

## Как научить ребенка одеваться.

Подготовил воспитатель: Моисеева Т.Н.

**Одевание** – это сложный процесс для ребенка, который состоит из разных действий: нужно отличить лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю часть и спинку платья или рубашки, соотнести движение руки, «примеряясь» к предмету, сравнивать. Вспомните как нам – взрослым – нелегко дается обучение работе с новыми инструментами, например, ткачество, резьба по дереву, стежка на швейной машине и другие. Примерно то же самое испытывает маленький ребенок, когда он учится одеваться. Но именно в таком простом на первый взгляд одевании зарождается очень важное качество ребенка – его самостоятельность.

**В этой статье Вы найдете подробное простое пошаговое руководство по обучению детей одеванию:**

- зачем учить ребенка самостоятельно одеваться, если быстрее одеть его самой?

-«календарь обучения одеванию» — в каком возрасте чему и как легко обучить ребенка одеванию,

- успешные «умные» приемы самостоятельного одевания, которые может освоить даже самый маленький ребенок,

- игровые приемы и стихи.

### **Зачем учить ребенка одеваться?**

Если ребенка не учить одеванию, то он часто испытывает трудности, ему приходится несколько раз делать одно и то же. В результате одевание может стать «камнем преткновения» и вызывать неприятные эмоции у ребенка. Какие это трудности и неприятности:

#### **Какие трудности могут возникнуть у ребенка в одевании?**

- ребенок путается в последовательности одевания (например, сначала наденет брюки, и только потом вспомнит, что брюки надеваются на колготки),

- сложность застегивания (шнурки, тугие пуговицы, сложные застежки на одежде),

- сложность определения, где передняя, а где задняя часть одежды (если это трусики, брюки, то ребенок часто надевает их, наоборот, приходится снова переодевать),

- малыш путает парные вещи, например, надевает ботинки наоборот: правый ботинок на левую ногу, а левый ботинок – на правую,

- ребенок засовывает обе ноги в одну штанину брюк или надевает их задом наперед,

- неприятная для малыша одежда (слишком тугий ворот футболки, в котором застревает голова; колючая кофточка, слишком плотная жесткая куртка),

- трудность определения лицевой и изнаночной стороны одежды. Малыш может надеть кофточку «навыворот», то есть швами наружу.

Как мы видим, привычное нам всем одевание – процесс не такой уж простой для ребенка. Он развивает и мышление, и речь, и мелкую моторику, и сенсомоторную координацию. И малышу в овладении этим процессом требуется помощь и поддержка взрослых.

### **Почему это плохо, если ребенок не может одеться самостоятельно?**

**Первое. У малыша формируется привычная для него жизненная позиция зависимого от взрослых, беспомощного человечка.** В отличие от этого ребенок, который умеет много делать сам и с гордостью это демонстрирует, чувствует себя совсем по-другому – самостоятельным, успешным, независимым, уверенным.

*Зарисовка из жизни.* Я ехала в купе поезда на верхней полке. На нижних двух полках расположились мама с мальчиком 8 лет (он заканчивает второй класс). Сразу же я обратила внимание на то, что мама сама стягивает с такого большого ребенка ботинки, сама расстегивает и стягивает с него джинсы, снимает с него джемпер, складывает сама этот джемпер аккуратно на полочку. А мальчик только молча протягивает ей руки или ноги. Я очень удивилась, но подумала, что мальчик больной и не может этого сделать сам.

Потом мы с ними разговорились. Оказалось, что мальчик здоровый и учится в гимназии. Но ничего не может и не хочет сделать сам. Мама пожаловалась, что всё ей приходится делать за него и что она «уже измучалась с ним». Она даже прикладывала к его носу носовой платок, чтобы он почистил нос. Картинка выглядела так, как будто сыну 1 годик. Но печальнее всего было видеть сына, у которого не было в глазах живого огонька или задора – мальчик выглядел очень забитым и неуверенным в себе, очень вялым, на общение со мной не пошел, явно был полностью зависим от мамы, прятался за ее спину, в разговор не вступил. Меня поразило то, что как только мама выходила из купе, мальчик начинал плакать и ныть как малыш, не мог даже раскрыть сумку, чтобы достать себе вещи в дорогу. А когда мама возвращалась, что плакал и обижался на нее, что она ему не достала его игрушек. Он явно уже привык ждать помощи мамы и ничего не делать самому.

