КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

 САМООБСЛУЖИВАНИЕ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА 2 – 3 ЛЕТ.

 Самообслуживание играет определённую роль в развитии ребёнка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости. Вряд ли найдётся хоть одна мама, которая захочет в будущем видеть своего ребёнка беспомощным, неуверенным в себе, не способным самостоятельно решать проблемы, нытиком, постоянно прибегающим к родителям, чтобы пожаловаться на неудачи и поплакаться в «жилетку», рассказывая о тщетных попытках добиться чего-либо. А ведь именно с раннего возраста начинают формироваться такие черты характера как воля, уверенность в себе, желание добиться успеха, стремление к цели, активность и упорство в её достижении. А происходит это именно с привития навыков самообслуживания.

 Давайте же разберёмся, с чего начать и как всё должно происходить для достижения нужного результата. Формирование навыков самообслуживания у детей раннего возраста процесс длительный и требующий от окружающих взрослых не только терпения, но и определенных знаний о физиологических и психологических особенностях детей 2-3 лет. Самообслуживание включает в себя освоение навыков: приема пищи; раздевания и одевания; гигиены тела; опрятности.

Каждый ребенок — индивидуальность, и развитие всех навыков у каждого происходит по-своему и в свое время. Но есть ***приблизительные*** возрастные ориентиры появления тех или иных умений и навыков. Мы рассмотрим навыки и умения самообслуживания детей 2- 3 лет

**Развитие навыков приема пищи**

2 г.

Сосет жидкость через соломинку

2 г. 6 мес.

Переливает жидкость из одной емкости в другую

2 г. 6 мес.

Переносит что-либо ложкой из одной емкости в другую

2 г. 6 мес.

Пользуется салфеткой по мере надобности без напоминания

3 г.

Помогает убрать со стола

3 г.

Помогает накрыть на стол

Ест вилкой

**Развитие навыков одевания и раздевания**

2 г.

Снимает рубашку, джемпер, платье, брюки, футболку…

2 г. 6 мес.

Надевает обувь, носки, штаны

 2 г. 6 мес.

Застегивает (не вставляя) и расстегивает молнию

 3 г.

Расстегивает и застегивает большие пуговицы

 3 г.

Надевает рубашку, джемпер, платье, брюки…

 **Развитие навыков гигиены**

**2 г.**

При умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого;

Активно участвует в мытье и вытирании рук

Самостоятельно моет руки (лицо)

Вытирает нос, когда дают платок

2 г. 6 мес.

При умывании трет ладони и части лица, вытирается при помощи взрослого;

Самостоятельно моет руки с мылом

 3 г.

С помощью взрослого чистит зубы зубной щеткой

Самостоятельно пользуется носовым платком

**Развитие навыков опрятности**

2 г.

Снимает сам штанишки перед тем, как сесть на горшок

Просится в туалет (используя слова)

2 г. 3 мес.

Под присмотром взрослого ходит в туалет (снимает штанишки, садится на горшок, одевается сам)

3 г.

Под руководством взрослого использует по назначению туалетную бумагу

Следует добавить , что эти навыки формируются под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка некоторых психолого - физиологических возможностей. К ним относятся:

- общая моторика (умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам);

- мелкая моторика (умение толкать, тянуть, переворачивать предмет, держать его и выпускать из рук, играть с водой, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами, выполнять несложные пальчиковые игры);

- зрительно-слуховое внимание (умение смотреть и приходить, когда зовут, слушать сказки, отвечать на вопросы доступным способом);

- мышление (уметь узнавать предметы; выполнять простые указания, поручения; уметь имитировать, т.е. подражать действиям взрослых).

 Именно с развития этих несложных умений начинается путь к освоению более важных, в практическом отношении, навыков самообслуживания. Поэтому и начинать надо именно с них.

 Как правило, к двум годам общая моторика у детей развита довольно хорошо, а вот развитие мелкой моторики сложный процесс, требующий поэтапного освоения.

 На первом этапе ребёнок учиться выполнять сгибательные движения кисти и применять их в игре. Далее осваивает хватание (пространственная и сенсорная ориентация, зрительно-моторная координация, согласованная работа рук, различные типы захватывания: кулачком, щепотью (тремя пальцами), одной рукой, обеими; различные действия пальцами: расставлять, сжимать вместе, выделять один палец). Дальше происходит развитие соотносящих действий, когда ребёнок учится совмещать два предмета или части, собирать такие игрушки, как матрёшки, башенки, совершенствуется согласованность обеих рук, продолжает развиваться глазомер. На последнем этапе происходит развитие подражательных движений руками (пальчиковые игры, выполнение действий по показу).

