

# ТЕРРИТОРИЯ МАМ

**ФОНД  
ПОДДЕРЖКИ  
ДЕТЕЙ** находящихся  
в трудной  
жизненной  
ситуации



## **Календарь развития ребенка** *пособие для молодой мамы*



## РЕБЕНКУ 1 МЕСЯЦ

Все, что для него действительно важно - кушать, когда есть желание, часто спать, иметь чистый подгузник и получать много любви.

Все органы чувств вашего ребенка работают с момента его рождения, в том числе:

**Зрение.** Первые несколько дней веки могут быть опухшими после родов, это постепенно проходит. Зрение ребенка еще слабое, но он может видеть ваше лицо и другие объекты крупным планом. Вы также можете заметить, что глаза иногда косят. Это потому, что мышцы, контролирующие движения глаз, еще не полностью развиты, в период от 1 до 6 месяцев эта проблема постепенно исчезает.

**Слух.** Хотя слух еще не полностью развит, ваш ребенок уже знаком с вашим голосом и другими звуками, которые он часто слышал в утробе матери.

**Вкус.** У ребенка сильно развито чувство вкуса, он может различать горькое и сладкое, отдавая предпочтение сладкому.

**Запах.** Ребенок легко узнает ваш запах.

**Тактильное чувство** наиболее развито при рождении. Через прикосновения ваш ребенок узнает о мире, ощущает ваши объятия и что его любят те, кто о нем заботится.

### Особенности тела ребенка в 1 месяц

После пребывания на протяжении 9 месяцев в тесной матке ребенок еще некоторое время рефлекторно принимает утробную позу. Его пальчики сжаты в кулачки, руки и ноги прижаты к телу. Для детей типичен гипертонус мышц. Это не опасно, его мышцы расслабятся в течение следующих нескольких недель.

### Что умеет ребенок в месяц

Подчеркнем, что это усредненные нормы и возможны отклонения на 2-3 недели, поэтому не нужно волноваться.

Если ребенку месяц он умеет:

- ❖ Кратковременно поднимать голову во время бодрствования на животике;
- ❖ Сосредоточится на вашем лице;
- ❖ Поднести руки к лицу;
- ❖ Сосать грудь или палец;
- ❖ Улыбаться в ответ на улыбку



## РЕБЕНКУ 2 МЕСЯЦА

**Развитие малыша во второй месяц** жизни идет семимильными шагами. Он очень быстро учится новому, и вы можете ему помочь в освоении навыков, предоставив множество возможностей для сенсорной стимуляции даже во время процедур по уходу за лицом и телом. Например, используйте яркие игрушки, детские игровые коврики и все остальное, на что может обращать внимание ваш ребенок. Но не переусердствуйте. **На втором месяце жизни** младенцы довольно легко перегружаются. Поэтому, если ваш ребенок начинает суетиться или хныкать, он дает вам понять, что с него достаточно.

**Дети в возрасте двух месяцев** складывают согласные и гласные (ах-гу!) и, могут даже начать переворачиваются (обычно сначала животик к спине). Скорее всего, он улыбается во время общения и, возможно, даже смеется.

### **Особенности развития ребенка 2 месяца: моторные навыки**

Двухмесячные младенцы постепенно приобретают все больше контроля над своим телом. Они могут немного устойчивее держать голову, лежа на животе или находясь в вертикальном положении, на руках родителей. На втором месяце жизни у **грудного ребенка** сохраняется сильный сосательный рефлекс. Вы можете заметить, что крохе нравится посасывать кулак или несколько пальцев. Это один из лучших способов утешить себя. **У детей в 2 месяца** еще нет координации, чтобы играть с игрушками. Но он может ударить по красочному объекту, висящему перед лицом. Ваш ребенок может даже ненадолго подержать игрушку, которую вы положите в одну из его рук.

**У ребенка два месяца текут слюни.** В детском возрасте избыток слюны обусловлен незрелостью системы слюноконтроля, ребенок ее не может пока глотать. Масла в огонь добавляет желание все пробовать на вкус, что вызывает дополнительное раздражение слюнных желез. К 9 месяцам выработка слюны нормализуется, и слюнотечение замедляется и прекращается. По мере взросления ребенок все лучше контролирует выработку слюны, научиться ее глотать.

**Советы для второго месяца вашего ребенка.** Сегодня родители всегда в пути. В следствии, младенцы проводят много времени в автокреслах и переносках. Дети для **раннего развития в 2 месяца** должны иметь возможность перемещаться в разных положениях в течение дня, чтобы они могли задействовать мышцы, которые им понадобятся для катания, ползания и, в конечном итоге, ходьбы. Чередуйте использование переноски с периодами отдыха на животе, прогулками с коляской и большим количеством объятий на руках. Младенцы не должны регулярно спать в переносках, автокреслах или надувных креслах.



Возраст 3 месяца – это время удивительных открытий, новых навыков и скачков в развитии. Это уже не новорожденный, который все время только ест и спит. Дети в 3 месяца жаждут познавать мир, учатся с ними взаимодействовать и устанавливать контакт с окружающими людьми.

## **Нервно-психическое развитие ребенка в 3 месяца**

**Зрительные реакции.** Может сосредоточить взгляд на неподвижном предмете в вертикальном положении

**Слуховые реакции.** Поворачивает голову в сторону голоса

**Эмоции.** Выражает оживление в ответ на общение с ним

**Общие движения.** Лежа на животе и высоко подняв голову, опирается на предплечья. Уверенно держит голову в вертикальном положении

**Движения рук.** Может случайно задеть рукой подвешенную игрушку

**Развитие активной речи.** Гуление

Если вы задаетесь вопросом, что умеет ваш малыш — не сравнивайте его с другими детьми. Ориентируйтесь только на него самого и сравнивайте его трехмесячного с тем младенцем, что был всего лишь месяц или два назад.

## **Уход за трехмесячным ребенком**

**Поддержание комфортного микроклимата в помещении.** Температура должна быть в пределах 20-22 °С, влажность — 40-60%. Нужно часто проветривать комнаты, в которых бывает ребенок.

