

Я САМ!

Самостоятельность - это ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность должна воспитываться с раннего возраста.

Дети по своей природе активны. Задача взрослых развивать эту активность, направлять ее в нужное русло, а не глушить назойливой опекой. Кому из нас незнакомо стремление ребенка к самостоятельности. «Я сам, » - говорит он каждый раз, когда взрослые начинают натягивать на него рубашку, колготки, кормить его.

Взрослые торопятся прийти на помощь ребенку, спешат сделать за него сами. Или кажется, что ребенок не может выполнить это самостоятельно: порвет, упадет, уколется, а взрослый сделает всё быстрее и лучше.

Но оказывают ли взрослые действительную помощь детям, приносят ли ми пользу? Разумеется, такие действия взрослых, причиняют большой вред. Ребенка лишают самостоятельности, подрывают у него веру в свои силы, приучают надеяться на других. Да и себе взрослые не облегчают работы, если подсчитать, сколько времени они тратят на обслуживание ребенка. Полезнее было бы потратить время на то, чтобы научить ребенка необходимым навыкам, делая это настойчиво, терпеливо. На просьбу ребенка «я сам» не следует отвечать: «Я это сделаю быстрее сама», а лучше дать ему возможность испробовать свои силы. И родители скоро убедятся, что ребенок стал более ловким, умелым, меньше обливается при умывании, может сам раздеться и т. п.

Конечно, малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего следует создать необходимые условия: приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, выделить индивидуальное место для предметов туалета.

Без создания этих условий ребенку трудно быть самостоятельным.

Но создание условий ещё недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей. Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребенка самостоятельности в самообслуживании, его надо научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, еды. Как это все донести до непонятливого маленького незнайки? Ну конечно через стихи и сказки. Для малыша лучшим примером всегда являлись сказочные герои, а самым непреложным правилам – детские стихи. Ему трудно запомнить ваши слова и довыды, а стишок он обязательно выучит и с удовольствием будет повторять. Обучая детей тем или иным действиям (надеть или снять кофту, завязать шарф, намылить руки, правильно держать ложку и т. д.), надо наглядно демонстрировать способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе. Если ребенок не может сразу следовать образцу, нужно оказать ему помощь. Внимание детей обращают на рациональность тех или иных способов действия. Например, чтобы пятка сразу оказалась на месте, колки надо надевать с носка, предварительно собрав их в «гармошку»; чтобы правильно надеть платье, свитер, сначала нужно определить, где у них перед (на одежде детей младшего возраста

должны обязательно быть отличительные признаки: застёжка, метка, вышивка).

Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнять их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребенка на необходимость действовать определенным образом. Это помогает ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так.

Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребенка, пользоваться вилок, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребенку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо.

Постепенное усложнение требований, перевод ребенка на новую ступень самостоятельности поддерживают его интерес к самообслуживанию, позволяют совершенствовать навыки. В труде по самообслуживанию ребенка учат доводить начатое дело до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду в определенной последовательности, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её.

В закреплении навыков самообслуживания большое место принадлежит игре. В играх с куклой можно, например, закреплять знания детей о последовательности в одевании, раздевании, умывании. С помощью игровых персонажей (куклы, мишки, петрушки) можно понаблюдать за тем, как ребенок ест, умывается, одевается.

Воспитывая самостоятельность, старайтесь как можно реже прибегать к замечаниям, наставлениям, порицаниям. Больше опирайтесь на поощрение и похвалу. Как отмечают психологи, чувство стыда ребенок переживает менее остро, чем чувство гордости. Поэтому по отношению к детям младшего дошкольного возраста часто применяют положительную оценку. Положительная оценка порождает у них интерес, стремление улучшить свой результат, дает им возможность увидеть, чему они научились, чему ещё нужно научиться. За что можно похвалить ребенка в труде по самообслуживанию? Похвалы заслуживает старание, усидчивость, находчивость ребенка, стремление оказать внимание, помощь в овладении новыми действиями.

Оценивая то или иное действие ребенка, недостаточно ему сказать: «Молодец» или «Неправильно», следует конкретно указать, что сделано ребенком хорошо, а что ему не совсем удалось. Ваши оценки важны для ребенка, именно поэтому вы должны быть тактичными и придерживаться меры, чтобы не породить рядом с уверенностью самоуверенность. Похвала не должны быть фальшивой, преувеличенной. Она должна быть заслуженной. Объективная оценка помогает укреплять у детей желание делать всё самим, умение преодолевать трудности, добиваться результата.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают подражательностью. Всё выделенное ими, и хорошее и плохое, отражается в их поведении. Поэтому, желая воспитать у детей самостоятельность, аккуратность, взрослые должны быть примером для подражания.

При воспитании у детей самостоятельности в самообслуживании учитываются их возрастные особенности. Так, если поручить ребенку, которому нет ещё трех лет, самостоятельно завязывать шнурки, то эта задача окажется для него слишком сложной. Конечно, можно достичь определенного результата, но это будет победа ценой излишнего возбуждения ребенка. Раз это удалось ему не сразу, значит задача предложена несвоевременно или подана неумело.

