**Нормы физического и психического развития детей от 0 до 3 лет**

Задержка роста - плохой или ненормально медленный рост или вес у ребенка младше 5 лет. Это может быть временным явлением.

Ребенок должен иметь плановые осмотры врача в следующие периоды своей жизни:

- 2 месяца;

- 4 месяца;

- 6 месяцев;

- 9 месяцев;

- 12 месяцев;

- 18 месяцев;

- 2 года;

- 3 года;

- 4 года;

- 5 лет.

***Нормы развития ребенка в 2 месяца***



Физические и психические навыки, которыми новорожденный должен овладеть к 2-м месяцам:

закрытие мягкого места на задней части головы (задний родничок);

исчезают несколько рефлексов новорожденного - таких, как степпинг-рефлекс (когда ребенок танцует или шагает в вертикальном положении на твердой оверхности) и рефлекс схватывания пальца;

голова на шее меньше шатается;

лежа на животе, ребенок способен поднять голову почти на 45 градусов;

лежа на животе, ребенок меньше сгибает руки и ноги.

*Сенсорные и когнитивные нормы развития:*

ребенок начинает смотреть на близкие предметы;

ребенок кусает предметы;
различные крики ребенка означают разные вещи;
голова ребенка поворачивается из стороны в сторону со звуком на уровне уха;
ребенок улыбается;
ребенок реагирует на знакомые голоса.

*Рекомендации относительно игр с 2-х месячным ребенком:*

советуем выносить ребенка из дома, чтобы звуки были за его пределами;

возьмите ребенка для поездок в автомобиле или прогулок по окрестностям;
помещение, где чаще бывает ребенок, должно быть ярким, с картинами и зеркалами;
игрушки и объекты должны быть ярких цветов;
читайте своему ребенку;
поговорите с ребенком о предметах и людях в своем окружении.

***Нормы развития ребенка в 4 месяца***

Типичный 4-месячный младенец развивает определенные физические и умственные способности. Все дети развиваются немного по-разному. Если вы обеспокоены развитием вашего ребенка, поговорите об этом с его лечащим врачом.

Типичный 4-месячный ребенок должен:

медленно увеличивать вес до около 20 г в день;

дважды быть взвешенным при рождении;

голова в сидячем положении почти не должна спадать вниз;

быть в состоянии сидеть прямо, если его подпирают;

быть в состоянии вертеться в направлении спереди назад;

удерживать и отпускать объекты;

играть с погремушкой. Когда погремушка в руках, ее невозможно забрать в случае, если она упадет;

быть в состоянии поднимать погремушку обеими руками;

быть в состоянии класть объекты в рот;

засыпать с 9 до 10 часов ночью в два приема (в общей сложности - 14-16 часов в день).

*Сенсорные и познавательные навыки:*

хорошо видит близко;

увеличивает зрительный контакт с родителями и другими людьми;

начинает зрительно-моторную координацию;

умеет смеяться вслух;

предвидит кормление, когда видит бутылку с молочной смесью (если он на искусственном вскармливании);

начинает проявлять память;

при повышенном внимании волнуется;

распознает голоса родителей и распознает их на ощупь, сенсорно.

*Рекомендации:* родители могут поощрить развитие ребенка через игры:

положите ребенка перед зеркалом;

обеспечьте его яркими игрушками, которые он может держать;

заставьте ребенка повторять разные звуки;

помогите ребенку продолжить ваши фразы;

используйте детские качели в парке, если головка ребенка уже хорошо держится;

ребенок может играть на животе.

***Нормы развития ребенка в 6 месяцев***

*Физические и моторные навыки.*Ребенок может:

проводить почти все процедуры его взвешивания в положении стоя;
передавать предметы из его одной руки в другую;
в состоянии поднять грудь и голову, лежа на животе и держась на руках;
уже в состоянии поднять упавший объект;
ребенок в состоянии перевернуться со спины на живот;
в состоянии сидеть на высоком стуле с прямой спиной;
в состоянии сидеть на полу с поддержкой нижней части спины;
у ребенка начинают прорезаться зубки;
у ребенка - повышенное слюноотделение;
ребенок должен быть в состоянии спать 6-8 часов в ночное время суток;
если вес ребенка удвоился с момента его рождения, также вес часто удваивается в 4 месяца, и это был бы повод для беспокойства, если этого не произошло в 6 месяцев.

