

Формирование навыков самообслуживания у дошкольников

Навыки самообслуживания детям начинают прививать в дошкольном возрасте – это **соблюдение гигиенических правил, уход за одеждой, выполнение труда по дому.**

Ребенка приучают самостоятельно одеваться, умываться, убирать свою постель, наводить порядок в игровом уголке. Навыки предполагают развитие двигательных функций: хватание, потягивание, отпускание. Это способствует **формированию мелкой и общей моторики ребенка.**

Обучая ребенка самостоятельно одеваться и раздеваться, одежда должна быть удобной, просторной, чтобы было легко снимать и надевать.

Существует несколько простых правил:

1. Когда ребенок научится снимать и надевать простую одежду, далее предложите вещи с застежками, липучками, с большими пуговицами и т. д.
2. Во время совместной игры с ребенком, отработывайте навыки, связанные с умением самостоятельно одеваться.
3. В комнате ребенка поставьте ящик с предметами одежды, которые он может примерять во время игры. Хорошо иметь в детской комнате зеркало, чтобы малыш мог видеть себя.
4. Уделяйте внимание развитию навыков тонкой и общей моторики, развивайте умение манипулировать с мелкими предметами.
5. Одевая ребенка, дайте ему возможность самому одеться.

При формировании умения самостоятельно одеваться и раздеваться надо придерживаться определенной последовательности в обучении, переходя от простого к сложному:

- помогать одевать и раздевать соответствующими движениями
- снимать носки, надевать носки
- снимать шапку, надевать шапку
- снимать штанишки, надевать штанишки
- обувать ботинки,

- снимать футболку, надевать джемпер
- надевать рубашку
- расстегивать застежку молнию
- застегивать большие пуговицы
- раздеваться полностью.

6. Используйте игры с переодеванием, позаботьтесь о том, чтобы ребенку были доступны некоторые взрослые вещи, которые он сможет примерять на себя. Можно предложить малышу одевать и раздевать любимую куклу, поиграть с различными застежками.

Возрастные нормы формирования у ребенка навыка самостоятельно одеваться и раздеваться

-От 12 до 15 месяцев – снимает носочек, шапочку.

-От 18 месяцев до 2 лет – снимает штанишки.

-От 2 до 3 лет – надевает носки, штанишки, джемпер, рубашку, брюки; расстегивает большие пуговицы; обувает сапожки; снимает футболку; расстегивает застежку «молния»

-От 3 до 4 лет – раздевается и одевается полностью под наблюдением взрослого.

Формируйте у ребенка простые **культурно-гигиенические навыки**: воспитывайте привычку правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, расческой, следить за чистотой одежды и др.

Постепенно обязанности ребенка по самообслуживанию расширяются, у ребенка формируется привычка, устойчивый навык выполнения необходимых самостоятельных действий.

Ребенок становится менее зависимым от взрослого, становится более уверенным в себе.