Труд должен причинять ребенку радость. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это может вызвать отрицательное эмоциональное состояние, повлечь за собой нежелание принять участие в труде в следующий раз. Ответ придет постепенно. Сначала нужно вызвать интерес.

Важно, чтобы ребенок с раннего детства усвоил, что работать трудно, но почетно. Учебный труд, который станет впоследствии для ребенка основным видом труда, потребует от него больших усилий, упорства, настойчивости, т. е. тех умений, которыми он овладеет в дошкольном возрасте.

Как научить ребёнка умываться.

Малыш подрос, и еще не всегда понимает, зачем надо мыть руки или умываться. Малыши охотно подражают взрослым и очень любят делать все, как папа и мама. Нужно понятно и просто объяснить ему, почему не стоит ходить грязным.

1. Малыш должен видеть положительный пример взрослых. Нужно просто рассказывать о том, что мыть руки полезно. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам — и идти мыть руки вместе.

2. Сделать место для умывания удобным - к умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до струи из крана. Повесить яркое полотенце, до которого легко дотянуться малышу. Использовать специальное детское мыло в виде маленьких забавных фигурок с приятным запахом.

3. Все совершаемые действия нужно объяснить, лучше это делать в игровой форме, проговаривая одновременно стишки:

Водичка, водичка!

Умой моё личико:

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки горели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

Умывайтесь глазки, умывайся ротик,

умывайтесь щечки, умывайся носик,

Умывайся лобик, умывайся шейка,

умывайтесь ушки - всё, умылся!(имя малыша)

Носик, носик!

Где ты, носик?

Ротик, ротик!

Где ты, ротик?

Щёчка, щёчка!

Где ты, щёчка?

Будет чистенькая

Дочка.

4. Приучать малыша умываться самостоятельно нужно постепенно. Привычки создаются благодаря регулярным повторениям. Хвалите малыша за правильные действия и никогда не ругайте, если он уронил мыло или облился водой. Дайте ему чистую тряпку или салфетку, пусть уберет за собой. Не нужно концентрировать внимание на то, что не получилось, немного помогите ему. Совместно отпразднуйте

маленькие победы - посмотрите мультфильмы, сходите в парк или развлекательный центр.

Запаситесь терпением и предоставьте крохе возможность проявить себя.

Навыки, полученные ребенком в детском возрасте, определяют его поведение во взрослой жизни.

Как научить одеваться: советы родителям.

Сложности с одеванием ребенка возникают, наверное, в каждой семье. Причины могут быть разными: от естественного неумения одеваться у совсем маленького дошкольника до капризов, связанных с выбором одежды, у детей постарше.

Нередко родители, столкнувшись с такой проблемой, теряются и начинают вести себя агрессивно, добиваясь тем самым лишь отрицательного результата.

Нередко обучение одеванию вызывает сложности. Причин несколько:

- Ø трудность одевания;
- Ø неприятие самого процесса одевания;
- Ø капризы (когда понятия родителей и ребенка о "правильной" одежде не совпадают).

Правила выбора детской одежды и обуви

В первом случае задача взрослых (в первую очередь родителей) максимально облегчить этот процесс. Сделать это можно, во-первых, купив одежду самого простого и удобного покроя, которую легко надевать: в одежде не должно быть ничего, что нужно зашнуровывать, застегивать, завязывать; сложных застежек и пряжек.

Советы родителям в этой области могут дать воспитатели. Например, штаны стоит выбирать с поясом на резинке, слегка свободные на талии. Чтобы научить ребенка правильно надевать их, для начала надо удобно посадить его. Лучше, если он сядет на край стула, чтобы ноги свисали. Но можно разместиться на полу, объяснив ребенку, что он должен выпрямить ноги и вытянуть носки. В домашних условиях взрослые обязательно должны показать ему, как это сделать, на собственном примере.

Поначалу, когда малыш попытается надеть штанишки, его нога будет застревать в одном и том же месте штанины или же теряться в складке в самом ее низу. В таком случае вы должны сказать: "Ничего страшного", снять их и начать все сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия.

При выборе футболки (свитера и т. п.) нужно обратить внимание в первую очередь на горловину: чем она шире, тем лучше. Дело в том, что дети, надевая футболку, всегда пытаются просунуть в отверстие лицо, а не макушку. Им становится страшно, когда на короткий момент натягивания футболки их глаза покрыты ею. Тогда они начинают кричать, прося о помощи. Кто-то из родителей начинает жаловаться на то, что ребенок не хочет попытаться самостоятельно одеться. После того как рассерженный родитель сам натягивает на него злополучную футболку, в сознание малыша внедряется мысль: "Надевать футболку очень трудно, к тому же родителей раздражает, когда я пытаюсь это делать", так что в следующий раз он даже и не попробует надеть ее самостоятельно.

Если же отверстие футболки все же недостаточно широко, нужно растянуть его. Перед тем как ребенок будет одеваться, необходимо показать ему, что горловина достаточно широка, позволить взглянуть сквозь нее на потолок — это поможет малышу убедиться в том, что пространство достаточно большое для того, чтобы прошла его голова. Первые несколько раз надо

следить за одеванием малыша, направить его голову так, чтобы вначале шел не подбородок, а макушка. Затем показать, как надо держать руками футболку снизу, чтобы потом опустить ее до пояса и дать голове легко пролезть через отверстие одним движением. Тогда ребенок не станет пытаться продевать в рукава руки до тех пор, пока успешно не просунет голову в горловину.