*Сенсорные и когнитивные навыки.* Ребенок:

начинает бояться незнакомцев;

начинает подражать действиям других людей;

начинает понимать, что если объект упал, он все еще там лежит, и просто должен быть поднят;

ему удается найти звучание не непосредственно на уровне уха, а вдали;

любит слышать собственный голос;

издает звуки от зеркала и игрушек;

издает звуки, напоминающие односложные слова;

предпочитает более сложные звуки;

признает родителей;

начинает подражать звукам;

диапазон видения ребенка находится между 20/60 и 20/40.

*Рекомендации:*

читать, петь и говорить с ребенком;

произносить такие слова, как «мама», чтобы помочь ребенку научиться языку;

играть с ребенком в прятки;

обеспечить, чтобы зеркало не разбивалось;

обеспечить большие, яркие игрушки, издающие шум или имеющие движущиеся части (избегать игрушек с мелкими деталями);

рвать при ребенке бумагу;

говорить четко;

начать именовать части тела и окружающей среды;

использовать телодвижения и действия по учению языка;

нечасто использовать слово «нет».

***Нормы развития ребенка в 9 месяцев***

**
*Физические характеристики и двигательные навыки.*

9-месячный ребенок, как правило, проходит следующие этапы:

набирает вес более медленными темпами - около 15 граммов в день, более 400 гр. в месяц;
увеличивает рост в длину – на 1,5 см в месяц;
кишечник и мочевой пузырь ребенка работают более регулярно;

ребенок кладет руки вперед, а головой указывает на землю (рефлекс «парашют»), чтобы защитить себя от падения;

может изучать окружающий мир;

сидит в течение длительного периода;

любит сам больше стоять;

сидя, тянется к объектам;

ударяет объекты;

может схватывать предметы кончиками большого и указательного пальцев;

схватывает пальцы других людей;

бросает или трясет объекты.

*Сенсорные и познавательные навыки.*

В 9 месяцев ребенок обычно:

лепечет;

может отрываться и цепляться за родителей;

у него разрабатывается восприятие глубины;

понимает, что объекты продолжают существовать, даже когда он их не видит (постоянство объекта);

реагирует на простые команды;

реагирует на названия;

понимает значение слова «нет»;

подражает звукам речи;

может бояться оставаться в одиночестве;

воспроизводит интерактивные игры;

волнуется при прощании с кем-либо, особенно когда его мама или папа уходят.

*Игры.* Чтобы помочь развитию 9-месячного ребенка, нужно:

обеспечить его книжками с картинками;

предоставить ему различные раздражители;

повезти его в торговый центр (чтобы видел больше людей);

повезти его в зоопарк (чтобы видел животных);

создавать в голове ребенка словарный запас путем чтения и именования людей и объектов окружающей среды;

научить отличать горячее и холодное через игру;

обеспечить большие игрушки, которые можно сдвигать, словно пешеходов;

петь вместе с ребенком песни;

не давать ребенку до 2-летнего возраста смотреть телевизор и т.д.

***Нормы развития ребенка в 12 месяцев***

*Физические и двигательные навыки.*12-месячный ребенок должен:

в 3 раза больше весить, чем при рождении;
вырасти на 50% по сравнению со своим ростом при рождении;
иметь окружность головы, равную груди;
иметь большинство зубов;
уметь ходить самостоятельно или при ведении с одной стороны;
сидеть без посторонней помощи;
переворачивать по страницам книги, листать много страниц за один раз;

поднимать небольшой объект с помощью кончиков большого и указательного пальцев;
спать 8-10 часов в сутки.