**Прогулки на свежем воздухе.** При хорошей погоде и самочувствии рекомендуется гулять каждый день не менее двух часов.

**Соблюдение гигиены.** Грудного ребенка рекомендуется купать ежедневно, подмывать — по мере необходимости.

Многие родители задаются вопросом, как можно держать ребенка в 3 месяца. В этом возрасте можно носить младенца на руках, прижав его к себе или отвернув от себя — лицом к миру, поддерживая на уровне груди и бедер. Не забывайте придерживать голову – не все дети уверенно держат ее в этом возрасте, и иногда им еще нужна помощь

Развитие младенца в три месяца во многом зависит от контакта с родителями. Очень важно, чтобы малыш получал достаточно материнского и отцовского тепла и заботы.

## **Распорядок дня трехмесячного младенца**

К трем месяцам жизни у малыша вырабатывается собственный ритм сна и бодрствования. Обычно грудничок просыпается самостоятельно утром примерно в одно и то же время. Он сразу ест, затем некоторое время бодрствует и снова засыпает. Просыпается повторно в обеденное время, снова ест и активно играет. Третий сон случается вечером. Затем после очередного периода бодрствования малыш переходит на ночной сон.



## РЕБЕНКУ 4 МЕСЯЦА

Вашему ребенку 4 месяца – и с каждым днем он все лучше воспринимает окружающий мир. Малыш учится по-разному реагировать на людей и предметы, звуки и действия. Он уже может общаться с родителями и другими родственниками, выражать свою радость улыбкой и смехом, а возмущение – громким плачем.

### Нервно-психическое развитие ребенка в 4 месяца

**Зрительные реакции.** Узнает мать, радуется при ее приближении

**Слуховые реакции.** Находит глазами источник звука, который ранее не было видно

**Эмоции.** Реагирует в ответ на общение с ним, громко смеется

**Общие движения.** Хорошо держит голову в вертикальном положении и лежа на животе. Появляется опора на ноги

**Движения рук.** Рассматривает игрушку, висящую рядом с ним. Может захватить ее рукой и раскачать

**Развитие активной речи.** Гуление

**Навыки.** Придерживает грудь матери или бутылочку со смесью

### Режим дня ребенка в 4 месяца

Развитие грудничка в 4 месяца становится все более активным. Он все чаще бодрствует, изучает окружающее пространство, интересуется тем, что находится в пределах вытянутой руки. У него уже есть собственный ритм сна и бодрствования. Как правило, ребенок спит три раза на протяжении дня и уже может спать всю ночь до утра. Если малыша находится на грудном вскармливании, он может просыпаться ночью на одно-два кормления.

### Питание ребенка в 4 месяца

Согласно рекомендациям ВОЗ, ребенок в 4-5 месяцев должен быть полностью на грудном вскармливании. Прикорм пока не вводится.

**Важно!** В 4-6 месяцев у ребенка появляется пищевой интерес. Он интересуется тем, что ест мама, тянется к ее пище, пытается попробовать на вкус. Следите за тем, чтобы малыш случайно не проглотил крупные куски и не съел еду, не предназначенную ему по возрасту.



## РЕБЕНКУ 5 МЕСЯЦЕВ

Вот Ваш кроха и достиг пятимесячного возраста. Малыш уже спит гораздо меньше и больше времени проводит с Вами, он смеется и активно гулит, когда вы разговариваете с ним и совсем скоро он начнет ползать и за ним уже трудно будет угнаться, а в наведении порядка в доме ему не будет равных.

### **Моторное и нервно-психическое развитие ребенка**

**Зрительные реакции** Отличает близких от чужих.

**Слуховые реакции.** Узнает голос матери и различает интонации голоса.

**Эмоции.** Радует, гулит.

**Общие движения.** Лежит на животе.

**Движения рук.** Часто берет игрушки из рук взрослого.

**Развитие активной речи.** Произносит отдельные слоги.

**Навыки.** Хорошо ест с ложки.

Итак, зрительные ориентировочные реакции позволяют малышу отличать близких от чужих людей и по-разному реагировать.

**Малыш узнает Ваш голос, отличает его строгую и ласковую интонацию.**

**Ваш ребенок может уже подолгу лежать на животе и самостоятельно переворачивается со спины на живот,**

если малыш ленится переворачиваться, не нужно переживать по этому поводу, ведь темпы освоения навыков у всех разные.

Можно активизировать двигательную активность крохи гимнастикой, массажем. Важно, что такие простые вещи как прогулки на свежем воздухе и соблюдение режима дня тоже положительно влияют на психомоторное развитие ребенка.

Когда ребенок сыт, выспался, погулял и хорошо себя чувствует, значимых отклонений в моторном развитии не будет.

**Если же малыш перестал переворачиваться или имеются другие тревожные симптомы, то нужно срочно обратиться специалисту**

Речевое развитие малыша в 5-6 месяцев характеризуется произношением отдельных слогов, **малыш будет особенно активно с Вами «общаться» только в режиме диалога, т.е. когда молчите Вы, молчит и Ваш кроха.**



## РЕБЕНКУ 5 МЕСЯЦЕВ

### Как развивать малыша в 5 месяцев

**Заниматься с малышом 5 месяцев можно используя различные активности.** В 5 месяцев Ваш ребенок с удовольствием подолгу и с интересом держит в руках игрушки и предметы. Предлагайте ему игрушки разных цветов, разной формы, из разных материалов, сопровождая это словесными комментариями, песенками, стихами. Для развития мелкой моторики подойдут специальные книжки с клавишами, чтобы звучали песенки, книжки с любыми тактильными вставками, книжки с окошками (Вы можете играть в прятки с помощью таких книжек), с объемными картинками. Помните, что слишком громкие и резкие звуки еще не нравятся малышу. Пойте ребенку песенки, читайте короткие стихи это отлично стимулирует речевое развитие и психологию малыша. Упражнения для малыша 5 месяцев проводятся после массажа, который исключает сильные нажатия и сдавления и направлен на разогревание кожи и мышц, логичнее делать упражнения сверху вниз, типа «мельничка», «боксер» «велосипед», «лягушка», смысл занятий – это вовлечение всех групп мышц ребенка.

### Здоровье в 5 месяцев: на что обратить внимание

**5 месяцев исполнилось Вашему малышу и его гигиенические процедуры включают утреннее умывание и уход за первыми зубками.** Кстати, нижние резцы прорезываются после 4 месяцев у подавляющего большинства детей. Для чистки зубов, десен и языка можно использовать силиконовые щетки, которые одеваются на палец и не травмируют слизистую оболочку ротовой полости. Чистить зубы малышу так же, как и взрослому нужно 2 раза в день.