В чем причина такого нежелания мальчика делать что-то самому? Причина была очень проста и видна сразу же. Как только мальчик что-то

пытался сделать сам, то мама сразу же говорила: « Я так и знала, что ты прольешь. Такой неумеха! Тебе ничего в руки нельзя дать. Дай я сама лучше сделаю. Быстрее будет, чем с тобой мучаться» или «Что ты так долго копаешься! Ничего не умеешь сам! И сколько ты будешь таким медлительным! Ничего не умеешь делать». Эти слова сыпались каждую минуту на всех нас в купе. Думаю, понятно, почему у мальчика не было ни малейшего желания что-то делать самому. Да и потребности в этом тоже не было – всё заранее по первому взгляду делала за него мама.

**Когда малыш учится быть самостоятельным, то он учится самостоятельности не только в одевании, но и в жизни.** Это нужно понимать всем нам – взрослым. Конечно, быстрее всё сделать за ребенка самим и самим его «упаковать» в комплект одежды. Но что мы этим закладываем в малыша? Если в сознание ребенка мы заложили своими репликами мысль «Одеваться сложно» или «Это раздражает маму», то он, естественно, не захочет одеваться сам.

Если с раннего возраста тормозить в малыше желание «Я сам», не давать ему возможности проявить самостоятельность, то ребенок может вырасти пассивным, не умеющим преодолевать трудности в жизни и ждущим, что всё за него сделают другие, чувствующим себя зависимыми от других. Поэтому правило для нас всех взрослых всегда одно – **«всё, что ребенок может сделать сам ( в одевании и не только), он делает сам!».**

**Второе. Если мы одеваем ребенка сами, то мы теряем возможности в интеллектуальном и речевом развитии ребенка, которые нам щедро предоставляет наша повседневная жизнь.** Бытовые процессы – это то, что дает нам «развивающие задания», повторяющиеся из дня в день. Это и развитие мелкой моторики и крупной моторики, и развитие мышления и речи. Например:

- *При одевании самое время поговорить с малышом, называя части тела и детали одежды:* «Где у тебя левая ручка? Давай ее просунем в левый рукав. А где правая рука? Что дальше будем надевать? Вот какая у Кати кофточка – синяя, пушистая, теплая!». А это вклад в развитие речи малыша, которое совершается по ходу обычных дел в семье!

- *Нарисовать или выложить картинками последовательность одевания (сначала, потом),*

- *Научиться завязывать бант и шнуровать, а для этого нужно запомнить и понять последовательность действий.*

- *В одевании и раздевании крепнет ручка ребенка, его пальчики становятся более ловкими и умелыми,*

- *Малыш учится контролировать свои действия, отличать правильное действие от неправильного, анализировать, устанавливать взаимосвязь между действием и его результатом.* Например, чтобы правильно надеть колготки, малышу нужно знать, где у них пятка, носок, правый и левый

чулок, где у колготок шов – один шов и два шва, где резинка, уметь определить, где передняя часть колготок, чтобы их правильно надеть (а не задом наперед). То есть это задача не только для ручек маленького ребенка, но и для его ума! Это настоящая тренировка, которую очень часто взрослые сами «отбирают» у детей, одевая их быстро сами.

*- Одевание и переодевание – это еще и вклад в физическое развитие малыша. Это работа всех суставов – плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, развитие мускулатуры рук и ног, развитие координации движений.*

**Третье. Именно в таком простом самообслуживании ребенок впервые сталкивается с тем, что для решения задачи нужно приложить усилие для достижения цели.** В одевании и других бытовых процессах малыши впервые учатся ставить перед собой цель (например, надеть маечку), находить и осваивать способы ее достижения, анализировать результат (получилось или нет), исправлять ошибки если не получилось. А значит, здесь зарождаются контрольно-проверочные умения, которые очень понадобятся ребенку в любом продуктивном виде деятельности (рисование, лепка, конструирование и т.д.) и позже в обучении в школе.

**Четвертое. Когда ребенок чувствует себя умелым, у него появляется желание помогать другим – сестре или брату, родителям, друзьям — сверстникам.** У него появляется возможность стать заботливым! И такое желание нужно всячески поощрять, предложить помочь застегнуть пуговицу на куртке младшему брату, завязать ему шарфик, придержать куртку, пока младший ребенок ее снимает.

Как мы видим, обучение детей самостоятельному одеванию – это очень важный вклад в их своевременное полноценное развитие, который мы – взрослые – можем либо дать ребенку, либо забрать у него, лишив ребенка возможностей одеваться самому.

Итак, мы твердо решили начать учить малыша одеваться. Как это сделать, чтобы процесс обучения был интересным и приятным для малыша и привел его к успеху? Сначала в этой статье я дам общие рекомендации, касающиеся ребенка любого возраста, а потом мы рассмотрим более подробно «календарь обучения одеванию» по конкретным возрастам.

