

ДИВИСЬ,  
ЯК Я  
МОЖУ!



ДИВІСЬ,  
ЯК Я  
МОЖУ!  
ПЕРШИЙ РІК



*Ви тримаєте в руках путівник з розвитку дитини в перший рік життя. Він допоможе вам радіти кожному «агу» і підкаже, що й коли спостерігати, аби не пропустити важливі етапи у розвитку.*

Кожна дитина розвивається по-своєму: хтось говорить у 10 місяців, хтось ближче до двох років – і це нормально. Ми врахували цю унікальність, та все ж є навички, обов'язкові для певного віку.

Навички, яким вчиться дитина, поділені на 4 групи.

Ми позначили їх іконками:



моторні



соціальні  
й емоційні



мовленнєві  
й комунікаційні



сенсорні  
й пізнавальні

Позначайте плюси́ком навички, які вже є у вашої дитини.

Деякі можуть з'являтися раніше, їх також позначте як +. Якщо біля якихось не стоїть плюси́к, це не означає, що у дитини є труднощі. Просто зверніть на це увагу та обговоріть із лікаркою-педіатром.

Перевірте червоні прапорці. Якщо помічаєте щось із цього в дитини, не відкладайте та зверніться до лікарки-педіатра. Особливо, якщо дитина перестала робити те, що вже вміла. За потреби лікарка-педіатр вас направить, або ви можете самі звернутися до профільного закладу чи спеціаліста/-ки (невролога/-ині, логопеда/-ині тощо). Завдання спеціалістів – не ставити діагнози, а зрозуміти причини можливої затримки розвитку. А ваше завдання як батьків – знати, як підтримувати дитину, не порівнювати з іншими дітьми та допомагати їй розвиватися гармонійно.

**ВІД «АГУ!» ДО «ОГО!»**

# ЗМІСТ

1 місяць	6
2 місяці	8
Червоні прапорці у 1-2 місяці	9
3 місяці	10
4 місяці	12
Червоні прапорці у 3-4 місяці	13
5 місяців	14
6 місяців	16
Червоні прапорці у 5-6 місяців	17
7 місяців	18
8 місяців	20
Червоні прапорці у 7-8 місяців	21
9 місяців	22
10 місяців	24
Червоні прапорці у 9-10 місяців	25
11 місяців	26
12 місяців	28
Червоні прапорці у 11-12 місяців	29

Ще є чатбот «Дивись, як я можу!» – в ньому ви раз на місяць можете отримувати прості вправи для розвитку дитини. А ще голосі від педіатра, в яких лікарка коротко пояснює, як дитина розвивається цього місяця, та допомагає батькам почуватися спокійніше.

**ПЕРЕЙТИ В ТЕЛЕГРАМ БОТ**

[t.me/childguidebot](https://t.me/childguidebot)

# ДИТИНІ 1 МІСЯЦЬ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Тримає голову рівно по центру,  
лежачи на спині

Може підняти голову, лежачи на животику



У плачі є звуки, схожі на [а], [е]



Бачить обличчя людини  
і на мить завмирає



Нетривало стежить поглядом  
за яскравим брязкальцем

ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ  
ДАЄТЬСЯ НЕПРОСТО,  
ЯК І ПЕРШІ 18 РОКІВ

АЛЕ ВИ ТОЧНО  
НАВЧИТЕСЯ  
КАЙФУВАТИ  
ВІД БАТЬКІВСТВА!

# ДИТИНІ 2 МІСЯЦІ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Лежачи на животі, рівно тримає голову піднятою до 10 секунд

Може схопити рукою тонку іграшку чи палець дорослого



Видає тихі горлові звуки, схожі на [е-хеее], [к-хе], агукає

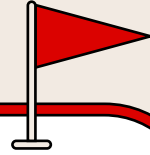


Фіксує погляд на обличчі дорослого і стежить за ним



Стежить поглядом за яскравим предметом

# Червоні прапорці у 1-2 місяці



- Не кліпає перед джерелом яскравого світла
- Не стежить очима за об'єктом, що рухається поблизу з боку в бік
- Не реагує на голос мами усмішкою, поглядом, затиханням
- Не звертає уваги на власні руки
- Голова постійно нахилена в один бік

