



**Самообслуживание** – это основа освоения ребёнком культурно-гигиенических навыков: навыков приёма пищи, раздевания и одевания, умывания и мытья рук.

Самообслуживание связано с простыми операциями, что облегчает выполнение действий по умыванию, одеванию, приёму пищи.

### **Базовые навыки самообслуживания.**

#### *Навыки опрятности:*

1. При небольшой помощи взрослых пользоваться:

- носовым платком;
- полотенцем;
- горшком;
- расчёской;
- салфеткой.

2. Замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых.

#### *Навыки приёма пищи:*

1. Жевать с закрытым ртом.

2. Пользоваться ложкой (умение держать ложку, набрать в неё еду, поднести ко рту).
3. Пить из чашки, держа её двумя руками.
4. Брать самостоятельно, откусывать кусочки хлеба.

*Навыки одевания и раздевания:*

1. Умение одевать (снимать) различные предметы одежды в определённой последовательности при небольшой помощи взрослых.
2. Застёгивание пуговиц, завязывание поясков, бантов на одежде при небольшой помощи взрослых.

## **Как прививать малышам полезные привычки и навыки самообслуживания.**

Учитывая, что навыки у детей только формируются, старайтесь облегчить ребенку выполнение действий и предупредить нежелательные формы поведения.

Хвалите малыша за все. Пусть он будет уверен в том, что он «самый-самый». Необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у детей.

Не бойтесь перехвалить своего ребенка. Если похвала оправдана, она пойдет только на пользу.

Не забывайте о возможностях ребенка. Важно - любой, даже маленький труд должен приносить малышу удовлетворение.

Прививайте детям навыки самообслуживания с учетом возрастных особенностей.

**Помните:**

- все навыки формируются постепенно;
- лучший пример для подражания - взрослый;
- у малыша есть свои вкусы и привычки;

- в игре обучение проходит легче.

### **Избегайте:**

- необоснованного поторапливания и одергивание детей;
- публичного осуждения малыша за неумения;
- излишнего заигрывания и развлечения во время еды, умывания и т.д.;
- затягивания по времени процесса еды, одевания и т.п.

## **Как развить у ребенка навыки самообслуживания.**

В раннем детстве необходимо прививать детям навыки самообслуживания. Если заниматься с ребенком, то к 3 годам он уже сможет многие вещи делать самостоятельно, без помощи взрослых. Таким образом, уже в раннем возрасте можно развить в ребенке такие качества, как аккуратность, ответственность, дисциплинированность.

Прежде всего, ребенка надо научить мыть руки, одеваться, складывать одежду, аккуратно есть, пользоваться ложкой.

Чтобы ребенок быстрее усвоил то, чему вы хотите его научить, сопровождайте свои объяснения примерами.

Например, медленно покажите ему, как завязывать шнурки или застегивать пуговицы. Попросите ребенка повторить то же самое. Если у него не получается, сделайте то же самое еще раз. Дождитесь, пока ребенок научится завязывать шнурки самостоятельно.

Когда вы учите ребенка одеваться, напомните ему, что перед тем как надеть колготки, их надо собрать и натягивать на носок, а не просовывать сразу всю ногу; объясните, на какую ногу надо обувать соответствующий ботинок; где у майки лицевая сторона и изнаночная и как правильно определить, где перед.

При этом поощряйте ребенка, если он справляется. Дети очень ценят одобрение, оно вселяет им чувство уверенности в себе и в свои способности. Однако не стоит усердствовать. Чрезмерная похвала может отрицательно сказаться на характере. Если ребенок один в семье, отметьте, что он сделал правильно, подчеркните, что уметь себя обслуживать необходимо.

После переодеваний не забудьте напомнить ребенку аккуратно сложить вещи в шкаф или повесить их на вешалку, покажите, в каком отделе хранятся белье, носки, майки.

Для того чтобы ребенок научился владеть ложкой, используйте игровой момент. Например, возьмите две куклы и обыграйте ситуацию так, будто одна кукла показывает другой, как держать ложку.

Научить ребенка пользоваться вилкой сложнее и требует больше времени и терпения. Разрешите ребенку пользоваться вилкой за столом, и примерно через месяц ребенок научится ею пользоваться.

Хорошим способом приучить ребенка аккуратно есть — сервировать стол. Положите белую скатерть, дайте ребенку белую салфетку, и он сразу станет внимательнее. Если вдруг ребенок испачкает салфетку, замените ее на другую. Ему станет неудобно и впредь малыш будет есть аккуратнее. За столом поставьте хлеб на стол и дождитесь, пока ребенок сам попросит вас передать ему его. Напомните ему поблагодарить вас за услугу.

Ребенок должен сам умываться и вытирать руки. Покажите ему, как пользоваться мылом, как потом тщательно промыть руки водой, чтобы смыть пену, встряхнуть руки перед раковиной, чтобы вода от рук не попадала на окружающих. Напомните, что руки надо насухо вытирать, чтобы не появилось раздражение.

Подобные, простые на первый взгляд, манипуляции воспитывают в детях упорство и дисциплинированность. Освоенные навыки помогут ребенку справляться самому и в детском саду, способствуют формированию самостоятельного мышления и даже помогут в общении, если кому-то из его друзей потребуется помощь.

Так, привитие ребенку навыков самообслуживания полезно и необходимо не только в быту, но и в процессе становления личности и формирования основных качеств характера.

## **Рекомендации родителям.**

Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.

Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.

Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.

Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.

Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.

В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.

Старайтесь использовать игровую ситуацию.

Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

*Желаем удачи!!!*