# Etapy rozwoju ruchowego

Według CDC (2022): to, co potrafi 75% lub więcej dzieci. Zaznacz i wpisz datę, gdy zauważysz daną umiejętność.

| Wiek | Co zwykle potrafi dziecko (CDC 2022) | Zauważono (data) |
|---|---|---|
| **2 mies.** | Unosi głowę na brzuszku, rusza obiema rękami i nogami, na chwilę otwiera dłonie. | |
| **4 mies.** | Trzyma główkę stabilnie, gdy go trzymasz; wspiera się na łokciach na brzuszku; łapie zabawkę włożoną do ręki. | |
| **6 mies.** | Obraca się z brzuszka na plecy. | |
| **9 mies.** | Samodzielnie siada i siedzi bez podparcia; przekłada rzeczy z ręki do ręki. | |
| **12 mies.** | Podciąga się do stania; chodzi, trzymając się mebli; chwyta drobne rzeczy kciukiem i palcem wskazującym. | |
| **15 mies.** | Robi kilka kroków samodzielnie; sam je część jedzenia palcami. | |
| **18 mies.** | Chodzi bez trzymania się; bazgrze; wchodzi na kanapę lub krzesło i z nich schodzi. | |
| **24 mies.** | Kopie piłkę; biega; wchodzi po kilku schodach (z pomocą lub bez); je łyżką. | |

**Zgłoś się do pediatry lub fizjoterapeuty, gdy dziecko:**

- nie unosi głowy na brzuszku do 3. miesiąca ani nie obraca się do 6.-7. miesiąca,
- nie siedzi samodzielnie do 9.-10. miesiąca ani nie próbuje się przemieszczać do 12.,
- nie robi kilku kroków do 15. miesiąca lub nie chodzi samodzielnie w 18. miesiącu,
- ma wyraźnie asymetryczne ruchy albo traci umiejętności, które już miało.

# Czas na brzuszku i zabawy na podłodze

AAP: codziennie, tylko gdy dziecko nie śpi i jest pod nadzorem. Zacznij od 3-5 minut 2-3 razy dziennie.

| Dzień | Data | Liczba sesji | Łącznie minut | Jak reagowało dziecko |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |

## Zasady czasu na brzuszku i zabaw na podłodze

- ☐ Dziecko jest czujne i nie śpi, a Ty jesteś obok. Do snu zawsze układaj je na plecach.
- ☐ Zwiększaj czas stopniowo, aż dojdziesz do 15-30 minut łącznie dziennie około 7. tygodnia życia (AAP).
- ☐ Zostawiaj dziecku dużo swobodnej przestrzeni na podłodze i zabezpiecz miejsce zabawy.
- ☐ Nie sadzaj dziecka na siłę i nie podpieraj go poduszkami, żeby „ćwiczyło siedzenie”.
- ☐ W domu pozwól mu chodzić boso, a buty zakładaj na zewnątrz i na nierówne lub zimne podłoża.

## Pytania do pediatry lub fizjoterapeuty

- ☐ Czy tempo rozwoju ruchowego mojego dziecka jest prawidłowe (w wieku skorygowanym, jeśli urodziło się przed czasem)?
- ☐ Czy ruchy są symetryczne i czy napięcie mięśni jest prawidłowe?



Materiał informacyjny. Nie zastępuje oceny pediatry ani fizjoterapeuty.