

Физическое развитие младенца

Таблица 1.

Возраст	Что ребёнок умеет делать?
1 месяц	Поднимает подборок
2 месяца	Поднимает грудь
3 месяца	Тянется за предметом, но, как правило, промахивается
4 месяца	Сидит с поддержкой
5 – 6 месяцев	Хватает рукой предметы
7 месяцев	Сидит без поддержки
8 месяцев	Садится без посторонней помощи
9 месяцев	Стоит с поддержкой; ползает на животе
10 месяцев	Ползает, опираясь на руки и колени; ходит, держась двумя руками
11 месяцев	Стоит без поддержки
12 месяцев	Ходит, держась одной рукой

Соответствие игрушек декаде развития ребёнка.

Родители часто приобретают игрушки, которые не соответствуют возрасту ребёнка. Это приводит к тому, что он не умеет ими манипулировать или они ему быстро надоедают.

Что делать родителям?

- ✓ Родителям необходимо знать, что для каждой декады первого года нужны свои игрушки, и приобретать их небольшое количество.
- ✓ Игрушки и игры в возрасте от 0 до 3-х месяцев: **погремушки, колокольчики, бубенчики, яркие игрушки из разнообразных материалов, разнообразные мобили (карусельки).**
- ✓ Игрушки и игры в возрасте от 3-х до 6-ти месяцев: **прорезыватели, мягкие крупные кубики с различными картинками на гранях, резиновые и матерчатые фигурки различных зверей, удобный для захватывания мячик.**
- ✓ Игрушки и игры в возрасте от 6-ти до 9-ти месяцев: **музыкальные игрушки (дудочка, ксилофон, барабан), игровые центры для развития мелкой моторики, книжки из ткани, пластика, картона.**
- ✓ Игрушки и игры от 9-ти до 12-ти месяцев: машинки, пирамидки, различные каталки, конь-качалка.

Советы молодым мамам

- Давайте себе отдых, если вы устали, не переживайте о том, что что-то не сделали.
- Просите о помощи, передавайте часть дел супругу или наймите помощницу.
- Общайтесь с молодыми мамами, воспользуйтесь их опытом и поделитесь своим.
- Помните о том, что приносит вам радость, занимайтесь творчеством, находите время на свои увлечения.
- Воспринимайте материнство проще и ни с кем себя не сравнивайте, радуйтесь этой новой для вас роли!