### Режим дня ребенка в 5 месяцев

Режим дня включает в себя два обязательных дневных сна продолжительностью 2-3 часа. При условии раннего пробуждения 07.00-07.30 и засыпания 20.30-21.00 продолжительность дневного сна должна быть достаточной. Если малыш плачет, он полон сил, энергии и не хочет засыпать, то нужно проанализировать достаточно ли физической активности в течение дня. А именно, прогулок на свежем воздухе, водных процедур, игр, разговоров с ребенком, его собственных движений лежа на животе, переключиванию и изучению игрушек, массажа, гимнастики, поскольку любая активность это - работа для малыша, и она нуждается в большом количестве энергии, вызывает усталость, и требует отдыха.

## РЕБЕНКУ 6 МЕСЯЦЕВ

Ваш малыш растет и меняется с каждым днем. В 6 месяцев ребенок меньше спит, увеличивается его физическая активность. Он осваивает окружающее пространство, учится устанавливать контакт с самыми близкими людьми. **В этот период многие родители вводят первый прикорм – и малыш получает знания о вкусе различных продуктов.**

### **Нервно-психическое развитие ребенка в 6 месяцев**

**Зрительные реакции.** Отличает своих людей от чужих. Начинает различать цвета

**Слуховые реакции.** Хорошо различает тон голоса, с которым к нему обращаются

**Эмоции.** Громко смеется

**Общие движения.** Поворачивается с живота на спину. Осваивает ползание и может подползти к игрушке. Учится сидеть без поддержки

**Движения рук.** Свободно берет игрушки в руки из разных положений. Перекладывает предметы из одной руки в другую

**Развитие активной речи.** Произносит отдельные слоги «ма», «ба». Начинается лепет, имитация речи

**Навыки.** Берет пищу губами с ложки для кормления

**Если ребенок шести месяцев не сидит – не торопите его.** Некоторым детям нужно больше времени на освоение этого навыка. Не присаживайте насильно, но попробуйте заинтересовать – например, повесить на бортик кровати игрушку, достать которую малыш сможет только из положения сидя.

**Если ребенок в 6 месяцев не переворачивается – проконсультируйтесь с педиатром.** Возможно, вам придется помочь малышу освоить это навык – например, с помощью специальных упражнений или массажа.

**Если ребенок встал в 6 месяцев – волноваться не нужно.** Если малыш сделал это самостоятельно, без помощи – значит, его время пришло, и он несколько опережает в развитии своих сверстников. Но если ситуация вас беспокоит – проконсультируйтесь с неврологом.

### **Режим питания ребенка в 6 месяцев**

**Прикорм – это постепенный переход от грудного вскармливания к продуктам прикорма.** По рекомендации педиатра, в 6 месяцев в рацион ребенка можно вводить каши и овощные пюре. Далее постепенно вводятся другие продукты – фруктовое и мясное пюре, детское печенье и др. Врач подскажет, что можно ребенку в 6 месяцев, а с какими продуктами пока не следует торопиться.

**Режим питания ребенка в 6 месяцев не предполагает значительного уменьшения прикладываний к груди.** Напротив, грудное молоко остается **основной пищей малыша.** В день остается около пяти кормлений примерно через каждые 3-4 часа. По-прежнему важны ночные кормления – ведь именно в этот период происходит активная выработка молока.

### **Режим дня ребенка в 6 месяцев**

**Чем старше становится ребенок, тем больше он бодрствует.** На сон у него уходит около 13-15 часов, из них на ночной – около 11 часов. Днем грудничок укладывается спать, как правило, три раза (утром, до обеда и после обеда). Общая продолжительность дневного сна составляет около 3-4 часов. В этом возрасте ребенок уже придерживается привычного режима дня. Дневные и ночные сны приходятся примерно на одно и то же время.



## РЕБЕНКУ 6 МЕСЯЦЕВ

### Как развивать ребенка в 6 месяцев

В возрасте шести месяцев у малыша совершенствуются моторные навыки и усиливается интерес к окружающим предметам. **Используйте это – и стимулируйте его познавательные способности.** Например, когда малыш держит в руках две игрушки – предложите третью. Сначала малыш попытается взять ее, не выпуская первые две. Но со временем он поймет: чтобы получить третью игрушку, нужно освободить хотя бы одну руку.

**Для раннего развития ребенка в 6 месяцев подойдут пальчиковые игры.** Простейшая «сорока-белобока» поможет не только занять и отвлечь малыша, но будет развивать мелкую моторику. Детям также нравятся «ладушки». Научите малыша хлопать в ладоши в такт простой песенке – и он будет делать это с удовольствием.

**Многие родители задаются вопросом, можно ли использовать прыгунки для детей от 6 месяцев.** Ортопеды советуют **не торопиться:** позвоночник и мышцы малыша еще недостаточно развиты, чтобы выдержать столь серьезную нагрузку. Врачи рекомендуют надевать прыгунки не раньше, чем ребенок будет уверенно сидеть без опоры – и прекратить их использование, когда он начнет самостоятельно ходить. При ортопедических и неврологических заболеваниях прыгунки детям от 6 месяцев и старше не рекомендованы.

### Здоровье: на что обратить внимание

**Развитие ребенка в 6 месяцев во многом зависит от его самочувствия.** Если малыш здоров, он активно интересуется окружающим миром, изучает доступные игрушки, устанавливает контакт с родителями и другими близкими людьми. Но если его что-то беспокоит – развитие замедляется.

**Вот с какими проблемами могут столкнуться родители шестимесячного ребенка:**

### Нарушения стула

Если у грудничка запор или диарея – нужно искать причину такого состояния. **В первую очередь – пересмотреть рацион кормящей мамы, если малыш на грудном вскармливании.** Если уже введен прикорм – оценить, не стал ли новый продукт причиной “срыва” стула.

### Прорезывание зубов

В возрасте 6-7 месяцев у детей обычно появляются первые зубки – нижние центральные резцы. За ними спустя некоторое время могут пойти верхние центральные резцы. **Прорезывание зубов причиняет крохе немало беспокойства.** Многие дети плачут, плохо спят, отказываются от еды, капризничают. Облегчить страдания ребенка помогают специальные грызунки – они делают процесс прорезывания зубов более комфортным.

**Травмы.** Что делает активный ребенок в 6 месяцев? Ползает и переворачивается. Поэтому нельзя оставлять младенца без присмотра, особенно на высоте (например, на диване или кровати без бортиков). Если малыш все-таки упал – нужно как можно скорее обратиться к врачу, даже если нет внешних повреждений.