### **Как научить ребенка одеваться: общие рекомендации для всех возрастов.**

**Первое. Одежда,** которую малыш одевает сам и которую мы покупаем ребенку, должна быть удобной и простого покроя. На ней не должно быть пряжек, застежек на спине, тонких ленточек — завязочек, слишком узких дырочек для шнурков и других элементов, сложных для малышей.

Например, самым маленьким очень удобно надевать свободные брюки на резинке, но очень трудно надеть на себя узкие брюки из плотной ткани.

Для маленьких детей желательна одежда с застежкой — липучкой или молнией, с очень крупными пуговицами, для более старших — можно и даже нужно использовать любые виды застежек, в том числе с мелкими элементами. Но в любом случае на детской одежде не должно быть неудобных застежек — например, слишком тугих отверстий для пуговиц, через которые их очень трудно просунуть, или застежек на спине, которые невозможно самому застегнуть. Нужно всегда заботиться не только о моде, но и об удобстве малыша и о его возможности самостоятельно надеть свою вещь на себя.

Также обратите внимание на ворот платья, футболки, джемпера или свитера. Очень часто на детских изделиях ворот слишком тугой, малыш «застревает» в воротнике, пугается. И конечно же, потом не хочет сам одеваться.

**Второе** — очень важный «секрет» успешного одевания для малышей. Желательно для самых маленьких **покупать или шить одежду, в которой отличаются спинка и перед**. Например, на кофточке спереди должна быть аппликация, кармашки, отделка тесьмой. Это поможет малышу не путаться и одеться правильно (иначе дети часто надевают одежду задом наперед)

**Третье**. Легче всего малышу научиться **одеваться сидя**. Потом, уже овладев этим умением, он сможет одеваться и стоя.

**Четвертое**. Во время самостоятельного одевания и раздевания нужно **внимательно следить за состоянием малыша**. Если он пыхтит, кричит, напрягается, нервничает из-за того, что у него что-то долго не получается — нужно вовремя прийти на помощь. Иначе от одевания останутся лишь неприятные впечатления, и малыш откажется в дальнейшем от своих безуспешных попыток самостоятельно одеться. Нам — взрослым — очень важно обеспечить малышу успех и радость от своих достижений: «Я сделал сам!»

### **Как научить ребенка одеваться: календарь обучения одеванию по возрастам.**

Одевание — это сложный процесс для малышей, поэтому научить ему сразу же невозможно. И малышу долго будет требоваться Ваша помощь. Разделите этот процесс на две части — что делаете Вы, а что — ребенок. Постепенно доля того, что делает ребенок сам, будет увеличиваться. В определении того, с чего начать учить ребенка самостоятельному одеванию, Вам поможет примерный «календарь», представленный ниже.

Учтите, что все дети разные. И каждому потребуется своё время на обучение. Не торопите малыша, идите в соответствии с его индивидуальным темпом, и всё у него и у Вас получится с радостью и улыбкой!

## **Что умеет одевать ребенок и чему его полезно научить: примерная схема обучению одеванию по возрастам**

### **Учимся одеваться. Первый год жизни.**

Во время одевания разговаривайте с малышом, комментируйте свои действия, называйте все предметы одежды, их свойства и качества (мягкий, теплый, пушистый и другие), называйте действия, части тела малыша: «Где у Кати ручка? Вот ручка. Давай наденем кофточку. Кофточка мягкая, теплая, беленькая. Наденем на одну ручку, теперь на другую»). Можно просить малыша при одевании поднять ручку или дать Вам ручку. Здесь нам не важно, что малыш еще не может этого сделать и вообще еще не говорит. Нам важно, что он учится воспринимать речь на слух, понимать наши слова, сосредотачивать внимание на речи. Можно использовать прием «рука в руке». Например, на слова «дай ручку» самой ласково взять ручку ребенка и просунуть ее в рукав рубашечки. Так постепенно малыш начнет понимать Ваши слова и просьбы и выполнять их сам.

**Важно, чтобы Ваши слова – комментарии при одевании включали три этапа:**

- 1) **Предваряли** Ваши действия, как бы предупреждая малыша о них : «Сейчас Катюшу оденем в красивую рубашечку»,
- 2) **Комментировали** Ваши действия по ходу одевания (называние действий, частей тела, свойств и качеств, предметов одежды),
- 3) **Подводили итог** – заключение: «Катенька переоделась! Вот какая красивая у нас Катюша!»

Естественно, здесь слова даны как примерные – они будут разные в зависимости от конкретной ситуации, здесь в общении с малышом звучит «живая речь», которая рождается «здесь и сейчас», а не заученная наизусть.

Такое комментирование поможет в дальнейшем малышу научиться делать действия по слову, понимать слова и самому начать активно говорить.

