

Дорогие родители!

Вы получили Таблицу двигательного развития ребёнка на первом году жизни. Эта таблица создана мной на основе наблюдений всемирно известного детского невролога Вацлава Войты. К работе над таблицей я также привлёк врача-реабилитолога и врача ЛФК, курирующего мои онлайн-курсы детского массажа и упражнений.

ПОВЕСЬТЕ НА ХОЛОДИЛЬНИК распечатанную таблицу

Обратите внимание, что возможны +/-6 недель к срокам навыков, указанных в таблице. Для недоношенных детей эти сроки считаются от ПДР.

СОХРАНИТЕ СВОИ НЕРВЫ!

Сверяйте по таблице этапы развития вашего ребёнка при посещении поликлиники, где зачастую специалисты руководствуются таблицами советского периода, рекомендуют малыша пассивно присаживать в 6 месяцев и т.д.

ЗАЙМИТЕСЬ РАЗВИТИЕМ МОЗГА МАЛЫША ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ УЖЕ СЕЙЧАС

Дети растут каждую секунду, они не ждут. Такой шанс заложить фундамент успешного функционирования мозга на всю оставшуюся жизнь природа даёт нам только один раз! Это тот случай, про который говорят «используй или потеряешь навсегда». От двух и до шести месяцев жизни ребёнка буквально каждый час в его мозге образуются 15 000 000 синапсов (связей между нейронами). Этот период называется синаптической сверхпродукцией. У любого из нас намного меньше синапсов, чем у малыша раннего возраста. К восьми-девяти месяцам жизни ребёнок имеет гораздо более сложную нейронную сеть, чем у любого взрослого человека - ведь это лучший способ адаптации к неизвестному будущему. При рождении нейроны мозга существуют большей частью независимо друг от друга, и именно при получении ребёнком нового ДВИГАТЕЛЬНОГО (моторного) опыта, нейроны устанавливают между собой связи (синапсы). Чем больше синапсов, тем пластичнее мышление, тем легче мозгу адаптироваться к внешним задачам.

**Поэтому движение в раннем возрасте развивает мозг гораздо лучше,
чем английские песенки и карточки с животными.**

ПРОГРАММА ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ на первом году реализована в моем онлайн-курсе детского массажа и ЛФК «Малышовый фитнес»

**ЖМИ ЗДЕСЬ
ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ КУРС**



Все упражнения курса физиологичны, проверены реабилитологом, четко рассчитаны на определённый возраст и адаптированы под домашние занятия родителей с малышом.

За 3 года существования по курсам занимались 15000 семей из более чем 50 стран,
95,8% отзывов положительные.

ПЛЮСЫ КУРСА:

- ✓ Тактильный контакт малыша со своим значимым для него взрослым
- ✓ В удобное для вас время
- ✓ В домашней обстановке
- ✓ Без риска инфицирования
- ✓ Без слез и истерик
- ✓ С обратной связью от опытного массажиста
- ✓ В течение 90 дней, а не 10-15 сеансов

КУРСЫ СУЩЕСТВУЮТ ДЛЯ:

- ✓ 0-3 мес (3000 руб.)
- ✓ 3-6 мес (5500 руб.)
- ✓ 6-9 мес (5500 руб.)
- ✓ 9-12 мес (5500 руб.)

**Доступ в каждый
курс 90 дней.**

Любые вопросы по курсу:

WA +7 (995) 500-32-23
info@novokrinitiskii.com

1 триместр

1

0-1 мес. На животе: голова повернута в сторону, гиперлордоз поясничного отдела. Ручки согнуты в локтях, кулачки сжаты, бедра согнуты на 90 градусов. При повороте головы руки меняют своё положение. Функция опоры отсутствует, положение неустойчиво.



2



2 мес. В положении на животе опора на предплечья, кратковременный подъем головы.

3



3 мес. В положении «лёжа на животе» симметричная опора на локти, уверенно удерживает голову.

2-3 мес. В положении на спине таз прижат к полу. Конечности стали менее согнутыми. Контакт «рука-рука», одновременно происходит подтягивание и сгибание ног. Ребёнок «нашёл» центральную ось своего тела.

2-3 мес.



В положении «лёжа на спине» ребёнок лежит устойчиво, держит равновесие. Ноги согнуты на 90 градусов во всех суставах и удерживаются вне опорной базы. Ось голова-позвоночник-таз прямая.

2 триместр

4



4 мес. В положении на спине контакт «стопа-стопа».

5



5 мес. В положении лёжа на спине контакт «руки-бёдра». В положении на животе поза «самолёт» чередуется 50/50 с опорой на руки.

6



6 мес. Симметричная опора на прямые руки. Уверенный захват игрушки через центр. Координированный переворот со спины на живот.

4,5 мес. На животе опора на один локоть, другая рука выводится вперёд для осознанного хватания предмета. Исчезает хватательный рефлекс.



4,5 мес. Целенаправленный захват сбоку. Начало переворота со спины на живот

5-6 мес. Рука тянется через центр тела.



6-7 мес. Контакт «рука-стопа-рот»



@massagist_novokrinskii

3 триместр

7



7 мес. Положение на четвереньках, раскачивание.



7-8 мес. Сидение с наклоном вбок и опорой на руку («русалка» или косое сидение). Стабильное положение на боку.

8

8 мес. Ползание по-пластунски. Переворот с живота на спину через уверенное положение на боку.

Хватание игрушки сверху над собой, при этом сгибание руки более чем на 120 гр.

Начало формирования **пинцетного захвата** - ребёнок берет предмет подушечками большого и указательного пальцев, пальцы прямые.



9

9 мес. Координированное ползание на четвереньках.

Щипковый захват формируется в 9-11 мес, предмет захватывается кончиками большого и указательного пальцев, пальцы скруглены.



8-9 мес. Сидение и вставание у опоры, рука поднимается вверх более, чем на 120 градусов.

4 триместр

10

10 мес. Координированное ползание на четвереньках.



11



11-13 мес. Ходьба у опоры в бок приставным шагом. Положение стоя с опорой на одну руку, поворот корпуса по ходу движения. Ходьба вперёд, держась одной рукой за опору.

12



12



11-16 (18) мес. Самостоятельное стояние и самостоятельная ходьба

@massagist_novokrinskii