

## Консультация дефектолога.

### Развитие навыков самообслуживания у детей дошкольного возраста

Чем старше ребенок становится, тем меньше ему нужна помощь родителей в повседневных делах: малыш учится сам мыть руки, чистить зубы, одеваться. Пока одни уже в три года ловко справляются с зубной щеткой и начинают осваивать пуговицы, другие сталкиваются с абсолютно неожиданными сложностями.



Иногда к навыкам самообслуживания также относятся базовые навыки коммуникации с другими людьми.

### **Неочевидные преимущества навыков самообслуживания**

Очевидные бонусы овладения навыками самообслуживания ясны, малыш становится самостоятельнее, уже не нужно следить за каждым его шагом. Тем не менее, многие родители пренебрегают навыками самообслуживания, фокусируясь больше на развитии мышления ребенка и его творческих способностей. Однако, педагоги и психологи в один голос утверждают, что самообслуживание вносит неочевидный, но ощутимый вклад буквально во все сферы жизни малыша.

### *Когнитивное развитие ребенка*

Выучивание последовательности действий благотворно влияет на развитие памяти и мышления, участвует в улучшении внимания ребенка. Следует также помнить, чем большим количеством навыков ребенок уже овладел, тем лучше он сможет сориентироваться в новой для него ситуации, поэтому навыки самообслуживания вносят свой вклад и в общую смыслованность ребенка.

### *Развитие координации и мелкой моторики*

Вы когда-нибудь задумывались насколько хорошо нужно владеть своим телом, чтобы самостоятельно надеть футболку, справиться с пуговицей или завязать шнурки? Многочисленные мелкие действия, которые малышу приходится выполнять при одевании и других процедурах становятся самыми настоящими упражнениями на развития мелкой и крупной моторики.



## Как помочь малышу развить свои навыки?

Разумеется, возникает вопрос, как помочь ребенку освоить все эти многочисленные и порой сложные навыки? Собрав опыт других родителей и рекомендации педагогов, мы выделили пять советов по воспитанию в детях самостоятельности в бытовых вопросах:

-Создавайте красочные пошаговые инструкции или чек-листы и вешайте их на стенку. Такие карты помогут малышам запомнить порядок действий, что особенно важно при одевании, когда ребенку приходится держать в голове длинную цепочку операций.



-Делите сложные действия на маленькие шаги. Не пытайтесь научить ребенка всему и сразу, разбивайте целиковые задачи на последовательность отдельных операций. Сегодня учимся натягивать носки, завтра вставлять ногу в ботинок, а послезавтра делаем упор на липучку.

-Будьте последовательны. Возьмите себе за правило, что пока ребенок маленький, он решает одну бытовую задачу одним способом, это позволит ему быстрее выучить необходимые действия. Расширять репертуар и работать над

креативностью вы будете после освоения базового навыка, а сейчас постарайтесь, чтобы вещи лежали на своих местах, процедуры по уходу за собой имели собственный распорядок, а новый предмет гигиены или элемент одежды не слишком отличался от своего предшественника.

-Используйте короткие и четкие инструкции. Что взять, какие действия совершить. Повторяйте инструкции, не меняя последовательности действий и используйте те же слова и формулировки, это способствует запоминанию.

-Выделяйте достаточно времени. «У нас нет времени ждать пока он там копается!» - возмущаются родители, когда мы начинаем разбираться в причинах несамостоятельности малыша. Такой подход не только не позволяет ребенку развиваться, но и подвергает его постоянному стрессу. Представьте, если после пары демонстраций вас заставили бы быстро завязать особые морские узлы или сыграть без ошибок какую-нибудь мелодию. Именно так ситуацию видит ребенок. Варианта два: изначально выделить в два раза больше времени на необходимые процедуры или, в крайнем случае, помочь ему выполнить задачу.