## РЕБЕНКУ 7 МЕСЯЦЕВ

**Важно уделять малышу много времени, заниматься с ним, стимулируя его физическое и психическое развитие.**

### Режим дня

У всех младенцев разные потребности во сне, но в среднем 7-месячному ребенку требуется около 14,5 часов сна в день, включая короткий (от 30 до 40 минут) сон утром и более длительный (от 2 до 3 часов) сон в обеденное время. **Большинству 7-месячных детей больше не нужно спать в третий раз после обеда.**

Ночью некоторые крохи будут спать около восьми часов подряд, не просыпаясь, но многие часто пробуждаются.

Если ребенку 7 месяцев, и он плачет ночью, возможно, это прорезывание зубов, дискомфорт или голод, которые будят грудничка. **Возможно, крохе нужно пересмотреть режим дня, сдвинуть время засыпания или пробуждения.**

### Питание, развитие новых умений к 7 месяцам

**Процесс введения прикорма идет полным ходом. Ваш ребенок, наверняка, с удовольствием ест уже пюре из овощей и детские каши.** Кроха также может тренировать свои навыки кусания и жевания, если будет есть простые продукты, например, мягкие фрукты, детское печенье. Постепенно увеличивайте количество и ассортимент еды, которую вы предлагаете своему ребенку, чтобы в течение следующих нескольких недель прикорм был трехразовым. Малыши также могут пить обычную воду, как правило после приема более плотной пищи.

### Физическое развитие ребенка в семь месяцев

**Ваш 7-месячный малыш теперь очень легко садится в стульчик для кормления и может демонстрировать вам, когда он хочет сесть, подняв руки вверх или выгнув спину, издавая звуки.** Если малыш пока не сидит уверенно – не беда, ему нужно время, поднимите спинку стульчика для кормления, чтобы она поддерживала спинку. Но не оставляйте ребенка в стульчике одного, чтобы он случайно не упал, и используйте ремни безопасности. Лежа на спине, малыш будет пытаться поднять голову и плечи вверх, чтобы осмотреться; оказавшись на животике, он тянется за игрушкой поблизости и пытается «загребать» ее поближе. Хотя двуручная хватка довольно надежна, малыш бросит одну игрушку, чтобы отдать предпочтение другой, взяв ее обеими руками или одной. **Играйте с крохой, стимулируя раннее развитие ребенка 7 месяцев.**

### Развитие чувств, общение и эмоции

Большинство детей сейчас любят щекотки и массажи, легкие щипки, но не переусердствуйте со щекоткой, так как ваш малыш не может в этом возрасте сказать вам остановиться. Ваш ребенок общается не только с вами, но и с самим собой, и ему нравится повторять звуки снова и снова в мелодичной манере. Они могут сочетать гласные звуки («aaa», «ooo», «eee») и начинают появляться согласные звуки (м, б, п, к, х). Они также могут кричать, требуя внимания вместо того, чтобы плакать. Чаще делайте фото и снимайте видео, показывайте их ребенку – его это забавляет.

# РЕБЕНКУ 7 МЕСЯЦЕВ

## Психическое развитие ребенка

Малыш уже понимает, когда к нему обращаются по имени. Совершенствуется эмоциональная форма общения. Ребенок может стремиться обнять маму или оттолкнуть, если чем-то недоволен.

В возрасте семи месяцев можно заметить, что ребенок активнее использует левую руку, что связано с интенсивным развитием правого полушария. Новые звуки, особенно агрессивного характера, такие как лай собаки, рев пылесоса или фена, негативно воспринимаются ребенком, и зачастую пугают.

Семимесячные дети хорошо относятся к знакомым людям и насторожено - к чужим. Чтобы ребенок преодолел страх перед новым знакомым, покажите свое хорошее расположение к человеку.

Примерно в этом месяце у родителей появиться особая роль в развитии языка ребенка, поскольку малыш начинает медленно подражать звукам взрослой речи. Следует как можно чаще повторять слова «мама», «папа» и поощрять усилия младенца их повторить.

В семь месяцев дети становятся экспертами в невербальном общении. Они могут делать самые разные выражения на лице — от широкой улыбки до хмурого взгляда, могут понять, как себя чувствует мама по тону голоса и выражению лица. В этом возрасте ребенок прекрасно понимает слово «нельзя» и может бурно реагировать на такой отказ.

## Какие мероприятия и игры помогут развитию 7-месячного ребенка

- Поиск игрушек - это весело. Частично спрячьте игрушку под тканью перед ребенком и спросите: «Куда она пропала?» Хвалите вашего малыша, когда он находит, где находится игрушка, он будет в восторге от себя.
- Держите ребенка за руки, когда он сидит на ваших коленях, шевелите ногами, чтоб малыш мог подпрыгивать вверх и вниз.
- Позвольте ребенку уронить игрушку на пол, чтобы вы подобрали ее и вернули ей.
- Читайте книги и разговаривайте с малышом каждый день.

## Что должен делать ребенок в 7 месяцев?

### Ключевые этапы развития вашего 7-месячного ребенка:

- В положении лежа на спине пытается приподнять голову и плечи.
- Лепечет, любит повторять звуки снова и снова, использует гласные и некоторые согласные звуки.
- Учится узнавать собственное имя.
- Кричит для привлечения внимания.
- Тянется до игрушки и «сгребает» ее поближе.
- Узнает и машет близким руками и ногами.



## РЕБЕНКУ 8 МЕСЯЦЕВ

Восемь месяцев еще один возраст, в котором происходит оценка физического и психологического развития ребенка. На этом этапе жизни малыш активно умеет ползать и уже готовится к будущей ходьбе. Можно наблюдать, как он подползает к кроватке, цепляется за нее и стоит в вертикальном положении несколько минут. Это значит, что его спина, мышцы живота и позвоночник уже достаточно окрепли для того, чтобы сидеть, подолгу играть в игрушки. В возрасте 8 месяцев у ребенка закладывается фундамент для последующего развития моторики, речевого аппарата, сенсорной системы.

### Физическое и моторное развитие

Дети в 8 месяцев хорошо ползают, постепенно из положения «по-пластунски» переходя на передвижение на четвереньках. Костно-мышечная система уже хорошо укрепилась, что позволяет ребенку ползать на длинные дистанции. Такая активность требует повышенного внимания со стороны родителей. Нужно закрыть розетки, перекрыть доступ к таким предметам, как провода, находящиеся на полу, мусорное ведро, миски для животных.

