

## КАК В ИГРОВОЙ ФОРМЕ ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ?

Каждый родитель должен прививать малышу полезные навыки, в частности своевременно научить ребенка одеваться – быстро, самостоятельно, без капризов. На практике сделать это иногда бывает трудно, поскольку некоторым крохам просто лень, они притворяются, что не могут, чтобы нетерпеливый родитель одел их сам. А другие очень стараются, но путают лево и право. Рассмотрим полезные рекомендации, которые можно использовать для продуктивного обучения.



### ЛУЧШИЙ ВОЗРАСТ

Прежде чем приступать к постижению основ одевания и раздевания, предстоит пройти предварительную подготовку – выучить с крохой части тела. Эта работа проводится в год-полтора. С этого же периода можно постепенно научить его раздеваться – простейшие действия (снять шапку или носки) ему вполне по силам. А к занятиям по одеванию необходимо приступать в 2-3 года: именно в этом возрасте малыши стремятся к самостоятельности, желают делать все без посторонней помощи. Данную особенность можно использовать во благо крохе. Если момент упустить, то в 4 годика процесс обучения будет более сложным и затянется надолго.

Доступные умения по возрастам выглядят так:

- до года ребенка одевают взрослые – уже на этом этапе можно начать подготовку, комментируя свои поступки («На ножки мы надеваем колготки, потом – штанишки»), в дальнейшем крохе будет проще повторять уже знакомые действия;
- в 1 год малыш может сам снять носки и шапку;
- в 2 года – надевать носки, шапку, снимать колготки, штаны, трусы.
- К трем годам перечень умений возрастает. Ребенок уже умеет: надевать и снимать трусы, колготки, штаны; надевать жилет без пуговиц; обуваться в ботинки без шнурков; расстегивать и застегивать молнию (взрослый должен помочь соединить ее концы внизу); снимать кофты и футболки.

- К 4-летнему возрасту малыш уже уверенно полностью раздевается, застегивает кнопки, надевает джемпера.

### **Как следует себя вести?**

- Не кричать на ребенка, это отобьет у него всякое желание учиться и будет препятствовать гармоничному развитию.
- Помогать в самом крайнем случае – например, расстегнуть сложную застежку или вывернуть платье или рубашку, а в остальном предоставить полную свободу действий. Так ребенок быстрее приучится к самостоятельности.
- Терпеливо объяснять ребенку, зачем ему необходимо учиться, говорить, что он становится старше.
- Действовать по методу «от простого – к сложному». На первом этапе (в год-полтора) можно использовать игрушки с липучками, застежками, пуговицами, чтобы, играя, малыш учился расстегивать и застегивать их. Кроме того, это хорошо разовьет мелкую моторику.
- Нельзя торопить кроху, нервничать из-за опозданий нельзя, лучше встать пораньше и приступить к одеванию заранее.

## **ЗНАКОМСТВО С ЧАСТЯМИ ТЕЛА**

Чтобы младший дошкольник постепенно учился одеваться, необходимо добиться того, чтобы он понимал, какой предмет одежды для какой части тела предназначен. Примерно в 6-7 месяцев ребенок начинает испытывать интерес к собственному телу, что и необходимо использовать. Можно рассматривать с ним книжки с картинками, показывая на персонажах, где находятся ручки, ножки, голова, читать стишки, в которых упоминаются эти части, и показывать их на ребенке, поглаживать. Такие занятия повеселят его. Делая массаж, купая или собирая кроху на прогулку, важно проговаривать свои действия, это поможет естественно, но быстро все запомнить.

## **ВЫБОР ОДЕЖДЫ**

Чтобы процесс обучения начался легко и без слез, следует правильно выбрать «наряды», в которые ребенок будет самостоятельно облачаться. Правила просты.

- Вещь должна быть чуть-чуть велика ребенку (на один размер), так ему проще будет попадать в горловину и рукава.

- Простой крой и отсутствие мелких деталей и сложных застежек – важные факторы успеха.
- Брюки лучше выбрать свободные, на резинке, футболку – с большой удобной горловиной. С их помощью очень просто приучить кроху к самостоятельности.
- Предпочтительные виды застежек – липучки, молнии. К пуговицам можно приступать только после предварительной подготовки.

Спинка и перед, лицо и изнанка должны иметь явные, понятные малышу отличия. Помогут аппликации, вышивка, карманы. Детям постарше можно предлагать ассоциации, например, если на кофте цветы, то следует сказать, что «спереди растет крупный цветок, чтобы видеть солнце, а сзади цветки более маленькие, им достается меньше солнечных лучей».

