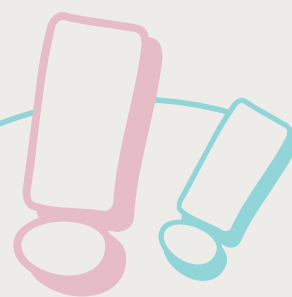


# KALENDARZ PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU DZIECKA

fizjoterapeuta  
mgr Iwona Flak



Rozwój ruchowy jest procesem niezwykle złożonym i zależy od wielu czynników. Od predyspozycji genetycznych, poprzez cechy takie jak: masa i długość ciała, koordynacja, temperament, warunki w jakich dziecko ma okazję się rozwijać, aż po wszelkie doświadczenia, które były jego udziałem w dotychczasowym życiu.

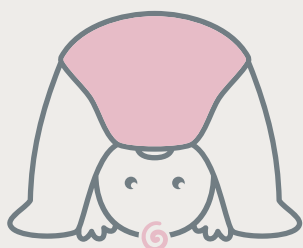


**Nie wolno** więc oczekiwać, że każde dziecko będzie osiągało konkretne umiejętności, dokładnie w takim samym wieku, jak jego rówieśnicy.

Przedstawiony w **Kalendarzu** rozwój opracowany jest na podstawie umiejętności, które wykazuje większość dzieci w danym wieku.

**Zawsze**

powinniśmy brać pod uwagę tzw. **OKNA ROZWOJOWE** - to dość szerokie przedziały czasowe, w których dana umiejętność powinna się pojawić. I tak na przykład: umiejętność samodzielnego chodu pojawia się pomiędzy 10, a 16 miesiącem życia. Pomimo tego, że jest to duża rozbieżność, w obydwu przypadkach mieści się w granicach normy.



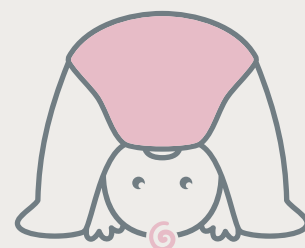
## 0-6 miesięcy

Pierwsze 6 miesięcy życia, to przede wszystkim czas na rozwój koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz naukę chwytania. W leżeniu na brzuszku maluch doskonali mechanizmy podporowowyprostne, niezbędne do dalszego rozwoju.



Drugie półrocze to przede wszystkim nauka lokomocji: od obrotów, pełzania, poprzez pozycję czworaczą, aż do samodzielnego stania i chodu.

## 6-12 miesięcy





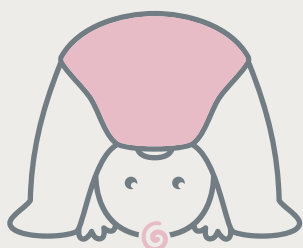
## NA PLECACH

- po narodzeniu dziecko funkcjonuje w zgięciowym wzorcu ruchowym,
- postawa ciała u noworodka jest asymetryczna, tułów chwiejnie przylega do podłoża. Dziecko porusza się całym sobą - są to tak zwane ruchy masywne,
- głowa malucha zazwyczaj ustawiona jest w reklinacji i pochyleniu bocznym,
- dłonie ma zaciśnięte, kciuk jest przywiedziony i schowany w dłoni, barki w protrakcji, występuje silny odruch chwytny dłoni,
- ruch głowy wpływa na ustawienie całego ciała, tułów wygięty jest w łuk - po stronie w którą dziecko patrzy jest wydłużony, natomiast po przeciwnej skrócony.

Pod wpływem zadziałania silnego bodźca zewnętrznego dziecko reaguje odruchem Moro

## NA BRZUCHU

- główka malucha jest bardzo duża w związku z tym ciężar ciała w leżeniu na brzuszku znajduje się w górnej części tułowia, głowa ustawiona jest asymetrycznie a ciężar ciała spoczywa na policzku (kości jarzmowej), przedramionach, mostku oraz wewnętrznej stronie zgiętych kolan,
- pupa uniesiona jest nad podłoże, a stawy biodrowe są w maksymalnym zgięciu,
- pozycja w leżeniu na brzuszku jest mało stabilna.



