

# ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Что такое «тревожные сигналы»?	4
О тревожных сигналах нарушения зрения	6
Слышу ли я тебя, мама? Тревожные сигналы нарушения слуха	11
Ребёнок и общение: тревожные сигналы, на которые стоит обратить внимание (0–3 года)	15
Социальное развитие: тревожные сигналы, на которые стоит обратить внимание	21
Тревожные сигналы нарушений двигательного развития у детей в возрасте 0-3 года	28

## ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Ваш ребёнок растёт, развивается, познаёт мир - и каждый день приносит новые открытия. В этот удивительный период именно вы самые внимательные наблюдатели за его развитием. Вы проводите с ним больше времени, чем кто-либо, замечаете малейшие изменения в поведении, движениях, звуках, взглядах.

Эта брошюра создана, чтобы помочь вам понять, какие особенности развития могут быть тревожными сигналами и поводом для консультации со специалистами.

## ЧТО ТАКОЕ «ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ»?

Это признаки, которые могут указывать на то, что развитие идёт с задержкой или нарушением - в зрении, слухе, речи, движениях, коммуникации, познании, эмоциональной или социальной сфере.

### Важно помнить:

- Каждый ребёнок уникален, и небольшие различия в темпах развития - это нормально.
- Появление одного или даже нескольких признаков не всегда означает наличие нарушения.
- Но если что-то вызывает у вас сомнение или тревогу - лучше проверить.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ?

- ✓ **Не пугайтесь.** Ваши наблюдения - это не повод для паники, а важный шаг к заботе о ребёнке.
- ✓ **Обсудите** ваши наблюдения **с педиатром или специалистом** раннего вмешательства (логопед, психолог, специальный педагог и др.).
- ✓ **Доверьтесь профессионалам** - они помогут провести обследование и подскажут, нужна ли помощь.
- ✓ **Продолжайте наблюдать** за ребёнком и делиться своими впечатлениями с врачом. Ваши внимательные наблюдения - это ценный вклад в здоровье и благополучие ребёнка.

## ПОЧЕМУ РАННЯЯ ПОМОЩЬ ТАК ВАЖНА?

- ✓ В первые три года жизни **мозг ребёнка развивается особенно активно** - именно сейчас легче всего скорректировать трудности.
- ✓ **Чем раньше** начата поддержка, **тем выше шанс**, что ребёнок начнет развиваться и будет чувствовать себя уверенно.
- ✓ Ранняя помощь - это **не только про ребёнка, но и про семью**: родители получают ответы, поддержку и уверенность в своих действиях.
- ✓ Многие трудности **можно предотвратить или смягчить**, если вовремя обратить внимание.

### Помните:

- Вы главный человек в жизни вашего ребёнка.
- Ваше внимание, любовь и участие - лучшая защита его здоровья и развития.
- А специалисты рядом, чтобы помочь вам, если вдруг появятся вопросы или сомнения.

# О ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛАХ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Зрение ребёнка с рождения до 3 лет

ВОРДИ



Здоровое зрение - основа развития!

Малыш познаёт мир глазами: учится различать лица, предметы, их движения. Если зрение нарушено, страдает не только восприятие, но и развитие речи, моторики, мышления.

Поэтому важно вовремя заметить тревожные признаки и обратиться к офтальмологу.

### КАК РАЗВИВАЕТСЯ ЗРЕНИЕ РЕБЁНКА

**0–1 месяц:** ребёнок реагирует на свет, может кратко задерживать взгляд на лице человека или ярком предмете

**2–3 месяца:** поворачивает голову за яркой игрушкой, фиксирует взгляд на лице взрослого

**4–6 месяцев:** следит глазами за движением предметов или людей

**7–12 месяцев:** тянется к предметам, координирует зрение и движение рук

**1–3 года:** узнаёт знакомые картинки, предметы, людей, показывает детали

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ - ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

### **В возрасте до 6 месяцев:**

- ребёнок не фиксирует взгляд на лице, игрушке, источнике света
- глаза двигаются некоординированно, «бегают» или постоянно смешены в сторону
- один глаз постоянно косит (внутрь, наружу, вверх или вниз)
- зрачки серые, белые, мутные или разного цвета
- ребёнок не реагирует на яркий свет или наоборот - боится света
- при фотографировании «красный зрачок» виден только в одном глазу

