

Физическое развитие от 2 месяцев до 8 лет

Первый месяц

1-ый месяц жизни считается периодом адаптации как для мамы, так и для новорождённого ребенка. Организм младенца постепенно привыкает к новой обстановке. Если ребенок здоров и его ничего не беспокоит, он может проводить во сне большую часть суток. В короткие периоды бодрствования кроха хаотично двигает ручками и поджимает в коленях ножки. С первых дней жизни он начинает прислушиваться к разговорам окружающих, звукам погремушек и музыкального мобиля.

Физическое развитие

Новорожденный малыш 70% времени проводит во сне. В первые недели жизни младенец часто делает судорожные движения ручками. Физическая активность основана преимущественно на рефлексах: сосательном (рефлекторное сосание); хватательном (вложив палец в ладонь ребенка, он крепко сожмет свои пальчики); поисковым (рефлекс позволяет найти грудной сосок во время кормления).

*Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 600 г.
Увеличение роста – на 2-3 см.*

Второй месяц

Во 2 месяце жизни у ребенка постепенно вырабатывается распорядок приема пищи и отхода ко сну. К этому возрасту малыш уже всю радуется родителей своей улыбкой. Двухмесячный кроха способен чувствовать эмоциональное состояние мамы. Во время бодрствования младенец уже более активно двигает ножками и ручками, особенно в моменты общения со взрослым.

Физическое развитие

Во втором месяце жизни кроха уже более уверенно держит голову. Лежа на животе, малыш 10-15 секунд может удерживать голову и поворачивать её в разные стороны. У двухмесячного ребенка движения более скоординированы.

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 800 г.
Увеличение роста – на 3 см

Третий месяц

В 3 месяца ребенок меняется с каждым днем, превращаясь из полностью зависимого от мамы младенца в активного, общительного грудничка. К трём месяцам малыш избавляется от рефлексов новорождённых, и учится сознательно контролировать своё тело.

Физическое развитие

Трехмесячный младенец уверенно опирается на предплечья в положении лежа на животе. Контролирует пальцы рук, разжимает и сжимает их. В вертикальном положении хорошо удерживает голову.

Психомоторное развитие

Основные моменты развития ребенка третьего месяца жизни:

умеет поворачиваться со спины на бочок в обе стороны;

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 800 г.
Увеличение роста – на 2,5 см.

Четвертый месяц

В 4 месяца у ребенка уже достаточно укреплены мышцы шеи. Малыш освоил умение держать голову и с удовольствием осматривает происходящее вокруг по собственной воле

Физическое развитие

Четырехмесячный младенец уже легко переворачивается с бока на спинку. Лежа на животе поднимает высоко голову и подбородок. Движения его ручек и глаз скоординированы. Пытается захватить подвешенную игрушку, тянется к ней.

Основные моменты развития ребенка четвертого месяца жизни:

в положении лежа на спине делает первые попытки сесть, приподнимая верхнюю часть тела;

лежа на животе делает первые ползающие движения;

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 750 г.
Увеличение роста – на 2-3 см.

Пятый месяц

В 5 месяцев кроха хорошо видит удаленные предметы. Ребенок уже научился самостоятельно переворачиваться, и пытается ползать на животе.

Физическое развитие

У пятимесячных малышей происходит новый скачок в развитии. Лежа на животе, кроха упирается в поверхность ладонями вытянутых рук. При поддержке подмышками он устойчиво стоит на ножках. Малыш способен взять из рук взрослого игрушку и удерживать её.

Основные моменты развития ребенка пятого месяца жизни:

будучи поднятым в вертикальное положение и коснувшись ступнями поверхности, пытается оттолкнуться ножками;

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 700 г.
Увеличение роста – на 2 см.

Шестой месяц

Ребенок в 6 месяцев лучше выражает свои эмоции и желания, часто озвучивает их. Теперь он может плакать не только тогда когда ему некомфортно или он хочет кушать.

Физическое развитие

В этом возрасте при подтягивании за руки малыш садится из положения лежа на спине. Сидит при поддержке взрослых или опоре в виде подушек. Осваивает ползание вперёд. Ребенок уже способен удерживать игрушку и перекладывать её из одной руки в другую.

Основные моменты развития ребенка шестого месяца жизни:

осваивает ползание “по-пластунски”, к концу 6-ого месяца может отползти на 20-30 см к предмету;

вставая на четвереньки, учится раскачиваться вперед-назад, что способствует укреплению навыка ползания;

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 650 г.

Увеличение роста – на 2 см.