Не следует ожидать, что дошкольник справится со всеми этими движениями за несколько попыток и даже за несколько десятков попыток. На самом деле все это гораздо сложнее (для него), чем кажется взрослому.

Что касается обуви, то нужно выбирать ботинки с нескользящей подошвой и раскрашенными в разные цвета носками и пятками, чтобы ребенок без труда определял, на какую ногу следует надевать ботинок. Для самых маленьких дошкольников (двухлетнего возраста) лучше всего подобрать обувь на липучке. Дети этого возраста еще нуждаются в помощи взрослых, чтобы прямо придерживать язычок ботинка и стянуть должным образом застежку. Липучка же поможет им быстрее научиться справляться самостоятельно. Следует помнить, что в качестве инструмента для обучения обычно не помогают матерчатые книжки, к страницам которых прикреплены шнурки для ботинок, а также молнии, кнопки и пуговицы, чтобы учиться их завязывать и застегивать. Опыт, полученный при проталкивании пуговицы сквозь петлю на плоском ровном куске ткани, существенно отличается от реальности, когда приходится проделывать это на собственном животе. Возможно, ребенок с удовольствием поиграет с пуговицами и кнопками такой книжки; у него даже может все неплохо получаться, однако с застегиванием настоящей одежды его может постичь неудача. Родителям же будет казаться, что ребенок просто не старается. Мы рекомендуем начинать и продолжать обучение на одежде, надетой на ребенка.

Организация процесса одевания

Даже когда ребенок уже научился выполнять простейшие действия, одеваясь самостоятельно, взрослые не должны пускать этот процесс на самотек. Нужно максимально четко организовать его.

Например, дошкольники часто не могут разобраться, где у вещи зад, а где перед. Чтобы подобных проблем не* возникало, советуем взять маркер для белья и нарисовать сзади на внутренней стороне пояса всех штанишек и всего нижнего белья ребенка большой красный кружок, а спереди на внутренней стороне пояса — зеленый кружок. Всегда нужно использовать одинаковые цвета: зеленый впереди, красный сзади.

На футболках использовать этот принцип не получится. Но здесь все проще: достаточно объяснить ребенку, что передняя часть — та, на которой что-то нарисовано (сами родители не должны забывать об этом при покупке одежды!).

Хорошим подспорьем в упорядочивании обучения ребенка самостоятельному одеванию может стать детский органайзер для одежды. Сейчас в некоторых магазинах продается матерчатый гардероб, состоящий из нескольких полок и подвешивающийся на крюк. Каждая полочка предназначена для одежды на один день. Также имеются два мешочка для обуви. В начале недели взрослые должны положить одежду для каждого дня на определенную полочку. Это в дальнейшем позволит предотвратить капризы и споры о том, что надевать утром. Тогда приготовления к отправке

в детский сад будут проходить намного быстрее. У ребенка все будет под рукой: и носки, и нательное белье, и рубашка, и штанишки.

Организовать процесс одевания помогут также:

- Ø крючки для одежды, прибитые вдоль стены и достигаемые для ребенка;
- Ø специальная детская стоячая вешалка для пальто в прихожей;
- Ø полки для детской обуви, где собрана вся обувь вместе и недалеко от входной двери.

Мелкие предметы одежды нужно стараться держать вместе с ней. Можно использовать специальные зажимы для варежек, чтобы прикреплять их к куртке. А куртка с капюшоном гораздо практичнее отдельно купленных куртки и шапки. Чтобы блузки и юбки висели вместе на одном крючке, надо вешать их на комбинированные вешалки.

Всё это облегчит ребенку обучение. Однако научить его просовывать голову в футболку, а ногу в штанину — еще полбеды. Со временем дошкольник, совершенно точно умеющий правильно обращаться с одеждой, начинает капризничать, когда нужно одеваться. Вполне возможно, что ребенка привлекают перспективы интересной прогулки или похода в гости, но процесс одевания кажется настолько неприятным, что он готов пожертвовать привлекательными мероприятиями, лишь бы избежать нудного одевания. В этом случае необходимо сделать интересным собственно одевание. Можно воспользоваться следующими приемами, а

Поиграть с ребенком в прятки. Когда он еще не просунул голову в горловину футболки (свитера и т. п.), взрослый озабоченно спрашивает: "Где же наш Саша?". Как только показывается макушка и глаза, радостно говорит: "Да вот же он!".

Поиграть в паровозик. Рука ребенка становится паровозиком, который заезжает в туннель — рукав. Можно изменить игру, сделав руку мышонком, а рукав — норкой.

Поиграть в "Рассеянного с улицы Бассейной". Взрослый задает ребенку вопросы вроде: "Куда же надеть носочки? Наверное, на ручки. Нет? А что на ручки надевают? Варежки? А носочки, наверное, на ушки? Нет. Как же разобраться? Кто же поможет?".

