



БУ ХМАО-Югры «Нижневартовский многопрофильный реабилитационный  
центр для инвалидов»

# Важно знать родителям ребенка до года!



Инструктор по лечебной физической культуре  
Еникеева С.А.

23 градуса; влажность не ниже 40%.

- ✓ жесткий матрас и отсутствие подушки.
- ✓ первые полгода постоянно меняем положение - то левый, то правый бок в кроватке. Носим то на левой, то на правой руке.
- ✓ с 1 месяца можно заниматься легким массажем и гимнастикой.
- ✓ с 4-5 месяцев ребенок должен находиться на полу, на животе большую часть времени бодрствования.



- ✓ не используем манеж и ходунки!
- ✓ если ребенок не пополз до 8 месяцев на четвереньках самостоятельно, обязательно учим ползать именно на четвереньках.
- ✓ не сажаем и не ставим ребенка до тех пор, пока он не сделает это самостоятельно.
- ✓ не водим ребенка за ручки сразу после того, как он встал у опоры, пусть самостоятельно ходит вдоль опоры приставным шагом.
- ✓ всё, что ребенок делает сам, без вашей помощи, пусть делает.
- ✓ обувь нужна только на улице.
- ✓ главное для ребенка до 3 лет - движение!



## Когда нужно беспокоиться?

Точки контроля, опираясь на которые, можно понять - в норме развитие ребенка или есть отставание и стоит показать малыша специалистам.

Все описанное касается  доношенных  детей.

Указаны сроки, когда ждать уже не надо, надо действовать!

- держать голову хорошо лежа на животе, поворачивать в нужную сторону - 4 месяца.
- опираться на прямые руки, лежа на животе - 6,5 месяцев.
- переворот на живот - 6,5 месяцев.
- ползти хотя бы по пластунски - 8-9 месяцев.
- сидеть самостоятельно - 10 месяцев.
- стоять у опоры - 12 месяцев.
- ходить самостоятельно - 18 месяцев.





# **Ранний возраст + физическая активность = ИНТЕЛЛЕКТ**

**Любое движение - это новый опыт, формирование связей между нейронами в головном мозге.**

Чтобы эта связь закрепилась, нужно многократное повторение. Поэтому малыши оттачивают новый навык много раз подряд и даже ночью могут переворачиваться или ползти.

**Поощряйте детей к максимальному движению, поэтому:**

- ✓ выкладываем на живот с первых дней, приучаем постепенно, но систематически, общее количество выкладываний (8-10).
- ✓ прогулки в коляске на животе с момента устойчивой опоры на локти в 3-4 месяца.
- ✓ не стесняем движения ничем, если пеленать, то не туго.
- ✓ с 3-4 месяцев на пол без манежа, шезлонга, дайте ребенку простор.
- ✓ с 3-4 месяцев дайте простор и ванной - налейте немного воды в большую ванну и разрешите малышу барахтаться.

**Поощряйте ползание и любое  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ!!!**

***Будьте здоровы!  
Спасибо за внимание!***

