**Календарь развития ребенка по месяцам**

**9 месяц**

Малыш уже может играть некоторое время самостоятельно, складывать игрушки в кучку. Сидя на полу, поворачивает в стороны корпус. Он пробует залезть на стул или диван, стоит несколько минут у стены или держась за мебель. Его положение еще неустойчиво и он смешно падает на попу. Если его придерживать за ручки, кроха будет ходить в течение нескольких минут. Также он уверенно топает у опоры. Выдвигает нижние ящики мебели, достает из них все предметы. Стучит предметом по предмету. Очень быстро ползает, быстро передвигается в ходунках, пританцовывает. У малыша теперь появляются любимые игрушки, которые он везде берет с собой. Начинает играть кубиками и сортерами. Его голос имеет более четкий эмоциональный окрас и различные интонации. Самостоятельно тянет в рот еду. Малыш набирает за месяц 500 г и подрастает на 1-1,5 см.

К девяти месяцам ваш ребенок поменялся кардинально. Это уже не тот неповоротливый толстячок, которым он был недавно. Теперь малыш подвижен, любопытен и много времени проводит на полу. Мамины руки все чаще остаются свободными, теперь ей достаточно временами просто держать малыша у себя на виду, при этом полноценно общаясь с ним. Развитие ребенка в 9 месяцев большей частью направлено на совершенствование костного и мышечного аппарата. Начало третьего триместра – это время физической и психологической подготовки детского организма к прямохождению.

**Что нового в физическом развитии?**

В связи с повышением двигательной активности ребенок в 9 месяцев начинает набирать меньше, чем раньше. За девятый месяц малыш может прибавить от 300 до 550 г и вырасти на 1 – 2 см. К концу месяца дети имеют вес 8.5 – 9.5 кг (± 1 кг), рост 69.5 – 72.5 см (±3 см).



**Что умеет малыш в 9 месяцев?**

1. Малыш в девять месяцев сам садится и может без труда просидеть до 10 минут. Из положения сидя умеет дотянуться и взять игрушку.
2. Самостоятельно встает у опоры, может сделать несколько маленьких шажков, идет за стулом (держась за спинку стула, двигает его и идет за ним). В ходунках может пробыть не уставая до 10 минут, подпрыгивает и приседает в них.
3. Кроха пытается ползать. Встать на четвереньки малышу еще сложно, а вот по-пластунски могут ползать уже многие дети. Но если у крохи это не получается пока, не стоит переживать, просто помогите ему усвоить навык.
4. Ребенок в 9 месяцев все чаще использует щипковое хватание – берет предмет двумя или тремя пальчиками, может подбирать даже крошки. Активно развивается мелкая моторика малыша, он сует свои пальчики, куда только можно, все пытается потрогать. Умеет рвать на клочки бумагу.
5. Малыш уверенно держит в руках предметы: кусочки пищи, чашку, но разжать пальчики ему пока трудно, поэтому если кроха за что-то схватился, то забрать у него это крайне сложно. Если вы попытаетесь отнять у ребенка какой-то предмет, то он оттолкнет вашу руку и отвернется.
6. У ребенка в 9 месяцев продолжают или начинают расти зубки со всеми сопутствующими этому явлениями (капризность, слюнотечение, температура 370С). Не переживайте, если зубов пока нет, в норме они могут появиться позже и вырасти сразу несколько.

**Что нового в психическом развитии?**

1. Речь малыша в девять месяцев продолжает развиваться быстрыми темпами: он постоянно повторяет слоги, начинает связывать их в короткие слова (папа, мама, баба) и ассоциирует их с объектами. Ребенок меняет интонацию во время «разговора».
2. Знает свое имя, отвечает на него комплексом оживления: поворачивает голову, улыбается.
3. Эмоции ребенка в 9 месяцев становятся определенными: он радуется или смеется, когда его смешат, не скрывает обиду и гнев, когда злится.
4. Показывает пальчиком не только на те предметы, которые хотел бы достать, а и туда, куда хотел бы забраться: просит открыть шкафчик, холодильник, достать что-то из кармана.
5. Понимает простые просьбы: «возьми это», «иди сюда». Начинает осваивать жесты: кивает головой – «нет» или «да».
6. Ребенок помогает одевать себя: просовывает в рукава ручки, тянет ногу в штанину. Сам может снять шапку. Держит чашку двумя руками, ест пальцами.
7. Играя в прятки, понимает где вы, даже если вас не видно. Может найти по голосу или шороху.
8. Чаще всего игрушки пока использует не по назначению: любит ударять одной о другую, вкладывать друг в друга, кидать и смотреть, как падает.