### **Учимся одеваться. С 1 года до 3 лет (ранний возраст)**

#### **Первое. Что может ребенок сделать сам:**

**После года малыш может при одевании:** подать маме нужную вещь, подать ручку при одевании куртки или кофточки, поднять голову при надевании шапки. Все свои действия в одевании малыша мы обязательно комментируем (как это было до года), привлекаем малыша к разговору. Говорим, что мы сейчас делаем, и что будем делать дальше: «Вот мы и надели носочки. А сейчас наденем сапожки. Где у нас сапожки? Покажи. Вот какие теплые красивые сапожки у Димочки. В них ножки не замёрзнут. Где у Димы правая ножка?»

**Примерно в 1 год 6-7 месяцев** малыш может раздеваться с небольшой помощью взрослых. Он может стянуть с себя шапку, валенки, носочки (стянуть за пятку), снять расстегнутые взрослым туфли или ботинки, снять шорты, рейтузы, колготки.

**Ближе к двум годам малыш может:**

- поднять обе ручки, когда мама надевает на него свитер, джемпер или платье,
- просунуть руки в рукава в куртку или пальто, которые держит мама,
- просунуть ноги в колготки, брюки или носки, которые держит взрослый,
- самостоятельно снять с себя носки, колготки, ботинки (шнурки расшнурованы), платок (который развязал до этого взрослый), расстегнутое пальто, брюки,
- самостоятельно снять и надеть шапку,
- снять расстегнутое пальто и куртку,
- самостоятельно застегнуть и расстегнуть застежку – молнию.

**После двух лет** ребенок хочет делать всё сам и требует этого от взрослых. «Я сам» — эти слова мы чаще и чаще слышим от ребенка на третьем году его жизни. **Вот тут и приходит очень благоприятное время, чтобы он научился одеваться сам** (конечно, одежда должна быть простая для одевания и раздевания). Ведь малыш этого хочет! Хочет сам, и ему это интересно, ему хочется застегивать пуговицы, рассматривать одежду, пробовать самому одеть куртку – словом, учиться одеваться! Если мы сейчас отнимем у него эту возможность, и будем сами его одевать и раздевать, то потом приучить его одеваться самому будет очень сложно. Хвалите малыша за самостоятельность, учите его одеваться, и очень скоро он порадует Вас. В пять лет ребенку уже будет это неинтересно, и научить пятилетнего ребенка одеваться будет гораздо сложнее, чем малыша.

**К 2,5 годам** малыш может научиться снять платье, надеть сам брюки, колготки.

**Второе. Что такое «микропроцессы» в одевании и почему об этом нам очень важно знать**

С 1 года до 3 лет малыш учится одевать конкретные вещи. Ему не по силам самому полностью переодеться после сна, но вполне по силам надеть на себя колготки, брюки и другие вещи полностью самостоятельно или с небольшой помощью взрослых. В дошкольной педагогике это называется – овладение «микропроцессами». То есть если одевание на прогулку – это «целостный процесс», то надевание брюк или надевание майки – это «микропроцессы». Овладев до 3 лет «микропроцессами» малыш будет в состоянии после 3 лет овладеть и «целостным процессом»

одевания»/переодевания/раздевания, и самостоятельно при небольшой помощи взрослых одеваться и раздеваться – легко, быстро и правильно.

Как же помочь малышу научиться этим «микропроцессам» одевания и раздевания и что он уже может в этом возрасте сделать сам? Чтобы такой маленький малыш одевался сам, нужно знать некоторые педагогические «хитрости» и «умные приемы одевания и раздевания», о которых я сейчас очень подробно Вам расскажу.

### **Третье: хитрости и секреты обучения одеванию детей до трех лет**

**К 3 – 3, 5 годам малыш в состоянии одеться сам! Если взрослый ему поможет овладеть одеванием и раздеванием.**

Что для этого нужно:

***Первое.** Дать малышу очень простые способы действия, которые гарантированно ведут его к 100% успеху в одевании и раздевании* (Примечание: Мы, взрослые, можем использовать разные способы одевания одной и той же вещи и обычно не обращаем на них внимание, но малышу нужен один результативный и очень простой способ одевания – «умный способ», которые обеспечивает ему успех и радость за своё достижение. Именно такому способу мы и будем обучать ребенка), Эти способы одевания и раздевания даны дальше в статье.

***Второе.** Приучить малыша и самих себя к четкой последовательности одевания и раздевания, которая постоянно повторяется.* Раздеваясь, малыш вместе с Вами складывает вещи в определенном порядке на стульчик. Затем он делает это сам. Потом одеваясь, он сможет легко их надеть на себя в обратном порядке. То есть, если ребенок при раздевании последними снял колготки и положил их на стульчик, то он наденет их первыми, т.к. они лежат сверху всех других вещей на его стульчике. И ничего не перепутает! Так мы учим «умной» организации своего быта.