*Сенсорное и когнитивное развитие.* Типичный 12-месячный ребенок:

начинает «разыгрывать спектакли» (например, делать вид, что пьет из чашки);
следует за быстро движущимся объектом;
реагирует на свое имя;

может сказать «мама», «папа» и, по крайней мере,

одно или два других слова;

понимает простые команды;

пытается имитировать звуки животных;

связывает имена с объектами;

понимает, что объекты продолжают существовать, даже когда он их не видит (постоянство объекта);

участвует в одевании (поднимает руки);

играет в простые игры (например, с мячом);

указывает на объекты указательным пальцем;

волнуется при свидании и прощании;

может иметь привязанность к игрушке или объекту;

имеет опыт разлуки и может цепляться за родителей;

может иметь краткие путешествия вдали от родителей.

*Игры.* Вы можете помочь 12 -месячному ребенку развивать навыки через игру:

обеспечить ему книжки с картинками;

обеспечить различные стимулы – например, собираться вместе с ним в торговый центр или зоопарк;

играть с ребенком в мяч;

создать для ребенка словарный запас путем чтения и именования людей и объектов окружающей среды;

научить различать горячее и холодное через игру;

обеспечить большие игрушки, которые можно сдвигать;

петь с ребенком песни;

давать ребенку играть с ребенком примерно того же возраста;

не давать ребенку до 2-летнего возраста смотреть телевизор и т.д.

***Нормы развития ребенка в 18 месяцев***

*Физические и моторные навыки.* Типичный 18-месячный ребенок:

имеет закрытый передний родничок;

растет более медленными темпами и имеет по сравнению меньше аппетита;

имеет возможность контролировать мышцы сфинктера для мочеиспускания и дефекации, но может быть еще не готов пользоваться взрослым туалетом, а не горшком;

часто падает;

имеет возможность встать на невысокие стулья без помощи;

может подниматься или спускаться по лестнице, держась за перила одной рукой;

может построить башню с блоками;

может использовать ложку и чашку, и с их помощью кормить себя;

имитирует написание;

может смотреть одновременно две или три страницы книги.

Психологические и когнитивные навыки. Типичный 18-месячный ребенок:

показывает привязанность к взрослым;

может чувствовать разлуку;

слушает рассказ или смотрит на фотографии;

может сказать 10 или более слов, когда его спрашивают;

морщатся от поцелуев родителей губами;

определяет одну или более частей тела;

понимает и в состоянии указать и выявить общие объекты;

часто имитирует что-либо;

может снять некоторые предметы одежды – такие, как перчатки, шляпы, носки;

начинает ощущать чувство собственности, выявлять людей и предметы.

*Игры и рекомендации:*

поощрять и обеспечить необходимое пространство для физической активности ребенка;

обеспечить безопасные копии взрослых инструментов и оборудования для игр ребенка;

позволить ребенку помогать по дому и участвовать в ежедневных обязанностях в семье;

поощрять игры, которые включают в себя задания и творчество;

читать ребенку;

поощрять игры с детьми – ровесниками вашего малыша;

не давать ребенку до достижения 2 лет смотреть телевизор и т.д.;

играть вместе в простые игры – такие, как головоломки и сортировка.

***Нормы развития ребенка в 2 года***

*Физические и моторные навыки.* Ребенок в 2 года может:

повернуть дверную ручку;

просматривать книгу по одной странице за один раз;

построить башню из 6-7 кубов;

пинать мяч, не теряя равновесия;

подобрать предметы, стоя, не теряя равновесия (часто это происходит уже в 15 месяцев, и был бы повод для беспокойства, если e ребенка не наблюдается этого в 2 года);

работает с лучшей координацией, хотя стойка все еще может быть широкой;

быть готовым к «туалетным тренировкам»;

должен иметь первые 16 зубов (фактическое количество зубов может широко варьироваться);

в 24 месяцев - около половины окончательного роста взрослых зубов.