**Тест на развитие малыша в 9 месяцев.**

* Малыш должен уметь сидеть без опоры, пытаться вставать, пробовать ползти за игрушкой, держать чашку в двух руках, хватать двумя пальчиками.
* Лежа на животике должен тянуться за игрушкой и пытаться ползти.
* В положении сидя ребенок должен уметь повернуться и взять предмет сбоку или чуть сзади.
* Малыш подражает вашим жестам и действиям: покажите, как нужно барабанить палочками, ребенок должен суметь повторить.
* Когда вы пытаетесь отнять игрушку, малыш должен уметь препятствовать этому: крепко держать, перетягивать на себя.
* В речи ребенка обязательно должны присутствовать повторяющиеся слоги.
* Малыш должен различать близких и чужих, реагировать на свое имя.

Отсутствие каких-либо из вышеперечисленных навыков должно насторожить вас. Обязательно посоветуйтесь по этому поводу с детским врачом.

**Как кормить малыша в 9 месяцев?**

Продолжайте кормить грудью или смесью и вводить в прикорм новые продукты.

Грудное молоко (смесь) должны составлять 1\4 суточного рациона ребенка в 9 месяцев. Если вы начали прикармливать в 6 месяцев, то у вас заменены три грудных кормления и в питании малыша присутствуют все основные продукты:

овощные 150 -180 г и фруктовые пюре 50 — 80 г, каши до 180 г, мясо 50 г, желток 1\2 два раза в неделю, кефир и творожок 30 – 40 г, сухарик и пшеничный хлеб по 5 г, масло растительное и сливочное по 5 г, сок (фруктовый или овощной) до 80 г. Творожок можно давать с кефиром в вечернее кормление. На девятом месяце начинайте вводить рыбу нежирных сортов около 50 г, раз в неделю, а также мясные фрикадельки, сваренные на пару. Пюре можно делать теперь из нескольких овощей с добавлением зелени. Каши могут быть из смеси злаков, в том числе глютеновые (овсяная, пшеничная), при хорошей переносимости. Манную кашу лучше не давать до 1 года, так как она трудна для переваривания.

**Режим – сон и бодрствование**

Малыш спит 2 раза днем по 2 часа, а ночью — до 10 часов. К этому возрасту может несколько поменяться режим дневного сна: поскольку ночью кроха стал спать дольше и позже просыпаться, то дневной сон может несколько сдвинуться. Но многие малыши продолжают спать и играть в том же режиме.

Груднички так же просыпаются по ночам и просят грудь, но не из чувства голода, а из-за психологической потребности в близости к матери. Скорее всего, так будет, пока вы не отучите от груди.

В таком возрасте у младенцев бывают со сном проблемы. Связано это с тем, что малыши могут уже намеренно растягивать время бодрствования, как им захочется. Они начинают понимать, что есть день, а есть ночь, и ночью все спят, а днем играют. **Поэтому приучайте ребенка к режиму, следите, чтобы он не переутомлялся играми.**

**Как помочь малышу развиваться?**

Даже если вам тяжело, продолжайте носить ребенка на руках. До того, как малыш пойдет, это необходимо для правильного психического развития.

**Продолжайте развивать речь: разговаривайте с малышом, читайте книжки с картинками. Отдавайте предпочтение маленьким стишкам и потешкам, в которых повторяются слова. Обсуждайте с ребенком картинку, попросите найти на ней что-то и показать пальчиком. Используйте тематические карточки с картинками. Прилагайте все усилия, чтобы малыш научился ползать.**

