**Календарь развития ребенка по месяцам**

  **11 месяц**

Малыш уже уверенно топает, держась за мамину ручку и у опоры. Может сделать самостоятельно несколько шагов. Пританцовывает в такт музыке. Может щипать и кусаться. Выполняет движения по просьбе, бросает мячик в указанном направлении. Ребенок исследует квартиру, находит новые незнакомые предметы, стучит ими о другие предметы с особой силой. Поэтому родителям следует позаботиться о безопасном нахождении малыша в комнате, убрать опасные вещи из зоны досягаемости. Играет в ладушки, «ку-ку». Машет ручкой при прощании, показывает жестами «дай» и «ну-ну». Повторяет некоторые слова с соответствующей интонацией: «мама», «баба», «папа», «дай». Показывает, где у игрушки находятся глазки. Он понимает отдельные, часто повторяемые фразы. Кушает печенье, яблоко, хлеб. По истечению 11-го месяца ребенок набирает в весе 400 г, в росте – 1-1,5 см.

Первый год жизни приближается к концу. Развитие ребенка в 11 месяцев отличается новыми показателями в физическом развитии, появлением эмоциональных и личностных черт. В одиннадцать месяцев ребенок может обрадовать вас первым словом или первым шажком. При этом он продолжает эмоционально развиваться и закреплять освоенное.

**Что нового в физическом развитии?**

За этот месяц малыш может прибавить от 300 до 400 г и вырасти на 1 – 1.5 см. В 11 месяцев ребенок имеет вес 8.5 – 10.5 кг (±1 кг), рост 72 – 76 см (± 3 см).



**Что умеет ребенок в 11 месяцев:**

1. Ребенок в 11 месяцев может стоять уверенно, держась за опору или за вашу руку. Может ходить, держась за игрушку–каталку или за стену. Некоторые дети могут стоять самостоятельно или даже сделать несколько шажков, держа в руке игрушку для равновесия.
2. Малыш еще с трудом, но уже садится из положения стоя.
3. Ребенок в 11 месяцев уверенно ползает на четвереньках, продолжительное время уверенно сидит.
4. При хватании предмета, ручка раскрывается в соответствии с его размером.
5. Умеет показывать пальчиком на интересующий предмет.
6. В одиннадцать месяцев ребенок может держать ложку в ручке и подцепить ею еду. Держит чашку двумя руками.
7. Малыш полностью освоил хватание двумя пальчиками, может поднять очень мелкие предметы. Пытается один кубик поставить на другой.
8. У большинства детей в одиннадцать месяцев имеется 4 зуба: нижние и верхние центральные резцы. Могут начать расти первая пара коренных зубов снизу и сверху. Но у некоторых детей может не быть еще зубов – это не страшно, не переживайте и подождите до года. Если в 1 годик их не будет – посоветуйтесь с детским врачом.

**Что нового в психическом развитии:**

1. Малыш произносит первые простые слова, в которые вкладывает обобщенный смысл, например, называет всю еду: «ам-ам», под этим же словом подразумевает желание покушать. Ребенок в 11 месяцев знает несколько слов, повторяет новые за родителями.
2. **Малыш стал понимать, что мамой можно манипулировать. Например, сообразив, что на плач она приходит быстрее и становится добрее, ребенок может начать хныкать специально. При этом вы заметите некую хитринку в глазах, при полном отсутствии слез.**
3. Ребенок в 11 месяцев понимает уже многое из разговора родителей. Он отзывается на просьбы: дай, возьми, покажи, брось, кушай. Может качать головой как «нет», так и «да».
4. Малыш настойчиво способен добиваться своей цели, несколько раз повторяет, если желаемое не получается. Сделав что-то, ждет одобрения и похвалы.
5. Когда вы играете вместе с крохой, он старается обрадовать вас своим поведением или даже насмешить. Теперь ребенок понимает, что «прятки», «коза рогатая» — это игры.
6. Малыш стал сообразительным: он может одним предметом спихнуть другой со стула, перевернуть коробку с игрушками, чтобы достать все сразу.
7. У детей в одиннадцать месяцев появляются признаки простейшей сюжетной игры: качает куклу, кормит мишку.