*Зверніть увагу на червоні прапорці.  
Але не хвилюйтеся, якщо помітите якийсь  
із них у дитини. З усім можна впоратися,  
якщо одразу звернутися до лікарки-педіатра.*

# ДИТИНІ 3 МІСЯЦІ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Тримає голову мінімум 1 хвилину,  
лежачи на животі та спираючись на лікті

Повертає голову і долоню  
до яскравого предмета перед  
нею (як-от брязкальця)



З'являються перші ланцюжки голосних  
[аи], [ау], [ии], [гии]

Кричить з інтонацією, виразна міміка



Махає руками і ногами, усміхається,  
коли бачить або чує батьків

Плаче, коли мама йде, і видає радісні  
звуки, коли мама наближається



Реагує на гучні звуки



**ЩОБ ДОБРЕ  
ДБАТИ  
ПРО ДИТИНУ,  
НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ПОДБАТИ  
ПРО СЕБЕ**

# ДИТИНІ 4 МІСЯЦІ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Тривалий час тримає голову, повертає в обидва боки, стежачи за предметом

Упевнено спирається на передпліччя

Лежачи на спині, активно рухає ніжками і ручками

Тримає іграшку двома ручками



З'являється гуління: ритмічні поєднання звуків [аа-бу], [гии-гии-гии]



Фіксує погляд на людині, яка говорить

«Перегукується» з дорослими (усміхається, агукає)

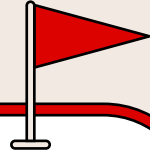


Розглядає іграшку у своїй руці, тягне її до рота

Бавиться своїми руками

Бере до рота іграшку

# Червоні прапорці у 3-4 місяці



- Не тягнеться до іграшок, не утримує предмети в руці, не тягне предмети до рота
- Не може впевнено тримати голову, голова часто нахилена в один бік
- Не гулить
- Не реагує на маму та не усміхається у відповідь
- Не звертає уваги на нові обличчя
- Косить очима більшість часу
- Не повертається до джерела звуку, не реагує на гучні звуки

*Ви молодці, якщо помітили червоні прапорці – обговоріть їх із вашою лікаркою-педіатром.*

# ДИТИНІ 5 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Лежачи на животі, робить рухи,  
схожі на плавання

Впевнено повертається зі спини на бік,  
може гратися на боку



Тримає рот закритим, ковтає слину

Продовжує активно гулити

Видає різні звуки: гарчить, цмокає,  
пищить



Сміється вголос, коли її розважають

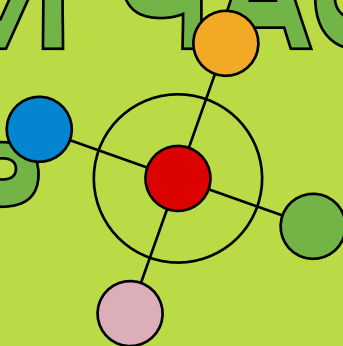


Тягнеться рукою до іграшки  
та торкається до неї

Завмирає, почувши тихий звук

Повертається та реагує на побутові звуки

ТАК, ІНКОЛИ  
ВАШ ЄДИНИЙ  
ВІЛЬНИЙ ЧАС  
ЗА ДЕНЬ  
ТРИВАЄ



НЕ БІЛЬШЕ  
ПІВ ГОДИНИ.

ТАК БУДЕ  
НЕ ЗАВЖДИ

# ДИТИНІ 6 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Може сидіти з підтримкою та утримувати голову

Випрямляє ноги в колінах і злегка в стегнах, іноді стає на всю стопу, коли дорослий тримає під пахви



З'являється лепет: багаторазово повторює склади [мамама], [бабаба], [дяддя]



Впізнає рідних та радіє спілкуванню



Стежить за іграшкою, що впала вниз

Зацікавлено й міцно хапає іграшку

Перекладає іграшку з однієї руки в іншу

# Червоні прапорці у 5-6 місяців



- М'язи дуже напружені або занадто розслаблені
- Не перевертається зі спини на живіт і назад
- Не тримає голову рівно, якщо посадити
- Не тягнеться активно за предметами
- Не сміється, не радіє рідним людям поруч