* Сделайте из одеяла валик и просуньте его под грудью ребенка. Приподнимая малыша за концы одеяла, помогайте ему доползти до игрушки.
* Когда ребенок пытается ползать, создавайте у его ножек опору то для одной ножки, то для другой. Так он быстрее освоит технику перекрестного ползания.
* Если у малыша уже получается ползать, купите ему домик с тоннелем. Ребенок наверняка будет в восторге, переползая из домика в тоннель и обратно, и находя там разные сюрпризы. Можно сделать тоннель самим из картонных коробок.
* Покажите малышу как построить башню из кубиков или сложить пирамидку. И хотя малыш сам еще не сможет это повторить, но ему будет очень интересно наблюдать, как это делаете вы. Возможно, он попытается поставить один кубик на другой или надеть колечко на палочку – это тоже шаг к новому. Позвольте крохе разрушить башню, которую вы построили и сделайте еще одну – пусть ломает. В этом возрасте малышам нравится наблюдать, как что-то падает, рассыпается. Попросите его сложить кубики в коробочку, после того как башня разлетелась.
* Пора познакомиться с туалетной бумагой! Покажите крохе как она разматывается. Малыш с удовольствием начнет комкать, рвать и раскидывать бумажки – хорошая разминка для пальчиков. Так же можно кусочек скотча прилепить к детской ладошке, малышу буде весело отрывать его от себя.
* Даже если у вас мальчик, купите ему куклу. Чем больше игрушка будет походить на настоящего ребенка, тем лучше. Посадите пупса напротив вашего малыша и покажите, где носик, глазки, ротик и все остальное. Потом попросите ребенка показать, где и что у куклы, а где у него.
* Продолжайте играть в ванной: покажите малышу как перелить водичку из одного стакана в другой.
* Насыпьте в миску крупу и закопайте в ней маленькие игрушки. Предложите ребенку рукой отыскать их в крупе.
* Заведите для малыша сундучок с маленькими предметами из разных материалов, туда можно положить: кусок линолеума, лоскутки разных тканей (шелк, фланель, шерсть), картонка, пробка от бутылки, губка, в общем все, что безопасно. Пусть малыш познает тактильные ощущения.
* Продолжайте играть в «Ладушки», включайте детские песенки или веселую музыку, хлопайте вместе в ладоши под нее.
* В 9 месяцев ребенок может ползать и сидеть, поэтому можно усложнить многие упражнения для него, ввести в занятия гимнастические снаряды: мячик, деревянная палочка, пластмассовые кольца.

Для ребенка на девятом месяце очень важно общение в игре.

Позаботьтесь, чтобы на кухне и в комнатах был набор предметов, которые можно дать малышу для игр. Вы можете сами придумывать занятия для ребенка, возможно, он сам своими действиями подскажет, во что хотел бы поиграть. Позволяйте крохе самому начинать игру, так вы приучите его к самостоятельности и научите принимать решения.

**10 месяц**

Ребенок опирается на ручки в сидячем положении, ползает на животике. Перекладывает мелкие предметы с места на место. Старается стоять без поддержки рук. Некоторые крохи на этом этапе жизни делают первые шаги. Реагирует на запреты, выражает обиду. Удивляется, услышав незнакомые звуки. Пытается копировать выражение лица и мимику взрослых. Пытается произнести слова «мама», «дай» и другие. Проявляет любовь к родителям, обнимает ручками, пытается поцеловать. Малыш старается привлечь к себе внимание взрослых, чему несказанно радуется. Он четко осознает настроение взрослых, распознает их радость или неодобрение. Поэтому важно правильно реагировать на его поступки, чтобы малыш понимал, что хорошо, а что – плохо. Самостоятельно пережевывает пищу. Прибавка в весе составляет 450 г, рост увеличивается на 1,5 см.

У вашего малыша круглая дата – десять месяцев. Он теперь многое понимает и умеет. Вы начали замечать появление индивидуальности у крохи. Теперь он стремится к самостоятельности, проявляет характер: активно двигается и лепечет или напротив, так сосредоточенно занимается чем-то, что вы не решаетесь помешать. И действительно, ребенок в 10 месяцев, пытаясь подражать вам, уже настойчив в достижении своих целей и возмущается, если кто-то препятствует ему.

**Что нового в физическом развитии в 10 месяцев?**

Малыш на столько активен, что прибавка в весе начинает уменьшаться по сравнению с предыдущими периодами в его жизни. За десятый месяц кроха прибавляет в весе до 300 – 450 г, а в росте около 1 – 1.5 см. В 10 месяцев ребенок имеет массу тела 8.5 – 10 кг (± 1 кг) и рост 71 – 74 см (± 3 см).



