

ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ

РЕБЁНКА

10 МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Если раньше вашему малышу вполне хватало для игры манежа или коврика на полу, то сейчас вам необходимо обустроить как можно удобней место, где ваш ребенок будет играть. Вы можете поставить низенький диванчик, кресло, устойчивые стульчики. Диван будет удобен тем, что малыш сможет с легкостью залазить на него и слазить. Ваша задача заключается в том, чтобы подстраховать карапуза в определенный момент, можно положить возле дивана пару мягких подушек.

Когда вы общаетесь с ребенком, разговариваете, рассказываете стишки, старайтесь, чтобы малыш пробовал повторять за вами определенные звуки, слоги.

Занимайтесь с ребенком ежедневным массажем и гимнастикой.

Приучайте ребенка к порядку за столом - у него будут появляться гигиенические навыки.

Ребенок должен кушать **с ложки**, пить **с чашки**, держать ее двумя руками (родители должны помогать малышу - поддерживать чашечку).

В возрасте 10 месяцев ребенок умеет **хорошо сидеть** без поддержки родителей, поэтому можно продолжать приучать его к горшку. Если малышу это не нравится, не нужно расстраиваться, кричать на ребенка и ни в коем случае не заставляйте его садиться на горшок силой! Разрешите малышу поиграть с горшком, лучше с ним познакомиться и, даже **подружиться**. Играйтесь вместе - можно присаживать на горшочек, куклу, мишку, зайчика, для того чтобы показать ребенку, как это нужно делать, и что в этом нет ничего

страшного. Иными словами, дайте малышу привыкнуть к новому предмету гигиены.

Присаживать ребенка на горшочек нужно сразу, как только он проснулся и после еды через 10-15 минут.

Игрушки десятимесячного малыша

Сейчас малыш может играть мячиками, куклами, шарами, музыкальными игрушками.

Ребенку нужны следственно-причинные игрушки: мячик, который катится, если его толкнуть; детское пианино издает разные звуки, если нажимать на клавиши и т.д.

Игра малыша становится более осмысленной, поэтому рекомендуется давать ему игрушки, изображающие птиц и зверей (лесные звери, домашние птицы).

В наборе игрушек у малыша должны быть такие игрушки:

музыкальные игрушки (детский телефон, микрофон, детское пианино и т.д.);

мячики (разных размеров и расцветки);

машинки (можно с привязанной ниточкой);

куклы (тканевые, пластмассовые);

разнообразные игрушечные животные (в том числе и музыкальные);

шарики;

ведерка с игрушками внутри;

мисочки;

кольца (разных цветов и размеров);

погремушки с ручками (разных цветов и размеров);

погремушки, с разными звуками звучания;

резиновые игрушки (разных цветов);

"грызунчики" (с охлаждающим гелем).

Мойте игрушки горячей водой с мылом, хорошо их ополаскивайте. Выбирайте резиновые и пластмассовые игрушки – за ними легко ухаживать.

Не предлагайте малышу все игрушки сразу, их рекомендуется периодически **менять**, для того, чтобы ребенку было интересно играть.

Физические навыки

На протяжении месяца вес ребенка увеличивается на 400-450 г.

Рост увеличивается на 1,5-2 см.

Сенсорно-моторные навыки

Малыш может ходить, если мама поддерживает его за одну или две ручки.

Во время игры, малыш начинает отдавать предпочтение одной руке (т.е. "левша" или "левша").

Ребенок может залезть на стульчик и слезть с него.

Ночью, малыш может вставать в кроватке на ножки.

С положения "стоя", может самостоятельно садиться.

Может держать две игрушки в одной руке.

Может самостоятельно ставить на ножки.

Интеллектуальные навыки

Малыш проявляет интерес к складыванию чего-либо (кубики, пирамидки, колечки).

Может открывать коробочки, баночки и исследовать, что находится внутри.

"Профессионально" имитирует действия других людей: умывается, "чистит" зубки зубной щеткой.

Понимает и может исполнять просьбы.

Повторяет несколько слогов подряд, как бы отвечая на заданный вопрос.

Социальные навыки

Малышу нравится танцевать, особенно в компании с мамой.

Любит играть водой во время купания.

Начинает обращать внимание на половые отличия товарищей по игре.

У ребенка есть самая любимая игрушка.

Имитирует чью-то мимику, выражение лица, смех.

Ребенок боится незнакомых мест.

Прогулки с ребенком

Организация прогулок на свежем воздухе с 10 месячным малышом ничем не отличается от рекомендаций по прогулкам с 9 месячным ребенком.

Купание ребенка

Купайте ребенка один раз в два дня.

Температура воды для купания - 33-34°C, длительность ванны - 10 минут. Температура воздуха в комнате - не выше 21°C. После купания малыша нужно облить водой, на один градус прохладней - 32°C.

Воздушные ванны

Проводите воздушные ванны два раза в день при температуре воздуха в комнате +19°C, около 30 минут. Делайте кратковременные воздушные ванны по 5-6 минут, когда переодеваете малыша.

Водные обливания

В этом месяце влажные обтирания можно заменить водными обливаниями. Эту процедуру проводите каждый день в ванной комнате с помощью душевого шланга на расстоянии 20-30 см от тела малыша. Начальная температура для обливания составляет около 36°C, каждую неделю понижайте температуру на 1°C и доведите до 28°C. Именно эта температура останется постоянной для обливания к тому времени как вашему малышу исполнится один год. Самое подходящее время для обливания – это период с 16.00 до 19.00 часов. Обливания начинайте со спины, затем животик и грудная клетка, в последнюю очередь обливайте левое и

правое плечо. После обливания малыша нужно хорошенько вытереть. Хорошо проводить обливания после выполнения комплекса массажа и гимнастики (через 20-25 минут) или после сна, или же через 30-40 минут после кормления.

Гимнастика и массаж

В этом месяце вы продолжаете заниматься массажем и гимнастикой с вашим карапузом. В комплекс массажа и гимнастики входят следующие упражнения:

Движения руками по кругу.

Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.

Массаж спины.

Повороты туловища с положения на животе, держась за подвешенные кольца.

Приседания, удерживаясь за подвешенные кольца (упражнения для рук).

Скользящие шаги

Приседания за разведенные в сторону обе руки или за отведенную в сторону одну руку, держась за подвешенные кольца.

Упражнения, стимулирующие к ползанию.

Сгибание и разгибание рук попеременно, держась за пальцы.

Массаж живота.

Поднимание выпрямленных ног.

Комплекс массажа и гимнастики нужно делать каждый день по 5-7 раз каждое упражнение на протяжении 10 минут.

Мы работаем для Вас:

Пн – Чт с 8.30 до 20-00

Пт с 8.30 до 19-00

Обед с 12-00 до 12-30

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

***«Республиканский центр
психолого-педагогической помощи
населению «СоДействие»***



***ВСЕСТОРОННЕЕ РАЗВИТИЕ
РЕБЁНКА 10 МЕСЯЦА ЖИЗНИ***

НАШ АДРЕС:

УР, 426039, г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110 а
Тел. 44-16-35, 44-40-88



Email: social95@minsoc18.ru

Сайт: sodeistvie18.ucoz.net

Ижевск, 2016 г.