 Итак, **для успешного формирования навыков самообслуживания необходима косвенная подготовка рук и развитие их мелкой моторики.** Этим можно заниматься на специально организованных занятиях, в играх или просто в бытовых ситуациях.

Вот несколько вариантов игр и занятий для детей, которые можно организовать дома для развития ручек малыша.

Предложите ребёнку переложить из одной миски в другую шары, орехи, фасоль или бусины сначала рукой (каждую отдельно), затем ложкой (начиная с большой столовой или деревянной, потом переходите на чайную), потом с помощью пинцета. Позвольте ему отвинчивать и завинчивать крышки на пластиковых бутылочках, банках. Давайте ему проталкивать предметы в отверстия (например, монеты в копилку), нанизывать предметы на шнурок (например, бусы из крупных макарон с отверстиями для мамы или бабушки), переливать воду пипеткой или спринцовкой (например, игрушка заболела, надо накапать ей лекарство), пускать кораблик в тазике с водой, или в ванной, создавать руками волну, прибивая кораблик то к одному краю, то к другому, ловить мыло в воде.

 Поиграйте с малышом в сюжетные игры «Кукла Маша идёт в магазин» (используйте кошельки и сумки с различными типами застёжек: на липучке, на молнии, на кнопке, на пуговице, на завязках), «Постираем кукле платье» (развешиваем кукольную одежду и закрепляем прищепками), «Зайчик просыпается, зайчик умывается» (одеваем кукольную одежду, имитируем процесс умывания).

Обучение конкретным навыкам самообслуживания следует начинать с показа на любимых игрушках ребёнка, постепенно переходя к прямому обучению на самом малыше. В процессе прямого обучения сообщите ему кратко и чётко, что вы от него хотите. Указание произносите, когда ребёнок смотрит на вас. При необходимости покажите это действие сами. Показ должен быть неторопливым, чётким и последовательным. После объяснения и показа возьмите своими руками руки ребёнка и проделайте вместе с ним нужное действие. Во время самостоятельного выполнения действия ребёнком поправляйте его корректно, в позитивном тоне, не указывая на то, что нельзя делать, или что надо перестать делать, а говоря прямо, что необходимо делать именно сейчас. Например, нужно сказать: «Давай есть медленно», «Говори тихо», «Возьми одну» вместо: «Не торопись во время еды», «Не кричи громко», «Не бери много» и т. д.

Любое действие можно разделить на маленькие этапы, выполняемые в определённом порядке. Обучая ребёнка новому навыку, составьте алгоритм и действуйте каждый раз согласно ему. Например, процесс одевания штанишек может выглядеть так:

1. Сядь на стульчик
2. Возьми штанишки обеими руками за поясок
3. Подними одну ножку и вдень её в одну штанину
4. Поставь ножку на пол
5. Подними вторую ножку и вдень её в другую штанину
6. Встань и подтяни штанишки наверх обеими руками

На каждый этап можно зарисовать схематичные таблицы, которые можно показывать малышу во время выполнения действия для облегчения запоминания последовательности его выполнения.

Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик), от скорости запоминания, от семейного отношения к чистоте и опрятности, т. к. именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата. Это может быть ласковое слово или прикосновение, небольшие самодельные подарки (из бумаги, ниток, солёного теста или пластилина, поделки из природного материала), а иногда и сладкое угощение.

Используйте различные способы сказать ребёнку, что у него всё получается: «Очень хорошо! Молодец! Здорово! У тебя получилось! Ура! Замечательно! Ты справился! Отлично! Правильно! Я так рада!» и др.

После года ребенок, как правило, уже может осуществить отдельные простые действия: надеть и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки.

Одним из этих действий ребенок обучается сам, подражая действиям взрослых. Другие формируются с помощью взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки. Также важно учить ребенка контролировать и оценивать свои действия.

**Детей 2-3 года жизни важно научить самостоятельно принимать пищу, умываться, одеваться и раздеваться.** С этой целью родители обучают совершать действия в определенной последовательности, показывая, как это делается, и сопровождая каждое свое действие комментарием.