Другой пример: колготки снимаются и сразу же кладутся на сиденье стульчика так, чтобы один шов был вверху, а два шва внизу (т.е. перед колготок «смотрит» вверх, резинка колготок находится у спинки стула). Главное здесь – не вертеть колготки в руках, а сняв их сразу же положить на стульчик. Ребенку объясняем правило: «Один шов вверху, резиночка колготок к спинке стульчика». Тогда когда он будет одеваться, он возьмет колготки в руки сразу же правильно и наденет их правильно: правая ножка будет в правом чулке колготок, а левая – в левом.

***Третье.** Познакомить малыша в 1-2 года с частями одежды.* Например, чтобы надеть колготки, нужно сначала найти вместе с ребенком, где у колготок резинка, носок, пятка, два чулка, где один шов (перед), где два шва (задняя часть колготок). А для этого нужно рассмотреть колготки вместе с малышом. Аналогично рассматриваются другие предметы



одежды – например, платье (рукава, манжеты, воротник, подол, плечики, карманы и другая отделка).

**Четвертое. Четко определить, что Вы будете делать сами, а чему начнете сейчас малыша обучать. Нельзя начать обучать сразу всем способам одевания всех предметов одежды. Нужно выбрать для начала что-то одно.** Например, сначала научить самостоятельно надевать маечку. Как только малыш с этим справится – можно переходить к другому микропроцессу, например, к надеванию штанишек. А то, что он сам умеет надевать маечку – это будет уже само собой разумеющимся. Постепенно малыш будет всё более и более самостоятельным, так как постепенно овладеет всеми умениями.

**Пятое. Нужно учесть, что взрослые должны всегда показывать ребенку один и тот же способ действия, иначе малыш запутается.** Например, мы будем учить ребенка при раздевании перед дневным сном вывешивать платье на спинку стула кармашком вниз (т.е. передней частью платья вниз, а спинкой – вверх). Это будет делаться для того, чтобы малышка смогла сама без нашей помощи и без ошибок надеть платье после сна и не перепутала перед и спинку. Это значит что, когда взрослый раздевает ребенка, он каждый раз вывешивает его платье на спинку стула именно таким образом. А потом будет учить этому малыша. Правило такое: «Что будем требовать от ребенка – то сами тоже выполняем, даем малышу образец».

Так мы обеспечиваем гарантированный успех одевания малышу и хвалим его за этот успех! При этом сложный процесс разбивается на легкие понятные шаги (микропроцессы), и поэтому всё кажется легким. Вспомните прием эффективного «тайм-менеджмента» для взрослых — поедание «слона» по частям (т.е. разбивка трудного дела на мелкие доступные шаги). Очень похоже, ведь правда? Азы такой организации своей жизни и труда закладываются вот здесь - в таких простых бытовых явлениях как одевание и раздевание.

**«Умное» одевание без излишних затрат времени и сил — это только начало «умной организации» нашего быта и труда!**

Конечно же, всем читателям этой статьи очень интересно узнать – что это за «умные» и одновременно простые и доступные деткам приемы одевания и раздевания можно и нужно показать малышу? Мы – взрослые – можем их разработать сами. А можем воспользоваться способами, уже имеющимися в отечественной дошкольной педагогике.

Здесь я представлю несколько уже готовых вариантов таких способов одевания и раздевания для самых маленьких деток до трех лет. Я их цитирую из замечательной программы воспитания детей раннего возраста в детском саду и в семье «Кроха» (издательство «Просвещение»). Очень советую познакомиться с этой программой не только педагогам детей раннего возраста, но и родителям.



## **Способы самостоятельного одевания и раздевания для самых маленьких**

### **Задача. Снять колготки.**

Сначала рассмотрите колготки вместе с малышом. Найдите, где у них носок, пятка, чулки, резинка, где один шов (т.е. перед колготок), где два шва.

#### **Что делает ребенок:**

- встает около стульчика спиной к сиденью (покажите, как встать), берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен,

- садится на стул,

- одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок этого же чулка (покажите, как это сделать), стягивает один чулок колготок. Чтобы направить руку ребенка, можно взять его руку в свою – прием «рука в руке» — и действовать вместе.

- затем также стягивает другой чулок,

- кладет колготки на свой стульчик так, чтобы резинка была у спинки стула, а сверху был один шов. Объясняем ребенку: «Где у нас резиночка? Покажи. Вот она! Положи ее к спинке стула. А где один шов? Разве это один? Это два – давай посчитаем – один, два. А где один шов? Вот он! Положи так, чтобы один шов был сверху. Вот умница!». Если малыш ошибся – то исправляем, напоминаем правило. Напоминать придется много раз и каждый день, так как новые умения и навыки образуются не сразу, а постепенно. Никогда не меняйте этот порядок, и малыш его легко усвоит, и еще бабушек и дедушек потом учить будет, что «надо делать по-другому, меня мама научила, как правильно!»