### **САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОДЕВАНИЕ**

Когда малышу исполнилось 2 года и он запомнил названия всех частей тела, можно приступать к обучению одеванию. Важно проговаривать каждый шаг, например: «Сейчас мы будем надевать на ножки носочки». Через некоторое время можно проверить, насколько хорошо ребенок запомнил алгоритм, задавая ему вопросы: «Что мы надеваем на ножки?». За правильный ответ обязательно нужно похвалить, если же малыш ошибся, то ругать его не стоит, достаточно поправить. Если у крохи ничего не получается и он уже готов заплакать, злиться, то занятие лучше отложить. Обучая дошкольника, предстоит проявить терпение, ведь дети одеваются очень медленно, поэтому родителям необходимо рассчитывать время, чтобы у малыша было его достаточно для самостоятельного одевания.

### **ИГРОВЫЕ МЕТОДИКИ**

Дети младшего дошкольного возраста постигают мир в процессе игры, что следует использовать для обучения. Например, можно разложить одежду на диване и предложить ребенку конкурс – кто быстрее оденется. Для того чтобы быстро научить ребенка застегивать и расстегивать пуговицы, можно изготовить для него своеобразный тренажер –шить на кусок ткани несколько различных пуговиц, а на другом куске сделать для них петли – прорези, обработанные оверлоком или обметанные вручную. Поясните ребенку его задачу – расстегивать и застегивать пуговицы. Можно сделать и необычное развлечение, например, расположив пуговицы так, чтобы при застегивании они образовывали мордочку мишки, для этого на ткани следует дорисовать некоторые элементы. Надевать штанишки лучше всего сидя на диване. Можно придумать игровую ситуацию: например, мы не одеваемся, а делаем так, что поезда – ноги – проходят через темные туннели – штанины. Задача – как можно быстрее помочь

машинистам выйти к свету. Когда ступни – вагоны – появятся из штанин, можно встать и натянуть брюки. Ребенку будет весело и интересно. Девочек легко сначала обучить одеванию кукол. Например, перед тем как приступить к натягиванию футболки на себя, можно на большой игрушке показать, как это делается. Далее, приступая к самостоятельному одеванию, можно напомнить ребенку, что «вчера мы одевали куклу, вспомни. Давай покажем ей, как надо правильно делать». Очень интересная игра, в которую с удовольствием поиграют малыши, – наряжания. Мама придумывает игровую ситуацию, например, дочь становится принцессой, которая готовится к поездке на бал, а сын на время перевоплощается в супергероя. Вместе с ребенком следует подобрать костюм, после чего предложить ему самостоятельно нарядиться. Неважно, что ребенок оденется в мамину футболку, которая ему велика, важно то, что он поймет принцип одевания и будет стремиться делать это самостоятельно. Еще более увлекательно купить или сделать своими руками костюмы – доктора, пожарного, сотрудника полиции, пирата. Тогда, желая поиграть, ребенок автоматически повторит и закрепит полученные навыки. Можно смело использовать подручные средства. Например, длинная белая футболка станет халатом врача, если нашить на нее красный крест.

## **ПРАВИЛЬНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ**

Как только малыш научился натягивать колготки, следует пояснить ему, что за чем одевается. При утреннем одевании или сборах на прогулку вещи следует заранее разложить по порядку, чтобы упростить задачу малышу. Некоторые крохи могут перепутать перед и спинку. Избежать этого помогут майки и футболки с красивыми аппликациями или рисунками: малыш быстро усвоит, что картинка находится спереди. Важно проработать умение отличать лицевую сторону от изнанки. Здесь также помогут яркие изображения, поэтому одежду лучше подбирать такую, чтобы «лицо» и «изнанка» явно отличались друг от друга. Очень важно проводить обучение правильному надеванию обуви (лучше выбрать простую, без шнуровки, но на липучках). Ножки ребенка должны легко попадать в ботинки, тогда и застегивание липучек превратится для него в увлекательное занятие.

Обучить малыша одеваться и раздеваться самому – дело непростое, но очень важное. При правильном подходе и использовании игровых методов процесс становится увлекательным и веселым, а постоянная похвала отлично мотивирует к дальнейшим успехам. Поэтому очень важно не нервничать, не торопить ребенка, а подстраиваться под его ритм и постепенно повышать сложность заданий.