### **В возрасте 6–12 месяцев:**

- не следит глазами за движущимися предметами
- не тянется к игрушке, которую видит
- часто натыкается на предметы, медлит при захвате
- предпочитает смотреть одним глазом
- теряет интерес к игрушкам, находящимся на расстоянии

### **В возрасте 1–3 лет:**

- спотыкается, падает, натыкается на предметы
- щурится, наклоняет голову, чтобы рассмотреть
- подносит предметы слишком близко к глазам
- жмурит один глаз на солнце или при ярком свете
- жалуется (если уже говорит) на то, что «не видит», «всё расплывается»
- часто трет глаза, появляется слезотечение или покраснение

## ПРОСТЫЕ ДОМАШНИЕ ПРОБЫ (НАБЛЮДЕНИЯ)

Эти пробы не заменяют осмотр офтальмолога, но помогут заметить возможные проблемы

### Проверка фиксации взгляда

- Покажите ребенку яркую игрушку (на 20–30 см от лица)
- Посмотрите, смотрит ли малыш глазами на нее и поворачивает ли голову, если вы ее двигаете

### Проверка симметрии зрачков и глаз

- Внимательно посмотрите на глаза ребенка при хорошем освещении
- Блики света на зрачках должны быть симметричны
- Если зрачки выглядят разными по размеру, цвету или отражению, обратитесь к врачу

### Проверка реакции на свет

- В полутёмной комнате направьте свет фонарика (не лазерного) рядом с глазами ребенка (не в глаза!)
- Малыш должен моргнуть, отвернуться или сжать веки
- Отсутствие реакции - тревожный сигнал

### Проверка следящей реакции

- Покажите ребенку игрушку, двигайте игрушку из стороны в сторону (20–30 см от лица)
- Здоровый ребёнок следит глазами и поворачивает голову вслед
- Если один глаз «отстает» - возможно, есть косоглазие

### Проверка интереса

- Понаблюдайте за малышом, он должен тянуться к знакомым предметам, узнавать лицо мамы
- Отсутствие интереса к визуальным стимулам - важный повод для консультации



## КОГДА ОБЯЗАТЕЛЬНО ИДТИ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

Осмотр в 1 месяц, в 6 месяцев, в 1 год - обязательные профилактические!

Дополнительно - при любых подозрениях на проблемы со зрением



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Следите, чтобы ребёнок получал достаточное освещение во время игр
- Не давайте смотреть мультфильмы до 2 лет - лучше показывайте реальные предметы
- Делайте гимнастику для глаз: водите игрушкой вверх-вниз, вправо-влево
- Если врач назначил очки или лечение - не откладывайте и не отменяйте сами!

### Помните:

- Раннее выявление нарушений зрения помогает сохранить зрение и полноценное развитие ребёнка!
- Если вы сомневаетесь - лучше проверить

# СЛЫШУ ЛИ Я ТЕБЯ, МАМА? ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ НАРУШЕНИЯ СЛУХА

Как вовремя заметить проблемы со слухом у малыша (0–3 года)

ВОРДИ

Слух - одно из важнейших чувств для развития речи, мышления и общения. Даже небольшие нарушения слуха могут повлиять на то, как ребёнок говорит и понимает речь.

Родители - первые, кто может заметить тревожные сигналы!

## ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ?

### 0–6 месяцев

Обратите внимание, если ваш малыш:

- не пугается громких звуков (хлопок, звон, лай собаки)
- не успокаивается, когда слышит голос мамы или музыку
- не поворачивает голову на звук
- гулит мало или перестал гулить, хотя раньше это делал

### 6–12 месяцев

Стоит насторожиться, если ребёнок:

- не реагирует на своё имя
- не оборачивается на знакомые голоса
- не «ищет» источник звука глазами или поворотом головы
- не лепечет (не произносит слоги «ба-ба», «ма-ма»)
- кажется, что он «в своём мире» и не всегда откликается

### 1–2 года

Проверьте, слышит ли малыш:

