

## **Учим ребенка самостоятельно одеваться.**

Умение самостоятельно одеваться – очень трудный для ребенка навык, так как в нем задействована мелкая моторика. Лучшим возрастом для обучения является 2-3 года. Именно этот период детские психологи называют «Я сам!». В этом возрасте дети впитывают всё как губка. Наилучшим примером самостоятельности являетесь вы — родители. Ребёнок с радостью будет всё за вами повторять. Но всему малыш научится далеко не сразу, ведь каждый ребенок индивидуален, его развитие зависит не только от темперамента, но и от воспитательной стратегии взрослых, так что запаситесь терпением и будьте готовы к постепенности.

**Когда вы приступили к процессу обучения нельзя требовать от ребенка самостоятельного одевания – это худший способ обучения.**

**Вот некоторые подсказки в обучении этому навыку:**

- Терпение и спокойствие родителей.
  - Хорошее настроение ребёнка.
  - Спокойная обстановка — без спешки и нервов.
  - Дружелюбный тон родителей — без приказов.
  - Никаких угроз!!! Нельзя подавлять инициативу ребенка.
  - Никогда не критикуйте и не смейтесь, если малыш оделся не так, как надо.
- Превратите процесс одевания в игру. Подсказывайте ребёнку, в каком порядке нужно надевать одежду.

Очень часто быстрому освоению навыка самостоятельного одевания мешает сама конструкция одежды.

\*Покупая носки, обратите внимание на резинку, она не должна быть тугой.

\*Покупайте одежду с минимумом застежек, кнопок, шнурков.

\*Исключите водолазки или свитера с узким горлом. Самые удобные кофты с кнопками на плече.

\*Выбирайте вещи с аппликаций для различения передней и задней части.

\*Штаны и юбки покупайте на резинке.

\*Рассмотрите вопрос о покупке одежды на размер больше.

Правила самостоятельного одевания:

1. Сначала познакомьте кроху с одеждой. Изучайте с малышом предметы одежды, показывайте их и называйте вслух. Познакомьте ребенка с изнаночной и лицевой, передней и задней стороной одежды, расскажите, что такое рукав, ворот.

2. Продумайте гардероб малыша. Одежда должна быть свободной и легко тянуться. Все что «маловато» и «туговато», лучше убрать. Ребенок пока что не сможет надеть облегающие колготки, но легко справится со «старомодными» в резиночку. Лохматые нитки на изнаночной стороне колготок принесут крохе много неприятностей – в них запутываются пальчики. Носки лучше покупать на размер больше и с не очень тугой резинкой. Кроме того, избавьте ребенка от необходимости бороться с

хитрыми застежками. На первое время оптимальны одежда и обувь без застежек или на липучках, постепенно можно добавить крупные «молнии» и кнопки. А шнурки и кнопки подождут пару лет.

3. Одевая кроху, озвучивайте последовательность действий:

«Сейчас наденем трусики, потом носочки, потом штанишки» и т.п. Для многих детей запомнить последовательность одевания вещей может быть проблемой. Можно повесить в детской плакат с изображением разных предметов одежды. Хорошо будет, если этот плакат Вы нарисуете совместно со своим ребенком: вырежьте из детских журналов подходящие картинки с изображением одежды и наклейте их на лист ватмана в том порядке, в каком нужно надевать все предметы одежды. Так ребенок быстрее запомнит этот порядок. Кроме того, чтобы ребенок не путал, где перед, а где зад одежды, выбирайте одежду с кармашками или аппликациями спереди, так ребенку будет легче ориентироваться.

4. Сначала научите ребенка как следует раздеваться. Покажите, как вы снимаете варежки, куртку, колготки и т.д. Скажите крохе: «И ты так можешь, попробуй». Если ребенок испытывает затруднения, помогите ему, если надо — практически снимите с него одежду, но пусть «последний штрих» останется за ребенком. Он должен почувствовать, что сам сделал это. Постепенно увеличивайте количество предметов одежды, снимать которые всегда будет сам малыш. Не забывайте хвалить его за успехи.

5. Дети с удовольствием подражают примеру взрослых. Разложите его одежду рядом со своими вещами и начинайте одеваться вместе или по очереди, вещь за вещью. Объявите «соревнование» — кто быстрее оденется. На первых порах малышу потребуются помощь.

6. Когда вы сами одеваете ребенка, постарайтесь привлечь его внимание к процессу. Проговаривайте все свои действия, просите поддержать какую-то вещь или самостоятельно выполнить простое действие.

7. Даже если вам кажется, что ребенок уже умеет одеваться сам, не лишайте его поддержки и внимания. Подсказывайте, что за чем надевать (для многих детей это трудная задача), раскладывайте одежду по порядку. Можно одеваться одновременно с ребенком, предлагая ему соревнование.

8. Планируйте свое время таким образом, чтобы Вы могли чувствовать себя спокойно, осваивая с малышом новую науку одевания. Лучше встать с утра на полчаса раньше, чем лишить ребёнка возможности вовремя овладеть новыми навыками. Реально определите время для одевания. Если ребенку, чтобы спокойно одеться нужно 20 минут, не пытайтесь заставить его сделать это за 10.

9. Не помогайте, если ребенок сам не просит.

Воспитатель группы:  
Ю. Н. Морева

### **ИГРЫ-ОДЕВАЛКИ:**

**«Паровозики едут в туннели»** пусть штанины брюк станут туннелями, а ноги малыша – паровозиками. Предложите своему крохе «заехать паровозиками в туннели».

**«Одень куклу (мягкую игрушку)»** Скажите малышу, кукла собралась в гости, но её нужно одеть.

Девочки, да и мальчики тоже, с удовольствием играют в **«показ мод»** или **«фотосессию»** — это отличный повод для обучения самостоятельному одеванию.

**«Нырять!»** Положите детскую куртку на плоскую поверхность (диван, табурет, пол), расправьте рукава; расстегнутая молния должна быть сверху. Поставьте ребенка лицом к воротнику или капюшону куртки. Одежда лежит как бы «вверх ногами по отношению к ребенку. Попросите малыша, чтобы он наклонился к куртке и продел руки в рукава. Пока ребенок находится в такой позе, возьмитесь за нижний край куртки и быстро перекиньте ее через голову малыша. Такая помощь нужна только в начале, потом ребенок будет сам «нырять» под край куртки, одновременно натягивая рукава.

Воспитатель группы: Е. А. Шарипова