**Тест на развитие детей в 11 месяцев**

* Малыш в 11 месяцев должен уметь хорошо сидеть, стоять у опоры, ползать на четвереньках.
* Покажите ребенку коробочку с игрушкой, несколько раз откройте ее. Затем спрячьте игрушку. Малыш должен заметить исчезновение предмета и выразить удивление.
* Ребенок должен уметь пользоваться некоторыми предметами по назначению: пить из чашки, есть ложкой, подносить расческу к голове, повторяя движения взрослых.
* Покажите малышу, как строить из кубиков башню. Ребенок должен уметь поставить хотя бы 2 – 3 кубика друг на друга. Пирамидки пока сложны для малыша, а вот надевать большие колечки на палочку он уже может.
* Кроха уже умеет различать предметы по общим признакам, например, попросите показать ему машинки или кукол, среди нескольких игрушек. Ребенок должен пальчиком показать на них.

**Как кормить детей в 11 месяцев?**

Время прикормов прошло, и ребенок может присоединиться к общему столу при определенных условиях приготовления пищи: она должна быть сварена или потушена, содержать минимум соли, сахара и приправ. Мама теперь может не готовить отдельно для малыша, а всего лишь измельчать для него приготовленную для всех пищу. В сутки ребенок в 11 месяцев съедает примерно 1 – 1.2 л пищи – это без учета жидкости. Питание остается пятиразовым, так будет примерно до 2-х лет. Все основные продукты уже введены, но нужно быть осторожными с аллергенными: апельсины, манго, помидоры. Нельзя пока давать грибы, шоколад, мед, орехи, чай, кофе и коровье молоко.

Если кроха пока на грудном вскармливании, то получает грудь утром и вечером перед сном, а также ночью по требованию. Некоторые мамы, готовясь отучать малыша от груди в 1 год, к 11 месяцам доводят до минимума количество кормлений: один раз в сутки перед сном. Но если вы планируете кормить еще долго, то продолжайте давать малышу грудь, когда он захочет.

**Режим – сон и бодрствование**

Малыш стал спокойней спать по ночам, даже если вы продолжаете кормить грудью. Теперь он может попросить ночью молока до 2-х раз, и это действительно подарок для мамы, которой приходилось просыпаться до 5 раз за ночь. Многие дети могут проспать до 10 – 11 часов ночью. Днем так же присутствует два сна по 1.5 – 2 часа. Режим у каждого ребенка индивидуален: дети, которые любят поспать подольше, соответственно позже ложатся спать и днем, и наоборот. Маме следует подстраиваться под биоритмы крохи, так как малейшие изменения в режиме могут лишить малыша аппетита или негативно сказаться на психике. **Нужно приучать кроху к распорядку дня.**

**Как помочь малышу развиваться**

* Продолжайте по возможности брать малыша на руки. Несмотря на то, что карапуз скоро пойдет и прекрасно ползает, он все равно нуждается в психологической близости с матерью.
* Всячески поддерживайте развитие речи. Если ребенок произнес какое-то непонятное слово, попытайтесь понять, что это и вместе с ним отыскать этот предмет. **Играйте в речевые игры:**
* Соберите в мешочек разные игрушки и называйте их, когда достаете оттуда перед ребенком. Хорошо, если игрушки близки друг к другу тематически, например: машинка и колесико, кукла и кроватка. В мешочек можно положить любые домашние предметы: ложку, нитки, книгу, то есть все то, с чем малыш соприкасается ежедневно.
* Показывайте тематические карточки Домана.
* Лучше всего дети запоминают слова, когда они что-то делают, поэтому наилучшим способом обучения остается игра. Комментируйте все действия во время игры, делайте упор на существительные – именно они являются первыми словами.
* Разыгрывайте сценки из жизни с речевыми конструкциями, например: «на, возьми», «дай, пожалуйста» — протягиваете или даете предмет, «пока-пока» — помашите рукой, «здравствуй!» — пожимаете руку. Сценки нужно проводить неторопливо, несколько растягивая слова.
* Обращать внимание малыша на процесс приготовления пищи. Рассказывайте, что и из чего вы готовите, как вы это делаете: чистите, моете, кладете, варите, горячее, холодное, вкусное, горькое, сладкое.
* Часто малыши, которые плохо говорят, еще и плохо едят. Связано это со слабостью челюстного аппарата. Давайте ребенку погрызть сухарик, морковку.
* Читайте вместе книжки с картинками.