В возрасте 8 месяцев ребенок начинает тренироваться в удержании своего тела вертикально. Если малыша придержать за руки, он сможет простоять несколько минут, но позже устанет и присядет на попу.

Активно развивается мелкая моторика. Ребенок активно практикует захват предметов двумя пальцами – указательным и большим. Это большой скачок в развитии психики и эмоционально-моторных реакций.

К середине 8-го месяца многие родители отмечают развитие навыков, позволяющих манипулировать с мелкими предметами. У младенца появляется способность не только брать маленькую игрушку, но и удерживать ее и даже бросать.

Еще одно новшество, которое родители могут увидеть в этом периоде, – соотносительные действия. Сейчас ребенок не просто берет игрушки или бросает их. Он начинает рассматривать предметы, пытаться ставить их друг на друга и наблюдает за эффектом такого действия. Если ребенку дать коробку, он начнет складывать в нее все, что попадется под руку. Такие действия обязательно нужно поощрять, именно они лежат в основе умения собирать пирамидку, кубики или вкладыши развивающих досок.

### Речевое развитие

Усиленно продолжается развитие речевого аппарата. В 8 месяцев ребенок внимательно следит за ртом и губами мамы, может попытаться скопировать разговор и продолжает экспериментировать с лепетом, используя короткие слоги («да», «ба», «ка», «па», «та»), а также повторения и комбинации. Ребёнок все больше с интересом относится к речи, ему нравится слушать, следить за мамой в момент разговора. В этом возрасте малыши лучше понимают речь родителей и выполняют простые просьбы «дай», «возьми».

### Какие моменты должны насторожить родителей и стать поводом для посещения педиатра:

- Ребенок не сидит и даже не пытается.
- Не хочет или не пробует переверачиваться.
- Не проявляет интереса к игрушкам, не пытается их держать.
- Не проявляет эмоций, молчит, не пытается лепетать.



## РЕБЕНКУ 8 МЕСЯЦЕВ

### Психическое развитие ребенка

Психическое развитие ребенка в 8 месяцев сопровождается обостренным восприятием громких звуков. Можно заметить, как ребенок вздрагивает при включении пылесоса или фена. Лучше избегать использования таких приборов, когда малыш находится дома.

Теперь ребенок умеет не только хватать интересующие его предметы, он может их щупать, гладить, дотрагиваться пальчиком. Сидя на руках, малыш указывает пальцем на объект, который ему интересен, и жестами просит поднести к нему. Ему становится интересно отражение в зеркале, он улыбается себе и удивляется. В этом возрасте ребенок начинает понимать слово «нельзя» и обижается при строгом общении.

Прогрессирует зрительная система, глаза привыкают видеть объекты под разным углом. Увеличивается острота зрения, малыш начинает замечать мелкие предметы, вплоть до крошек.

Начинает узнавать любимые игрушки на расстоянии. Теперь ребенку интересно изучать цвет предмета, его текстуру. Малыш самостоятельно может играть в течение 10-15 минут, и более того – если его отвлечь, он вспомнит, чем занимался, и вернется к своему занятию.

В дополнение к моторной чувствительности обостряются ощущения, окружающие собственную эмоциональную жизнь. Малыш теперь учится все интенсивнее подражать и оценивать чувства. У ребенка уже есть чувство юмора, он способен различать серьезные и несерьезные ситуации. Если мама внимательно посмотрит на малыша, а затем начнет смеяться, он начнет улыбаться в ответ. Совместный смех способствует общению и социальному развитию ребенка. Теперь важно не только вместе проводить время, но и поощрять все начинания карапуза.

Есть и еще одна причина, по которой ребенку нужно много тепла и заботы в течение восьмого месяца. Научные исследования показали, что младенцы, чьи родители проявляли повышенную нежность и заботу, гораздо устойчивее к стрессу во взрослой жизни.

Ребенок сейчас все больше взаимодействует с окружающей средой. Это означает, что теперь он начинает наблюдать и подражать людям, которые рядом с ним. Он показывает, когда что-то ему не нравится, громко протестует, демонстрирует весь спектр своих эмоций. Родители теперь должны использовать любую возможность, чтобы общаться с малышом как можно больше.

## РЕБЕНКУ 9 МЕСЯЦЕВ

### Навыки ребенка в 9 месяцев

- Без усилий порвет салфетку или тонкую бумажку – крайне важно при этом, чтобы взаимодействие с новыми предметами и текстурами проходило под строгим родительским контролем. Берет две игрушки в руки и задействует их в различных манипуляциях (стучит друг об друга, бросает, пытается соединить). Хлопает ладошками, играет в ладушки.
- Понимает, какая игрушка ему нужна или какая интереснее.
- Умеет переворачивать картонные листы детских книг, внимательно рассматривает изображения.
- Показывает пальчиком на знакомые объекты (чаще это мама или папа, а также домашний питомец).
- Умеет собирать пирамидку, нанизывая кольца. Начиная с 9-го месяца у малыша появляются и новые навыки. Так, ребенок начинает запоминать простые части тела и по просьбе может показать, где находится ручка или глазик.
- Важно как можно чаще выходить с ребенком на улицу. Малыш с интересом наблюдает за окружением, его интересуют яркие предметы. Наблюдение за птицами, людьми, другими детьми положительно влияет на его социализацию в будущем.



### Психическое развитие

Психическое развитие детей в 9 месяцев активно продолжается, ребенку интересно познавать мир, изучать предметы. Продолжает развиваться мелкая моторика, которая способствует последующему развитию речевого аппарата. В этом возрасте ребенок пытается говорить простые слоги и издавать звуки, принимающие очертание слов «мама», «папа». При этом малыш уже понимает, к кому конкретно обращается.

Карапуз уже знает собственное имя, бурно реагирует на него и поворачивается при обращении. Эмоции ребенка проявляются все ярче – веселье сопровождается громким смехом, недовольство – раздражением, плачем.

В 9 месяцев малыш умеет формулировать свои желания, может пальцем показать на интересующий его предмет. Понимает простые фразы по типу «иди ко мне», «дай игрушку», «возьми яблоко».

Во время кормления ребенок самостоятельно удерживает кружку или бутылочку, некоторые дети уверенно держат ложку. Звуковая, зрительная система хорошо развиваются: младенец понимает, откуда идет звук и в какую сторону нужно смотреть.

