

Учим ребенка одеваться самостоятельно с 1 года до 3 лет

Первое, что может ребёнок 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, 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.

Ближе к 2 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 расстегнуть застежку-молнию.

После 2 лет ребенок хочет делать всё сам и требует этого от взрослых. Вот тут и приходит очень благоприятное время, чтобы он научился одеваться сам (конечно, одежда должна быть простая для одевания и раздевания). Если мы сейчас отнимем у него эту возможность, и будем сами его одевать и раздевать, то потом приучить его одеваться самому будет очень сложно. 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, подтянуть колготки.

Второе, что такое «микропроцессы» в одевании и почему об этом 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.

Чтобы такой маленький малыш одевался сам, нужно знать некоторые педагогические

«хитрости» и «умные приемы одевания и раздевания», о которых подробно рассказано ниже.

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:

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),

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, так как они лежат сверху всех других вещей на его стульчике.

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). 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.

СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ОДЕВАНИЯ-РАЗДЕВАНИЯ

для самых маленьких

ЗАДАЧА: Снять колготки

Сначала рассмотрите колготки вместе с малышом. Найдите, где у них носок, пятка, чулки, резинка, где один шов (то есть 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

вверху. 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:

- Расстегивает пуговицы — сначала нижнюю, потом верхние (то есть идем снизу вверх), в расстегивании верхних пуговиц может потребоваться помощь взрослых — они часто бывают очень тугие.
- Приспускает пальто или куртку с плеч. Сначала малышу будет требоваться ваша помощь - придержите пальто или куртку.
- Выдёргивает одну руку из рукава.
- Тянет за другой рукав пальто и вынимает другую руку.
- 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 платья, 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 (аппликация, 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, то есть 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. (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 непомнется платье, пока Катюша спит. Красивое у Кати платье».

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:

- Ставит ноги в обуви вместе.

Наклоняется и отстегивает застежку обуви. Если застежка сложная — помогите малышу.

- Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи. Потом аналогично вынимает другую ногу. * Пара обуви стоит между ступнями ног ребенка.

- 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:

- Ребенок садится на стул. Он выдвигает обувь из-под стула (одновременно оба ботинок 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!»

- 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:

- 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.

- Затем ребенок выпрямляется, просовывает в рукав одну руку. Затем в другой рукав —

вторую руку. Взрослый помогает малышу «попасть» в рукава.

- 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.)

Помогите ребенку стать самостоятельным – учимся одеваться.

Приходит пора, и ребенок впервые отправляется в садик. А там свои порядки и правила. Для того чтобы ваш ребенок наиболее легко мог адаптироваться в новой для него социальной среде рекомендую вам следовать некоторым советам, как научить ребенка самостоятельно одеваться:

1. Хвалите. Обязательно зафиксируйте внимание ребенка на том, что он самостоятельно снял носки или тапочки, похвалите его за это. Это вызовет у него интерес и стимул к дальнейшим манипуляциям с одеждой.

2. Поощряйте инициативу. Если малыш пытается – пока еще очень неуклюже – самостоятельно натянуть трусики, не отвлекайте его от этого занятия, аккуратно подскажите. Не порывайтесь одеть его сами. Пусть старается. Еще раз похвалите.

3. Помогайте. Покажите, где у одежды изнанка и как ее отличить от лицевой стороны, где спинка и где передняя часть курточки или штанишек (неплохо, чтобы

спереди были яркие кармашки или аппликации). На первых порах можно учить надевать носки или колготы, натянув их немного на ножки, и предложить ему дальше одеть самому. И не забывайте о похвале!

4. Облегчайте задачу. Покупайте ребенку обувь на липучке, а одежду на кнопках. Пусть осваивает процесс застегивания постепенно. У него еще не настолько ловкие пальчики, чтобы самостоятельно справиться с пуговицами, шнурками и молниями.

5. Проявляйте терпение. Прежде, чем ваш малыш научится одеваться с нужной вам скоростью, вам придется проявить чудеса терпения. Он может полчаса возиться с колготами или рубашкой, не прерывайте его. Рассчитайте время так, чтобы вам не нервничать, из-за того, что вы опаздываете, и не ругать ребенка за его медлительность. Если вы очень торопитесь – лучше оденьте ребенка сами, для обучения просто выберите другое время.

6. Играйте. Чтобы заинтересовать ребенка самостоятельно одеваться, придумайте какую-нибудь игру или соревнование. Например, кто быстрее оденется – вы или он. Предложите ему одевать и раздевать куклу, обезьянку или медвежонка. Очень хорошей тренировкой мелкой моторики будут лоскуты ткани с нашитыми на них пуговицами, кнопочками, крючками так, чтобы их можно было застегивать и расстегивать.

7. Учите. Обязательно покажите ребенку, как правильно и, главное, удобно одеваться. Как просунуть голову в вырез футболки (макушкой вверх, а не лицом), в каком порядке нужно одеваться (сначала трусики, потом носочки и в заключение штанишки), на какую ногу правильно обуть ботинок, как заправить рубашку в брючки и т.д.

8. Не критикуйте и не раздражайтесь. Если вы начнете высмеивать малыша за то, как он оделся (а иногда это бывает очень утомительно и забавно), он может напрочь отказаться от самостоятельного одевания и тогда вам придется начинать все сначала. Не

обижайте его! Удачи вам и любите своих детей, это поможет вам справиться с любыми трудностями.



Автор-составитель: Файзуллина Р.А.