**Развитие речи взаимосвязано с мелкой моторикой, поэтом продолжайте с ребенком занятия, развивающие активность пальчиков:**

* Насыпьте овсяных хлопьев в одну небольшую чашку и покажите малышу, как пересыпать их в другую емкость. То же самое можно делать с водой во время купания. Упражнения хорошо развивает мышцы рук и обучает синхронности в движениях.
* Во время водных процедур можно предложить ребенку ловить ковшиком разные маленькие предметы. Для реалистичности купите пластмассовых рыбок и поиграйте в рыболова. Игра хорошо разовьет зрительную и моторную координацию.
* На поднос ровным слоем насыпьте мелкую крупу или муку. Возьмите палец ребенка в свою руку и порисуйте. Затем позвольте малышу самостоятельно нарисовать что-нибудь.
* Возьмите кольцо, в которое пройдет ваша рука. Наденьте сначала себе на руку, потом – ребенку. Потом предложите малышу надеть вам или себе на руку кольцо, при этом первые разы помогайте ему, ведите его руку в колечко. Навык попадания рукой в кольцо приобретается со 2 – 3 занятия.
* Проводите с ребенком занятия лепкой и рисованием. Не покупайте малышу толстые фломастеры и карандаши, лучше выберете маленькие и тонкие, с минимальным количеством цветов в комплекте.

Для лепки пока будет достаточно 1 – 2 кусочков пластилина. Сделайте из него колбаску, затем вместе с крохой порежьте ее на равные части и слепите небольшие горошины. Покажите ребенку, как прикреплять их к доске или картонному листу.

**Часто бывает, что дети, которые научились хорошо ползать, позже начинают ходить.** Происходит это потому, что ребенок находит наиболее легкий и быстрый способ передвижения и не старается принять вертикальное положение. На самом деле это не плохо. Ученые выявили, что такие малыши лучше и раньше начинают говорить, у них хорошая осанка. Так что не переживайте за прямохождение, никуда оно от вас не денется, а вот через важную стадию ползания, к сожалению, проходят не все дети. **Не заставляйте малыша насильно ходить, лишь по той причине, что кое-кто из его ровесников во дворе уже сделал первые шаги. Одиннадцать месяцев – не срок для этого.** Продолжайте делать гимнастику и массаж, и все придет своим чередом.

В конце одиннадцатого месяца можете начинать готовиться с знаменательному событию. Ровно через месяц вашему малышу будет 1 год: первое день рождения, первый тортик, первые друзья. Подумайте, как сделать этот день незабываемым для вас, интересным и не утомительным для крохи.

****

**12 месяц**

Спустя 12 месяцев малыш уже многое умеет и понимает: самостоятельно ходит, строит пирамиды из кубиков, много лепечет, повторяет отдельные слоги или даже слова за взрослыми. Он знает свое имя и его сокращенную форму, реагирует на него с радостью. В большинстве случаев в этом возрасте малыш не только очень быстро ползает, но и достаточно уверенно ходит. Достает предметы из коробки, запоминает их месторасположение. Ребенок просит кушать, имитирует это соответствующими звуками. Хлопает в ладоши, просится на ручки. Показывает ручкой, в каком направлении хочет идти. Смеется при виде животных. Повторяет звуки некоторых животных, машин. Рассматривает картинки в книжках. Радуется, когда его хвалят. Днем спит один раз. Пьет и ест самостоятельно. Постепенно переходит на взрослую пищу, тянет из маминой тарелки. К концу первого года ребенок должен утроить тот вес, с которым он родился, а за последний месяц набрать 300 г и подрасти еще на 1 см.

Время бежит незаметно. Совсем недавно ваш карапуз появился на свет, и вы носили на руках маленький комочек. Теперь его не узнать: малыш кардинально изменился внешне, он многое умеет и понимает. **Развитие ребенка в 12 месяцев еще больше направлено на познание окружающего мира. Этот период является переходным, поэтому в некоторой степени сложен для малыша и родителей.**

**Что нового в физическом развитии годовалого малыша?**

В  12 месяцев ребенок имеет вес 9.5 – 10.5 кг (±1 кг) и рост 74 – 76 кг (± 3 см). Прибавка массы и длины тела существенно не отличается от предыдущего месяца.



**Что умеет нового в двенадцать месяцев ваш малыш?**

1. Ходит за ручку или самостоятельно. Но может продолжать активно ползать на четвереньках.
2. Ребенок в 12 месяцев может одной ручкой взять два маленьких предмета, а двумя – три или горсть.
3. Уверенно подает предмет взрослому и отпускает его. Умеет захватить пуговицу на вашей одежде при помощи согнутых большого и указательного пальцев.
4. Малыш уже может приседать или садиться без опоры.
5. Моторное развитие ребенка в годик позволяет ему построить башенку из нескольких кубиков и надевать кольца на палочку.
6. Малыш продолжает осваивать жесты, кроме тех, что уже усвоены (см. ребенок в 10 и 11 месяцев), еще может: послать воздушный поцелуй (если вы его научите), поцеловать маму, дует на горячее.
7. В 12 месяцев ребенок делает попытки кушать ложкой самостоятельно, при условии, что вы ему это показываете и позволяете сделать самому.