Седьмой месяц

В 7 месяцев малыш переживает настоящий скачок в эмоциональном развитии. Начинает проявляться его характер и темперамент. Он не только впитывает в себя информацию, но и прилагает к повседневной жизни полученные знания. Физическое развитие

Семимесячный малыш сидит без поддержки с опорой на ладони рук. С удовольствием бросает игрушки на пол или стучит ими друг об друга. С легкостью поворачивается с живота на спину. Младенцы в этом возрасте – настоящие непоседы.

Основные моменты развития ребенка седьмого месяца жизни:

тянется за предметом или к маме обеими руками;

садится с помощью взрослого и сидит без поддержки;

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 600 г.

Увеличение роста – на 2 см.

Восьмой месяц

Ребенок ведет себя гораздо активнее, чем в предыдущие месяцы. Он может садиться и передвигаться с помощью ползания, встает в кроватке. Малыш легко отличает своих родителей от посторонних и сможет найти их лица даже на фотографии.

Физическое развитие

Восьмимесячный ребенок испытывает удовольствие от ходьбы и осваивает приставные шаги возле любой доступной опоры. Самостоятельно садится, во время ползания может вставать и раскачиваться на четвереньках.

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 550 г.

Увеличение роста – на 1,5 см.

Девятый месяц

В 9 месяцев малыш чувствует уверенность, стоя на ножках и пытается делать первые неуверенные шаги, держась за опору

Физическое развитие

Малыш активно начинает учиться самостоятельной ходьбе. Девятимесячный кроха садится и встает на ножки, держась за опору, без помощи взрослого. Ходит при поддержке за обе руки.

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 500 г.

Увеличение роста – на 1,5 см.

Десятый месяц

Малыш может удерживать равновесие и даже делать несколько шагов подряд, пока его не подхватит взрослый. В 10 месяцев ребенок может по 15-20 минут непрерывно играть, увлекаться пирамидкой или кубиками. Может перелистывать в книжках страницы. Стремится играть с другими детьми в гостях или на прогулке.

Физическое развитие

Десятимесячный малыш, держась лишь одной рукой за опору, может сделать самостоятельные шаги. Приседает и встает по своему желанию за любым предметом. Основным способом передвижения становится уже не ползание, а ходьба.

Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 450 г.

Увеличение роста – на 1,5 см.

Одиннадцатый месяц

Малыши в 11 месяцев проявляют любопытство ко всему, что их окружает. Ребенок стремится изучить предмет самыми разными способами – трясти им в воздухе, бросать или ударять о поверхность. Любит играть в игру “спрятанная игрушка”, с легкостью находит её. В книжках смотрит на правильную картинку, когда слышит название определенного предмета.

Физическое развитие

В 11 месяцев ребенок уверенно стоит без опоры. Активно учится делать первый шаг без поддержки. Любит двигаться, танцевать под музыку, играть с другими детьми.

*Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 400 г.
Увеличение роста – на 1,5 см.*

Двенадцатый месяц (1 год)

Ребенок к году уже окреп как маленькая личность. Здесь подробно описано, что умеет ребенок в один год. Если кратко, то он меньше волнуется в присутствии незнакомых людей, ведет себя настойчиво, активно выражает свои желания. Начинает демонстрировать собственнические наклонности по отношению к маме или игрушкам. Словарный запас ребенка растет очень быстро, малыш понимает всю обращенную к нему речь и пытается отвечать.

Физическое развитие

Годовалый ребенок уверенно стоит и ходит без опоры. Малыш проявляет активность в причесывании, купании, одевании. Пытается самостоятельно удерживать ложку, есть из неё густую пищу; учится пить из кружки.

*Прибавка в весе (в среднем) к концу месяца – 600 г.
Увеличение роста – на 2-3 см.*

Отличия в развитии мальчиков и девочек

Педиатрами давно замечено, что в развитии новорожденных малышей разного пола есть свои отличия. И хотя каждый ребенок индивидуален, некоторые закономерности существуют. Например:

- мальчики рождаются крупнее девочек по росту и весу. Так, у доношенных новорожденных мужского пола средний рост при рождении – 53-56 см, в то время как у девочек всего 49-52 см;
- говоря о детских нормах общего физического и психического роста, отмечено, что развитие мальчиков немного отстает от сверстниц уже на момент рождения. Но эта разница незаметна, и составляет не более 2-3 недель;

– представительницы прекрасного пола миниатюрнее при рождении, но позже физическое развитие девочек ускоряется. Костный скелет у них в среднем формируется раньше, чем у мальчиков.

Таблица с нормами роста и веса детей до года

С помощью центильной таблицы можно отследить примерные нормы ежемесячной прибавки в весе ребенка, и как должно происходить увеличение длины тела младенца. Нормы роста и веса детей указаны в рамках минимального/максимального показателей, поэтому их можно использовать в качестве ориентира.