*Не бійтеся звернутися до лікарки-  
педіатра. Ви впораєтеся!*

# ДИТИНІ 7 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Намагається переміститися на підлозі на животику (готовність до повзання)

Активно перевертається зі спини на живіт

Пружинить на твердій поверхні, ніби танцює, якщо підтримувати вертикально



Активно лепече, змінюючи інтонації

Проявляє голосом радість і незадоволення



Уважно спостерігає за діями близьких дорослих

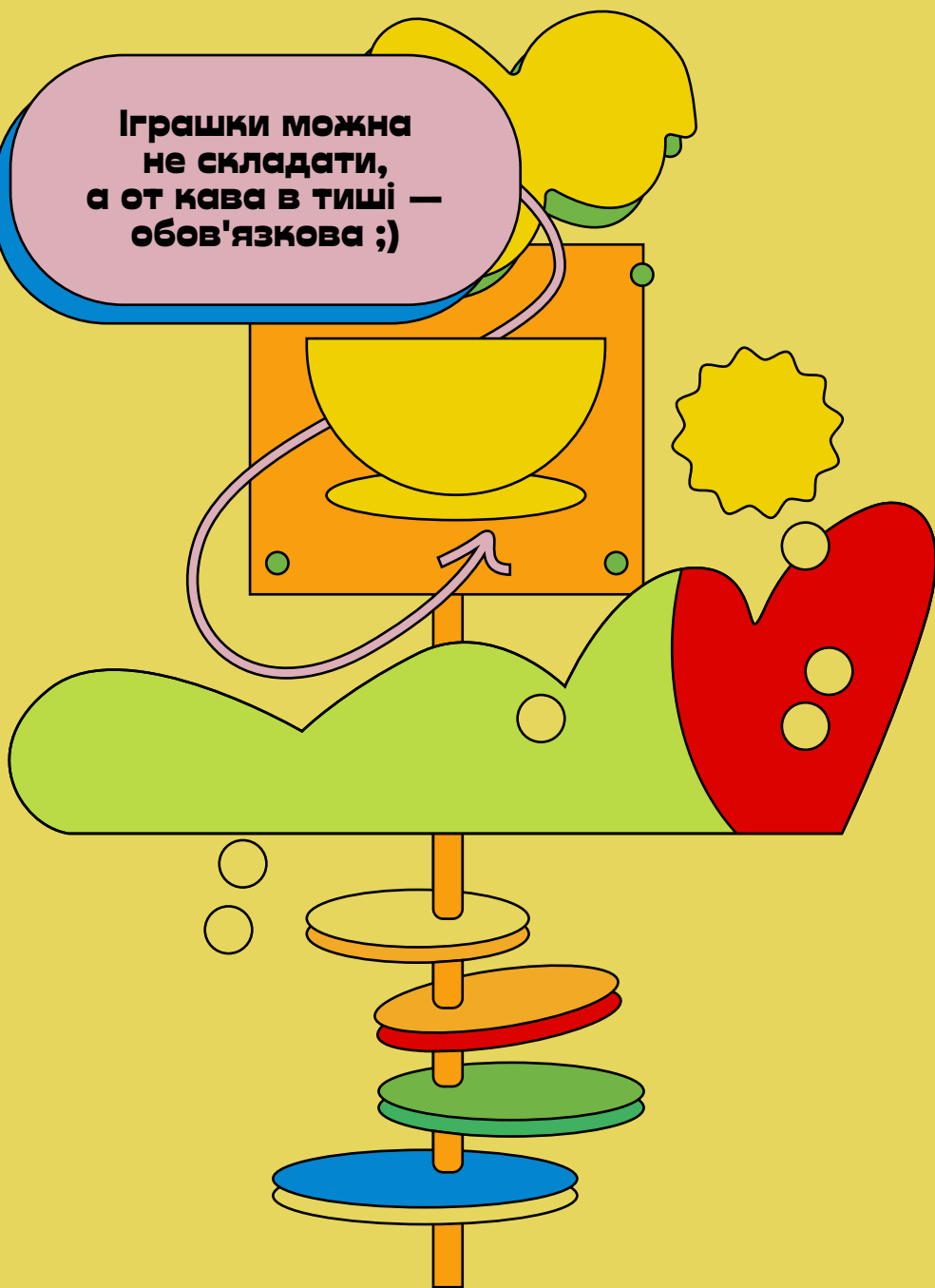
Тягне до мами руки



Лежачи на спині, грається зі своїми ногами

Самостійно бере пальцями шматок їжі, жмакає, розглядає, тягне до рота

**Іграшки можна  
не складати,  
а от кава в тиші —  
обов'язкова ;)**



# ДИТИНІ 8 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Може недовго сидіти, спираючись на руки перед собою



Повертає голівку, коли чує своє ім'я

Активно лепече, змінюючи інтонації



Радісно реагує на гру в хованки (гра «ку-ку»)



Бере кожною рукою по одному предмету та одночасно недовго тримає

# Червоні прапорці у 7-8 місяців



- Не стежить за предметами обома очима зблизька (з 30 см) і на відстані (180 см)
- Не втримує вагу тіла, якщо дорослий ставить на ніжки та підтримує
- Не намагається привернути увагу своїми діями
- Не лепече, не виявляє цікавості до гри в «ку-ку»

*Ви молодці, якщо помітили червоні прапорці – обговоріть їх із вашою лікаркою-педіатром.*

# ДИТИНІ 9 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Повзає (одночасно відштовхується  
руками і ногами)

Впевнено сидить самостійно

Стоїть мінімум 30 секунд із підтримкою



Якщо назвати знайомого дорослого  
