

истинная клиника

Чек лист тревожной матери



Все мамы волнуются. Это нормально.

Особенно когда речь о развитии ребёнка — кажется, что он должен уже говорить, уже читать, уже ходить на кружки и дружить.

Но где проходит грань между нормой и поводом для обращения к врачу?

Мы составили короткий и понятный чек-лист, с которым вы сможете:

- Сравнить этапы развития вашего ребёнка с возрастной нормой
- Отследить тревожные сигналы в речи, движениях, мышлении и поведении
- Понять, когда стоит обратиться к специалисту

Чек-лист создан совместно с неврологами Ист Клиники — на основе актуальных медицинских протоколов.



Возраст 0-1 год

Речь

1 месяц

- ☐ Реагирует на голос матери: успокаивается при её присутствии
- ☐ Издаёт звуки дискомфорта (плач, гул при недовольстве)

2 месяца

- ☐ Начинает гулить — появляются гласные звуки ("а", "у")
- ☐ Улыбается в ответ на обращённую речь

3-4 месяца

- ☐ Слушает и наблюдает за говорящим
- ☐ Отчётливо гулит, варьирует интонацию
- ☐ Поворачивает голову на звук

5-6 месяцев

- ☐ Появляется лепет: сочетания согласных и гласных ("ма", "ба", "гу")
- ☐ Лепет более активный, использует разные звуки

7-9 месяцев

- ☐ Понимает интонацию («нельзя», «ай-ай-ай»)
- ☐ Реагирует на имя, оборачивается
- ☐ Использует лепет в качестве общения

10-12 месяцев

- ☐ Появляются осознанные слова: «мама», «папа», «дай»
- ☐ Понимает простые инструкции: «дай мячик», «покажи носик»
- ☐ Повторяет за взрослыми отдельные звуки или слоги



Движения

1 месяц

- ☐ Рефлекторно поднимает голову, лежа на животе
- ☐ Движения хаотичные, но активные

2 месяца

- ☐ Удерживает голову в вертикальном положении недолго
- ☐ Начинает следить глазами за предметами

3-4 месяца

- ☐ Уверенно держит голову
- ☐ Переворачивается со спины на бок
- ☐ Тянется к игрушке, может схватить её

5-6 месяцев

- ☐ Уверенно переворачивается на живот и обратно
- ☐ Уверенно хватает предметы двумя руками
- ☐ Начинает ползать на животе

7-9 месяцев

- ☐ Сидит без поддержки
- ☐ Активно ползает
- ☐ Встает у опоры, переступает ножками с поддержкой
- ☐ Берёт мелкие предметы двумя пальцами («пинцетный» захват)

10-12 месяцев

- ☐ Стоит самостоятельно
- ☐ Делает первые шаги без поддержки
- ☐ Умеет вставать из положения сидя
- ☐ Умеет махать рукой «пока-пока», аплодировать



Когнитивные навыки

1-2 месяца

- ☐ Смотрит в лицо взрослого
- ☐ Фиксирует взгляд на ярком объекте
- ☐ Различает голос матери среди других звуков

3-4 месяца

- ☐ Улыбается в ответ, тянется к предметам
- ☐ Следит глазами за движущимися объектами
- ☐ Начинает узнавать знакомые лица

5-6 месяцев

- ☐ Перекладывает игрушку из руки в руку
- ☐ Игрушку тянет ко рту, исследует на ощупь
- ☐ Ищет глазами пропавший предмет

7-9 месяцев

- ☐ Понимает запрет, реагирует на слово «нельзя»
- ☐ Проявляет интерес к новому — стучит, бросает предметы
- ☐ Играет в простые игры: «ку-ку», «ладушки»
- ☐ Узнаёт своё отражение в зеркале

10-12 месяцев

- ☐ Выполняет простые инструкции: «покажи», «принеси»
- ☐ Демонстрирует понятие «причина–следствие» (нажал — звучит, бросил — упало)
- ☐ Ищет предмет, спрятанный на его глазах
- ☐ Начинает понимать назначения предметов (расчёска, ложка)



Возраст 1-3 года

Речь

1-1,5 года

- ☐ Использует 10–20 слов (чаще всего — существительные)
- ☐ Подражает звукам животных и предметов («би-би», «ав-ав»)
- ☐ Понимает и выполняет простые инструкции: «дай мяч», «иди сюда»
- ☐ Показывает знакомые предметы на картинках
- ☐ Понимает значение до 50 слов, даже если не произносит их сам

1,5-2 года

- ☐ Активно увеличивает словарный запас: от 50 до 150 слов
- ☐ Начинает говорить глаголами, прилагательными
- ☐ Соединяет два слова в простую фразу: «мама дай», «гулять хочу»
- ☐ Начинает использовать местоимения (чаще в третьем лице: «Маша пила»)
- ☐ Много лепетной речи с интонацией

2-3 года

- ☐ Использует фразы из 3–4 слов
- ☐ Задает простые вопросы: «где папа?», «что это?»
- ☐ Рассказывает о себе (имя, возраст, чем занимался)
- ☐ Понимает простые сказки и пересказывает по-своему
- ☐ Употребляет множественное число, начинает использовать прошедшее время
- ☐ Понимает и выполняет инструкции из двух шагов: «возьми мяч и дай маме»



Движения

1-1,5 года

- ☐ Уверенно ходит самостоятельно
- ☐ Встает без опоры
- ☐ Поднимается по лестнице с помощью
- ☐ Бросает мяч, тянется к предметам на высоте
- ☐ Начинает рисовать карандашом — каракули

1,5-2 года

- ☐ Бегают, не теряя равновесия
- ☐ Легко встаёт с пола, садится на корточки
- ☐ Переносит предметы, не теряя равновесия
- ☐ Катит игрушку на верёвочке
- ☐ Начинает есть ложкой, пьёт из чашки
- ☐ Помогает с одеванием: подаёт руку, снимает носки

2-3 года

- ☐ Прыгает на месте, ходит назад
- ☐ Поднимается и спускается по лестнице с опорой
- ☐ Строит башню из 6–8 кубиков
- ☐ Использует обе руки для манипуляций
- ☐ Рисует прямые линии, замкнутые круги
- ☐ Активно осваивает мелкую моторику — лепит, рвёт бумагу, лепит колбаски из пластилина



Когнитивные навыки

1-1,5 года

- ☐ Узнаёт себя в зеркале
- ☐ Следует простым просьбам
- ☐ Имитирует действия взрослых: причёсывание, кормление куклы
- ☐ Играет в простую сюжетную игру — кормит, укладывает спать игрушки
- ☐ Сортирует предметы по цвету, форме

1,5-2 года

- ☐ Проявляет интерес к обучающим книгам и картинкам
- ☐ Узнаёт до 10 предметов и называет их
- ☐ Понимает, где «большой», где «маленький»
- ☐ Выполняет действия по показу: повторяет движения за взрослым
- ☐ Начинает осознавать, что предметы можно классифицировать (фрукты, одежда)

2-3 года

- ☐ Решает простые задачи (достать игрушку, используя стул)
- ☐ Собирает пазлы из 2-4 элементов
- ☐ Сравнивает предметы: по цвету, размеру, количеству
- ☐ Игры становятся более сложными: строит дом, играет в «магазин»
- ☐ Умеет подождать, выполнять инструкцию с задержкой
- ☐ Формируется базовое понимание «я» — отстаивает желания, говорит «я сам»



Возраст 4-6 лет

Речь

4 года

- ☐ Использует предложения из 5–6 слов
- ☐ Строит фразы с союзами («и», «а», «но»)
- ☐ Умеет пересказать короткую историю по картинке
- ☐ Активно задаёт вопросы: «почему?», «зачем?»
- ☐ Правильно использует большинство звуков, кроме сложных (р, л, ш, ж)
- ☐ Понимает и использует категории: цвет, форма, размер

5 лет

- ☐ Свободно разговаривает с взрослыми и детьми
- ☐ Может рассказать, как прошёл день
- ☐ Использует глаголы в разных временах
- ☐ Понимает многозначность слов («мышь» — животное и компьютерная)
- ☐ Использует в речи объяснения, сравнения, синонимы
- ☐ Чётко называет своё имя, фамилию, возраст, адрес

6 лет

- ☐ Грамотно строит сложные предложения
- ☐ Использует прямую речь в рассказе
- ☐ Начинает читать по слогам (или узнаёт знакомые слова)
- ☐ Произносит все звуки правильно (в норме)
- ☐ Уверенно пересказывает текст по памяти
- ☐ Участвует в диалоге: слушает, отвечает по теме, не перебивает



Движения

4 года

- ☐ Прыгает на одной ноге 3–5 раз
- ☐ Поднимается и спускается по лестнице, чередуя ноги
- ☐ Ловит и кидает мяч двумя руками
- ☐ Рисует крест, круг, квадрат
- ☐ Умеет застегнуть молнию и пуговицы
- ☐ Ест аккуратно ложкой и вилкой

5 лет

- ☐ Катится на самокате, велосипеде с доп. колёсами
- ☐ Уверенно управляет ножницами — вырезает по линии
- ☐ Рисует человека с деталями (голова, туловище, руки, ноги, черты лица)
- ☐ Лепит и конструирует сложные формы
- ☐ Перепрыгивает через препятствия
- ☐ Сам одевается и раздевается

6 лет

- ☐ Чётко координирует движения, бежит с изменением направления
- ☐ Танцует, повторяет ритмичные движения под музыку
- ☐ Рисует сюжетный рисунок с деталями
- ☐ Пишет печатные буквы, копирует цифры
- ☐ Завязывает шнурки, справляется с молниями, кнопками
- ☐ Мелкая моторика подготовлена к письму (без напряжения в руке)



Когнитивные навыки

4 года

- ☐ Понимает и использует понятия: «больше–меньше», «выше–ниже»
- ☐ Сортирует предметы по 2 признакам: цвет и форма
- ☐ Узнаёт 5–7 базовых цветов
- ☐ Знает названия животных, профессий, предметов
- ☐ Считает до 5 вслух
- ☐ Знает времена года, отличает день и ночь

5 лет

- ☐ Считает до 10, узнаёт цифры
- ☐ Сравнивает количество, понимает «на один больше»
- ☐ Запоминает и повторяет 3–4 слова в нужной последовательности
- ☐ Понимает сюжет сказки, определяет эмоции героев
- ☐ Планирует простые действия: «сначала поем, потом пойду гулять»
- ☐ Играет в ролевые и сюжетные игры с другими детьми

6 лет

- ☐ Узнаёт буквы, читает простые слова
- ☐ Пишет своё имя
- ☐ Отличает вымышленное от реального
- ☐ Понимает причинно-следственные связи
- ☐ Знает названия дней недели, месяцев
- ☐ Умеет действовать по инструкции в 3 шага



Возраст 7-10 лет

Речь

7 лет

- ☐ Свободно строит сложные предложения, использует союзы и обороты
- ☐ Пересказывает текст, выделяя главное
- ☐ Уверенно читает по слогам или целыми словами
- ☐ Понимает метафоры и переносный смысл
- ☐ Способен удерживать тему разговора
- ☐ Начинает вести диалог, проявляя интерес к собеседнику

8 лет

- ☐ Использует связную, логичную и развернутую речь
- ☐ Умеет писать под диктовку простые тексты без грубых ошибок
- ☐ Аргументирует своё мнение: «потому что...»
- ☐ Различает повествование, описание, рассуждение
- ☐ Пересказывает прочитанное своими словами
- ☐ Распознаёт и использует интонации для выразительности речи

9-10 лет

- ☐ Читает бегло, с выражением, с пониманием прочитанного
- ☐ Пишет самостоятельно небольшие сочинения
- ☐ Использует сложноподчинённые предложения
- ☐ Понимает смысл идиом, пословиц
- ☐ Ведёт аргументированный спор, доказывает свою позицию
- ☐ Свободно меняет стиль речи (разговорный, официальный, письменный) в зависимости от ситуации



Движения

7 лет

- ☐ Бегают и прыгают с ловкостью
- ☐ Уверенно управляют с мячом, играют в подвижные игры
- ☐ Развита правая или левая рука (установился ведущий полушарийный контроль)
- ☐ Пишет в тетради без сильного напряжения руки
- ☐ Умеет пользоваться линейкой, ножницами, кисточкой

8 лет

- ☐ Развиваются тонкие двигательные навыки: мелкое письмо, лепка, вязание
- ☐ Хорошо ориентируется в пространстве (влево/вправо, карта, чертёж)
- ☐ Способен долго выполнять задания без потери координации
- ☐ Играет в командные виды спорта с пониманием правил
- ☐ Может поддерживать осанку и ритм при физических нагрузках

9-10 лет

- ☐ Движения становятся точными и уверенными
- ☐ Хорошо развит глазомер и чувство дистанции
- ☐ Координирует сложные движения в спортивных играх и танцах
- ☐ Легко переносит длительную учебную и физическую нагрузку
- ☐ Уверенно использует руки в тонких действиях: шитьё, конструкторы, техника



Когнитивные навыки

7 лет

- ☐ Способен концентрироваться на задании 15–20 минут
- ☐ Осознаёт цель задания и выполняет его по плану
- ☐ Понимает причинно-следственные связи в рассказах и задачах
- ☐ Сравнивает, классифицирует предметы по нескольким признакам
- ☐ Начинает формировать навыки самоконтроля
- ☐ Способен запомнить и воспроизвести до 5–7 элементов

8 лет

- ☐ Развивает логическое мышление: решает задачки, ищет закономерности
- ☐ Формулирует гипотезы, делает простые выводы
- ☐ Запоминает и применяет правила (грамматика, математика)
- ☐ Осваивает абстрактные понятия: время, деньги, длина
- ☐ Понимает план и инструкции из 3 и более пунктов
- ☐ Проявляет самостоятельность в выборе решений

9-10 лет

- ☐ Системно мыслит: может планировать действия и анализировать результат
- ☐ Делает осознанный выбор, учитывая последствия
- ☐ Решает задачи с несколькими условиями
- ☐ Переходит от наглядного мышления к абстрактному
- ☐ Использует внутреннюю речь при решении задач
- ☐ Умеет учиться: задаёт вопросы, просит пояснение, корректирует поведение



Когда точно стоит записаться к врачу?

Не все дети развиваются одинаково - но есть признаки, которые не стоит игнорировать.

Если вы прошли чек-лист и отметили 3 и более пунктов, которые не соответствуют возрасту ребёнка — это повод проконсультироваться с врачом.

В Ист Клинике принимают опытные детские неврологи. Мы точно знаем, где норма, а где - повод для коррекции.

Запишитесь на первичную консультацию со скидкой 30% при онлайн-записи!

Пусть тревоги уйдут, а вы будете уверены, что у вашего ребёнка всё в порядке.

СКИДКА 30%