На начальном этапе обучения одеванию можно разделить работу пополам. Взрослый надевает штаны на ноги, а ребенок натягивает их. Взрослый продевает головку в горловину и вставляет ручки в рукава, а малыш расправляет кофту на животе, ш

Тренироваться на куколках и зайчиках. Взрослый вместе с ребенком обязательно проговаривает последовательность и логику одевания.

Советы родителям по выбору зимней одежды

- Ø позаботьтесь о том, чтобы одежда была удобной (с учетом детских, а не ваших понятий об удобстве);
 - Ø избегайте жесткой одежды, которую трудно снимать и надевать и которая ограничивает движения;
 - Ø внимательно осматривайте вещь, чтобы не было грубой подкладки, тугой резинки на манжетах, продернутых изнутри шнуров (особенно если они с узлами на концах), а также металлических пряжек или застежек-молний;
 - Ø купите именно такую вещь, которая понравится ребенку, с условием, что он будет носить ее в холодное время года. Каким бы ни был выбор ребенка - не отказывайте ему в покупке этой вещи: лучше такая, чем никакая.
- Иногда проблемы связаны с нежеланием дошкольника надевать какую-то определенную вещь, которая наиболее практична, по мнению взрослых.

Однако то, что старшие считают таким важным в одежде (ее размер, соответствие погоде, опрятность), редко имеет значение для малыша. Ему гораздо важнее всего этого, чтобы на ней было правильное яркое изображение персонажей из любимого мультфильма.

Есть несколько способов решить эту проблему. Лучше всего вместе послушать прогноз погоды на завтра. Во время прослушивания давайте более простые пояснения трудных для ребенка понятий (к примеру, объяснить, что непонятное слово "осадки" означает "дождь").

Затем пусть малыш поможет родителям подобрать соответствующую завтрашней погоде одежду. Для этого нужно разложить все предметы одежды на полу в определенном порядке. В таком случае у ребенка не возникнет затруднений в том, что и куда надо надевать и что необходимо надевать в первую очередь, а что во вторую и третью. Кроме того, эта мера поможет избежать лишних споров с утра.

Если одежда с вечера не подготовлена, а надеть, к примеру, теплую куртку необходимо, можно предложить ребенку две разные на выбор. В таком случае есть вероятность, что он отвлечется от капризов и станет принимать самостоятельное решение насчет того, какого цвета куртку ему выбрать. Но тут есть нюанс. Когда ребенку предлагают два возможных варианта (что ты будешь пить — чай или молоко?), то он всегда выбирает третий, которого не было в списке (компот!). А поэтому дошкольник, уже умеющий говорить, да к тому же и упрямый, вполне может предложить третий вариант: не надевать куртку вообще.

Можно согласиться с ним и позволить ему выйти на улицу без куртки. Тогда ситуация может разрешиться следующим образом.

Ø Ребенок замерзнет. Тогда придется сократить время прогулки, тем самым давая ему понять, какими будут последствия в следующий раз, если он не будет прислушиваться к советам старших.

Ø Ребенок замерзнет, но взрослые возьмут с собой его куртку и дадут ее в нужный момент. Следует учитывать, что в таком случае он гораздо дольше будет учиться правильно, по погоде, выбирать одежду.

Ø Ребенку на самом деле не будет слишком холодно, и он не попросит куртку. В таком случае он был прав: она действительно не нужна. Детям обычно удается сохранять тепло тела благодаря энергии, вырабатываемой ими за счет движения — бега и прыжков. И все же необходимы осторожность и определенный контроль со стороны взрослого человека. Игры при минусовой температуре без должной экипировки могут быть опасными для здоровья ребенка.

Проблему нежелания ребенка надевать куртку можно решить еще одним простым способом: использовать много слоев одежды.

Возможно, причина конфликта состоит в самой идее куртки, а не в необходимости тепло одеваться. Не исключено, что малыш с удовольствием согласится на другую, более удобную для него одежду: хлопчатобумажную водолазку, на нее — теплую спортивную фужайку и поверх всего этого жилет. В теплой шерстяной шапке и паре хороших перчаток он будет прекрасно защищен от холода — не хуже, чем в зимнем пальто. В самом деле, поскольку основная часть тепла тела теряется через голову, теплая шапка намного полезнее недостаточно утепленного пальто.

Наконец, имеет смысл проявить изобретательность.

Многие дети любят надевать что-то из родительских вещей. В таком случае можно перешить папин или мамин свитер для ребенка. Хорошо действует прием привлечения ассоциаций с любимой профессией. Например, пожарные никогда не ходят без защитной куртки, а офицер милиции — без пуленепробиваемого жилета. Можно найти какую-нибудь похожую куртку и предложить ребенку надеть ее, чтобы быть похожим на одного из любимых героев.

Если процесс обучения дошкольника самостоятельно одеваться растянулся надолго, надо принять этот факт как данность и разработать план на ближайшие месяцы. Основная причина разногласий, связанных с одеванием, заключается в том, что иногда родители смотрят на данное действие с точки зрения взрослого человека, забывая о том, что ребенок уже имеет собственное мнение относительно своего внешнего вида, но при этом еще не обладает навыком одеваться самостоятельно. Поэтому и родителям, и воспитателям, обучающим дошкольника одеваться, следует запастись терпением и спокойствием. Важно помнить, что малышу необходима их поддержка и время, чтобы освоить такие простые, на наш взгляд, и такие сложные для него действия.