*Сенсорные и когнитивные навыки. Ребенок:*

в состоянии надеть простую одежду без помощи (часто он делает это лучше, чем снимает одежду и чем кладет ее на место);

может иметь потребности – такие, как: общение, жажда, голод, нужда сходить в туалет;
может построить фразы из 2-3 слов;

может понять 2-хступенчатую команду («Дай мне мяч, а затем возьми свои ботинки»);
повышение концентрации внимания;

видение полностью работает;

словарный запас ребенка увеличивается примерно до 50-300 слов (словарь здоровых детей может варьироваться в широких пределах).

*Игры и рекомендации:*

позволить ребенку помогать по дому и участвовать в ежедневных семейных обязанностях;

поощрять и обеспечить необходимое пространство для физической активности;

поощрять игры, которые включает в себя задания и творчество;

обеспечить безопасные копии взрослых инструментов и оборудования;

читать ребенку;

стараться не давать ему смотреть телевизор; управлять ограничение и содержания, и количества телевизора. Предел просмотра телевидения - менее 3 часов в день, предпочтительно один час или меньше. Для ребенка такого возраста вредны программы и передачи с содержанием о насилии, жестокости, преступлениях и других аморальных поступках людей. Лучше перенаправить ребенка к чтению или игровой деятельности;
контролировать тип игр.

***Нормы развития ребенка в 3 года***

Эти этапы характерны для детей на третьем году жизни. Всегда имейте в виду некоторые отклонения. Если у вас есть вопросы о развитии вашего ребенка, обратитесь к его лечащему врачу.

*Физические и моторные навыки.*

постоянный рост;

улучшение зрения (20/30);

имеет все 20 молочных зубов;

потребности в 11-13 часов сна в сутки;

ребенок может иметь дневной контроль над функциями кишечника и мочевого пузыря (может иметь и ночной контроль);

ребенок может немного балансировать себя и прыгать на одной ноге;

ребенок может идти вверх по лестнице чередующимися ногами;

ребенок может построить многоквартирный игрушечный дом из девяти и более кубов;

ребенок может легко поместить мелкие предметы в небольшое отверстие;

ребенок может скопировать круг;

ребенок может крутить педали трехколесного велосипеда.

*Сенсорные, когнитивные и социальные* навыки включают:

словарный запас ребенка - многие сотни слов;

ребенок составляет предложения из трех слов;

ребенок считает три объекта;

ребенок использует множественное число и местоимения (он / она);

ребенок часто задает вопросы;

ребенок может одеть себя, он нуждается в помощи только со шнурками, кнопками и другими крепежными деталями в труднодоступных местах;

проявляет больше внимания;

отыгрывает общение с другими людьми через игру в деятельность;

имеет некоторое снижение чувства разлуки в течение коротких периодов времени;

может иметь страхи от мнимых вещей;

знает собственное имя, возраст и пол (мальчик / девочка);

начинается учиться делиться;

имеет некоторые навыки кооперативной игры (строительство блоков башни).

В возрасте 3 лет почти все речи ребенка должны быть понятны. Истерика является общей в этом возрасте. Детей, у которых истерика, регулярно длящаяся более 15 минут или чаще трех раз в день, необходимо показать врачу.

*Игры для родителей по соответствующим играм для детей 3 лет:*

 обеспечить безопасные условия игры и постоянный контроль;

обеспечить необходимое пространство для физической активности ребенка;

помочь ребенку участвовать в спортивных мероприятиях и узнать их правила;

делать мониторинг времени и содержания телевизионных просмотров;

посещать местные объекты, представляющие интерес;

поощрять ребенка, чтобы он помогал родителям с небольшими домашними делами - накрыть на стол или собрать игрушки;

поощрять играть с другими детьми, чтобы помочь развивать социальные навыки;

поощрять творческие игры;

читать вместе;

поощрять ребенка узнавать, отвечая на вопросы;

обеспечивать мероприятия, связанные с конкретными интересами ребенка;

поощрять ребенка использовать слова для выражения своих чувств.