**Что умеет малыш к концу 10-го месяца**

1. Ребенок поднимается на ножки и стоит без опоры. Если взять его за одну ручку, то делает попытки передвигаться. Некоторые малыши могут пройтись вдоль стенки.
2. Может сесть без поддержки из положения стоя.
3. Хорошо берет и держит предметы обеими руками: держит двумя ручками чашку, одной – ложку. Полностью освоил щипковое хватание (двумя пальчиками). Временами ребенок предпочитает какую-то одну руку. Не следует отучать малыша пользоваться той рукой, которую он предпочитает.
4. Многие дети уже хорошо ползают на четвереньках или по-пластунски. Координация движений все время развивается, и ребенок может доползти уже куда угодно, поэтому родителям следует принять все меры безопасности.
5. Ребенка в 10 месяцев нужно научить слезать с дивана: поворачиваться попой к краю и спускать ножки.
6. Копирует движения взрослых. Открывает и закрывает шкафчики, выдвигает ящики в комоде.
7. Может катать мячик туда, куда вы ему покажете и ползти за ним. Катает машинку.
8. Кроха в десять месяцев способен манипулировать несколькими предметами сразу. Умеет при помощи одной вещи достать другую: спихнуть палочкой мячик со стола.
9. Когда малыш стоит в кроватке и держится за перила, то может подпрыгивать и приседать, ходить по периметру кроватки.
10. К этому возрасту у крохи может вырасти уже 4 зуба: два нижних и два верхних центральных резца. Но если зубов пока нет, то не стоит переживать – подождите до года.

**Что нового в психическом развитии**

1. Ребенок в 10 месяцев понимает уже многое, что вы говорите. Он повторяет за вами простые слова и показывает пальчиком на называемые предметы.
2. Дети в этом возрасте начинаю понимать шутки.
3. Кроха в десять месяцев пытается подражать и делать, как взрослые: качает куклу, подносит к уху телефон, берет ложечку и тянет в рот.
4. В общении малыш использует простые жесты: машет ручкой на прощание, обнимает, протягивает ручки.
5. Теперь ребенок может выполнять несложные требования и понимает запреты или похвалу.
6. Сознательно разбрасывает и кидает предметы, рушит пирамидку.
7. Интересуется другими детьми, тянет к ним ручки, пытается потрогать.
8. Ищет спрятанный предмет, помнит где находятся убранный раннее вещи, где лежат его игрушки.
9. Малыш сознательно сжимает и разжимает пальчики. Если раньше забрать у него было что-то трудно, то теперь можно попросить, и кроха вам отдаст этот предмет. Моторика продолжает развиваться, но основные функции малыш уже усвоил: он крепко держится за спинку кроватки, когда встает и ловко разжимает пальчики, когда что-то кидает.

**Тест на развитие малыша в 10 месяцев:**

* В десять месяцев ребенок должен уметь самостоятельно сидеть, вставать у опоры, ползти за игрушкой, брать предмет двумя пальчиками.
* Малыш должен произносить слоги или короткие слова, понимать значение нескольких слов. В среднем ребенок в 10 месяцев должен пытаться повторять за взрослым около 8 слов. «Речь» малыша должна быть эмоционально окрашена, а не монотонна.
* Младенец должен уметь привлекать к себе внимание голосом, лепетом или используя жесты: помахать рукой «пока-пока», покачать головкой «нет».
* Кроха должен выполнять простейшие просьбы: «дай», «возьми».

**Как кормить малыша в 10 месяцев?**

Питание ребенка днем уже полностью заменено на обычные продукты. Время прикорма постепенно отходит, и малыш переводится на общий стол. Грудное молоко и смесь вы даете после и перед сном, а также после кормлений вместо сока или воды: 30 – 50 г. В сутки ребенок в 10 месяцев должен получать 600 – 700 г молочных продуктов, поэтому для первого и последнего кормления вполне хватит грудного молока или смеси. За одно кормление малыш съедает от 200 до 250 мл.

Теперь ребенок нуждается в большом количестве витаминов, минералов, белков и жиров, поэтому питание крохи должно быть легкоусвояемым и сбалансированным. Пища должна быть сварена, лучше на пару, жареное давать не следует. Если у крохи есть зубки, то стимулируйте у него жевание: давайте маленькие кусочки вареных овощей (картофель) или мягкие фрукты (банан, персик). Пюре можно уже измельчать не на блендере, а разминать вилкой. Продолжайте вводить новые продукты.

**Режим – сон и бодрствование**

Примерно до года – полутора лет режим у детей не меняется: ночью они спят до 10 часов, а днем — два раза по 1.5 – 2 часа. Биоритмы индивидуальны у каждого ребенка: кто-то рано ложится и рано встает, а кто-то любит попозже. Соответственно и дневной сон у этих детей будет в разное время. Родителям важно приучать кроху к режиму сна и питания, тогда ребенок не переутомится и будет есть с аппетитом.