Как привить детям культурно гигиенические навыки.

Важной составной частью культуры поведения человека, являются культурно-гигиенические навыки. С самого раннего возраста необходимо прививать детям любовь к чистоте и опрятности, потому как, несомненно, это залог физического и психологического здоровья. Привитые с детства навыки приносят огромную пользу в дальнейшей жизни.

Формирование культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников - весьма специфичны и требуют определенных знаний, как от педагога, так и от родителей. Необходимо учитывать, что малыши 2-3 летнего возраста впервые сталкиваются с такими задачами, как умывание, мытье рук, использование полотенца, зубной щетки, носового платка и т.д. Самостоятельно одеться или раздеться – еще очень трудно для них, поэтому знакомство с этими важными навыками должно быть мягким и терпеливым со стороны взрослых. Однако не стоит забывать, что излишняя мягкость так же не желательна, так как ребенок однажды потерпев неудачу в довольно не легкой для него задаче, и почувствовав незамедлительную помощь взрослого, в следующий раз может отказаться что-либо делать сам. Следовательно - главными приоритетами в формировании культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников должны быть: понимание внутреннего мира ребенка, терпение к его неуклюжести и медлительности, поощрение любого, даже самого незначительного успеха, настойчивость в правильном и последовательном выполнении задачи, требовательность к проявлению самостоятельности.

Одной из главных задач в работе с детьми I младшей группы (от 2 до 3 лет) детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем. Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку. В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Приведем ниже несколько полезных рекомендаций для проведения гигиенических процедур. Учим умываться. Для начала создайте все необходимые условия:

- разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;**
- подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;**

- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке. Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

Теперь можно перейти непосредственно к самому умыванию. Для этого нужно:

- завернуть рукава одежды ребенка;
- проверить температуру воды;
- намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга;
- смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям;
- вымыть лицо, называя каждую его часть;
- учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха;
- еще раз обмыть водой руки ребенка;
- закрыть воду;
- снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом;
- насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются;
- похвалить малыша, например, предложив посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

Гигиеническое воспитание младшего дошкольника направлено на приобщение его к следующим гигиеническим навыкам, как в детском саду, так и дома:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой через два дня на третий;

- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
- пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства).

Необходимо тесное сотрудничество воспитателей и родителей. Привитые в детском саду культурно-гигиенические навыки и самостоятельность, должны поддерживаться и приветствоваться родителями. Только так возможно гармоничное развитие личности ребенка.

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К АККУРАТНОСТИ.

Привычку быть чистым и опрятным воспитать у ребенка, в общем, несложно. Здесь важна прежде всего ваша последовательность. Если вы обращаете внимание на то, что руки у малыша грязные, и моете их, если вы всегда вытираете ему лицо, когда он измазался едой, если не позволяете ходить ему с грязным носом, малыш через какое-то время начинает ощущать необходимость привести себя в порядок. И пока он не приведет себя в порядок — сам или с помощью взрослого, он испытывает своеобразное неудобство.

Порой родители жалуются, что малыш сопротивляется попыткам взрослых содержать его в чистоте. О том, чтобы он сам привыкал выполнять гигиенические процедуры, речь здесь и не идет. Но с чего бы это малышу не нравилось умываться и купаться? Скорее всего ему не раз причиняли неприятные ощущения, а то и боль, когда купали и умывали.

Надо стараться, чтобы купание и умывание были приятны малышу. Если в глаза ему попадает мыло, если на него воду льют такой сильной струей, что он захлебывается, если вода слишком холодна или слишком горяча, то не удивительно, что один лишь вид ванночки будет вызывать плач. Если же вода ласкает, если взрослые бережны, ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может.

То же и с умыванием. Вода должна быть комнатной температуры, рукава малышу нужно засучить, чтобы вода туда не заливалась (это не очень приятно). Постепенно предоставляйте ребенку все большую самостоятельность в умывании. Естественно, вы покажете, как правильно мыть руки и лицо, как правильно намыливать их, как вытереться после умывания.

А почему малыш не любит сморкаться? Возможно, ему однажды сделали больно, сильно сжав нос? Между тем почти с самого начала второго года можно приучить ребенка к носовому платку, и если вы всегда вытираете ему грязный нос, после 2 лет он сам будет просить сделать это. В кармане него всегда должен быть чистый носовой платок!

Ребенок будет становиться старше, и вы получите большую возможность взывать к его собственной сознательности. Он должен понять, что умываться надо не только утром и вечером или перед едой, но и всякий раз, когда измазался. «Посмотри, какие у тебя ручки грязные, ты испачкал их глиной», «Нет, я книжку тебе дать не могу, у тебя грязные руки — надо их вымыть, а то ты испачкаешь книжку». Так же тщательно следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка. На третьем году жизни это должно стать и заботой самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде, он должен привыкать устранять его — самостоятельно или с вашей помощью. Запахлоось платье у девочки — предложите принести чистое и переодеться с вашей помощью. Расстегнулась пуговица — пусть застегнет. Что касается мокрых штанишек, то ваша задача номер один не допускать, чтобы ребенок привыкал к тому, что они мокрые. Напротив, надо постараться, чтобы это стало ему неприятным. Тогда у него будет достаточно серьезная побудительная причина стремиться к опрятности. Намоченные штаны вы смените немедленно и обратите на это внимание малыша (разумеется, без тени упрека или хотя бы вышучивания).

