***Рекомендации для родителей по режиму дня, выбору игрушек и игровых занятий для ребёнка 9 месяцев.***

**Режим дня.**

**1**. C 9 до 12 месяцев малыш, как правило, спит ночью по 10 — 12 часов без перерыва, а также 2 раза в день по 1,5 — 2 часа. В этом возрасте ему очень важно полностью восстанавливать свои силы — это имеет большое значение для развития ребенка.

**С 8:00 до 9:00** — пробуждение, водные процедуры

**С 9:30 до 10:00** — завтрак

**С 10:00 до 11:00** — игры

**С 11:00 до 12:00** — короткий дневной сон (на улице)

**С 12:00 до 12:30** — кормление

**С 13:00 до 14:00** — игры

**С 14:00 до 14:30** — перекус

**С 14:30 до 16:00** — длинный дневной сон

**С 16:00 до 16:30** — кормление

**С 18:00 до 18:30** — игры

**С 18:30 до 19:00**  — ужин

**С 19:00 до 20:00** — игры

**С 20:00 до 21:00** — купание, кормление

**С 21:00 до 8:00** — ночной сон

**2**. Существенное значение в режиме дня имеет пребывание ребенка на свежем воздухе. Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе детей до 1 года жизни должна составлять не менее 5-6 часов в сутки. Свежий воздух действует на малыша успокаивающе, улучшает обменные процессы, повышает защитные силы организма.

**3**. Свежий воздух оказывает благоприятное влияние на сон. Воздействуя на кожу и слизистые оболочки носа и верхних дыхательных путей, он обеспечивает более быстрое засыпание ребенка и более высокое качество сна. Сон на улице может заменить прогулку, особенно в холодное время года.

**4.** Во время бодрствования малыша нужно стараться, чтобы он был активен и весел. Необходимо одевать ребенка в свободную одежду, не сковывающую движения, обеспечить доступ к игрушкам.

**Игрушки и Игровые занятия.**

**1.** Малышу нравятся разные шарики, звенящие игрушки, которые он любит выбрасывать из кроватки на пол. Начинайте читать малышу детские стихи и сказки, включайте ему музыку.

**2.** Малыш часто видит действия взрослых, однако воспроизвести (даже если они доступны для выполнения) может только после того, как его научат подражать. Подражание у ребенка этого возраста формируется во время специальных упражнений. Вызывая подражание какому-либо действию, покажите его, проделайте движение рукой ребенка и все эти действия словесно опишите. Движения самого ребенка и ваша речь способствуют лучшему восприятию и формированию этих действий, а впоследствии их воспроизведению.

**3.** Малышам следует давать разные мячики, шарики для катания, коробочки с вложенными в них предметами для вынимания и вкладывания, пирамидки, резиновые звучащие игрушки для сжимания и разжимания; сюжетные игрушки, названия которых дети знают (кошечки, собачки, машинки, куклы). Называя игрушки, вы, таким образом, закрепите у малыша понимание названий, освоенных в процессе занятий.

**4.** С приобретением личного опыта малыша в использовании игрушек повышается значение его самостоятельной деятельности, но поддерживаться она будет только в том случае, если часто подходить к малышу и побуждать его к тем или иным действиям.

**Шатских Виктория 212, 2021г.**