**Как помочь малышу развиваться**

* **Несмотря на то, что ваш малыш ползает или даже пытается ходить, продолжайте носить его на руках.** Такая тактика воспитания еще называется холдингом (от английского слова «hold» – держать, удерживать). Посвящайте этому хотя бы 1 час в день, берите карапуза на ручки и носите с собой везде, разговаривая с ним. Садите себе на колени, смотрите друг другу в глаза, улыбайтесь, обнимайте кроху и говорите, что любите его. Прижимайте малыша к себе и пойте песни. Не страшно, если у вас нет голоса и слуха, главное, чтобы ваше пение было окрашено позитивными и ласковыми эмоциями. Ученые утверждают, что пение не только способствует психическому здоровью ребенка, а также стимулирует речевые навыки. Очень хорошо, если холдинг будет осуществлять не только мама, а также отец.
* **Разговаривайте с ребенком, так, словно он все понимает.** Отвечайте, на его лепет, поддерживайте диалог. При этом старайтесь не употреблять слишком сложных слов и длинных предложений, не разговаривайте чересчур быстро. Говорите конкретно, например: «это лежит кубик», «кубик синего цвета». Не употребляйте пока местоимения (особенно личные), малышу еще трудно понять их значение, говорите так: «Коля, возьми кубик. Теперь у Коленьки есть кубик».
* **Развивайте у малыша чувство юмора, дети в 10 месяцев уже понимают шутки.**
* **Не забывайте, что любую игру малыш воспринимает как реальность.** Ребенка в этом возрасте очень легко расстроить, забрав и спрятав игрушку, всего лишь с целью игры.
* **Предоставьте ребенку простор для ползания, но помните, что теперь он будет этим пользоваться, чтобы достать то, что хочет.** Следите за чистотой в доме, уберите все опасные предметы повыше – обеспечьте крохе полную безопасность. Объясняйте ребенку, что есть вещи, которые нельзя трогать, потому что они опасны: в розетке – ток, чайник – горячий.
* **Научите малыша показывать на себе части тела.** Можно это делать, сидя друг против друга или перед зеркалом.
* **Позволяйте крохе кидать игрушку столько, сколько он пожелает.** Не ругайте его за это. Заведите для малыша специальную коробку, в которую можно кидать игрушки и предложите ему заняться этим. Коробку можно ставить то слева, то справа от ребенка, чтобы он пытался бросать обеими руками по очереди.
* **Уже можно начинать проводить с ребенком занятия рисованием и лепкой.** Пока малышу будет достаточно 1 – 2 маленьких фломастеров, одной баночки пальчиковых красок и небольшого кусочка пластилина. Не заваливайте пока ребенка целыми наборами, скорее всего, все это полетит в разные стороны. Пусть кроха поймет для начала, что с этим делать. Покажите ему, как нужно рисовать, раскрашивать, слепить шарик или колбаску.
* **Не давайте малышу сразу много игрушек: 2 – 3 вполне достаточно.** Периодически меняйте их.
* **Каждый день отводите какое-то время для чтения.** Купите ребенку несколько книжек, странички в которых он сможет переворачивать сам. Теперь, когда малыш уже понимает некоторые слова или даже сам произносит, нужно читать ему короткие сказки: «Колобок», «Курочка Ряба», «Теремок». Организуйте для малыша книжную полочку, до которой он сможет сам дотянуться и взять книжку.
* **Продолжайте развивать моторику ребенка:**
* Насыпьте на поднос или в миску макароны, горох или фасоль, пусть малыш покопается в них ручками, порисует пальчиком на подносе с мукой.
* Поиграйте в веселую игру с прищепками: прицепите их на рукава и на штанишки малыша, ему будет забавно отцеплять их от себя.
* Дайте ребенку листы цветной бумаги, пусть он рвет ее на кусочки. Из обрывков бумаги сделайте малышу «салют».

**Делайте гимнастику каждый день. Особенно уделяйте внимание упражнениям для развития ползания и ходьбы:**

* Приседание и вставание с поддержкой.
* Ходьба на четвереньках.
* Ходьба с поддержкой за ручки.
* Сгибание и разгибание ножек в положении лежа.

Отводите каждому занятию не более 20 минут, а затем дайте ребенку отдохнуть или играть самостоятельно во что-то другое. Начинайте учить кроху общаться с другими малышами, заводить друзей. Можно уже проводить совместные игровые занятия с ребенком, например, у себя дома, пригласив в гости еще 1 – 2 мам с детьми. Не приводите пока малыша в группы, где больше 3 детей с мамами. В 10 месяцев ребенок еще не нуждается в коллективном общении и это только переутомит его или даже напугает.