Часто в этом возрасте малыши не любят играть своими игрушками, больший интерес представляют бытовые предметы. Одно из любимых занятий – постучать по кастрюле, разбросать салфетки.

Чтение для ребенка на этом этапе развития теперь особенно интересно. Он будет внимательно слушать маму, постараться перевернуть страницы книги и посмотреть на красочные картинки.

Примерно в 9 месяцев у многих детей развивается страх расставания. Например, когда мама покидает комнату, ребенок начинает беспокоиться, может заплакать. Психологи рекомендуют чаще играть в прятки – это может помочь снизить боязнь и дискомфорт.

У ребенка уже развивается чувство юмора, и он радостно реагирует на такие жесты, как размахивание руками, или поцелуи.

## РЕБЕНКУ 9 МЕСЯЦЕВ

**Родителям стоит взять на заметку, какие же мероприятия либо игры могут стимулировать развитию 9-месячного карапуза:**

- Можно копировать поведение людей или животных, имитировать звуки – чихание, крики, кашель;
- Нужно постоянно поощрять ребенка к ползанию, но не хождению, чтобы его тело было готово, развились координация и связь зрительного анализатора с действиями рук и ног;
- Поиграйте с игрушками, объясняющими причины и следствия, к примеру, привяжите и тяните игрушку за веревочку.

### **Сколько спит 9-месячный грудничок**

**Конечно, у каждого ребенка график сна индивидуальный, но усредненная норма ребенка в 9 месяцев будет составлять от 13 до 14 часов отдыха в сутки.** В общее время сна включается ночной, затем непродолжительный утренний сон, плюс более длительный отдых – после обеда. Возможны отдельные дни на неделе, когда кроха может пропустить один дневной сон или подольше спит. В ночные часы многие малыши 9-месячного возраста будут спать до 10 часов, практически не просыпаясь.

Однако, практически каждый третий младенец в этом возрастном периоде (особенно – грудничок), еще не может проспать подряд восемь-десять часов. **Поэтому, малыши часто пробуждаются в ночное время приложиться к груди, попить, если намоч подгузник или просто немного «погулять».**

**Иногда родители жалуются, что малыш ночами плачет, беспокойно спит и часто пробуждается.** Это бывает чаще всего в силу двух причин – **прорезывание зубов и избыток эмоций.** Поэтому, если кроха ночами плачет, и у него еще нет зубов, пересмотрите режим, уменьшите объем новых впечатлений, дозируйте визиты в гости, скоро зубки появятся. Если проблема в дискомфортном прорезывании – применяйте прорезыватели, массаж десен, посоветуйтесь с педиатром.

### **Уход за ребенком в 9 месяцев**

Ребенок теперь настолько подвижен, что будет постоянно находить новые предметы, которые он может подобрать, бросить или попытаться разобрать.

Проследите за тем, чтобы пространство, в котором находится малыш, было абсолютно безопасным.

Уход за ребенком в 9 месяцев – без специальных черт и особенностей. Также необходимо уделять внимание гигиене младенца, особенно перед сменой подгузника. Полноценное купание с мыльными средствами рекомендуется не чаще двух раз в неделю. Если карапузу нравится пребывание в ванне, разрешается устраивать ежедневные водные процедуры перед ужином (без мыла и шампуней).

В этом возрасте родители начинают задумываться о приобретении ходунков, им кажется, что так ребенок научится быстро и правильно ходить. Мнения специалистов о таком изделии нельзя назвать однозначными.

Однако большинство экспертов утверждает, что ходунки способны нанести определенный вред опорно-двигательному аппарату ребенка, если он еще не научился ровно держать спинку.

Даже самые дорогие и качественные ходунки будут создавать дополнительную нагрузку на позвоночник, в будущем став причиной его искривления.

Кроме того, использование такого приспособления не научит ребенка равновесию. В ходунках он скорее будет висеть, нежели стоять прямо. Это приведет к тому, что ребенку будет сложно научиться ходить самостоятельно к 12 месяцам. Также некоторые специалисты отмечают повышенный риск развития плоскостопия.

## РЕБЕНКУ 10 МЕСЯЦЕВ

Малыш все больше стремится к самостоятельности и готов показывать свой характер. Одни дети активны, подвижны, постоянно что-то лепечут и требуют внимания, другие – сосредоточены, детально изучают игрушки и предметы, попавшие им в руки.

### Что должен уметь ребенок в 10 месяцев

Каждый младенец развивается в индивидуальном порядке, однако существуют и общие нормы того, какие умения должен развить малыш к этому возрасту. Прекрасно ползать, причем на большие расстояния. Может переползти из одной комнаты в другую.

- Подниматься на ножки и приседать, топать, совершать подобие прыжков.
- Стоять без опоры и пытаться ходить, придерживаясь за диван или стены.
- Крепко удерживать игрушки в руках, может взять их самостоятельно.
- Начинает повторять движения мамы, папы. Может «хозяйничать» на кухне, открывать дверцы шкафов, разбрасывать предметы, пытаться вытащить ящики
- Анализирует предметы и их применение, может достать один при помощи другого. Прекрасно понимает, для чего нужны ложка и кружка.

Вышеописанные умения ребенка – не только радость, но и повышенная опасность. Родителям следует внимательно заботиться о здоровье малыша, перекрыть доступ к опасным объектам.

В этом возрасте необходимо начинать учить карапуза слезать с дивана, кресла. Нужно множество раз показать, как правильно это делается. Со временем ребенок запомнит и будет слезать, почувствовав опору под ногами.

### Психическое развитие ребенка в 10 месяцев

Психическое и эмоциональное развитие ребенка в 10 месяцев продолжает совершенствоваться. Малыш постигает новые эмоции, начинает ярко выражать радость или недовольство.

В этом возрасте ребенок понимает, когда ему запрещают что-либо, и может выразить яркий протест в виде плача, а также возмущения. Когда его хвалят, отвечает улыбкой или смехом. Понимает, если просят отдать или взять игрушку.

Ребенок осознанно обнимается, просится на руки. В этот период тактильное общение является важным моментом в развитии ребенка. Прикосновения улучшают пищеварение и работу желудочно-кишечного тракта.