**Что нового в психическом развитии:**

* К году ребенок понимает более 20 слов и знает названия предметов, которые видит вокруг каждый день. Произношение слов пока отдаленно напоминает должное, могут переставляться местами слоги, не все буквы выговариваются. Малыши вкладывают несколько значений в одно слово.
* Ребенок в 12 месяцев начинает тянуться к другим ребятишкам, но пока не умеет общаться без конфликтов.
* Теперь кроха хорошо понимает, как и с кем в семье можно себя вести. Он чувствует мягкость матери и позволяет себе шалить или даже манипулировать ею. Знает, что с папой такое не прокатит.
* С ребенком к 12 месяцам становится все сложнее играть, он может устанавливать какие-то свои, не приемлемые для вас, правила в играх и упорствовать в том, что делать нельзя: кидаться песком, дергать за хвост кошку.
* У детей примерно с этого возраста начинает проявляться долговременная память. Малыши могут запомнить, что происходило вчера или несколько дней назад. Есть люди, которые уже будучи взрослыми, способны вспомнить себя в годик.
* Когда малыш слушает музыку, то пытается подпевать, а стоя – пританцовывать.
* Выполняет простые просьбы. (см. ребенок в 11 мес.)
* Приблизительно, начиная с 9-го месяца, но чаще всего в один год, у детей может наступить трудный переходный момент, когда они становятся будто не похожими на себя и кардинально меняются – это кризис первого года. Как он проявляется:
* Трудновоспитуемость (непослушание, упрямство);
* Резкое повышение самостоятельности (отказ от помощи);
* Обидчивость и плаксивость;
* Противоречивое поведение (ребенок может раздражаться, когда что-то не получается и ждать помощи от вас, но сразу отказаться от нее).

**У любой мамы возникают вопросы: почему ребенок начал так себя вести? Что это: вредность или я его избаловала? Не стоит слишком переживать и бурно реагировать на перемены. Вот причины, из-за которых меняется поведение малыша:**

* У ребенка постепенно формируется воля, которая все чаще начинает сталкиваться с волей взрослого, из-за чего возникает протест со стороны малыша.
* Мироощущение ребенка с 12 месяцев полностью меняется: он осознает первые признаки того, что он отдельная личность, что родители – это взрослые, которым позволено больше, чем ему.
* С приобретением все большего количества навыков, у ребенка растет уверенность в себе, и он все больше проявляет самостоятельность. В то же время, малыш пока не может оценивать адекватно свои возможности, распределять силу, предвидеть ситуацию. Поэтому ребенок как бы переоценивает себя и из-за этого терпит неудачи, которые, конечно же, выводят его из себя. Ребенок не может принять мысль: «что у него не получается сделать то, что хочется, ведь мама это умеет».
* Запреты воспринимаются ребенком как препятствие взрослыми к познанию им мира.

**Тест на развитие детей в 12 месяцев:**

* Малыш уже должен уметь ползать, стоять с поддержкой и сделать несколько шажков, если вы держите его за ручки.
* Ребенок в 12 месяцев должен использовать 1 – 2 жеста: махать ручкой, кивать «да» или «нет».
* Ребенок должен говорить хотя бы одно осмысленное слово: мама, папа.
* Должен уметь выполнить простые просьбы: дай, возьми.
* Кроме того, должны присутствовать навыки, полученные в предыдущих месяцах. (см. ребенок в 10 и 11 мес.)
* К концу первого года у ребенка должен быть хотя бы один зуб или набухшая десна – свидетельство того, что зубик растет.

Если хоть по одному из пунктов теста результат отрицательный, то обязательно нужно посетить детского врача.

**Режим – сон и питание**

Родители многих годовалых детей сталкиваются со сменой режима. Приходится это делать потому, что теперь ребенка становится трудно уложить днем в такое же время, поэтому дневной сон приходится отодвигать. Так проявляют себя «совы», которые утром просыпаются в 9 – 10 часов, а днем укладываются в 14 – 15 часов. Таким образом, получается, что такие дети начинают спать днем один раз по 2 – 3 ч, примерно с 14 до 17 часов, а ночной сон у них начинается только в 22 часа или даже позднее.