- когда вы говорите с другой комнаты обычным голосом
- когда вы шепчете или называете его по имени тихо
- простые слова: «иди», «дай», «мяч»
- бытовые звуки: звон колокольчика, шум воды, стук игрушек

Если ребёнок: не пытается повторять слова, не выполняет простые просьбы, использует мало слов к 2 годам - это повод проверить слух

## 2–3 года

Тревожные признаки:

- ребёнок часто переспрашивает
- говорит неразборчиво или очень громко
- не различает слова, если вы произносите их с разного расстояния
- часто смотрит на рот говорящего (пытается «читать по губам»)
- не реагирует, когда его зовут издалека

## ДОМАШНИЕ ПРОБЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Вы можете понаблюдать за реакцией малыша:

- Шумная игрушка (погремушка, колокольчик): позвоните сбоку или за спиной ребёнка.
- Повернул голову - хорошо, нет реакции - проверьте ещё раз в спокойной обстановке.
- Шёпот: скажите имя ребёнка шёпотом с 1–2 метров. Если не реагирует - возможно, слух снижен.
- Бытовые звуки: включите воду, пылесос, звоните ключами. Реагирует ли малыш?

### Важно:

- проводите пробы, когда ребёнок не видит источник звука!



## К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ

Если вас хоть немного беспокоит слух ребёнка:

- Педиатр - первый специалист. Он направит дальше.
- Отоларинголог (ЛОР-врач) - проверит состояние ушей и барабанных перепонок.
- Сурдолог - проведёт специализированное обследование слуха.
- Сурдопедагог / логопед - поможет скорректировать развитие речи, если потребуется.

**!** Для малышей до 1 года доступна аудиологическая диагностика (скрининг слуха) - безопасная, безболезненная и быстрая.

### Помните:

- Даже лёгкая потеря слуха может задержать развитие речи
- Не ждите - при малейших сомнениях проверяйте слух!
- Чем раньше начато лечение или коррекция, тем лучше прогноз

# РЕБЁНОК И ОБЩЕНИЕ: ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ (0–3 ГОДА)

ВОРДИ



## ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Первые годы жизни — самое важное время для развития речи и общения. Именно сейчас формируются основы понимания, взаимодействия и будущей речи ребёнка. Если вовремя заметить трудности, помочь можно гораздо быстрее и эффективнее.

### ВОЗРАСТ 0–6 МЕСЯЦЕВ

#### Малыш учится:

- Реагировать на голос, поворачиваться к звуку
- Смотреть в лицо взрослому, фиксировать взгляд
- Улыбаться в ответ, проявлять интерес к общению
- Издавать звуки удовольствия («а-а», «гы», «гу»)

#### Тревожно, если:

- ребёнок не реагирует на громкие звуки, не вздрагивает
- не ищет глазами источник звука (например, голос мамы)
- редко улыбается в ответ на улыбку взрослого
- не гулит, не издаёт звуков удовольствия
- не следит взглядом за лицом взрослого
- выглядит «сам по себе», не откликается на обращение

#### Попробуйте:

- Позовите ребёнка по имени с разных сторон — поворачивает ли голову?
- Заговорите нежно, улыбнитесь — отвечает ли взглядом или улыбкой?



**Если реакции нет — стоит обратиться к специалистам**

## ВОЗРАСТ 6-12 МЕСЯЦЕВ

### Малыш учится:

- Активно гулять и лепетать («ба-ба», «ма-ма», «да-да»)
- Повторять интонации и звуки за взрослыми
- Понимать простые слова («где мама?», «дай!»)
- Радоваться игре «ладушки», «ку-ку», соблюдать очередь в игре

### Тревожно, если:

- малыш не откликается на имя
- не показывает эмоции (радость, интерес, тревогу)
- не лепечет («ба-ба», «ма-ма», «та-та» и т.п.)
- не тянется к взрослым, не инициирует контакт
- не интересуется играми с взрослым
- не реагирует на простые просьбы («дай», «иди сюда»)

### Проверьте:

- Попробуйте сказать «дай мячик» без жеста — поймёт ли ребёнок?
- Позовите по имени — обворачивается ли?
- Поговорите, издавайте разные звуки, имитирует ли он звуки?