# NA PLECACH

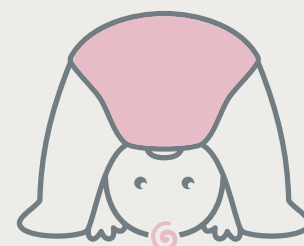


- dziecko nadal leży niestabilnie aczkolwiek mogą pojawiać się momenty w których pojawia się symetria,
- na wskutek rozwoju orientacji wzrokowej występuje wzorzec postawy zwany wzorcem szermierza- kończyny po stronie w którą zwrócona jest twarz prostują się, a po stronie potylicznej zginają,
- maluszek zaczyna unosić rączki, ale nie spotykają się jeszcze one w linii środkowej.

Pojawia się pierwszy świadomy uśmiech  
tzw. uśmiech społeczny

# NA BRZUCHU

- ciężar ciała” schodzi” niżej w kierunku miednicy, dzięki czemu dziecku łatwiej unosić głowę. Na chwile potrafi utrzymać ją w linii środkowej ciała pod kątem 45 stopni.
- podpór utrzymuje na przedramionach, łokcie za linią barków, pięści zaciśnięte, miednica ustawiona w mniejszym przodopochyleniu dzięki czemu kończyny dolne mają możliwość większego wyprost.





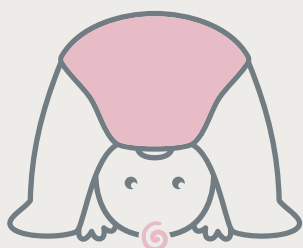
## NA PLECACH

- dziecko leży stabilnie, plecki całe przylegają do podłoża,
- głowa ustawiona jest prosto w linii środkowej tak że nosek, broda, pępek tworzą jedną linię,
- pojawia się izolowany ruch obrotu głowy i gałek ocznych bez współudziału tułowia,
- maluch wyciąga ręce w linii środkowej, wykonuje charakterystyczne ruchy mycia i składania rączek, bawi się nimi, wkłada je do buzi,
- trzyma zabawkę,
- staje się bardziej towarzyskie, często i głośno się śmieje,
- rozwija się wzrok - dostrzega przedmiot, których wcześniej nie zauważał, zaczyna widzieć trójwymiarowo,
- śledzi wzrokiem przedmioty w odległości 15 cm od twarzy,
- często jeden bodziec może być dla niego tak absorbujący, że otwiera szeroko buzie i pozostaje w całkowitym bezruchu,
- wydaje dźwięki gardłowe g, h, b, piski.

Umiejętności dziecka będą lepsze, im częściej będziemy je kłaść na brzuchu i pozwalać mu w ten sposób ćwiczyć.

## NA BRZUCHU

- dziecko leży stabilnie, utrzymuje głowę w linii środkowej, wodzi wzrokiem za zabawką,
- utrzymuje symetryczny podpór na przedramionach, łokcie znajdują się na wysokości barków, miednica spoczywa na podłożu, stawy biodrowe są wyprostowane, ułożone w lekkim odwiedzeniu, kolana ugięte.



# NA PLECACH

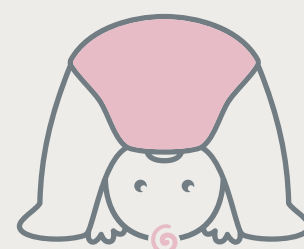


- dziecko leży stabilnie i doskonali swoje umiejętności manipulacji zabawkami, rozwija się koordynacja ręka-ręka, ręka-usta,
- zmienia się sposób chwytania zabawki - chwyt radialny,
- w wieku 4,5 mies. dziecko ma umiejętność przekraczania linii środkowej ciała podążając za zabawką, jest to związane z przeniesieniem ciężaru ciała na boki,
- maluch unosi już wysoko kończyny dolne i sięga dłońmi do ud czy kolan,
- utrzymując uniesione nóżki podejmuje próby przetaczania się na boki.