### Какие еще психологические навыки можно выделить у ребенка в 10 месяцев:

- Понимает, когда мама шутит, смеется в ответ на щекотку.
- Пытается повторять простые слова, слоги.
- Ему интересны дети его возраста, пытается с ними общаться, играть.
- Повышается интерес к животным, ребенку хочется погладить, потрогать (самое время начинать учить малыша правилам поведения с животными).
- Может вспомнить, куда положил любимую игрушку.
- Копирует поведение родителей, например разговор по телефону.



## РЕБЕНКУ 10 МЕСЯЦЕВ

Десятимесячные дети могут понимать и выполнять простые одношаговые команды, такие как «помаши ручкой до свидания» или «похлопай в ладоши». Они также могут придавать значение определенным словам. Когда вы говорите «машина» или «собака», ваш ребенок может указывать на объект. И, конечно, он должен реагировать на звук своего имени.

### Советы по развитию малыша на десятом месяце жизни

В 10 месяцев ваш ребенок должен лепетать, произносить слоги, смотреть вам в глаза, реагируя на ваши слова и действия. Он может складывать из них самые простые слова. Даже если ваш ребенок еще не разговаривает, вовлекайте его в настоящий разговор. Например, ответьте на его лепет или слоги словами — «Правда?» или «Это так интересно!» Или продолжите разговор, используя мягкую игрушку или куклу. Вы побудите своего ребенка продолжать говорить и учить новые слова.

**Включите мелодии.** Подойдет любая музыка, будь то поп, кантри или классические треки. Вашему ребенку понравится подпрыгивать и двигаться в ритме музыки.

**Спрячьте игрушки и помогите своему малышу найти их,** чтобы практиковать постоянство объектов - идею о том, что вещи продолжают существовать, даже когда ребенок их не видит.

**Один из самых важных способов развития в 10 месяцев - это игры.** Ваш ребенок учится всему через игру прямо сейчас. Он получает информацию об окружающем мире, тренирует физические навыки и развивается эмоционально! Попробуйте включить в свой распорядок некоторые из следующих игровых действий:

- Игры в прятки; Складывание разноцветных блоков вместе; Сортеры, пирамидки, кубики; Катание мяча вперед и назад.

### Режим дня и сон

К 10 месяцам ваш ребенок может спать только один раз в течение дня. Но не стоит беспокоиться, если он все еще спит 2 раза. Если малыш переходит на один дневной сон, лучше планировать его на послеобеденное время. Послеобеденный сон поможет ребенку отдохнуть днем и избежать раздражительности перед сном. Если малыш ночью плачет или плохо укладывается в вечернее время, возможно, пришло время пересмотреть режим ребенка в 10 месяцев.

## РЕБЕНКУ 11 МЕСЯЦЕВ

В 11 месяцев многие малыши делают свои первые шаги, пытаясь пройти небольшое расстояние от опоры до мамы. Если первые попытки пойти самостоятельно закончатся падением, со следующими шагами ребенок торопиться не станет.

Тем не менее, в этом возрасте отмечается улучшение координации движений, продолжают развиваться психомоторные навыки. Можно заметить, что малыш реже падает, а достать игрушку из коробки для него не составляет труда. Ребенок в 11 месяцев:

- Может уверенно стоять, держась за руку или опору. Некоторые дети уже могут сделать несколько шагов, одновременно с этим держа игрушку в руке.
- Умеет садиться из положения стоя, практически без усилий.
- Уверенно ползает на четвереньках, свободно перемещается из комнаты в комнату.
- Показывает пальчиком на предмет, который заинтересовал, просит дать его.
- Вполне неплохо справляется с ложкой, держит ее и подхватывает еду. Двумя руками крепко удерживает кружку.
- Отлично хватает предметы двумя пальчиками, в том числе может легко взять мелкие вещи.
- Внимательно рассматривает игрушки, яркие картинки.
- Ребенку интересно собирать пирамидки, ставить предметы друг на друга и наблюдать.



Для возраста 11 месяцев характерно прорезывание зубов. У многих детей уже имеются по два зуба на верхней и нижней челюстях. Иногда в этом возрасте прорезывание зубов еще не наблюдается, что не рассматривается как патология. Однако при отсутствии хотя бы одного зубика в возрасте 12 месяцев следует обратиться к педиатру.

### Уход за ребенком в 11 месяцев

В этом возрасте следует обратить внимание на покупку правильной обуви. Сандалии или ботинки должны отличаться высоким качеством, иметь твердый задник и при этом хорошо сгибаться. Обувь следует покупать из натуральных тканей (кожа, замша). Для укрепления мышечных волокон стопы врачи рекомендуют ходить ребенку босиком по неровной поверхности. Идеально подходит естественное покрытие (трава, песок, камушки) на даче или в парке – только следите за безопасностью и отсутствием опасных предметов, о которые ребенок может пораниться. Также можно приобрести ортопедические коврики, используемые в домашних условиях.

Рацион питания – еще одна важная часть ухода за ребенком в 11 месяцев. Расширяется список разрешенных к употреблению продуктов. Теперь меню младенца похоже на диетическое питание: творог, каши, печенье, овощи, фрукты, кефир.

### Игрушки для ребенка в 11 месяцев

По мере того как у вашего ребенка улучшается зрительно-моторная координация, он с удовольствием узнает, как все устроено, расставляя игрушки по размеру и цвету, а также разбирая их и собирая обратно. Пирамидки, каталки, кубики, сортеры – отличные игрушки для этих занятий. Можно подарить ему первые в жизни пазлы (самые простые — из двух частей).

Дети в 11 месяцев много играют и исследуют мир, и вы должны следить, какие предметы попадают им в рот. Убедитесь, что старшие братья и сестры хранят маленькие детали игрушек вне досягаемости младенца. Кроме того, уберите подальше монеты, пуговицы, батарейки и любые другие мелкие предметы быта.

## РЕБЕНКУ 12 МЕСЯЦЕВ

В 12 месяцев развитие ребенка как никогда направлено на изучение и познание окружающего мира. У годовалого ребенка меняется отношение к находящимся рядом людям. Малыш понимает, что может оказывать влияние на маму и активно пользуется этим умением. Ребенок все больше продолжает интересоваться окружающим миром, ему интересны названия предметов и общение с людьми. Малыш социализируется, он охотно знакомится со сверстниками и другими людьми.

К этому возрасту ребёнок научился бросать игрушки и предметы уже осознанно, ему интересно, как далеко покатится мяч или улетит кубик.