**Если реакции нет — стоит обратиться к специалистам**

## ВОЗРАСТ 1–2 ГОДА

### Малыш учится:

- Понимать простые просьбы и инструкции («принеси мяч», «покажи нос»)
- Использовать первые слова, постепенно увеличивать словарь
- Общаться с помощью жестов, интонации, мимики
- Проявлять инициативу в общении, показывать, что хочет

### Тревожно, если:

- ребёнок не говорит ни одного осмысленного слова к 1,5 годам
- использует только жесты или «свои звуки» вместо слов
- не пытается повторять слова
- не понимает простые инструкции («иди, возьми, дай»)
- не показывает пальцем, чтобы привлечь внимание («смотри!»)
- не имитирует действия взрослого (не машет «пока», не хлопает, не кормит куклу)
- предпочитает играть один, а не с близкими

### Проверьте:

- Попросите показать знакомые предметы («Где нос? Где кошка?»)
- Дайте простое поручение — выполнит ли?
- Покажите «ладушки» или «ку-ку» — повторяет ли?

**! Если ребёнок не понимает обращённую речь, не подражает и не использует слова — стоит обратиться к специалистам**

## ВОЗРАСТ 2-3 ГОДА

### Ребёнок обычно:

- Говорит короткими фразами («мама дай», «хочу сок»)
- Активно задаёт вопросы, использует местоимения
- Может рассказать о знакомом событии
- Играет с другими детьми, слушает простые истории

### Тревожно, если:

- ребёнок говорит очень мало или только отдельные слова
- повторяет слова без смысла (эхолалия)
- не понимает простых вопросов («где? кто?»)
- не стремится к общению, не играет в сюжетные игры
- избегает взгляда в глаза, не делится впечатлениями
- резко реагирует на звуки, свет, прикосновения
- предпочитает играть один, не делится впечатлениями

### Простые домашние пробы

Попробуйте понаблюдать:

- Зовет ли ребёнок вас взглядом, когда хочет что-то показать?
- Поворачивается ли, когда вы зовёте по имени?
- Пытается ли повторять звуки или движения?
- Ждёт ли своей очереди в игре («ку-ку», «ладушки»)?
- Слушает ли вас, когда вы говорите спокойно?

**! Если 2 и более пунктов отсутствуют для возраста вашего ребёнка — стоит обсудить это со специалистом.**

### Помните

- Каждый ребёнок развивается в своём темпе, но коммуникация — это фундамент.
- Чем раньше начать помочь, тем выше шансы на успешное развитие речи и общения.
- Родители — первые, кто может заметить трудности.
- Ваше внимание — ключ к здоровому будущему ребёнка.



### К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ

- Педиатр — первый специалист для консультации, чтобы понять, нет ли у ребенка проблем со здоровьем
- Невролог — проверит работу нервной системы и исключит наличие заболеваний
- ЛОР — исключит заболевания ЛОР органов, функций и структур артикуляционного аппарата
- Сурдолог — исключит нарушения слуха
- Логопед — оценит речевое развитие
- Психолог раннего возраста — оценить навыки социального взаимодействия и исключит расстройство аутистического спектра



### ЕСЛИ ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ — ЛУЧШЕ ПРОВЕРИТЬ!

Даже если вам кажется, что «он просто стеснительный» или «ещё маленький», ранняя диагностика помогает предупредить задержку речи и трудности общения.

# СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

ВОРДИ



## КАК РЕБЁНОК 1–3 ЛЕТ ОСВАИВАЕТ «ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ»?

Далее описаны основные «способы», которые использует ребенок

### НАБЛЮДАЕТ ЗА ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ И ЗАМЕЧАЕТ: НАБЛЮДЕНИЕ И «СОЦИАЛЬНАЯ НАСТРОЙКА»

- Социальное наблюдение: малыш следит за лицами близких взрослых, голосами, жестами.
- Чем чаще он видит повторяющиеся эпизоды, например «привет-улыбка-ответ», тем быстрее он их распознаёт и учится такому же поведению
- Социальная сверка: в незнакомой ситуации ребенок ищет взгляд взрослого: «безопасно?»
- Если взрослый спокоен и улыбается -ребёнок пойдёт исследовать окружающий мир
- Совместное внимание: ребенок учится смотреть туда же, куда показывают/смотрят взрослые, и «делиться интересом», он смотрит то на предмет, то на лицо взрослого

