

## «Воспитание самостоятельности у детей раннего возраста»

Консультация для родителей. Подготовила воспитатель Сизова И.Е.

Практически для каждого ребенка начало детсадовской жизни – стресс. Ведь пребывание в нем в корне меняет привычную жизнь малыша. Здесь все иначе: другие люди, другие требования, обстановка, занятия, еда, распорядок дня... И главное, мамы целый день нет рядом. А значит, почти все нужно уметь делать самому. Специалисты рекомендуют начинать подготовку к детскому саду за несколько месяцев до начала посещения. На самом деле, приучать малыша к самостоятельности нужно гораздо раньше. И главное – не пресекать естественное желание ребенка все делать самому.

### 1. Как научить ребенка одеваться самостоятельно

Примерно к 3 годам малыш уже может сам одеваться. Конечно, если родители активно помогают ему научиться справляться с непослушными рукавами и штанинами. Как только вы заметили, что кроха проявляет интерес к самостоятельному одеванию, что он пытается подтянуть штанишки после похода на горшок, воспользуйтесь этим моментом! Пальчики ребенка пока слабы, а каждое новое движение дается с трудом. Но для него это интересно! Именно поэтому малышу так хочется справиться самому, научиться. Непременно хвалите кроху, поддерживайте инициативу. А вот фиксировать внимание на неудачах не стоит. Так малыш обретет уверенность в себе, не будет бояться ошибок. Нелишне знать одну простую вещь: для ребенка важен только конечный результат (например, снять колготки или кофту), а каким способом он это сделает – не имеет для него значения. Поэтому он одежду будет не снимать, а стягивать. В результате она окажется вывернутой наизнанку. Как же ее потом надеть? Если мы хотим, чтобы ребенок научился раздеваться и одеваться, необходимо придерживаться принципа: раздевание должно готовить одевание. То есть одежду нужно снять и положить так, чтобы потом ее было легко надеть. Для этого у малыша должен быть свой стульчик, на котором он будет одеваться и раздеваться перед сном или прогулкой. Как же, например, правильно снять колготы? Стоя возле стульчика спиной к сиденью, малыш двумя руками спускает колготы ниже колен. Затем садится на стул, берет одной рукой за пятку, а другой за носок чулка и стягивает вниз сначала один чулок, затем второй. Перед этим, конечно, нужно познакомить кроху с устройством колгот, показав, где носок, где пятка, где резинка, где швы. Теперь надо правильно положить колготы на стул: резинкой к краю и одним швом вверх. Если взять их двумя руками за резинку и вертеть в руках, то левый чулок окажется у лево ноги, а правый – у правой. Можно смело надевать!

Понятно, что такие манипуляции нелегки для малыша. В начале обучения чуть-чуть помогайте крохе, хвалите: «Вот как Тима положил колготки! Резиночкой к краю, шов сверху! Молодец!»

Чтобы на первых порах облегчить малышу одевание, отдавайте предпочтение не свитерам, надеваемым через голову, а кофтам. Хорошо, если на обуви вместо шнурков – липучки, на одежде вместо пуговиц – неразъемные молнии. И вообще, пусть будет поменьше сложных застежек. Позже, освоив азы одевания, малыш научится справляться и с ними.

## **2. Навыки гигиены для детского сада**

Навыки гигиены малыша не менее важны, чем умение одеваться. С раннего возраста приучайте сына или дочурку к тому, что после прогулки и перед едой нужно мыть руки с мылом. Для этого всякий раз, приходя с прогулки или перед тем как сесть за стол, приводите ребенка в ванную, мойте вместе с ним руки и приговаривайте что-то вроде: «Наши руки грязные-грязные! Тимочка ими в песочке играл, камешки собирал, травку рвал...нужно ручки помыть, чтобы они стали чистые-чистые! Вот какая грязная вода потекла! Уходи, грязь! Кыш, микробы!» Учите малыша намыливать руки, мыть их круговыми движениями, а затем хорошенько смывать мыло. После этого пусть он вытрет ручки полотенцем. Если проделывать все это регулярно, малыш и сам станет после прогулки напоминать вам, что нужно помыть руки. Обзаведитесь устойчивой скамеечкой, которая всегда будет в ванной. Стоя на ней, малыш моет без труда достать кран. Учите ребенка закатывать рукава, прежде чем подставлять руки под струю воды. Мокрые рукава не способствуют любви к гигиене. Выделите для малыша его собственное полотенце. Оно должно висеть на доступной ребенку высоте, чтобы он мог сам им вытираться. К моменту поступления в детский сад кроха должен научиться обходиться без одноразовых подгузников! Уметь самостоятельно снимать штанишки, садиться на горшок или унитаз, знать, как пользоваться туалетной бумагой. Всему этому можно научиться только в процессе ежедневных тренировок.