або предмет, повертає голівку в пошуку



Може імітувати вираз обличчя дорослого  
(наприклад, на усмішку відповідає  
усмішкою)



Дістає предмет, який її цікавить,  
стукає ним, висипає, розкидає

ДИТИНІ



ПОТРІБНІ

ЩАСЛИВІ

БАТЬКИ,

А

НЕ

ІДЕАЛЬНІ

# ДИТИНІ 10 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Сидить із прямою спиною і злегка витягнутими ногами

Активно повзає або пробує вставати на коліна, тримаючись за опору

Стоїть самостійно, тримаючись за опору



Багато лепече, використовуючи склади



Махає рукою «до побачення»

Знає своє ім'я, повертає голову, коли кличуть



Навмисно кидає іграшку, з цікавістю дивиться, як дорослий її піднімає

Помічає себе у дзеркалі та торкається руками свого відображення

# Червоні прапорці у 9-10 місяців



- Повзе однією стороною тіла
- Не може стояти з підтримкою
- Не сидить самостійно
- Не тягнеться по іграшку, не може тримати її в руках
- Не цікавиться взаємодією з дорослими

*З усім можна впоратися, якщо одразу  
звернутися до лікарки-педіатра.*

# ДИТИНІ 11 МІСЯЦІВ

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Самостійно підтягується, тримаючись за меблі або іншу опору, щоби встати

З підтримкою за обидві руки робить кроки вперед



Вживає емоційні вигуки (наприклад, «о!»)

Робить прості жести (як-от махає головою «ні»)



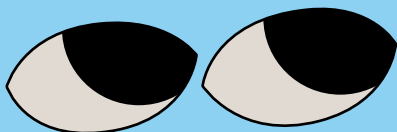
Подає близькій людині предмет, якщо її просять про це

Утримує предмет, який намагаються відібрати



На прохання робить прості дії (попрощатися, показати, «яка велика» тощо)

Цікавиться текстурами (пісок, вода, тісто тощо)



ВИ – НАЙПЕРШІ  
СУПЕРГЕРОЇ,  
ВІД ЯКИХ  
ВАША ДИТИНА  
У ЗАХВАТІ!