### ДЕЛАЕТ «КАК ДРУГИЕ»: ПОДРАЖАНИЕ И МОДЕЛИРОВАНИЕ

- Сначала ребенок копирует простые действия: хлопать ручками, махать «пока-пока», затем копирует последовательности: покормить куклу → вытереть рот → уложить
- Ребенок подражает словам и интонациям близких взрослых: от слогов к коротким фразам «дай», «ещё», «мама смотри»
- Ребенок учится «социальным сценариям»: привет-контакт глаз-жест/слово-пауза-ответ

### ПОЗНАЕТ «ПРАВИЛА МИРА»: ГРАНИЦЫ, ОЧЕРЕДНОСТЬ, ОЖИДАНИЕ

К 1,5–2 годам ребенок усваивает первые правила: «ждём свою очередь», «кладём кубики в коробку», «держимся за руку на дороге»

Ребёнок усваивает правила, когда они:

- короткие и видимые (жест + картинка + слово)
- одинаковые каждый день (рутина)
- сопровождаются быстрым, понятным результатом (похвала, доступ к желаемому, продолжение игры)

## УЧИТСЯ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИЙ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

- Сначала ребенок различает базовые сигналы (улыбка/недовольство/испуг), позже учится сопоставлять их с ситуацией («упал - грустит», «получилось - радуется»)
- В 2–3 года у ребенка растёт умение сочувствовать по-простому: приносит игрушку «пожалеть», гладит, зовёт взрослого
- Взрослый озвучивает ребенку эмоции: «ты расстроился, потому что...», «мальчик испугался, потому что громкий звук», это помогает ребенку построить словарь чувств

## ТРЕНИРУЕТСЯ В ПРОСТЫХ ФОРМАХ МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

- Учится использовать жесты вежливости: «привет», «пока-пока», «дай», «спасибо», «ещё», «стой/отойди» (жест + слово)
- Участвует в обмене действиями: «дай-возьми», «моя очередь-твоя очередь» (в играх- каталках, в играх с мячом)
- Параллельная игра рядом с другим ребенком становится совместной: строим башню вместе, «кормим» по очереди

## «СЛЫШУ И ДЕЛАЮ»: РЕБЕНОК ВЫПОЛНЯЕТ УКАЗАНИЯ ВЗРОСЛЫХ

- **12–18 месяцев:** выполняет 1-шаговые инструкции («дай мяч», «иди ко мне»)
- **18–24 месяца:** выполняет 2-шаговые инструкции («возьми кубик и положи в коробку»)
- **24–36 месяцев:** выполняет короткие правила («сначала мыть руки-потом кушать»),

## ЧТО ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ПРАВИЛ И НАВЫКОВ

- Рутина и предсказуемость: одинаковое выполнение бытовых дел «как, когда и где»
- Модель взрослого: сначала показываем, потом делаем вместе, потом ребёнок делает сам - и получает быструю похвалу/результат
- В ключевых ситуациях использование коротких слов с жестом: «СТОП», «ЖДИ», «по очереди»
- Применять мини-паузы и выбор: «Ты хочешь сам или с моей помощью?», выбор внутри границ снижает протест ребенка
- Игровые репетиции: разыгрываем «привет/спасибо», «отойди, пожалуйста», «поделись» на игрушках
- Визуальные подсказки: картинки-шаги для одевания, мытья рук, посещения врача

### Главное для родителей

- Дети учатся социальному - через отношения, повтор и игру
- Чем яснее и теплее ваши сигналы (жест+слово+показ), тем быстрее ребёнок схватывает «как тут принято»
- Если что-то тревожит (нет указательного жеста, мало попыток общения, трудно переносит новое) - лучше обсудить с психологом и начать занятия: ранняя поддержка заметно ускоряет социализацию