### **Задача: снять пальто (шубу, куртку).**

#### **Что делает ребенок:**

1. Расстегивает пуговицы – сначала нижнюю, потом верхние (т.е. идем снизу вверх), в расстегивании верхних пуговиц может потребоваться помощь взрослых – они часто бывают очень тугие.

2. Приспускает пальто или куртку с плеч. Сначала малышу будет требоваться Ваша помощь – придержите пальто или куртку.

3. Выдёргивает одну руку из рукава.

4. Тянет за другой рукав пальто и вынимает другую руку.

5. Вешает пальто или куртку на свой крючок или в свой шкафчик (нужна специальная детская вешалка на уровне роста детей). Может потребоваться сначала Ваша помощь – помогите малышу найти петельку, за которую надо повесить пальто или куртку.

### **Задача: снять платье.**

Рассмотрите платье, которые есть у малышки. Найдите у платья подол, рукава, манжеты, определите, где находится застежка – сзади (на спине) или впереди (на груди). Маленьким детям лучше покупать одежду без застежки на спине, чтобы они могли самостоятельно одеваться и раздеваться. И очень хорошо, когда впереди на платье есть кармашки или красивая отделка (апликация, тесьма, кружево), чтобы дети легко определили, где в их одежде спинка, а где перед.

### **Что делает ребенок:**

- Ребенок стоит за спинкой стула. Берет платье за ворот двумя руками, тянет вперед – вниз, освобождая голову. Снимает платье с головы.

На этом этапе нужна помощь взрослого:

а) в расстегивании пуговиц ( если пуговицы очень тугие или застежка находится сзади платья).

б) в том, чтобы направить голову малышки и ее руки в направлении «вперед – вниз» при стягивании платья и освобождении головы (можно взять ручки малышки в свои руки и направлять движения вперед – вниз)

- Тянет за рукав (за конец рукава, за манжету, т.е. внизу, а не у плеча). Снимает один рукав. Покажите, как это сделать – можете взять ручку ребенка в свою руку и вместе сделать нужное движение – потянуть рукав вниз.

- Затем снимает второй рукав таким же способом.

- Развешивает платье на стуле. Подол должен быть внизу. Спинка платья «смотрит» вверх – на потолок. (Тогда когда малышка будет одеваться, и подойдет к стульчику сзади, она точно не перепутает перед платья и не наденет его задом наперед).

Покажите малышке, как взять платье за плечевые швы («Давай возьмем вот так за плечики»), после этого взмахом аккуратно и бережно положите платьице на стул. Объясните, заем нужно платье не бросать, а красиво вывешивать на стульчик – «Теперь не помнется платье, пока Катюша спит. Красивое у Кати платье». Очень важно делать это не небрежно, а очень бережно, эмоционально, ведь дети очень хорошо чувствуют Ваше настроение и Ваше отношение, в том числе и к вещам. И воспитываем мы прежде всего не словами, а своим отношением.

### **Задача: снять рубашку.**

Для мальчиков порядок в их действиях с рубашкой остается тем же, что и при снятии платья у девочек. Сначала расстегиваются верхние пуговицы рубашки, а остальные шаги делаются такие же, как и у девочек (снять через ворот, стянуть рукава, аккуратно повесить на спинку стула).

**Задача: снять обувь и поставить ее на место (задвинуть под стул, на котором складывается одежда при раздевании).**

### **Что делает ребенок:**

1. Ставит ноги в обуви вместе.
2. Наклоняется и отстегивает застежку обуви. Если застежка сложная – помогите малышу.
3. Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи. Потом аналогично вынимает другую ногу. Пара обуви стоит между ступнями ног ребенка.
4. Рукой (наклонившись вперед) задвигает под стул пару обуви. Покажите малышу, как это делается – задвигаем одним движением руки. (Обратите внимание: пара обуви сейчас под стулом стоит правильно, ботиночки «смотрят друг на друга». И уже малыш не сможет перепутать ботинки при обувании).

### **Задача: надеть обувь.**

#### **Действия ребенка:**

1. Ребенок садится на стул. Он выдвигает обувь из-под стула (одновременно оба ботинка или сандалии), ставит пару обуви между ступнями ног. (Обувь уже стоит правильно! Невозможно перепутать правый и левый ботинок или туфельку) Обуваясь, приговариваем: «Каждой ножке – свой домик!»
2. Ребенок обувает обувь, застегивает ее. В случае сложных застежек взрослый помогает малышу (шнурует, застегивает на пряжку и т.д.)

