

Развитие навыков самообслуживания у детей раннего возраста (2–3 года)



В настоящее время многие родители и даже педагоги уделяют больше внимание обучению детей чтению, математики и языкам чем самообслуживанию, часто не учитывая, что для многих из них гораздо актуальнее научиться самостоятельно пить, есть, одеваться, умываться и т. д. Почему это так важно? Дело в том, что 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. Для начала ответим на вопрос: «Что включает в себя понятие «самообслуживание» для детей раннего возраста?». Для ребёнка третьего года жизни самообслуживание включает в себя освоение следующих навыков:

- приёма пищи (есть ложкой, пить из чашки);
- раздевания и одевания (снимать, одевать обувь, трусики, колготки, шорты, брюки или юбку, шапку, варежки);
- гигиены тела (мыть руки и лицо, вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и салфеткой);
- опрятности (пользоваться горшком).

Эти навыки формируются под воздействием **воспитания** при определённом уровне развития у ребёнка **некоторых** психо-физических возможностей. К ним относятся:

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



прибывая 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 поддействия, выполняемые в определённом порядке. Обучая ребёнка новому навыку, составьте алгоритм и действуйте каждый раз согласно ему. Так например, процесс одевания штанишек может выглядеть так:

1. Сядь на стульчик
2. Возьми штанишки обеими руками за пояс
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 каждое поддействие можно зарисовать схематичные мнемо-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.

Многие дети и на третьем году требуют, чтобы их кормили взрослые, просят почитать книги. Родители знают, что этого делать нельзя, но идут на различные ухищрения, лишь бы накормить малыша. У ребенка необходимо вырабатывать положительное отношение к приему пищи: не нужно накладывать на тарелку слишком много пищи; никогда не кормите ребенка насильно; не разрешайте уносить с собой куски хлеба, яблоки, сладости; не следует между приемами пищи давать дополнительную еду, не стоит давать сладости «под просмотр» телевизора. Показывайте малышу образец приема пищи, выработайте свой порядок за столом. Участие ребенка в семейном ужине имеет очень важное значение для его воспитания. Малыш видит, что он является равноправным членом, поэтому должен выполнять правила, принятые в семье за столом. Например, закончив еду, нужно дождаться всех. Атмосфера за столом должна быть доброжелательная, темы разговоров приятны и интересны для всех членов без исключения. Очень распространено мнение, что за столом нельзя разговаривать. Но все же это возможно, ребенок имеет право участвовать в беседе и быть выслушанным, если выполняются следующие правила: если в это время во рту у него нет пищи, если он вступил в разговор, не перебив другого. Если ребенку сложно выполнять эти правила, стоит временно отказаться от бесед за столом.

Учимся умываться.

- Завернуть рукава одежды.
- Взять мыло и намылить руки – сделать белые перчатки.
- Смыть мыло под струей воды.
- Вымыть лицо (взрослый называет каждую его часть). Учимся сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, с усилием «выдуть» струю воздуха.
- Еще раз обмыть руки водой.
- Снять полотенце.
- Насухо вытереть лицо и руки (взрослый называет части тела и лица, которые вытираются).
- Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой я чистенький»

Учимся пользоваться полотенцем.

- Предложить ребенку снять полотенце с крючка.
- Положить его на одну руку, затем «спрятать» под него вторую руку.
- Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, наложить на него, прижимая, касаться каждой части лица
- Освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движением руки, спрятанной под полотенцем.
- Поменять руки местами.



- 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; различие действия пальцами: расставлять, сжимать вместе, выделять один палец). Далее 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 кошелек, 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,