### Далее перечень тревожных сигналов (красных флагов) для родителей ребёнка 1–3 лет, основанный на описании нормального хода социализации

Если вы замечаете у ребёнка несколько пунктов из этого списка, лучше не ждать, а обсудить это со специалистом по раннему развитию

## ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ У РЕБЁНКА 1–3 ЛЕТ

### КОНТАКТ И ИНТЕРЕС К ЛЮДЯМ

- Ребёнок редко смотрит в глаза, не ищет взгляд взрослого, когда хочет чем-то поделиться или проверить реакцию
- Не показывает пальцем, чтобы обратить внимание («смотри, самолёт!»), не приносит игрушки «похвастаться»
- Не откликается на имя, даже когда зовут в знакомой обстановке
- Предпочитает играть в одиночестве, не интересуется другими детьми или взрослыми
- Не пытается привлечь внимание взрослого к своим действиям (не зовёт «смотри!»)

### ПОДРАЖАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ НА ОСНОВЕ ПРИМЕРА

- Не повторяет простые действия взрослых («ладушки», «пока-пока», «дай пять»)
- Не копирует бытовые или игровые действия (не кормит куклу, не катает машинку, как взрослый)
- Сложно освоить привычные ритуалы - привет, прощание, «спасибо», «дай»

### ПОНИМАНИЕ РЕЧИ И ВЫПОЛНЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ

- Похоже, не понимает простые просьбы («дай мяч», «иди сюда») без подсказки жестом
- Не реагирует на интонацию «нельзя», «стой», «ура»
- Не выполняет простые инструкции к 2 годам, не понимает «последовательность» действий (например, «возьми игрушку и положи в коробку»)

## РЕЧЬ И КОММУНИКАЦИЯ

- К 18 месяцам у ребенка нет слов (или есть только бессмысленные звуки, лепет без жестов)
- К 2,5–3 годам нет коротких фраз из 2–3 слов
- Не использует слова или жесты для просьб («дай», «ещё», «помоги»), предпочитает тянуть за руку, плакать или действовать молча
- Повторяет слова (эхолалия) без понимания смысла или без попытки общения

## ЭМОЦИИ И СОЦИАЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ

- Ребёнок почти не реагирует на эмоции других - не смотрит, когда кто-то плачет или смеётся
- Не проявляет сочувствия или не обращается к взрослому, если кто-то в беде («упал, больно»)
- Резко и долго плачет в новой ситуации, не успокаивается даже рядом с близким взрослым

## ИГРА И ПРАВИЛА

- Нет сюжетной игры («кормит», «катает», «укладывает»), только механические действия (крутит, выстраивает, раскладывает)
- Не умеет ждать свою очередь, не переносит изменения в игре («всё должно быть по его»)
- Не понимает или не принимает простые правила (даже при повторении и подсказке)

## ПОВЕДЕНИЕ И АДАПТАЦИЯ

- Ребёнок не ищет поддержки взрослого в новой или пугающей ситуации
- Может надолго «зависнуть» в наблюдении, не присоединяясь к игре
- Частые истерики без видимой причины, особенно в новых местах или при изменении привычного порядка
- Очень болезненно реагирует на звуки, свет, запахи или прикосновения (закрывает уши, отказывается от одежды, еды)
- Сильная привязанность к однообразию: требует, чтобы всё было «как всегда»

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И СЕНСОРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

- Повторяющиеся движения (махание руками, бег по кругу, раскачивание)
- Странная «игра» с предметами: долго крутит колёса, выстраивает игрушки в линию
- Не использует предметы по назначению (кубик - не строит, а стучит или рассматривает)

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО НАСТОРОЖИЛО

- Обратитесь к педиатру - для базового осмотра и направления к специалистам
- Проверьте слух и зрение
- При необходимости - консультации невролога, логопеда, дефектолога, психолога раннего развития
- Начинайте занятия по раннему вмешательству сразу, не дожидаясь окончательного диагноза

### Главное для родителей

- Не бойтесь «переусердствовать»
- Если вас тревожит, что ребёнок мало общается, не понимает простых слов или избегает людей - **это уже повод для обращения к специалистам**, а не «подождём, перерастёт»

# ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ НАРУШЕНИЙ ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 0-3 ГОДА

ВОРДИ



## ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ НА ДВИЖЕНИЯ ТАК РАНО?



В первые месяцы и годы мозг особенно «пластичен»: чем раньше у ребенка замечены трудности и начаты занятия со специалистами, тем больше шансов наверстать навыки и предупредить вторичные проблемы (контрактуры, деформации). Международные рекомендации по раннему выявлению подчёркивают: ориентируйтесь на сигналы и сроки освоения навыков, а не «подождём - перерастёт».