Первая половина второго года — это именно то время, когда ребенок начинает проситься на горшок. Но еще долго вам придется быть готовыми к тому, что он забудет попроситься вовремя. Очень часто малыш второй половины раннего детства, намочив штаны, испытывает чувство стыда. Но вы стыдить его не будете. Как же воспитывать у детей контроль над потребностью в естественных отправлениях? Ребенка, который умеет проситься, нужно сажать на горшок лишь по его просьбе (и обязательно перед сном и прогулкой независимо от его просьбы). За ребенком, который еще не всегда просится, вам придется внимательно наблюдать, пытаться уловить момент, когда ему следует предложить сесть на горшок. Чтобы ночью постель не оказалась мокрой, не давайте малышу перед сном большого количества жидкости, кормите его часа за полтора до сна, а перед тем как уложить его спать, обязательно посадите на горшок.

Детей, которые по несколько раз днем или ночью бывают мокрыми, надо прежде всего показать врачу. Если это с заболеванием все-таки

не связано, то вам придется проявить настойчивость и терпение, чтобы выработать у ребенка стойкую привычку проситься на горшок. Стыдить или наказывать малыша было бы не только совершенно бесполезно, но и вредно — чаще всего подобное случается с малышами и без того легко возбудимыми, с неустойчивой нервной системой. Поэтому прежде всего подумайте о том, чтобы устранить причины перевозбуждения ребенка: возможно, он нуждается в более спокойных играх и занятиях, в более длительном пребывании на воздухе, в более продолжительном сне.

Напоминайте малышу время от времени (не чаще, чем через час-полтора), что надо сесть на горшок. Если он отказывается, не настаивайте, скажите: «Хорошо, попросишься сам, когда захочешь». Малыш должен почувствовать ваше спокойствие. Это, пожалуй, главное. Всякий раз, когда малыш попросился вовремя, похвалите его: «Вот молодец, сам попросился. Когда тебе еще нужно будет, скажи обязательно. Я тебя посажу на горшок, и штанишки будут сухими». Но если малыш окажется мокрым и будет переживать это печальное обстоятельство, ободрите его: «Ничего, ничего, ты ведь умеешь проситься. В следующий раз успеешь попроситься. А сейчас я тебя переодену».

Спокойное, терпеливое поведение родителей не может не дать через некоторое время желаемых результатов.

Я САМ!

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

РЕБЕНКА.

Самостоятельность - это ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность должна воспитываться с раннего возраста. Дети по своей природе активны. Задача взрослых развивать эту активность, направлять ее в нужное русло, а не глушить назойливой опекой. Кому из нас незнакомо стремление ребенка к самостоятельности. «Я сам, » - говорит он каждый раз, когда взрослые начинают натягивать на него рубашку, колготки, кормить его. Взрослые торопятся прийти на помощь ребенку, спешат сделать за него сами. Или кажется, что ребенок не может выполнить это самостоятельно: порвет, упадет, уколется, а взрослый сделает всё быстрее и лучше.

Но оказывают ли взрослые действительную помощь детям, приносят ли ми пользу? Разумеется, такие действия взрослых, причиняют большой вред. Ребенка лишают самостоятельности, подрывают у него веру в свои силы, приучают надеяться на других. Да и себе взрослые не облегчают работы, если подсчитать, сколько времени они тратят на обслуживание ребенка. Полезнее было бы потратить время на то, чтобы научить ребенка необходимым навыкам, делая это настойчиво,

терпеливо. На просьбу ребенка «я сам» не следует отвечать: «Я это сделаю быстрее сама», а лучше дать ему возможность испробовать свои силы. И родители скоро убедятся, что ребенок стал более ловким, умелым, меньше обливается при умывании, может сам раздеться и т. п.

Конечно, малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего следует создать необходимые условия: приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, выделить индивидуальное место для предметов туалета.

Без создания этих условий ребенку трудно быть самостоятельным. Но создание условий ещё недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей.

Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребенка самостоятельности в самообслуживании, его надо научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, еды. Как это все донести до непонятливого маленького незнайки? Ну конечно через стихи и сказки. Для малыша лучшим примером всегда являлись сказочные герои, а самым непреложным правилам – детские стихи. Ему трудно запомнить ваши слова и довыды, а стишок он обязательно выучит и с удовольствием будет повторять. Обучая детей тем или иным действиям (надеть или снять кофту, завязать шарф, намылить руки, правильно держать ложку и т. д.), надо наглядно демонстрировать способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе. Если ребенок не может сразу следовать образцу, нужно оказать ему помощь. Внимание детей обращают на рациональность тех или иных способов действия. Например, чтобы пятка сразу оказалась на месте, колки надо надевать с носка, предварительно собрав их в «гармошку»; чтобы правильно надеть платье, свитер, сначала нужно определить, где у них перед (на одежде детей младшего возраста должны обязательно быть отличительные признаки: застежка, метка, вышивка).

Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнять их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребенка на необходимость действовать определенным образом. Это помогает ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так.

Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребенка, пользоваться вилок, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребенку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо.

Постепенное усложнение требований, перевод ребенка на новую ступень самостоятельности поддерживают его интерес к самообслуживанию, позволяют совершенствовать навыки. В труде по самообслуживанию ребенка учат доводить начатое дело до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать

одежду в определенной последовательности, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её. В закреплении навыков самообслуживания большое место принадлежит игре. В играх с куклой можно, например, закреплять знания детей о последовательности в одевании, раздевании, умывании. С помощью игровых персонажей (куклы, мишки, петрушки) можно понаблюдать за тем, как ребенок ест, умывается, одевается. Воспитывая самостоятельность, старайтесь как можно реже прибегать к замечаниям, наставлениям, порицаниям. Больше опирайтесь на поощрение и похвалу. Как отмечают психологи, чувство стыда ребенок переживает менее остро, чем чувство гордости. Поэтому по отношению к детям младшего дошкольного возраста часто применяют положительную оценку. Положительная оценка порождает у них интерес, стремление улучшить свой результат, дает им возможность увидеть, чему они научились, чему ещё нужно научиться. За что можно похвалить ребенка в труде по самообслуживанию? Похвалы заслуживает старание, усидчивость, находчивость ребенка, стремление оказать внимание, помощь в овладении новыми действиями.

Оценивая то или иное действие ребенка, недостаточно ему сказать: «Молодец» или «Неправильно», следует конкретно указать, что сделано ребенком хорошо, а что ему не совсем удалось. Ваши оценки важны для ребенка, именно поэтому вы должны быть тактичными и придерживаться меры, чтобы не породить рядом с уверенностью самоуверенность. Похвала не должны быть фальшивой, преувеличенной. Она должна быть заслуженной. Объективная оценка помогает укреплять у детей желание делать всё самим, умение преодолевать трудности, добиваться результата.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают подражательностью. Всё выделенное ими, и хорошее и плохое, отражается в их поведении. Поэтому, желая воспитать у детей самостоятельность, аккуратность, взрослые должны быть примером для подражания.

При воспитании у детей самостоятельности в самообслуживании учитываются их возрастные особенности. Так, если поручить ребенку, которому нет ещё трех лет, самостоятельно завязывать шнурки, то эта задача окажется для него слишком сложной. Конечно, можно достичь определенного результата, но это будет победа ценой излишнего возбуждения ребенка. Раз это удалось ему не сразу, значит задача предложена несвоевременно или подана неумело.

Труд должен причинять ребенку радость. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это может вызвать отрицательное эмоциональное состояние, повлечь за собой нежелание принять участие в труде в следующий раз. Ответ придёт постепенно. Сначала нужно вызвать интерес.

Важно, чтобы ребенок с раннего детства усвоил, что работать трудно, но почетно. Учебный труд, который станет впоследствии для ребенка основным видом труда, потребует от него больших усилий, упорства, настойчивости, т. е. тех умений, которыми он овладеет в дошкольном возрасте.

Консультация для родителей "Как правильно одевать ребенка"

Как правильно одевать ребенка

Собирая малыша в детский сад, подумайте о том, удобно ли ему будет самому одеваться, удобно ли будет это делать воспитателям, которые собирают на прогулку целую группу детей. Чтобы избежать перегревания во время сборов на прогулку, детей в детском саду приучают одеваться последовательно: вначале «низ» - колготки, брюки, носки, ботинки; затем «верх» - свитер, шапка и в последнюю очередь шарф и куртка.

Одежда для пребывания в группе должна быть максимально удобной, не сковывающей движения ребенка. Мягкие трикотажные брюки удобнее, чем жесткие джинсы и джинсовый комбинезон. Футболка или трикотажный джемпер предпочтительнее, чем рубашка. Эластичные подтяжки опасны – при движениях металлические или пластмассовые застёжки могут расстегнуться и травмировать голову ребенка. Кроме того, подтяжки и лямки комбинезонов затрудняют переодевание ребенка и создают неудобства при посещении туалета.

Если ребенок склонен к потливости, собирая его в детский сад, нужно захватить с собой запасную футболку, чтобы воспитатели могли его переодеть.

На каждой одежде ребенка должен быть карман для чистого носового платка.

Об этом нельзя забывать

Детям одинаково вредно как перегреваться, так и переохлаждаться. Количество слоев одежды зависит от температуры воздуха. Дополнительно нужно учитывать силу ветра. При одинаковой отрицательной температуре воздуха человек мерзнет тем сильнее, чем больше скорость ветра.

Большое значение имеют индивидуальные особенности ребенка. Малоподвижный, постоянно зябнувший ребенок должен быть одет теплее, чем активный. Слишком укутанных малышей можно встретить гораздо чаще, чем недостаточно тепло одетых.

