

Навыки самообслуживания дошкольников

Программа воспитания и обучения в д\с у детей 4-го года жизни предусматривается следующие навыки самообслуживания:

- самостоятельный прием пищи;
- самостоятельное одевание;
- самостоятельные гигиенические навыки после туалета.

Сформированные до поступления в дошкольное учреждение навыки самообслуживания облегчают адаптацию и пребывание ребенка в детском саду. Но если навыки еще полностью не сформированы, ваша приоритетная задача совместно с воспитателями детского сада принимать участие в обучении ребенка всему необходимому.

Самообслуживание — основной вид труда младшего дошкольника. Ежедневное выполнение элементарных трудовых заданий приучает детей к систематическому труду.

Последовательность процессов одевания, умывания, раздевания требуют работы памяти. Для точности выполнения действия необходимо внимание, сосредоточенность.

Младшие дошкольники еще не очень умелы, поэтому родители стараются все сделать за ребенка. Этим самым родители отнимают у детей возможности развития.

Труд по самообслуживанию развивает у ребенка мелкую моторику рук, ловкость, координацию движений, приучает к порядку, формирует самостоятельность, меньшую зависимость от взрослого, уверенность в своих силах, желание и умение преодолевать препятствия. Психологи считают, что степень самостоятельности, которую вы предоставляете ребенку в самообслуживании, напрямую влияет на формирование характера ребенка.

Прием пищи

Навыки самообслуживания при приеме пищи подразумевают: самостоятельно и аккуратно есть, хорошо пережевывать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться вилок, ложкой (ложку нужно держать так, как взрослые- **большой палец сверху, а не кулаком**), без напоминания пользоваться салфеткой, самостоятельно мыть руки, засучивая рукава, мыть лицо не разбрызгивая воду, пользоваться мылом, насухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его в положенное место, пользоваться своим полотенцем.

Навыки одевания:

Для обучения навыкам одевания Вам потребуются:

1. Терпение и спокойствие родителей.
2. Хорошее настроение ребёнка.
3. Спокойная обстановка — без спешки и нервов.
4. Дружелюбный тон родителей — без приказов.
5. Никаких угроз!! Нельзя подавлять инициативу ребенка.
6. Никогда не критикуйте и не смейтесь, если малыш оделся не так, как надо.
7. 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.
- 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 тугй 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 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. **Старайтесь в детском саду дать ребенку возможность раздеваться и одеваться самостоятельно.**

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 они хорошо раскрывались 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

Объясните ребенку, что одевать 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, платьем 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. При одевании кофты или 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 кофты и свитера.

Одевание носков

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.

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 побольше 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-сороконожками, 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.

Гигиенические навыки после туалета

Как научить ребенка вытирать попу?

Не стоит постоянно брать инициативу вытирания попы ребенка в свои руки. Конечно, намного быстрее и проще самостоятельно вытереть попу малышу и пойти заниматься своими делами. Но не будете же вы до школы вытирать? Ребенка нужно приучать к самостоятельности. Так что периодически предлагайте ребенку вытереть свою попу самому. Конечно, с первого, со второго и даже с третьего раза у ребенка может не получиться вытереть попу и это совершенно нормально! Все равно хвалите его за старания, не ругайтесь, если у малыша будет что-то не получаться, он учится, он старается, он умничка!

Для обучения лучше всего использовать мягкие влажные салфетки, а не туалетную бумагу. Все же первое намного приятнее для нежной детской кожи, нежели жесткая туалетная бумага, которая может причинить ребенку неприятные ощущения или даже боль, что отобьет любое желание к самостоятельному вытиранию.

При обучении следите за тем, чтобы девочки вытирали попу спереди назад – это очень важно. Вначале, возможно, ребенку будет удобней вытираться сидя. Не препятствуйте этому. Если же малыш решит вытираться стоя – подскажите, как правильно ему наклоняться в процессе вытирания попы.

Учим ребенка вытирать попу самостоятельно:

1. Когда вы только начинаете обучение ребенка новому навыку необходимо ему продемонстрировать алгоритм действий, чтобы он запомнил ваши движения. Положите руку ребенка на свою руку, и сами вытрите ему попу. Ребенок в это время сможет понять, каким образом необходимо вытирать попу, запомнит ваши движения.
2. После того, как показали движения ребенку, в следующий раз можно вручить влажную салфетку или туалетную бумагу в руку ребенку, свою ладонь положить сверху и таким образом уже вытирать попу ребенка. С каждым разом давайте больше свободу движениям ребенка, ослабляя надавливание на его ручку, пусть пытается действовать самостоятельно. Вы лишь слегка направляйте его. Не забывайте в процессе обучения хвалить ребенка. Ни в коем случае не ругайте малыша, если у него что-то будет не получаться! Наберитесь терпения, он обязательно освоит навык вытирания попы и вскоре будет все делать самостоятельно!
3. После того, как ребенок начнет себя чувствовать более уверенно, вытирая попу с вашей помощью, можно предложить ему вытереть попу самостоятельно. Обязательно похвалите ребенка, что он уже совсем взрослый, умеет сам вытирать попу и у него это очень хорошо получается.

Объясните ребенку, что после каждого вытирания попы необходимо проверять чистая ли туалетная бумага (влажная салфетка), когда она будет чистая – значит попу вытерто хорошо. Не забудьте приучить ребенка сразу после того, как сходил в туалет и вытер попу – мыть руки. С детства приучайте малыша к чистоте.

После того, как ребенок научится вытирать попу влажными салфетками, можно перейти на туалетную бумагу. При выборе туалетной бумаги обращайте внимание на то, насколько она

мягкая, чтобы не повредить нежную кожу малыша в процессе вытирания. Можно предложить ребенку выбрать туалетную бумагу самостоятельно, ведь он уже совсем взрослый, сам умеет вытирать попу, так что и выбор туалетной бумаги для столь важного дела может осуществить самостоятельно.