**Совет психолога:** Чтобы процесс обучения навыкам личной гигиены шел быстрее, ребенку должно быть удобно. Любой дискомфорт может привести к приступу упрямства и нежелания мыть руки. Располагайте мыльницу так, чтобы малыш мог до нее легко дотянуться. Следите, чтобы вода не была слишком горячей или холодной. Хвалите малыша за старание.

### 3. Как научить ребенка есть самостоятельно

Если вовремя дать малышу в руки ложку, к двум годам он научится кушать самостоятельно и будет делать это достаточно аккуратно. Учите кроху слегка наклоняться над тарелкой во время еды. Так и стол, и одежда останутся чистыми. Приучайте малыша соблюдать гигиену за столом. Кроха должен понимать, что, если руки и лицо измазались в еде, их нужно сразу же вытереть. И для этих целей используют не свою одежду, а бумажные салфетки. Понятно, что они всегда должны быть у ребенка под рукой. Подавайте сыну или дочурке хороший пример, показывая, как пользоваться салфеткой. Если ребенок разлил суп или компот, не ругайте его, просто покажите, как правильно убрать за собой. Это будет гораздо конструктивнее. Лучше всего, если у ребенка есть свой маленький стол и стул, подходящий по росту. Если сажаете кроху кушать за взрослый обеденный стол, позаботьтесь, чтобы малыш не сидел слишком низко. Устойчивая тарелка, небольшая ложка, чашка с удобной для детских пальчиков ручкой – страховка от разлитого супа и питья. Привлекайте малыша к сервировке стола: пусть расставляет тарелки, раскладывает ложки, салфетки. Периодически сажайте его за стол вместе со всей семьей – малыш будет ощущать важность момента. Все это повышает аппетит, стимулирует желание кушать самому. И всегда помните: малыш должен сесть за стол в хорошем настроении!

### 4. Развивающие игры для детей: навыки самостоятельности

Для малыша вся жизнь – одна большая игра. Поэтому осваивать азы самостоятельности можно и с помощью разнообразных игр.

- **«Одеваемся весело».** Чтобы одевание-раздевание было связано у крохи с положительными эмоциями, старайтесь обыгрывать все манипуляции с одеждой. Например, снимая колготы или брючки: «Тянем-потянем, вытянуть не можем! Все! Вытянули ножку!» или надевая ботинки: «Эту ножку – в этот домик. Эту ножку – в другой домик!»
- **Потешки-одевайки.** Непременно используйте в процессе одевания подходящие стишки и потешки. Они помогут создать у ребенка положительный настрой на одевание. А это очень важно для пробуждения желания одеваться самостоятельно.

*Вот у нас носки в горошек*

*Для смешных любимых ножек.*

*Мягие и чистые, теплые пушистые!*

*Ножки -- две, носочка – два...*

*Ну, какой надеть сперва?*

*(Ю. Каспарова)*

- **«Вот мы чистые какие!»** Положительные эмоции важны и в деле соблюдения личной гигиены. Превратите мытье рук в веселый ритуал. Сначала вместе с малышом рассказываем потешку-напоминалку:

*Руки надо чисто мыть,*

*Рукава нельзя мочить!*

Это для того, чтобы малыш не забыл закатать рукава. А затем моем ручки и veste приговариваем:

*Буль-буль-буль, журчит водица,*

*Все ребята любят мыться.*

*Руки с мылом мы помыли,*

*Нос и щеки не забыли.*

*Вот мы чистые какие!*

На словах «вот мы чистые какие» хлопаем в ладоши – показываем, какие они чистые.

- **«Непослушные застежки».** На плотный кусок ткани пришейте застежку-молнию, несколько ремешков с липучками, ленту, ремень с пряжкой, шнурок, кусочек старой рубашки с крупными пуговицами и петлями и т.п. Получится своего рода тренажер для непослушных пальчиков. Пусть малыш расстегивает –застегивает молнии и липучки, учится продевать пуговицы в петельки. А позже дойдет очередь и до шнурков.
- **«Одеваем куклу».** Почаще предлагайте сыну или дочурке игры с куклой. Прodelывайте все те манипуляции, которым должен научиться малыш: вот кукла пришла с прогулки и моет ручки, вот умывает лицо, садиться на горшок, кушает, вытирает рот салфеткой, снимает одежду перед сном, а после сна одевается и т.п. Пусть малыш попробует сам одеть и раздеть куклу. И обязательно аккуратно вешает одежду на кукольный стульчик.

В период подготовки к детскому саду, особенно в первые дни и недели в детском коллективе, очень важно окружить малыша усиленной любовью и заботой настройтесь на хорошее, и все у вас получится!

