

Как привить ребёнку навыки самообслуживания



Навыки самообслуживания детям начинают прививать уже в дошкольном возрасте - это соблюдение гигиенических правил, уход за одеждой, выполнение простого труда по дому.

Ребёнка приучают самостоятельно одеваться, умываться, убирать свою постель, ставить на место игрушки, наводить порядок в игровом уголке.

Обучая ребёнка навыкам самообслуживания, в том числе одеванию и раздеванию, родители развивают его самостоятельность, независимость от помощи взрослого.

Навыки одевания и раздевания предполагают развитие таких двигательных функций, как потягивание, хватание, отпусkanie, способствующих формированию мелкой и общей моторики ребенка.

При обучении ребёнка самостоятельному одеванию и раздеванию придерживайтесь общих правил: одежда должна быть удобной, просторной, чтобы её можно было легко снимать и надевать.

Когда ребёнок научится снимать и надевать простую одежду, подберите для него такие вещи, которые его заинтересуют (с застёжками «молния», «липучками», с большими пуговицами).

Постоянно уделяйте внимание обучению ребёнка одеваться, выделите для этого время среди других дел.

Отрабатывайте навыки, связанные с умением самостоятельно одеваться, во время совместной игры с ребёнком.

В детской комнате поставьте ящик с предметами одежды, которые он может примерять в процессе игры. Расположите в комнате зеркало так низко, чтобы малыш мог видеть, как он выглядит.

Уделяйте внимание развитию навыков тонкой и общей моторики, необходимых ребёнку при самостоятельном одевании, развивайте умение манипулировать с мелкими предметами, а также удерживать равновесие.

Одевая ребёнка, не спешите, дайте ему возможность самому принять участие в одевании.

При формировании умения самостоятельно одеваться и раздеваться надо придерживаться определенной последовательности в обучении, переходя от простого к сложному:

- *снимать носок или шапку*
- *помогать одевать и раздевать себя соответствующими движениями*
 - *надевать шапку снимать штанишки*
 - *надевать носки*
 - *обувать ботинки*
 - *надевать штанишки*
 - *снимать футболку*
 - *растёгивать застёжку «молния»*
 - *надевать джемпер*
 - *надевать рубашку*

- застегивать большие пуговицы

- раздеваться полностью.

Используйте игры с переодеванием, позаботьтесь о том, чтобы ребёнку были доступны некоторые взрослые вещи, которые он сможет примерять на себя (например, груда шапок большого размера, лежащая перед зеркалом).

Предложите малышу одевать и раздевать его любимую куклу, поиграть с различными видами застежек.

Алгоритм одевания зимой на прогулку

Чтобы на улицу успеть,
Сначала должен я надеть:
Колготки, тёплые носки, футболку,
А после брюки иль штаны.
Чтобы сразу не вспотеть
Надо обувь нам надеть
И лишь потом надену кофту.
А чтобы уши не надуло,
Я туго шапку завяжу.
Шубу надену или куртку
Гулять на улицу пойду.
Про шарф и варежки, друзья,
Забуть, конечно, мне нельзя.

Возрастные нормы формирования у ребёнка навыка самостоятельно одеваться

- *От 12 до 15 месяцев* - снимает носочки, шапочку.
- *От 15 до 18 месяцев* - помогает одевать и раздевать себя соответствующими движениями; надевает шапочку.
- *От 18 месяцев до 2 лет* - снимает штанишки.
- *От 2 до 3 лет* - надевает носки, штанишки; обувает ботиночки; снимает футболку, джемпер; расстёгивает застежку «молния».
- *От 3 до 4 лет* - надевает джемпер, футболку, рубашку, брюки; расстёгивает и застёгивает большие пуговицы; раздевается полностью; одевается полностью под наблюдением взрослого.
- Формируйте у ребёнка простейшие культурно-гигиенические навыки: воспитывайте привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, расчёской, следить за чистотой одежды, обуви и др.
- Приучайте ребёнка к соблюдению правил гигиены, обыгрывая выполняемые действия и объясняя их смысл.

Постепенно круг обязанностей ребёнка по самообслуживанию расширяется, у него формируются привычка, устойчивый навык выполнения необходимых самостоятельных действий, что снижает его зависимость от помощи взрослого, делает более уверенным в себе.