Po raz pierwszy pojawia się rotacja kręgosłupa do przejścia piersiowo – lędzwiowego.

# NA BRZUCHU

- maluch nadal doskonali kontrolę ustawienia głowy w przestrzeni, unosi ją coraz wyżej, rozgląda się,
- poprzez wzrost motywacji dziecko próbuje chwycić -przenosi ciężar ciała z jednej strony na drugą obciążając nadkłykiec przyśrodkowy kości ramiennej, kończyna dolna zgina się w stawie biodrowym do 90 stopni, miednica ustawiona jest skośnie





## NA PLECACH

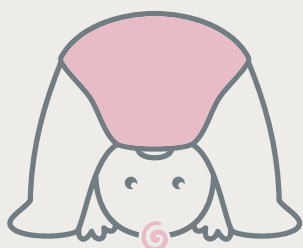
- maluszek samodzielnie przetacza się z leżenia na plecach do leżenia na brzuchu,
- pojawia się różnicowanie pracy nóg - jedna noga zgina się, druga prostuje, a miednica ustawia się skośnie, rączka natomiast przekracza linię środkową ciała,
- maluch chwyta zabawkę w linii środkowej i towarzyszy temu uniesienie zgiętych nóg w kierunku brzucha, a stópki łączą się w tej pozycji stroną podeszwową ze sobą,
- maluch poznaje swoje ciało, aktywnie bawi się zabawkami: potrząsa, ogląda, przekłada z ręki do ręki, wkłada do buzi.

Od tej pory nie można pozostawiać maluszka samego na łóżku ani na przewijaku, najbezpieczniejszym miejscem dla niego staje się mata na podłodze.

Wydaje dźwięki radości, pojawiają się samogłoski i spółgłoski. Rozpoznaje osoby obce.

## NA BRZUCHU

- poprzez wzrost aktywności wyprostnej okolicy międzyłopatkowej dziecko zaczyna energicznie odrywać rączki i nóżki nad podłoże i nimi poruszać jest to tzw. pływanie,
- dziecko zaczyna się również obracać wokół własnej osi pępka - pivotuje.



# NA PLECACH

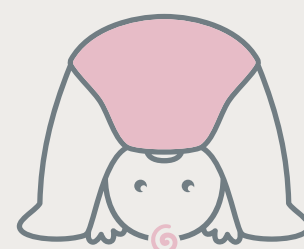


- doskonalili umiejętności zabawy w leżeniu na plecach,
- zauważa swoje stopy chwytając je i zaczyna się nimi bawić,
- aktywnie obraca się do leżenia na brzuszku,
- w dalszym ciągu dokonali chwyt, podczas sięgania do zabawki. Sięga całą otwartą rączką, a kciuk przeciwstawia się pozostałym palcom.

Dziecko zaczyna interesować się tym co rodzice mają na talerzu. W tym miesiącu można zacząć wprowadzać dziecku nowe pokarmy.

# NA BRZUCHU

- pojawia się symetryczne podpór na wyprostowanych łokciach i otwartych dłoniach oraz na przedniej powierzchni ud, tak że cała klatka piersiowa i brzuszek są uniesione nad podłogę,
- obręcz barkowa staje się coraz silniejsza, będzie to potrzebne do przyjęcia pozycji czworaczki,
- nadal obecne są ruchy pływania zakończone symetrycznym podparem na otwartych dłoniach.





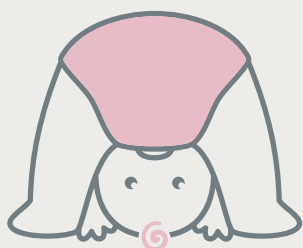
## NA PLECACH

- dziecko w leżeniu na plecach nadal poznaje swoje ciało, bawi się nóżkami zaczyna przyciągać i wkładać stopę do buzi,
- potrafi precyzyjnie chwycić zabawkę wykorzystując do tego palce,
- wzorzec chwytu za stopę (7,5 miesiąca) ma ogromne znaczenie dla pionizacji, gdyż po raz pierwszy dochodzi do aktywnego wyprostowania stawu kolanowego.

Maluch kończy rozwój motoryczny na plecach w momencie włożenia stopy do buzi następuje to w wieku 7,5 miesiąca

## NA BRZUCHU

- doskonali przetaczanie z zatrzymaniem w pozycji bocznej i przejściem do siadu skośnego,
- na krótki czas pojawia się „foczenie”, dziecko potrafi pokonać kilka metrów, podciągając się na przemian, to na jednym, to na drugim łokciu, przy tym podciąga tułów, a nóżki biernie ułożone są na podłożu.

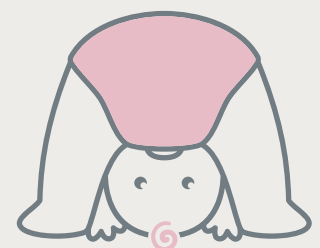


# NA BRZUCHU

- maluch doskonali obroty, zatrzymuje i bawi się w pozycji bocznej,
- podejmuje próby przyjęcia pozycji czworaczkiej, przygotowując się do raczkowania kołysze się do przodu i do tyłu w tej pozycji,
- w tym okresie dziecko osiąga trzy nowe funkcje: raczkowanie, siadanie, wstawanie. Pojawiają się one w prawidłowym rozwoju w przeciągu 3 tygodni,
- w początkowej fazie te nowe, osiągnięte umiejętności są niedojrzałe, raczkowanie jest chaotyczne, a stopy ustawione są w zgięciu grzbietowym,
- dziecko zaczyna wstawać - to tak zwane „czworakowanie w górę”. Z kłęką chwytając się jakiegoś mebla podciąga się na rączkach.



Naprzemienne ruchy podczas czworakowania powodują powstanie nowych połączeń międzypółkulowych, odpowiedzialnych za prawidłową koordynację ruchową. Dzięki temu etapowi dziecku łatwiej będzie się uczyć mówić, czytać, pisać oraz nabywać nowych umiejętności.

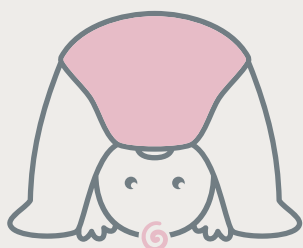




## NA BRZUCHU

- potrafi samodzielnie przejść do pozycji siedzącej, początkowo jest to siad skośny następnie prosty,
- w siadzie prostym nogi są nico ugięte, plecy proste, dziecko dobrze radzi sobie z pracą przeciwko sile grawitacji,
- jest to czas dojrzewania jakości czworakowania. Dojrzałe czworakowanie charakteryzuje wyraźna naprzemiennosc ruchów rąk i nóg, wyprostowany kręgosłup na całej długości, a stopy swobodnie ułożone na podłożu w linii łydek,
- pojawia się chwyt pęsetowy, dzięki któremu maluch jest w stanie chwycić coraz mniejsze przedmioty.

Dziecko powtarza wyrazy dźwiękonaśladowcze: „mu” (krowa), „bu” (samochód), „am” (jeść). Dobrze jeśli rodzice uczą dziecko również takiego języka, obok poprawnie wypowiedzianych słów. Jest to chwilowo zastępczy sposób werbalnego porozumiewania się. W przyszłości rozwiną się z niego porównanie brzmienie słowa.



# NA BRZUCHU

- dziecko sprawnie raczkuje, aktywnie przemieszczając się po mieszkaniu,
- doskonalili wcześniejsze umiejętności motoryczne od leżenia poprzez siad aż do czworakowania,
- dziecko nadal wstaje, ale już bez podciągania, opiera najpierw jedną, a później drugą stopę na podłożu, które aktywnie unoszą ciężar ciała w górę,
- maluch uwielbia stukać przedmiotami, rzucać nimi, śledzi wzrokiem gdzie spadają.



Mnóstwo radości sprawia dziecku naśladowanie różnych gestów.

Pojawiają się sylaby ta-ta, ma-ma, ba-ba.