# ДИТИНІ 1 РІК

ЩО ДИТИНА ВМІЄ

+



Може самостійно сідати на дитячий  
стілець та злазити з нього

Ходить уздовж меблів або іншої опори



Промовляє перші осмислені склади  
та/або прості слова



Реагує на схвалення чи заборони  
(як-от зупиняється, коли чує «ні»)



Бере маленький предмет вказівним  
і великим пальцями

Робить прості рухи під музику

П'є зі звичайної чашки

# Червоні прапорці у 11-12 місяців



- Не повзас, не стоїть, не ходить із опорою, не сидить без підтримки
- Не вимовляє окремих звукосполучень, складів, слів («мама», «баба»)
- Не вчиться жестам (махати рукою, кивати головою)
- Не вказує на предмети або картинки на прохання дорослих
- Не може гратися іграшками і побутовими предметами
- Не ділиться радістю з іншими дорослими (не усміхається, не радіє усмішці мами чи новій іграшці)

*Не бійтеся звернутися до лікарки-педіатра. Ви впораєтесь!*

**Над путівником працювала експертна команда:**

## **АЛЬОНА КОРОЛЬ**

**Авторка путівника.** PhD, голова ГО «ЛогоКлуб», засновниця та керівниця Логопедичного центру «ЛогоКлуб», доцентка Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського, логопедія, спеціальна психологиня, головна експертка з особливих потреб дітей проєкту «КРИЦЯ: Підтримка відновлення Криворіжжя».

## **НАТАЛІЯ ШЕЛЕСТЮК**

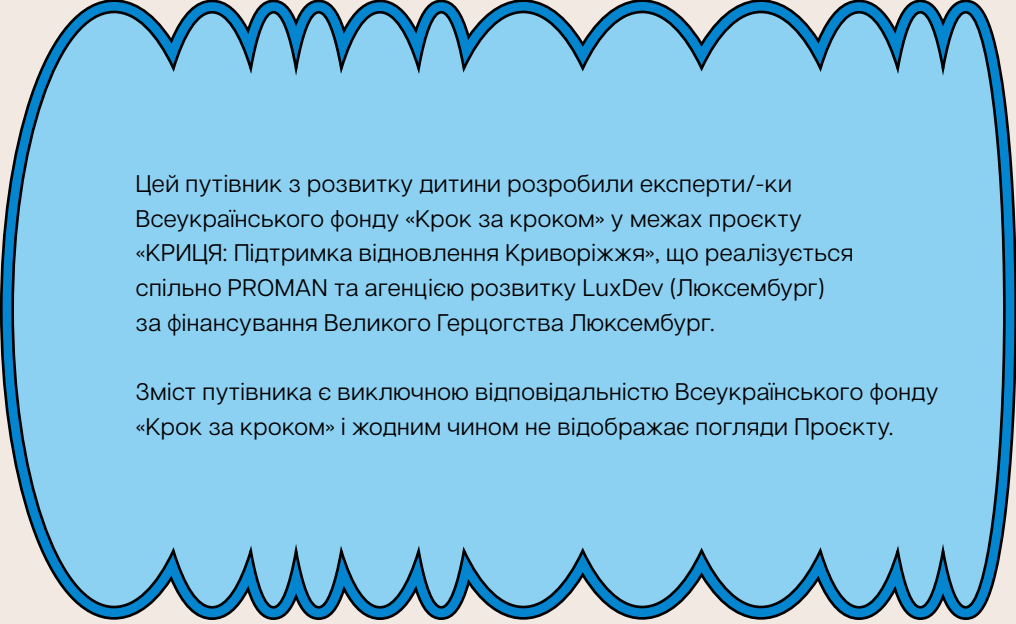
Психологиня, корекційна педагогиня, поведінкова консультантка, фахівчиня з раннього втручання, наукова співробітниця (методи навчання) в галузі психології у ГО «ЛогоКлуб».

## **ІННА ГОРБЕНКО**

Кандидатка педагогічних наук, практична психологиня, співзасновниця приватного закладу дошкільної освіти «Сад можливостей «Щастя Кідо».

## **МАРІЯ ШЕМЕТ-ІВАНОВА**

Лікарка-педіатр із розвитку та поведінки, лікарка фізичної та реабілітаційної медицини, тренерка UNICEF.



Цей путівник з розвитку дитини розробили експерти/-ки Всеукраїнського фонду «Крок за кроком» у межах проєкту «КРИЦЯ: Підтримка відновлення Криворіжжя», що реалізується спільно PROMAN та агенцією розвитку LuxDev (Люксембург) за фінансування Великого Герцогства Люксембург.

Зміст путівника є виключною відповідальністю Всеукраїнського фонду «Крок за кроком» і жодним чином не відображає погляди Проєкту.





ДИВИСЬ,  
ЯК Я  
МОЖУ!