Формирование навыков самообслуживания происходит постепенно. К примеру, при обучении умыванию ребенку сначала показывают и объясняют самые простые действия (сначала действия выполняются с помощью взрослого): смочить руки, потереть ладони и тыльную часть рук. После усвоения этого требования усложняются и далее, к примеру, обучают заворачивать рукава. После овладения ребенком этим навыком родители предъявляют более высокие требования к качеству умывания.

Для малышей важно слышать, как они справились с заданием, и в этом отношении нужно отметить что-нибудь положительное.

Навыки самообслуживания формируются и в процессе питания. Повседневные упражнения позволяют научиться к 3 годам есть быстрее и аккуратнее. Перед приемом пищи важно обратить внимание на аккуратность на столах и напомнить, что есть надо аккуратно, стараться не проливать и не крошить, чтобы сохранить этот порядок. Родители наблюдают, как кушает ребенок и при необходимости напоминают, как правильно держать ложку, сколько брать пищи и т.д. Все это лучше делать незаметно, не отвлекая других от еды. Можно обратить внимание, как аккуратно и самостоятельно кушают другие члены семьи.

*Детям 3-го года жизни сложно дается одевание и раздевание, на обучении которым уходит много времени.* При обучении нужно соблюдать определенную последовательность: что в первую очередь снять или надеть, куда положить одежду. Родители помогают ребенку одеться или раздеться, но одновременно побуждают и его активно участвовать в самом процессе одевания, предлагая надеть или снять какие-то отдельные вещи. По мере овладения ребенком навыками одевания и раздевания родители переходят от непосредственной помощи к напоминанию действий.

Закрепления навыка самообслуживания наиболее эффективно проходит в совместной деятельности со взрослым при ласковом, заботливом и доброжелательном отношении к ребенку. Для ознакомления ребенка с требованиями по самообслуживанию используют наблюдения за поведением взрослых и детей, рассматривание иллюстраций к книгам, чтение художественных произведений, просмотры кукольных спектаклей и др. Таким образом, формирование навыков самообслуживания ребенка 1-3 года жизни заключается в постепенном приучении к самостоятельности.

Главное — поощрять ребенка. Что бы ребенок ни делал, успешно или не очень, хвалите его, говорите, как вы им гордитесь. Не торопитесь помогать ему, важно, чтобы ребенок научился сам справляться со всем (но и не торопите ребенка, если он еще не готов). Будьте гибки – ничего страшного, если в ванной неделю будет царить беспорядок, потому что малыш учится мыть руки самостоятельно. А если ваша дочка учится одеваться, будьте готовы, что несколько дней подряд она будет скакать вокруг в старой розовой водолазке, яркой красной юбке, синих джинсах и шлепках. Будьте терпеливы. Чем больше практики, тем быстрее ребенок всему научится. Не оставляйте ребенка без присмотра, пока он практикуется. Обсудите с ним границы дозволенного. Объясните, почему для него может быть очень опасным, например, включать плиту или резать мясо. Вероятно, сначала он не будет в восторге от запретов, но в конце концов он усвоит установленные вами правила.

  **Советы родителям «Развиваем самостоятельность малыша».**

* В раннем возрасте развитие самостоятельности более эффективно.
* Чрезмерная опека и сверх контроль лишают ребенка возможности приобрести личный опыт, формируют безучастие, равнодушие к жизни.
* Детям нужны простые четкие правила поведения: что можно делать, а что - нельзя.
* Запретов и ограничений для малыша не должно быть много. Если маме и папе присуща педагогическая мудрость, развитие ребенка будет больше акцентировано на том, что родитель позволяет, а не на запрещениях.
* Помогайте малышу осваивать навыки самообслуживания (одевание, кормление, уборка игрушек).
* Предлагайте в игровой форме оказывать помощь маме и папе в домашнем хозяйстве (например, помыть небьющуюся посуду, подать молоток или другой инструмент папе, вытереть стол, помочь разгрузить сумку с продуктами, почистить отварную картофелину для салата и другие поручения).
* Не ограничивайте ребенка в творческом поиске, экспериментировании (например, в рисовании, лепке или другой деятельности).
* Поощряйте познавательный интерес малыша, а также сами будьте активны в познании всего нового и интересного, ведь дети берут пример с родителей.
* Помогайте ребенку приобретать навыки общения со сверстниками и взрослыми, играть в совместные игры.

 Вашему малышу нужно много любви и внимания в этот сложный для него период. Будьте рядом, когда ему нужна ваша помощь, верьте в его силы и способности, и все получится!

***Подготовила Варанкина И.Е***.