

## Консультация для родителей:

### "Как научить ребенка самостоятельно одеваться"

Умение самостоятельно одеваться - очень трудный для ребенка навык, так как в нем задействована мелкая моторика. Обучать умению одеваться нужно с умения раздеваться. Сначала учите ребенка снимать носочки, трусики, колготки, кофточку на молнии, то есть те вещи, которые действительно легко снимаются. После этого нужно учить уже непосредственно одеванию:

- Познакомьте ребенка с изнаночной и лицевой, передней и задней стороной одежды, расскажите, что такое рукав, ворот.
- Покажите, как удобнее держать вещь, чтобы ее одеть.
- Научите ребенка одевать одежду на большую куклу или мягкую игрушку.
- 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.

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.
- Рассмотрите вопрос о покупке одежды на размер больше.
- Предлагайте ребенку самому выбрать кофточку, разложите на выбор 2-3.
- Не учите одеваться, если ребенок спешит или устал.
- Хвалите ребенка, если он самостоятельно одел какую-то вещь, но не допускайте негатива, высказанного по поводу шиворот навыворот одетой майки – это является преградой для обучения. О наказании речи быть вообще не может.
- Первое время подсказывайте, в каком порядке одеваются вещи или складывайте их с вечера по порядку.
- Не помогайте, если ребенок сам не просит.

- Реально определите время для одевания. Если ребенку, чтобы спокойно одеться нужно 20 минут, не пытайтесь заставить его сделать это за 10.
- Не подавляйте инициативу, даже если Вы спешите, а ребенок ужасно медлителен.

Одеть ребенка самому - самый простой и быстрый вариант, но ребенок должен научиться делать это сам. Одевание развивает мелкую моторику – при застегивании пуговиц, молний, крючков.

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.