## СИГНАЛЫ ИЗМЕНЁННОГО МЫШЕЧНОГО ТОНУСА

### НИЗКИЙ ТОНУС (ГИПОТОНИЯ)

Обратите внимание, если у ребенка наблюдается:

- «Мягкое» тело, кажется тяжёлым «как мешочек с песком» при подъёме
- Руки/ноги легко переразгибаются, ребёнок «расплывается» в позе на животе, трудно удерживать позу
- Задержка удерживания головы, «складывается» в сидении, быстро устает
- Слабый захват, предметы часто «выскальзывают», предпочитает держать кулачки полурасслабленными
- Рот приоткрыт, слюнотечение, трудности с сосанием/жеванием (могут быть связаны с общим низким тонусом)
- Когда гипотония выражена, часто в развитии задерживаются крупная и мелкая моторика

## СИГНАЛЫ ВЫСОКОГО ТОНУСА (ГИПЕРТОНИЯ/РИГИДНОСТЬ)

Обратите внимание, если у ребенка наблюдается:

- Тело «деревянное»: трудно согнуть/разогнуть ручки и ножки, «скованная» спина
- Часто запрокидывает голову, «делает мостик», выгибаются дугой
- Сильная асимметрия поз и движений (например, постоянно смотрит/тянется только в одну сторону)
- Сжатые кулаки после 3–4 месяцев, большой палец спрятан внутрь кулака, трудно разжать ладонь
- На ногах рано «встаёт на носочки», сложно поставить стопу всей поверхностью
- При попытке перевернуться/сесть - «застывает», движения прерывистые, будто «рвущиеся»



Такие признаки требуют **очень раннего** осмотра неврологом и направлений на доказательные программы вмешательства

## СИГНАЛЫ «НЕПРАВИЛЬНЫХ» (АТИПИЧНЫХ) ДВИЖЕНИЙ

- Отсутствие плавных спонтанных движений в первые месяцы жизни, движения слишком бедные или, наоборот, стереотипные движения, мало перемен поз
- Стойкая асимметрия: одной рукой тяняться и берёт предметы, другая «пассивная», повороты только через один бок
- Судорожные, «дрожащие», резкие или ритмично повторяющиеся движения (особенно если нарастают, мешают сну/кормлению).

## СИГНАЛЫ ОТСТАВАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКОВ

Далее расположены ориентиры по развитию крупной и мелкой моторики. Отставание на 1–2 месяца само по себе не всегда проблема, но совокупность задержек, асимметрий и атипичных движений – повод для срочной консультации с врачом и специалистами по развитию движений.

### 0–6 месяцев

- К 3 месяцам: ребенок удерживает голову, поднимает грудь на животике, опирается на предплечья
- К 4–5 месяцам: уверенно тянется к игрушке, соединяет руки по средней линии, захватывает игрушки
- К 5–6 месяцам: совершает перевороты туда-обратно

### 6–12 месяцев

- 6–8 месяцам: устойчиво сидит; начинает вставать на четвереньки/ползать
- 9–10 месяцев: встаёт у опоры, переступает вдоль опоры, появляется «щипковый» захват прямыми большим и указательным пальцами
- 12–15 месяцев: делает первые самостоятельные шаги

### 1,5–3 года

- 18 месяцев: уверенно ходит, поднимается по ступеням с помощью, строит башню из 3–4 кубиков
- 2 года: бегает без падений, пинает мяч, поднимается по лестнице, строит башню 6+ кубиков, собирает простые пазлы-вкладыши и 2-4 крупных деталей
- 3 года: прыгает на двух ногах, катается на велосипеде или беговеле, рисует круг и крест, нанизывает на толстый шнурок крупные бусины

