



Как научить ребенка одеваться самостоятельно?

Учим ребенка самостоятельно одеваться.

Как только вы заметите у своего чада стремление к самостоятельности, значит пришло время учиться одеваться и обуваться. 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.

А зачем спешить или сам потом как-нибудь- это неправильный подход! Ведь навык одевания не только экономит время родителей, но дает кое-что ещё.

Двигательные навыки – ребенок стоит на одной ноге, чтобы одеть штанину.

Улучшает понимание пространства и времени – ребенок узнает, как нужно одеваться для определенного случая и погодных условий.

Кроме того одевание учит ребенка видеть разницу между грязной и чистой одеждой. Но самое главное – навык самостоятельного одевания снимает дополнительную нагрузку с плеч родителей.

Развивает мелкую моторику рук.

Малыш, с пытением натягивающий колготки или сосредоточенно надевающий перчатки, вызывает умиление и восторг у взрослых.

Как удобно маме собираться на прогулку с ребенком, умеющим самостоятельно одеваться! Особенно утомляет этот процесс зимой, когда одежды слишком много. Но и в теплое время года приходится по несколько раз в день надевать и снимать с себя наряды – после сна, на прогулку, перед сном и т.д.

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 ребенку, 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. должна быть свободной и легко тянуться. Все что «маловато» и «туговато», лучше убрать. Ребенок не сможет надеть облегающие колготки, но легко справится со «старомодными» в резиночку.



Одежда

пока что

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. Объясните «соревнование» — кто быстрее оденется. На первых порах малышу потребуется помощь.
6. Сложите домашнюю одежду в доступное ребенку место. Сначала малыш просто будет вытаскивать ее, перебирать, прятаться в куче вещей. Но примерно к полутора годам он, по примеру родителей, начнет надевать на себя шапки, носки. А потом и другую одежду.
7. Часто первыми вещами, которые надевает на себя малыш, оказываются папина футболка или мамины носки. Эти вещи надевать, во-первых, проще, во-вторых, интересней. А в-третьих, в них ребенок удовлетворяет свою потребность быть похожим на родителей. Поэтому не запрещайте такие эксперименты, наверняка у вас есть одежда, которую можно пожертвовать для игр.
8. 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.
9. 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.
10. 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.

11. Предлагайте ребенку самому выбрать кофточку, разложите на выбор 2-3.

12. Не помогайте, если ребенок сам не просит.

13. Поиграйте с ребенком!

Вот какие есть 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.

«**Ныряй!**» 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.

Стишки - ОДЕВАЛКИ

Одеваться сам умею (О. Иванова)

Заглянуло солнышко

Утром к нам в окошко.

Щекотало солнышко

Щечку у Сережки:

Пора подниматься,

Пора одеваться!



Он уже умеет сам

Одеваться по утрам.

И носочки, и трусишки

Надевает сам мальчишка.

Вот надета и рубашка.

Ну, Сережка, молодец!

Стал натягивать колготки –

Сам управился, малец.

Синие штанишки
Вмиг надел мальчишка,
Башмачки на ножках
Застегнул Сережка.

Ну, а ты дружок,
Сам одеться хочешь?

Я ОДЕТЬСЯ САМ МОГУ... (В. Зайцев)

Мне уже четыре года.
Я одеться сам могу.
Если тёплая погода –
Без пальто во двор бегу.
Если ветер сильно дует,
Если слякоть или дождь,
В детский садик не пойду я
Без пальто и без калош.
Я привык свои ботинки
Чистить щёткой каждый день.
Из костюма все пылинки
Мне вытряхивать не лень.

Одевая малыша на прогулку приговаривать:

Мы наденем сапожки
На маленькие ножки,
Мы наденем курточку
Нашему крошке.
Мы наденем шапочку,
Шарфик на шейку.
И пойдем на улицу,
Где солнышко светит.

Одеваемся на прогулку:
Надеваем мы штаны – раз, два, три!
Надеваем курточку – раз, два, три!
Застегнем мы кнопочки – раз, два, три!
А теперь ботиночки – раз, два, три!
... (и т.д. все, что надеваете)
Мы готовы – посмотри!

А сейчас пойдем гулять.
Будем с детишками играть.
Но чтобы Настенька моя
Не замерзла никогда,
Мы наденем шапочку,
Чтобы спрятать ушки,

У Насти на макушке.
А на шейку шарфик теплый,
Очень мягкий и большой.
Ну, теперь комбинезон
Настенькин любимый.
Станешь ты, как гномик,
Цветик мой, родимый!
Посажу тебя в коляску,
Расскажу интересную сказку.

И еще один милый стишок:

Тетка Агашка,
Сшей мне рубашку!
Надо нарядиться -
Едем прокатиться!

Ботинок

Попросила мама сына:
- Зашнуруй-ка свой ботинок:
Раз-два — вправо,
Раз-два — влево!
— Он не хочет шнуроваться, —
Митя думал оправдаться.
И чтоб это доказать,
Узелочки стал вязать:
Раз-два — справа,
Раз-два — слева.
— Вот! Мешают узелочки
Мне продергивать шнурочки!