Многие мамы, собираясь на прогулку, стараются одеть ребенка теплее, чем одеваются сами. Но если это прогулка, во время которой ребенок постоянно двигается, а мама за ним наблюдает, то это неправильно. Вспотевший ребенок имеет гораздо больше шансов заболеть, чем одетый по погоде. К тому же пот может вызвать у ребенка раздражение и сыпь.

Детей нужно одевать не теплее, чем одеваются взрослые, а возможно, даже легче. (Речь не идет о детях, «гуляющих» в колясках, им нужна дополнительная защита.)

Одевая ребенка, помните, что дети мерзнут меньше, чем взрослые и больше двигаются.

«Правильная» обувь»

Следует покупать обувь известных фирм, имеющую сертификаты качества. Обувь неизвестных производителей представляет большой риск для здоровья ребенка.

Верх обуви должен быть сделан из материалов, пропускающих воздух, - кожи, замши, текстиля. По возможности старайтесь избегать синтетических материалов. Перед покупкой проверьте внутреннюю поверхность туфель: там не должно быть грубых швов или неровностей.

Подошва обуви должна быть плотной, не гибкой, но податливой для амортизации при ходьбе. При абсолютно плоской подошве сложнее сохранять равновесие при ходьбе. Для нормальной осанки и правильного формирования свода стопы нужен небольшой каблук. На первых ботиночках рекомендованная высота каблучка 5-7 мм, к двум годам – 1-1,5 см. Задник должен быть высоким, плотным и сплошным, без швов и складок. Выбирайте обувь с широким круглым носом, чтобы пальцы ног могли двигаться свободно.

Тесная обувь может привести к изменению формы стопы, способствовать врастанию ногтей, образованию мозолей. Сдавливая кровеносные сосуды и нарушая кровообращение, тесная обувь в холодное время способствует охлаждению ног. Слишком свободная обувь также нежелательна, так как она затрудняет движение, вызывает потертости ног, в обуви «на вырост» ребенок чаще падает, у него нарушается осанка. Обувь должна подходить по размеру - внутренняя длина ботинка должна быть на 1 см превышать длину стопы стоящего ребенка. Стопа и пальцы не должны быть сдавлены.

Чтобы не ошибиться при покупке, дома поставьте ребенка на картонку и обведите ему стопы карандашом. Вырежьте, сравните два отпечатка (один из них, возможно, будет больше) и возьмите больший отпечаток с собой в магазин. Вкладывайте отпечаток в понравившиеся модели – так вы определите подходящие. Во время примерки вложите свой палец между задником и пяткой. Если палец не входит, обувь мала. Если входит свободно, слишком велика. Зимнюю обувь меряйте с шерстяным носком.

Ноги малыша растут быстро, его первые башмачки быстро станут ему малы. Следует почаще проверять, удобно ли он себя чувствует, и когда вы убедитесь, что, большой палец ножки малыша касается носка ботинка (в положении ребенка стоя), нужно покупать ему новую пару обуви.

Различают домашнюю, уличную и спортивную обувь. Обувь для детского сада – вариант домашней обуви. Малышам нельзя носить шлепанцы любых видов, мягкие, свободные тряпичные тапочки. Домашние тапочки должны напоминать туфли -облегающие, открытые, с хорошей вентиляцией.

Ходить дома босиком ребенку не рекомендуется. Хождение босиком по ровному твердому полу может задержать формирование свода стоп и способствовать усилению плоскостопия. Летом, когда достаточно тепло и нет опасности поранить или занозить ногу, детям нужно и полезно ходить босиком по земле, траве, мокрому песку, камешкам.

Уличная обувь – более закрытая, чем домашняя. В теплое время года удобна текстильная обувь – легкая, воздухопроницаемая и гигроскопичная. Если вы покупаете босоножки, стопа ребенка должна быть плотно зафиксирована ремешками. Носок уличной обуви для профилактики травматизма лучше выбирать закрытый.

Резиновые сапожки с приложенными в них стельками или чехлами из ткани, хорошо впитывающей влагу, надевают в сравнительно теплую погоду на время прогулок по влажной земле и траве. Не надевайте ребенку (по крайней мере, до 3-4-летнего возраста) резиновые сапожки слишком часто или надолго – ноги в них очень потеют. При низких температурах воздуха детям лучше надевать кожаные ботинки.

Спортивная обувь должна поддерживать стопу при активных движениях. Для профилактики травм важны негладкая, амортизирующая подошва и плотная фиксация. «Липучки» или шнурки позволяют добиться идеального облегания ног с учетом их анатомических особенностей. Чешки детям надевают только на музыкальные занятия, для занятий физкультурой они не подходят. Тонкая кожаная подошва скользит и не амортизирует, фиксацию и поддержку стопы чешки также не обеспечивают.

Ортопеды не рекомендуют надевать чужую обувь, бывшую в употреблении. Разношенные туфли не будут плотно фиксировать ногу в правильном положении, а если у предыдущего владельца была деформация стопы, то возникшие в процессе носки дефекты окажут неблагоприятное влияние. Носки из натуральных волокон (хлопка и шерсти) лучше впитывают влагу и позволяют ногам «дышать». Носки нужно менять ежедневно.