## ОТДЕЛЬНЫЕ «КРАСНЫЕ ФЛАЖКИ» В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ 0–3:

- Отсутствует прогресс в развитии двигательных навыков в течение 2–3 месяцев
- Ребенок утратил ранее освоенные навыки
- Наблюдается выраженная асимметрия, стойкие «кулачки», «носочки» при опоре на ноги
- Ребенок не удерживает голову к 4 месяцам, не сидит к 9 месяцам, не стоит у опоры к 12 месяцам, не ходит к 15–18 месяцам
- Нет целенаправленного захвата игрушек, не перекладывает игрушки к 6–7 месяцам, нет «щипкового захвата» к 10–12 месяцам

## НА ЧТО РОДИТЕЛЯМ СМОТРЕТЬ ДОМА: КОРОТКИЕ ПРОБЫ

Сделайте пробы, когда ребенок в спокойном состоянии, без боли и плача:

1. «Средняя линия» (4–5 месяцев): на спине – тянется ли обеими руками к центру (к погремушке над грудью), удерживает ли её двумя руками? Асимметрия или избегание – сигнал
2. Положение на животе (с рождения): может ли 1–2 минуты удерживать голову, опираться на предплечья? Если ребенок распластан – подумайте о гипотонии
3. Переворот (5–6 месяцев): попробуйте через оба бока. Если всегда только через один бок – возможно асимметрия
4. Опора на стопу (8–12 месяцев): при вертикализации ребенка с поддержкой за грудь – ставит ли пятку? Стойкий «носочек»/скрещивание ног – сигнал гипертонии
5. Захват и «щипок» (9–12 месяцев): сможет ли взять хлебную крошку большим и указательным пальцами? Долго ли удерживает сжатыми кулачки? – если нет оцените у специалиста развитие мелкой моторики
6. Неактивная рука (6–18 месяцев): ребенок не пользуется одной рукой или ногой – обращение к специалистам без промедления (риск гемиплегии)
7. Игры руками: в 12–18 месяцев строит башню из 2–4 кубиков, играет в крупные вкладыши; в 2–3 года – нанизывает крупные бусины, копирует вертикальную/горизонтальную линию, круг. Если преобладает одна рука до 12 месяцев, захват «ладонью-лопатой», часто «роняет» предметы – оцените у специалиста развитие мелкой моторики

## ◀ К КОМУ ОБРАЩАТЬСЯ И КАКИЕ ОЦЕНКИ МОГУТ НАЗНАЧИТЬ

Сразу записывайтесь к:

- **педиатру** – он проведет скрининг и даст направление
- **детскому неврологу** - оценка тонуса, асимметрий, рефлексов
- **ортопеду** – оценка структур и функций организма, связанных с движениями на предмет наличия нарушений
- **физическому терапевту** (специалист по развитию движений) и эрготерапевту в службе ранней помощи – своевременная углубленная оценка двигательных навыков и разработка программы помощи

## ◀ Доказательные инструменты раннего выявления нарушений движения (назначаются и проводятся неврологом):

- GMA (Precht's General Movements Assessment) - по видео спонтанных движений до ~20 недель скорректированного возраста: один из наиболее точных ранних предикторов риска ДЦП/моторных трудностей (imperial.nhs.uk)
- HINE (Hammersmith Infant Neurological Examination) - стандартизированное неврологическое обследование для детей в возрасте 3–24 месяцев; оценивает позу, движения, тонус, рефлексы; помогает рано выявлять односторонние нарушения (hollandbloorview.ca)
- AIMS (Alberta Infant Motor Scale) - наблюдение за крупной моторикой детей в возрасте 0–18 месяцев, валидна и надёжна, применяется и очно, и по видео/телемедицине (MDPI)

### Главное сообщение для родителей

- Если что-то «не так» с тонусом, симметрией или сроками навыков – не ждите. Запишитесь к педиатру/неврологу и начните занятия с физическим терапевтом и эрготерапевтом как можно раньше.
- Ранняя помощь – лучший «ускоритель» развития именно в возрасте 0–3 лет.

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ: