



# NATURALNY ROZWÓJ

FIZJOTERAPIA DZIECI



## CHECK-LISTA PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU RUCHOWEGO NIEMOWLĘCIA

### I NOWORODEK prezentuje umiejętności:

- W leżeniu na brzuchu obraca głowę z położenia środkowego do boku.
- W leżeniu na plecach układa głowę na boku, bez preferencji żadnej ze stron.
- W leżeniu na plecach wymachuje nóżkami naprzemiennie, nie preferując żadnej ze stron.
- Dłonie ma przeważnie zamknięte - występuje wyraźny odruch chwytny.
- Reaguje niechęcią na ostre światło, mocne dźwięki.
- Występuje silny odruch ssania.

### II W 2 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu utrzymuje głowę w górze przynajmniej przez 3 sekundy.
- W leżeniu na plecach utrzymuje głowę prosto przynajmniej przez 10 sekund.
- Odruch chwytny rąk nieco słabszy, dłonie coraz częściej lekko otwarte.
- Śledzi wzrokiem czerwoną grzechotkę, poruszającą się w obie strony.
- Na widok twarzy na moment nieruchomieje.

### III W 3 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu unosi głowę pod kątem przynajmniej 45 stopni.
- W leżeniu na brzuchu utrzymuje głowę w górze przynajmniej przez 10 sekund.
- Dłonie już nie są cały czas zaciśnięte, ale większość czasu lekko otwarte.
- Podąża gałkami ocznymi za czerwoną grzechotką - w zakresie między jednym a drugim kącikiem oka (może się pojawić dopiero w 4 miesiącu życia).
- Reaguje na dźwięk dzwonka przez zatrzymanie spojrzenia lub ruchów (może się pojawić dopiero pod koniec 3 miesiąca).
- Zatrzymuje wzrok na poruszającej się twarzy i śledzi ją.
- Prezentuje "uśmiech społeczny".

### IV W 4 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu unosi głowę pod kątem 45-90 stopni i utrzymuje ją w górze przez co najmniej 1 minutę.
- W leżeniu na brzuchu podpira się na obu przedramionach, a nogi ma przeważnie umiarkowanie wyprostowane.
- Porusza na wprost otwartą ręką w kierunku trzymanego przed nim czerwonego przedmiotu.
- Reaguje na dźwięk dzwonka przez zatrzymanie spojrzenia lub ruchów.

### V W 5 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu utrzymuje pewne podparcie na przedramionach.
- W leżeniu na plecach potrafi dotknąć swoich kolan.
- Bawi się swoimi rękami.
- Obserwuje zabawkę trzymaną w dłoniach.
- Wkłada zabawkę do ust.
- Potrafi poprawnie wykonać próbę trakcyjną.

### VI W 6 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu prezentuje wzorec "pływania" (zakończony podparciem na przedramionach).
- W leżeniu na plecach potrafi dotknąć swoich podudzi lub stóp.
- Przytrzymywane w pozycji siedzącej, trzyma głowę pionowo, również podczas przechylenia tułowia na boki.
- Prowadzi rękę do zabawki i ją dotyka.
- Przez odwrócenie głowy szuka szeleszczącego papieru.
- Śmieje się w głos, gdy się je zaczepia.

Ten punkt zostaw do sprawdzenia pediatrze lub fizjoterapeucie.

# VII

## W 7 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu, podpira się na wyprostowanych ramionach. Dłonie ma w pół lub całkiem otwarte.
- W leżeniu na brzuchu pojawia się reakcja równoważna ciała. Podczas podnoszenia ręki nad podłogę, dziecko skraca ten sam bok, w celu utrzymania równowagi.
- Dobra kontrola głowy w pozycji siedzącej podczas pochylania dziecka w różnych kierunkach. Maluch nie musi jeszcze utrzymywać samodzielnie siadu.
- Prezentuje chwyt dłoniowy: całą powierzchnią dłoni i wyprostowanym kciukiem.
- Przekłada zabawkę z jednej do drugiej ręki.
- Spogląda za przedmiotem, który upadł.
- Próbuje szeregować różne sylaby ze zmianą siły dźwięku i wysokości tonu (gaworzenie).
- Inaczej zachowuje się w stosunku do osób znanych i nieznanymi.

# IX

## W 9 MIESIĄCU życia dziecko:

- W pozycji na brzuchu próbuje pełzać w przód lub wchodzi w pozycję czworaczą.
- Swobodnie bawi się na macie.
- Siedzi samodzielnie podpierając się rękami z przodu, przynajmniej przez 5 sekund.
- Bierze przedmiot palcami i wyprostowanym kciukiem nie dotykając nim wnętrza dłoni.
- Potrafi "mówić" szeptem.
- Reaguje radośnie na zabawę w chowanego
- Z położenia na plecach podciąga się o własnych siłach do góry na podanych mu palcach.

W ten sposób nie uczymy dziecka siadać.

# XI

## W 11 MIESIĄCU życia dziecko:

- Kołysze się w pozycji czworaczkiej, przód-tył.
- Czworakuje (raczkuje) w sposób nieskoordynowany.
- Potrafi samodzielnie usiąść z leżenia na plecach i z pozycji czworaczkiej.
- SIAD PROSTY - siedzi swobodnie z prostymi plecami i luźno wyprostowanymi nogami.
- Stoi samodzielnie trzymając się mebli.
- Prezentuje CHWYT PĘSETOWY - chwyta mały przedmiot wyprostowanym palcem wskazującym i przeciwstawnym kciukiem.
- Potrafi kilkakrotnie uderzać klockami o siebie.
- Celowo wyrzuca zabawkę.
- Prawidłowo fonetycznie naśladuje znane mu sylaby.

# VIII

## W 8 MIESIĄCU życia dziecko:

- W leżeniu na brzuchu, utrzymuje jedno ramie nad podłożem przynajmniej przez 3 sekundy.
- Prezentuje gotowość ramion "do skoku" (przechylone głową w kierunku podłoża obronnie wystawia ramiona w przód, aby obronić się przed upadkiem).
- Obraca się aktywnie z pleców na brzuch i odwrotnie.
- W leżeniu na plecach bawi się swoimi stopami.
- Chwyta równocześnie każdą ręką po jednym klocku i świadomie trzyma je przez krótki czas.
- Uważnie obserwuje wykonywane czynności bliskich osób.

# X

## W 10 MIESIĄCU życia dziecko:

- Pełza jak foka (foczy) lub czworakuje.
- Siedzi swobodnie przynajmniej przez 1 minutę.
- Trzymane za ręce (lub przy meblach) stoi przynajmniej przez pół minuty.
- Celowo upuszcza trzymany przedmiot/ jedzenie/ zabawkę.
- Dostrzega klocek w pojemniku i sięga po niego.
- Wyraźnie podwaja sylaby.
- Rozróżnia obce osoby od znajomych twarzy (może wystąpić dopiero pod koniec 10 miesiąca).

# XII

## W 12 MIESIĄCU życia dziecko:

- Czworakuje naprzemiennie.
- Stabilnie i pewnie siedzi w siadzie prostym.
- Podciąga się samodzielnie przy meblach do pozycji stojącej.
- Naprzemiennie chodzi, trzymając się mebli, w miejscu i w bok.
- Palcem wskazującym dotyka szczegółu przedmiotu.
- Wymawia pierwszą sensowną sylabę, w konkretnym celu (może wystąpić dopiero pod koniec 12 miesiąca życia).



## ALEKSANDRA ROPELEWSKA

Cześć!

Jestem fizjoterapeutką dziecięcą, doradczynią noszenia dzieci w chustach i nosidłach oraz mamą dwójki dzieci. Prowadzę fizjoterapię indywidualną niemowląt i małych dzieci stacjonarnie w Rokietnicy, Poznaniu oraz online. Prowadzę także warsztaty dla rodziców, kursy online, zajęcia grupowe.

Aktualną ofertę znajdziesz na mojej stronie internetowej.

Na blogu oraz SM edukuje o naturalnym rozwoju dzieci. Jak go wspierać, aby przebiegał prawidłowo.



WWW.NATUROZWOJ.PL