В связи с этим приходится приучать малыша к другому режиму питания. Если ребенок перешел на один длинный дневной сон, то пять раз покормить его не получится. Такие малыши кушают 4 раза, например: завтрак в 9.00, в 13.00 — обед, в 17.00 – полдник и ужин в 21.00.

Если режим вашего малыша не подвергся изменениям, то все остается по-прежнему. (см. ребенок в 11 мес.)

**Как помочь малышу развиваться**

* Продолжайте периодически носить ребенка на руках. (см. «холдинг» ребенка в 10 мес.)
* Развитие ребенка в годик все так же направлено на совершенствование речи и мелкой моторики, поэтому продолжайте занятия, которые развивают эти функции. (см. ребенок в 10 и 11 мес.)
* Самый главный навык, который сейчас приобретает ваш кроха – это ходьба. Как бы вам не захотелось, чтобы ребенок начал ходить, важно, чтобы он был к этому готов. Если малыш освоил ползание и с легкостью передвигается, то можно подталкивать его к тому, чтобы он начинал ходить, но отучать ползать его не нужно. Для этого:
* Поместите любимые игрушки малыша на доступную для него высоту. Как только вы заметите, что малыш встал и тянется за предметом, перенесите его чуть подальше от ребенка, чтобы кроха проделал несколько шагов сторону цели. Не торопите малыша, опорно-двигательный аппарат постепенно привыкает к новым нагрузкам. Увеличивайте расстояние постепенно.
* Когда ребенок научится проделывать самостоятельно подряд несколько шажков от опоры до опоры, создайте ему несколько таких целей в виде игрушек. Пусть малыш переходит от одной опоры до другой: от стула к кроватке, от кроватки к креслу.
* Очень часто малышу мешает сделать первый шаг чувство неуверенности и страх потерять равновесие. Дайте малышу в руки игрушку для равновесия, отойдите на пару шагов и попросите принести вам предмет. Многим деткам этого достаточно, чтобы осмелиться ходить самостоятельно.
* Когда ходите гулять с ребенком, обращайте внимание ребенка на других детишек, которые уже ходят. Чужой пример заразителен.
* Не злоупотребляйте ходунками, они могут сформировать неправильную осанку. Лучше использовать игрушки-каталки или вожжи. Поддерживайте малыша за предплечья или кисти, но не за подмышки. Когда кроха сможет делать несколько шагов самостоятельно, можно страховать сзади, поддерживая за капюшон. Теперь старайтесь меньше пользоваться коляской.
* Падения – важная составляющая в процессе обучения ходьбе. Не бросайтесь к нему сразу же после падения, пусть малыш сам попробует встать. Помогайте, если ребенок действительно не может встать или ударился и заплакал.
* Если у вас есть, где походить по травке, по песку или просто по земле, то будет полезным выпускать погулять ребенка босиком. По жесткому полу учить ходить малыша нужно только в специальной детской обуви. Причина в том, что при ходьбе в стопе напрягаются определенные группы мышц, что происходит только при передвижении по естественным поверхностям (земля, песок, камушки). Когда ребенок ходит по жесткому полу, то стопа расслаблена или не полностью напряжена, что приводит к различным нарушениям в походке и голеностопе. Следует заметить, что первые башмачки должны быть не просто тапочками или нарядными босоножками, а ортопедически правильными ботинками. Желательно, чтобы они были на шнуровке и с высоким задником — для устойчивой фиксации голеностопа и с каблучком 5 мм — для профилактики плоскостопия. Конечно, не нужно держать постоянно ребенка в ботинках, но когда малыш учится ходить – одевайте.

**Игры**

Играйте с детьми в сюжетные игры: все, что вы увидели на прогулке можно обыгрывать дома с помощью игрушек, например: вы смотрели, как грузовик разгружал кузов. Дома можете это повторить с детской машинкой и кубиками. Или устраивайте ребенку сказки-спектакли при помощи пальчикового детского театра или матрешек в виде героев сказки.

Пришло время перестроить отношения с ребенком. Организуйте свои игры и занятия с ним так, чтобы они проходили совместно, но в то же время вы позволяли малышу самостоятельно сделать то, что он умеет. Между вами и ребенком должно быть искреннее доверие, только в этом случае кроха сможет учиться у вас и полноценно развиваться.