### **Задача: надеть платье или рубашку.**

#### **Действия ребенка:**

1. Ребенок встает за спинку стула, наклоняется и, не снимая вещи со спинки стула, просовывает голову в ворот платья или рубашки. Взрослый помогает и придерживает подол платья.
2. Затем ребенок выпрямляется, просовывает в рукав одну руку. Затем в другой рукав – вторую руку. Взрослый помогает малышу «попасть» в рукава.

Очень важно: все эти способы рассчитаны на то, чтобы малыш был максимально самостоятелен в одевании и раздевании. Взрослый лишь помогает ему в случае, если что-то не получается. Совместные действия «рука в руке» нужны чтобы направить движение в нужную сторону, но не для того чтобы заменить активность ребенка активностью взрослых.

**По аналогии вы сможете объяснить малышу и рациональные способы одевания других предметов одежды. Например:**

#### ***Чтобы самому надеть трусики ребенку нужно:***

- взять их за резинку так, чтобы метка была впереди,

- найти отверстие для каждой ножки,
- просунуть одну ножку в отверстие, потом другую («Каждая ножка в свое окошко»),
- подтянуть трусики вверх так, чтобы резинка оказалась на поясе.

***По аналогии – чтобы снять маечку:***

- взяться руками за нижний край маечки,
- подтянуть маечку вверх к шее,
- вынуть одну руку (освободить ее), затем другую,
- снять майку через голову,
- сложить ее аккуратно на полочку (или повесить на спинку стульчика).

Очень важно, чтобы от малыша не просто требовали самому одеться, а научили его этим правильным способам действий – мини-шагам, которые обеспечат ему успех и позволят контролировать правильность выполнения.

**Обучение способам действий идет последовательно:**

***Этап первый.*** Показ взрослого (демонстрация и объяснение малышу способа действия).

***Этап второй.*** Совместные действия с ребенком. Взрослый действует вместе с малышом (иногда направляя руки ребенка, держа их в своих ладонях), напоминает, повторно показывает-демонстрирует. Как только мы видим, что малыш понял, как действовать, и у него начало получаться, ребенок начинает выполнять действие самостоятельно. А взрослый приходит на помощь, только если есть трудности, предоставляя малышу возможность делать самому. Мы обязательно хвалим малыша за его попытки сделать самостоятельно и за все, даже мелкие, успехи.

***Этап третий.*** Малыш выполняет действие полностью самостоятельно. Помощь взрослого не нужна. А значит, пришла пора переходить к освоению нового действия. «Старое» действие освоено и скоро будет выполняться правильно автоматически, без усилий.

**Итак, что же умеет ребенок к 3 годам, если его учили самостоятельно одеваться:**

- самостоятельно надеть и снять одежду, обувь, шапочку, аккуратно ее повесить,
- не путать правый и левый ботинок, в случае неправильного их надевания замечать ошибку и ее исправлять самостоятельно,
- различать одежду и обувь для дома от одежды и обуви для улицы. При входе в дом переобуваться в домашнюю обувь,

- застегивать пуговицы на рубашке или кофточке, не пропуская отверстий (каждую пуговку – в свой «домик»). В случае пропуска и перекоса видеть его и исправлять свою ошибку.
- отличать лицевую и изнаночную сторону своей одежды, при ошибке исправлять ее самостоятельно,
- видеть неполадки в одежде близких людей и помогать их исправлять (помочь братику надеть обувь, правильно застегнуть ему пуговицы, заметить у Вас расстегнувшуюся пуговицу и т.д.)

### **Учим ребенка одеваться: с 3 до 7 лет (дошкольный возраст).**

С 3 лет малыш овладевает уже не «микропроцессами», а «целостным процессом» одевания. А значит, нужно объяснить ему последовательность одевания предметов одежды. Лучше всего это сделать с помощью модели.

#### **Как сделать картинку – модель:**

Вы наклеиваете картинки одежды в нужной последовательности. Малыш всегда может обратиться к картинке и проверить себя – правильно ли он одевается, а также по картинке определить, что нужно надевать на себя дальше. В дошкольной педагогике этот прием называется «использование предметно – схематической модели».

#### **Пример такой модели для детей 3 лет (демисезонная одежда):**

Картинка №1 – колготки. Картинка №2 – носки и ботинки, Картинка №3 – джемпер. Картинка №4 - шапочка. Картинка №5. Куртка и шарф.

#### **Как пользоваться картинкой- моделью:**

**Сначала** при одевании Вы будете вместе с ребенком обсуждать, что за чем нужно одевать. Потом малыш сможет сам воспользоваться картинкой – моделью и с помощью картинки-модели он сможет сам себя контролировать. Так закладываются основы элементарного самоконтроля.