Мальчики			Девочки		
Возраст	Рост (см)	Вес (кг)	Возраст	Рост (см)	Вес (кг)
1-2 мес.	52-60	3,5-5,8	1-2 мес.	51-59	3,1-5,2
3-4 мес.	59-66	5,1-7,4	3-4 мес.	57-64	4,6-7,1
5-7 мес.	61-71	6,2-9,7	5-7 мес.	61-69	6,1-8,7
8-10 мес.	68-75	8-11	8-10 мес.	66-73	7,3-10
10-12 мес.	71-78	8,8-12	10-12 мес.	69-76	7,6-11

Таблица ключевых моментов развития ребенка от 0 до 1 года

Краткий обзор в таблице, где указано развитие ребенка до года по месяцам, станет отличной “шпаргалкой” для молодых мам.

Возраст	Речевое развитие	Двигательное развитие	Психическое развитие
1-1,5 месяца	Тихое гуление	Первые попытки приподнимания головы	Кратковременно следит взглядом за погремушкой
2 месяца	В хорошем настроении понемногу гулит	Лучше координирует движения	Удерживает взгляд на движущемся предмете
3 месяца	Длительное гуление	Уверенно держит голову	Поворачивается к источникам звука
4 месяца	На смену гулению приходит первый лепет	Не отрывает взгляд от движущихся предметов	Отличает маму от посторонних
5 месяцев	Лепечет, произносит слоги “ма, “па”	Самостоятельно переворачивается,	Настораживается при чужих голосах

		ползает назад	
6 месяцев	Активный лепет, воспроизводит простые слоги	Ползает “по-пластунски”	Проявляет эмоции радости и недовольства
7 месяцев	Лепет, появление слогов “та”, “на” “да” и др.	Сидит с опорой, ползает вперед	Понимает интонацию, слово “нет”
8 месяцев	Первые односложные слова	Встает и передвигается у опоры, самостоятельно сидит	Расширяется диапазон эмоций (удивление, настойчивость)
9 месяцев	Активное лепетание, новые слоги	Стоит и ходит с опорой, ползает	Понимает простые поручения
10 месяцев	Произносит простые слова “ля-ля”, “ав-ав”	Садится из положения стоя, пытается ходить	Повторяет за мимикой взрослых
11 месяцев	Выражает желания – “на,” “дай”	Поднимает предметы с пола, встает, приседает	Показывает по просьбе знакомые предметы, части тела
12 месяцев	Много лепечет, осознанно произносит слова “мама”, “баба”	Активно передвигается, ложится, встает, ходит	Понимает взрослую речь, реагирует на просьбы и запреты

Самые яркие страницы жизни ребенка открываются в раннем (от года до трех лет) и старшем, или дошкольном, возрасте (от трех до семи лет).

В этом возрастном периоде основную часть времени ребенок проводит в семье, с родителями. В первые семь лет жизни, многое в состоянии здоровья, развитии и воспитании ребенка определяется устоями семьи и ее культурным уровнем.

Именно в семье формируются важнейшие задатки, привычки и особенности личности ребенка.

Ранний и дошкольный возрасты характеризуются быстрым физическим развитием и совершенствованием сложнейших функций центральной нервной системы, расширением сферы общения. Ребенок начинает осознавать себя личностью.

Рост и развитие ребенка – главные показатели его здоровья. Интенсивность процессов роста и развития составляет основную особенность детского возраста. Чем младше ребенок, тем интенсивнее протекают эти процессы.

В первые годы жизни развитие идет особенно быстрыми темпами. За счет ускоренного роста рук и ног изменяются пропорции тела и осанка. У дошкольников в результате развития мелких мышц кисти и пальцев совершенствуется точность движений. Интенсивно растут кости черепа, кистей и стоп. На четвертом году жизни в основном завершается развитие органов чувств, совершенствуется деятельность центральной нервной системы.

К концу дошкольного периода емкость легких увеличивается в 3 раза. Рост дыхательных путей приводит к удлинению шеи и гортани, дыхательные мышцы становятся более длинными и широкими.

Сердце у детей дошкольного возраста развивается параллельно изменению длины тела, происходит постепенное увеличение его мышцы и интенсивное развитие сосудистого русла.

Кости скелета растут последовательно, чередуя фазы роста в длину и толщину (в поперечнике). У хорошо развитых детей ширина плеч составляет приблизительно $\frac{1}{4}$ длины тела.

Темпы роста детей имеют половую специфичность. Мальчики растут быстрее девочек. Исключением является лишь короткий период второго «вытягивания» (11-12 лет), который наступает у девочек раньше.