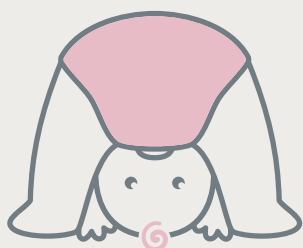


11-12  
miesiąc

Dziecko doskonale rozumie już zakazy. Zaczyna też sensownie łączyć znajome sylaby w proste słowa.

## NA BRZUCHU

- maluszka jest wszędzie pełno, bardzo sprawnie raczkuje.
- jest to okres przygotowania do samodzielnego chodu,
- początkowo pokonuje małe odcinki robią kilka kroków od mebla do mebla,
- chodzi tylko po linii prostej, ale nie potrafi zatrzymać się ani zmienić kierunku,
- pojawia się umiejętność wspinania na meble,
- stopniowo pozycja spionizowana, staje się coraz bardziej stabilna,



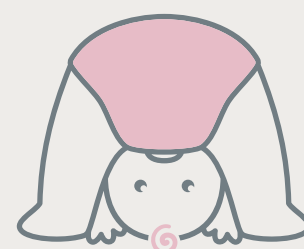
# NA BRZUCHU

- dziecko zaczyna samodzielnie chodzić. Potrafi już w dowolnym momencie ten chód zatrzymać, zwolnić lub przyspieszyć. Ten etap chodu nazywany jest chodem społecznym - dziecko spontanicznie przechodzi pomiędzy pomieszczeniami,
- potrafi także samo wstać z podłoża, bez podtrzymywania się.

Mechanizmem napędowym rozwoju ruchowego jest ideomotoryka - motywacja do poznania świata, osiągnięcia własnych celów, kontaktów z bliskimi i otoczeniem.



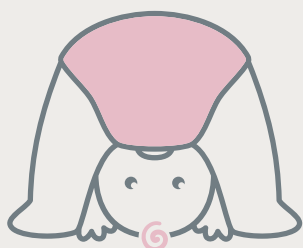
Rozwój ruchowy niemowlaka opiera się na realizacji zakodowanego w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN) modelu lokomocji. U prawidłowo rozwijającego się dziecka, proces ten przebiega bez „nauki i ćwiczeń”, w miarę dojrzewania OUN.



Każde dziecko rozwija się indywidualnie, dlatego mamy tak zwane okienko rozwojowe osiągnięcia poszczególnych umiejętności motorycznych.

## Sygnaty alarmowe w rozwoju dziecka na plecach

- dziecko odgina się do tyłu - pręży się,
- dziecko ma ustawioną główkę stale w jedną stronę,
- asymetria tułowia, często połączona z asymetrią główki,
- brak przylegania pleców do podłoża - mostki,
- zaciska pięści, nie interesuje się chwytaniem zabawek, szczególnie po 6. miesiącu życia,
- mocno prostuje nóżki, usztywnia je, krzyżuje,
- nie wodzi oczami za zabawką, szczególnie po 2. miesiącu życia
- słabo nawiązuje kontakt,
- leży w pozycji „żabki”,
- ma problemy z połykaniem pokarmu,
- usta są zazwyczaj otwarte, a język jest widoczny między ustami,
- płacze bez powodu.



Nie zmienia to faktu, że dziecko powinno te umiejętności osiągnąć, ponieważ są one wyznacznikiem prawidłowego rozwoju dziecka.

## Sygnaty alarmowe w rozwoju dziecka na brzuchu

- dziecko wykazuje bardzo małą aktywność podporową,
- ma problem z uniesieniem główki lub unosi ją poprzez odginanie tułowia,
- układa główkę zazwyczaj w jedną stronę,
- główka jest spłaszczona,
- mocno się odgina do tyłu i pręży nóżki,
- nie potrafi utrzymać symetrycznego podporu,
- płacze przy każdym położeniu na brzuszku.

Zaobserwowanie u dziecka któregoś z wymienionych objawów nie oznacza, że dziecko będzie niepełnosprawne, ale na pewno potrzebuje pomocy, by jego rozwój ruchowy przebiegał harmonijnie.