Очень хорошо помогают запомнить последовательность одевания **игры: «Научи Незнайку», «Помоги Мишке одеться на прогулку»**. Герой игры — игрушка не умеет одеваться, всё время допускает ошибки, а малыш их исправляет (можно при этом смотреть на картинку — модель и «научить Мишку» пользоваться ей). А потом вместе с этой игрушкой малыш идет на прогулку. В таких играх дети очень легко усваивают и запоминают последовательность одевания, видят к чему приводят ошибки (Мишка сначала надел свитер, а майку забыл) и видят, как ошибки исправлять, понимают зачем нужна последовательность (что сначала, что потом).

**Самоконтролю** хорошо «обучает» малыша и другая игровая ситуация с игрушкой, которая «одевается» на прогулку рядом с ребенком (**игровая**

**ситуация** – «идем на прогулку вместе с Мишкой/куклой и т.п.». Игрушка указывает малышу на ошибки в одевании (например, пропущены отверстия при застегивании пуговиц, и поэтому кофточка съехала набок, или ботинки «смотрят в разные стороны» или забыл надеть носки). Но вот как эти ошибки исправить – игрушка не знает, хотя искренне сочувствует малышу. Это решает сам малыш вместе со взрослым. И исправляет допущенные ошибки.

В этом возрасте мы продолжаем **приучать малыша раскладывать свою одежду по местам, объясняя, зачем это нужно**. Мы показываем детям причинно – следственные отношения. Например: «Обувью мы ходим по земле, на них земля, песок. Нужно поставить их вниз, чтобы не запачкать другие вещи. Что будет, если мы их поставим наверх на полку? Песок и земля будет сыпаться, и запачкаются другие вещи». Или: «Какая у тебя красивая кофточка. Давай ее повесим аккуратно, чтобы она не помялась», «Кто бережет свою одежду, аккуратно ее вешает, тот выглядит всегда опрятно, красиво», «Не поставили на место туфельки – пришлось их долго искать, а могли бы в это время поиграть. Поэтому все вещи мы раскладываем на свои места».

Если мы помогаем ребенку выполнить действие при одевании (например, трехлетний малыш еще не может сам зашнуровать ботинки и просит ему помочь), то **во время помощи обязательно разговариваем с малышом и показываем - объясняем ему способ действий**: «Смотри, я взяла шнурок. Переложу его на другую сторону и просуну кончик в окошечко. А теперь ты мне дальше помогай и подсказывай, что делать. Куда надо переложить шнурок? Куда просунуть кончик? А что дальше будем делать?».

Такая ситуация, когда взрослый шнурует ботинки ребенку, а он в это время абсолютно не участвует в процессе, а вместо этого смотрит в окно, в планшет или в телевизор – недопустима!

Если мы разговариваем с малышом, то он постепенно запоминает что нужно делать, в конце концов обязательно захочет попробовать сам, и научится! Кроме того, разговаривая с ребенком во время одевания и раздевания, мы развиваем его речь, учим его вести диалог.

К 4 годам любой здоровый ребенок, если его учили одеваться, может сам застегивать все кнопки, молнии, пуговицы на своей одежде (кроме застежек на спине).

**С 4 лет** ребенок уже очень самостоятелен, освоил процесс одевания и раздевания, и мы начинаем особое внимание уделять **культуре внешнего вида**. Например, мы показываем малышке, что надо, надев платье, посмотреть на себя в зеркало, разгладить воротничок, складки на поясе, посмотреть, ровно ли завязан пояс, хорошо ли платье сидит. Приучаем использовать вежливые обращения: «Помоги мне, пожалуйста, у меня не получается... Спасибо за помощь», «Разреши я тебе помочь» и другие. Если в



семье есть малыш помладше, то поощряем помощь старшего ребенка маленькому, воспитывая заботливость.

**Примерно к 4 годам и позже ребенок может** почистить свою одежду щеткой, следить за своим внешним видом (замечать неполадки и их самому исправлять). Например, он может заметить, что неправильно застегнул пуговицы (пропустил несколько отверстий) и исправить ошибку сам (без напоминания взрослого или его просьбы). Дети могут сами ставить сушиться промокшую обувь, рукавички, шапки в то место, которое у Вас отведено для этой задачи (в детском саду это специальный шкаф для просушки детских вещей – сушильный шкаф, дома – батарея или другое теплое место). Особое внимание обращаем на аккуратность складывания своей одежды, хвалим малыша именно за качество выполнения действия: «Как ты аккуратно одежду разложил. Она хорошо высохнет и не помнется».