Влияние наследственности сказывается на длине тела ребенка после двух лет жизни. Обычно выделяют два периода, когда связь между ростом родителей и детей прослеживается наиболее отчетливо — от 2 до 9 лет и от 13 до 18 лет. Наследственные факторы определяют темп и возможный предел роста ребенка при оптимальных условиях окружающей среды.

На скорость роста и окончательные размеры тела ребенка большее влияние оказывает рост отца, а вес тела в значительной степени определяется весом тела матери.

Кроме того, на скорость роста ребенка огромное влияние оказывают внешние условия. Прежде всего, это питание, обеспеченность витаминами, двигательный режим, эмоциональные нагрузки, острые и хронические заболевания. Если неблагоприятные факторы выражены сильно, «запрограммированная» скорость роста замедляется.

Многие хронические заболевания детского возраста не имеют определенной ранней симптоматики, поэтому нарушение физического развития иногда является одним из первых признаков неблагополучия и служит показанием для углубленного обследования ребенка.

Первый год

К концу первого года жизни ребенок может самостоятельно ходить или делать несколько шагов без помощи взрослых. Он свободно изменяет положение тела (наклоняется, садится и т.д.), берет двумя руками крупные предметы, а указательным и большим пальцами – мелкие. Это движение, так называемое «пинцетное» очень важно, оно понадобится ребенку при письме. Малыш занимается с игрушками, показывает части тела на себе, узнает знакомые лица, пытается сам есть ложкой.

Второй год

Полугодовалый малыш воспроизводит в игре ранее увиденные или разученные действия: кормит куклу, нанизывает кольца на стержень, складывает башню из кубиков и т.п. Он может различать 3-4 разных по форме предмета (шар, куб, пирамидка).

Начинает проявлять повышенный интерес к окружающим предметам, старается заглянуть во все уголки квартиры, залезть в ящики стола или в шкаф. Хорошо знает значение слов «можно» и «нельзя», но не всегда в состоянии подчиниться запрету.

В 1 год 9 месяцев ребенок перешагивает через несколько небольших предметов, лежащих на полу, толкает мяч ногой, поднимается по лестнице. Предпринимает самостоятельные попытки одеваться и раздеваться.

В два года ребенок бросает мяч из-за головы, подпрыгивает на месте, перешагивает через препятствия, чередуя шаг, может проходить 2—3 шага на цыпочках без поддержки или стоять на одной ноге 2 секунды.

Ребенок умеет самостоятельно есть, расстегивает большие пуговицы, моет и вытирает руки, охотно играет в простые игры, с помощью взрослого чистит зубы.

Третий год

Третий год жизни ребенка многие детские психологи выделяют особо. В этом возрасте несколько замедляется интенсивность физического развития, столь характерная для двух первых лет жизни. Малыш становится более пропорциональным и стройным, Длительность непрерывного бодрствования увеличивается до 6-6,5 часов, ночной сон продолжается 10-11 часов, днем же ребенок спит только один раз в течение 1,5-2,5 часов. Ребенок уже способен на короткое время сдерживать свои действия и желания, однако по-прежнему легко возбуждается и утомляется от однообразной деятельности. Малыш может заниматься одним и тем же делом не более 20-30 минут. Трехлетние дети много двигаются, становятся непоседами.

К концу третьего года ребенок свободно ездит на трехколесном велосипеде, рисует круги, складывает из кубиков квадрат, различает предметы по весу (легкие, тяжелые). В этом возрасте ребенку особенно нужны увлекательные занятия и интересные игры.

Четвертый год

В дошкольном возрасте увеличивается самостоятельность ребенка, расширяется круг его контактов. Он уже умеет прыгать на одной ноге вперед и сохранять равновесие, играть с другими детьми, не ссорясь и соблюдая правила.

Пятый год

Ребенок четко выговаривает все слова, умеет составить рассказ, правильно отвечает на простые вопросы, может считать до 10, одевается и раздевается без посторонней помощи.

Шестой-седьмой год

Дошкольник уже обладает хорошо развитыми двигательными навыками.

В этом возрасте ребенок способен концентрировать внимание, умеет составлять по картинке рассказ с развитием сюжета, отразив в нем события прошлого, настоящего и будущего.

Это — лишь ориентировочные показатели, ребенок может и опережать, и отставать от них. Но существенное отставание в развитии является обязательным поводом для обращения к педиатру. Родители должны вместе с врачом пытаться найти причину нарушения развития и что-то изменить в режиме дня, воспитании, а может быть, и заняться лечением ребенка, если это необходимо.



"Ике айзан һигез йәшкә тиклемге балаларзың физик үсеше"