### **Что должен уметь ребёнок в 12 месяцев:**

- Стоять на вытянутых ножках, ходить, держась за опору. Активно ползать, перемещаясь из одной комнаты в другую.
- Брать одной ручкой два мелких предмета, уметь их передавать маме по просьбе. Как правило, ребенок использует две руки, чтобы захватить горсть мелких игрушек.
- Приседать и садиться без посторонней помощи.
- Собирать пирамидку, строить башню из кубиков. Может больше времени проводить наедине с собой, играя или рассматривая красочные картинки.
- Осваивать новые жесты: многие годовалые дети умеют посылать воздушный поцелуй, махать руками и дуть на горячее.
- Активно копировать жесты родителей, подражать разговору по телефону.
- Уметь держать ложку и пытаться ею захватить еду (при условии, что ранее мама показала, как это делать).
- Понимать от 10 до 20 слов, определять название предметов, которые видит ежедневно. Показать пальчиком, где кошка, книжка, тарелка и т. д.

Что еще должен уметь ребенок в 1 год? В этом возрасте продолжается активное развитие речевого аппарата. Малыш старается произносить некоторые слова, хотя они пока еще только напоминают речь. Стоит отметить, что годовалые дети вкладывают несколько значений в одно и то же слово.

До 1 года ребенок тесно эмоционально связан с мамой, воспринимая её как часть себя. В возрасте 12 месяцев продолжает формироваться личность малыша, его особенности характера. Вместе с этим карапуз переживает внутренний конфликт – стремление к самостоятельности и привычка, что мама рядом.

## РЕБЕНКУ 12 МЕСЯЦЕВ

### Психическое развитие ребенка в 12 месяцев

Активно продолжается социализация ребенка, ему интересно общаться со сверстниками, но иногда он провоцирует конфликты. Психологическое развитие ребенка в 12 месяцев далеко шагнуло вперед, теперь малыш понимает, как общаться с родителями.

Чувствуя мягкость и снисходительность со стороны мамы, ребенок будет шалить и предпринимать попытки манипулирования.

С годовалым ребенком становится сложнее играть, он внедряет собственные правила, которые зачастую являются неприемлемыми: кидание песком, поломка игрушек, дерганье животных за хвост.

В этот период у ребенка начинает развиваться долговременная память. Годовалые дети запоминают некоторые моменты вчерашнего дня и могут помнить, что было несколько суток назад.

Дети этого возраста позитивно относятся к музыке, любят ее слушать, подпевают и пританцовывают.

Примерно в 1 год у ребенка происходит переходный момент – кризис 12-го месяца. Проявляется он следующими изменениями:

- Ребенка становится трудно контролировать – он проявляет упрямство, непослушание.
- Активно показывает собственную самостоятельность, отказывается от помощи, а при попытке помочь нервничает, кричит.
- Ребенок становится обидчивым и плаксивым, особенно когда слышит «нельзя», «нет».
- Многие родители отмечают противоречивое поведение ребенка – он отказывается от помощи и в ту же минуту ждет внимания.

По мнению психологов, возраст, в котором допустимо истеричное поведение младенца, – 10-12 месяцев. Во-первых, отсутствие словарного запаса не дает ребенку возможности объяснить, что его беспокоит. Во-вторых, истерика – обычное явление и поведение для малыша.

### Тактика поведения при развитии истерики – что с этим делать?

Первое правило, которое следует запомнить: шлепки, крик, разговор на повышенных тонах недопустимы и полностью бесполезны. Все, что нужно сделать, если ребенок закатил истерику, – взять его за руку и обнять. Спустя некоторое время малыш сам успокоится и займется привычными делами.

### Уход за ребенком в 12 месяцев

Двенадцать месяцев – оптимальное время, чтобы приучить ребенка к гигиеническим процедурам. Каждое утро нужно помогать ему умываться, чистить зубы, подмываться ниже пояса. Любознательность ребенка приводит к тому, что он хочет все потрогать, поэтому в течение дня следует мыть руки с мылом. Также нужно приучать его мыть руки перед каждым приемом пищи.

Перед отходом ко сну проводятся водные процедуры и массаж. Родителям нужно обратить внимание на средства личной гигиены. Все они должны подходить ребенку по возрасту и быть индивидуальными (полотенце, мочалка и т. д.).

В возрасте 1 года проводится плановое посещение педиатра и полная диспансеризация. Врач назначит необходимые лабораторные анализы, проведет измерение роста, веса, объема груди и головы. Далее педиатр назначает консультации у профильных специалистов: хирурга, отоларинголога, невролога, стоматолога и офтальмолога.

## РЕБЕНКУ 12 МЕСЯЦЕВ

### Навыки для 12 месяцев

Навыки ребенка в этом возрасте разнообразны, их можно разделить на следующие достижения:

#### Познавательные:

- Играет с пирамидкой: надевает, снимает кольца.
- Ставит друг на друга кубики.
- Подражает сверстникам (кидает кубики, хлопает руками, может начать ломать игрушку).
- Открывает, закрывает ящики, двери, включает/выключает все, что можно, нажимает кнопки и т. п.

#### Социально-эмоциональные:

- Смеется, радуется маме или любимой игрушке.
- Проявляет разнообразный спектр эмоций в зависимости от ситуации: смеется, возмущается, плачет.
- Проявляет недовольство при грубом к нему обращении, если слышит «нет», «нельзя».
- Копирует мимику родителей, подражает им.
- Интересуется картинками в книжках, яркими предметами.
- С интересом слушает музыку, «подпевает».

#### Речевые:

- По просьбе может выполнить действие с игрушкой (отдать, положить, сложить в коробку).
- Может взять или показать знакомый предмет.
- Понимает слова «нельзя», «возьми», «можно».
- Помнит имена родственников, знает некоторые предметы гардероба.
- Если прощаются, машет рукой.
- Понимает игру «ку-ку», закрывает ладошками лицо.

#### Бытовые:

- Держит чашку в руках, пьет из нее самостоятельно.
- Может откусить печенье, яблоко, банан.
- Помогает себя одеть, поднимает ножку.
- Некоторые дети в этом возрасте хорошо знакомы с горшком, просят на него, издавая характерные звуки.



**Нужна любая помощь?  
Приходи, позвони, напиши!!!!**

**г. Таштагол,  
ул. Ленина, 50  
2-33- 36**

**ул. Поспелова, 7  
3-46-83**

**e-mail: [sorese@yandex.ru](mailto:sorese@yandex.ru)**