечить ребёнку безопасность: уберите все опасные предметы из зоны игр малыша, защитите острые углы и заблокируйте ящики и дверцы специальными фиксаторами.



мне 10 месяцев

Я могу

- Вслушиваться в речь взрослых и подражать ей.
- Катать машинки, толкать мяч, вкладывать один предмет в другой.
- Проявлять активный интерес к другим детям.

Папа может

Играть с малышом в развивающие игры. Не ругаете малыша за то, что он разбрасывает игрушки, так он изучает их физические свойства и пространство вокруг себя.



ИГО-ГО



мне 11 месяцев

Я могу

- Произносить звуки, имитирующие голоса животных и птиц.
- Выполнять просьбы: дай, положи, возьми.
- Махать ручкой в знак приветствия или прощания.
- Пытаться самостоятельно ходить.

Папа может

Помочь малышу совершить первые самостоятельные шаги. Не ругайте кроху за неудачи, будьте рядом и поддерживайте. Именно сейчас Вы можете впервые услышать что-то, похожее на самое главное слово «ПА-ПА».



мне 1 год

Я могу

- Произносить 10–15 простых слов.
- Ходить самостоятельно или за ручку.
- Собирать пирамиду, строить башни из кубиков.
- Проявлять инициативу в выборе игр и занятий.
- Пить из чашки, пробовать есть детской ложкой и вилкой.

Папа может

Строить с ребёнком первые дома: можно начать с кубиков и пирамидок. Играть с малышом в различные игры с мячом. Научить ребёнка основным правилам поведения за столом.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как оценить рост ребенка

Длина тела

- При рождении длина тела 46–56 см (в среднем 50–52 см).
- Длина тела к концу 1 года = 75–77 см.

Хотите знать, какой рост должен быть у Вашего ребёнка?

До 1 года: $(50 + 2n)$ см (n = число месяцев)

Папа может

Приобрести детский ростомер и измерять рост ребёнка, когда малыш

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Как оценить вес ребенка

Масса тела

- При рождении масса тела 2500–4000 г (в среднем 3,2–3,5 кг).
- Масса тела к концу 1 года = 10,5–11 кг.

Хотите знать, сколько должен весить Ваш ребёнок?

До 1 года: $3 + 0,6n$ кг (n = число месяцев)

сможет сам стоять у стеночки. Вы очень удивитесь тому, как быстро растёт Ваш ребёнок.

А зубки уже есть?

Первые зубы появляются в 6-9 месяцев. К году у ребёнка должно быть 6-8 зубов. Однако график прорезывания зубов у каждого малыша может быть индивидуальным.

Хотите знать, сколько зубов должно быть у Вашего ребёнка?

Количество месяцев (возраст ребёнка) - 4

(4 – константа)

Папа может

Первым заметить появившиеся у ребёнка зубки. Приучать малыша к ежедневной чистке зубов, показывая свой пример.

Как правильно организовать сон ребёнка

Как правило, днём новорождённым достаточно отдыхать 8-9 часов, а ночью 10-12 часов. До 1,5 месяцев малыши спят в среднем около 20 часов.

После 1,5 месяцев до 1 года ребёнку необходимо спать в среднем 17 часов в сутки.

Папа может

Купать малыша перед сном. Укладывать спать, напевая колыбельную песню или рассказывая добрую сказку. Во сне малыш растёт и развивается. Желательно придерживаться установленного распорядка дня.