Вова-растеряшка,
Где твоя рубашка?
Может, серые коты
Унесли ее в кусты?
Может, заяц приходил?
Может, ежик утащил?
Может плюшевый медведь
Захотел ее надеть?
Стал рубашку примерять —
Взял и сунул под кровать.
Вова-растеряшка,
Вот твоя рубашка!

Голубые варежки
Баю-баю-баюшки,
Голубые варежки.
Мама шила, вышивала,
Где с трудом,

А где легко.
Крепкой ниткой пришивала
Настенькино имечко.
Баю-баю-баюшки,
Именные варежки.

Поединок со шнурком
Ко мне братишка привязывается,
Шнурок у него не завязывается.
Шнурок на ботинке завязываю,
Завязываю и показываю, показываю и рассказываю.
Рассказываю, как завязываю.
Завязываю и развязываю,
Развязываю и завязываю...
И я научился не сразу ведь
Завязывать и развязывать...

Шнурки
Не ботинки я шнурую,
А шнурки я дрессирую,
Чтоб из рук не вырывались,
Надо мной не измывались,
А завязывались ловко,
Как велит им дрессировка,
А держали бы башмак
Крепко-накрепко.
Вот так!
М. Пластов

Как застегивать пуговицы

Детская одежда бывает не только на липучках, молниях, но и пуговицах. Обучение застегиванию пуговиц можно превратить в интересную игру. Нашейте на кусочек ткани несколько больших пуговиц, а в другой тряпочке сделайте петлю. Малыши с удовольствием играют и одновременно тренируются в полезном навыке. Кстати, для развития мелкой моторики используйте все, что есть под рукой: нашейте пуговицы и липучки на мягкие игрушки и некоторые домашние вещи. Так, уши зайца можно сделать прижимающимися к голове – пристегивать их на пуговицы, а шторы в детской на ночь скреплять липучкой.

Как надевать обувь

Купите обувь на молнии или липучках, чтобы она хорошо раскрывалась, и ножка легко проходила внутрь. Вот увидите, расстегивать и застегивать молнии и липучки станет любимой игрой малыша, а значит, обувь он будет надевать без капризов и с удовольствием.

Как надевать штанишки

Объясняйте ребенку, что надевать штаны удобнее сидя на кровати вытягивая ноги перед собой, а встать можно после того, как ступни появились из-под штанин. Не забывайте хвалить ребенка даже за его маленькие успехи.

Как надеть футболку

Чтобы ребенок научился справляться со свитером, футболкой, вещи должны быть свободными, с минимальным количеством кнопок, пуговиц. Важно, чтобы горловина была свободной и свободно проходила через голову. Иначе ребенок не только не справится с неудобной вещью, но и начнет злиться, а потом и вовсе откажется одеваться.

Продемонстрируйте, как правильно надевать штаны – сидя на кровати или полу, вставать, только тогда, когда нога вылезет из штанов.

При одевании носков сложность состоит в том, что ребенок растопыривает пальчики и у него не получается натянуть носок до конца. Покажите, как нужно держать пальчики. Очень часто дети любят натягивать на себя папины или мамины носки, этим они удовлетворяют свою потребность быть похожим на родителя. Не запрещайте, пусть экспериментирует.

При одевании свитера объясните, что в горловину нужно лезть не лицом, а макушкой. Если Вы знаете, что горло у свитера узковато, растягивайте его руками, перед тем, как дать ребенку, покажите, что пространство большое и голова туда пролезет. Иначе ребенок утвердится в мысли, что одевать какие-то вещи очень сложно.

Научите собирать пальчики в кулачок при одевании кофт и свитеров.

Как научить ребенка обуваться?

Если не хочешь вызвать у ребенка отвращение к процессу обувания, покупай обувь на пол размера больше.

Перед надеванием максимально расстегни и раскрой обувь, чтобы нога легко прошла внутрь.

Поставь ботиночки рядом: левый слева, правый справа — это «ботиночки дружат», а если надеть их не на ту ногу, то «они поссорились». Покажи, как выглядит когда они «поссорились» и смотрят носами в разные стороны.

Что делать, если малыш не хочет учиться одеваться?

К 3-м годам ребенок перерастает стремление одеваться самостоятельно. Придется запастись терпением и отводить на сборы по - больше времени.

Ему хочется пойти гулять или в гости? Конечно, но если сам оденется. Но не надо сразу ставить ультиматум. Поначалу довольствуйся малыми победами: пусть сам наденет носки, трусы или даже только шапку. Ненавязчиво увеличивай процент его самостоятельных действий.

Предоставь право выбора одежды. Но предлагай не более двух предметов каждого вида, так ребенку легче определиться.

Преврати одевание в игру: пусть шапка будет короной, валенки – сапогами-скороходами, собачка молнии – кабиной лифта. Самое время проявить фантазию по максимуму!

Не настаивай на самостоятельном одевании, когда ребенок не выспался, устал или болен. Услышав: «Я сам!» не гаси инициативу, помогай только, когда тебя об этом просят. Хвали за успехи и все у вас получится.