**Как научить ребенка одеваться самостоятельно?**

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 пыхтением 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.
* 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.

***Правила самостоятельного одевания:***

* Сначала познакомьте ребенка 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.
* 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 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* 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.
* Когда вы сами одеваете ребенка, постарайтесь привлечь его внимание к процессу. Проговаривайте все свои действия, просите подержать какую-то вещь или самостоятельно выполнить простое действие.
* 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.
* 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.
* Предлагайте ребенку самому выбрать кофточку, разложите на выбор 2-3.
* Не помогайте, если ребенок сам не просит.
* 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.

***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 проделайте 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 шторки в детской на ночь скреплять липучкой.

***Как надевать обувь?***

Купите обувь на молнии или липучках, чтобы она 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?***

Объясняйте ребенку, что надевать штаны удобней 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?***

Перед надеванием максимально расстегните и раскройте обувь, чтобы нога легко прошла внутрь.

Поставьте ботиночки рядом: левый слева, правый справа — это «ботиночки дружат», а если надеть их не на ту ногу, то «они поссорились». Покажите, 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. Поначалу радуйтесь малым победам: пусть сам наденет носки, трусы или даже только шапку. Ненавязчиво увеличивайте процент его самостоятельных действий.

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

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

Не настаивайте на самостоятельном одевании, когда ребенок не выспался, устал или болен. Услышав: «Я сам!» не гасите инициативу, помогайте только, когда ребенок об этом попросит. Хвалите за успехи и все у Вас получится.

***Материал подготовила Максимова С.Н.***