Мы предлагаем пять **развивающих упражнений** для детей, которые помогут развить навыки самообслуживания:



-Упражнения на отработку отдельных операций. Предположим, что малышу сложно дается обувание. Из чего состоит процесс? Вдевание ноги в ботинок, овладение различными застежками. Каждая из этих операций может стать частью отдельной игры: вставлять и вынимать ноги в разную обувь на скорость или в соответствии с названным цветом, застегивать застежки на одежде и держа ботинок в руках. Любая идея для игры, которая понравится вам и малышу пойдет на пользу.

-Наблюдение за домочадцами. Дети осваивают огромную часть навыков через повторение действий взрослых, они буквально на инстинктивном уровне копируют наше поведение, поэтому традиции чистить зубы всей семьей или собираться вместе на ужин не только способствуют сплочению семьи, но и позволяют ребенку наблюдать, как взрослые справляются с разнообразными задачами.

-Рольевые игры. Рольевые игры для дошкольников – это настоящая палочка-выручалочка для родителей. Плюшевый медведь или любимая кукла могут серьезно ускорить процесс освоения навыков одевания или чистки зубов.

-Позвольте ребенку помочь вам. Некоторые навыки (например, расчесывание волос) достаточно сложно отрабатывать сразу на себе. Давайте малышу возможность помочь вам с прической.



-Играйте на время и устанавливайте таймеры. Четкие временные рамки ещё одно невероятно эффективное средство в воспитании. Наглядная демонстрация времени (например, песочные часы) помогают ребенку сосредоточиться на задаче, а также в целом развивают чувство времени.

### Календарь развития навыков самообслуживания

Возраст	Освоенные навыки
0-6 месяцев	Следит глазами за движущимися объектами Научился сосать грудь или соску Плачет, когда испытывает дискомфорт
6-12 месяцев	Может играть в одну игрушку в течение нескольких минут Тянется к интересным объектам Следит взглядом за объектами Имеет налаженный режим сна Ест еду с различной текстурой Пьет из чашки Самостоятельно держит бутылочку или чашку Учится жевать и использовать язык для перемешивания пищи во рту Может сам кушать печенье или другие некрупные кусочки пищи
1-2 года	Различает съедобные и несъедобные предметы Понимает, где могут лежать спрятанные предметы, знает расположение некоторых знакомых вещей в квартире Повторяет за взрослыми Понимает, когда родители одобряют и не одобряют его поведение Имеет представление об опасностях (горячие предметы, лестницы и тп) Ищет внимания взрослых Без трудностей засыпает и просыпается по привычному режиму Пытается чистить зубы Самостоятельно снимает носки и простую обувь Вытягивает руки и ноги при одевании, помогая родителям одеть его
2-3 года	Постепенно осваивает туалет и учится проситься заранее Четко понимает, когда родители довольны и недовольны его поведением Аккуратен с опасными предметами (стеклянная посуда, ступеньки, кухонные принадлежности)

Не нуждается в продолжительном укладывании, засыпает сам  
Рассматривает книжки с картинками  
Расстегивает крупные пуговицы  
Выражает эмоции  
Без проблем справляется с пищей разной текстуры  
Активно использует воображение в играх  
Четко различает сигналы тела, когда хочет сходить в туалет по большому и по маленькому, и правильно называет эти процессы  
Умеет вытирать руки и лицо полотенцем  
Умеет использовать вилку и ложку  
Может сам раздеться и разуться, если на одежде нет сложных замков и завязок  
Знает расположение основных предметов в квартире (где лежат игрушки, материалы для творчества, салфетки, одежда, посуда и т.п.)  
Делает успехи в самостоятельной чистке зубов

3-4 года  
Учится убирать вещи на свои места  
В большинстве случаев справляется с походом в туалет без помощи родителей  
Способен снимать и надевать простые элементы одежды (мелкие застежки и непривычные вещи, могут ещё вызывать сложности)  
Способен играть в небольших группах  
Самостоятельно чистит зубы

4-5 лет  
Появляются первые друзья  
Способен принимать правила поведения  
Может дожидаться своей очереди, соблюдает правила игры  
Начинает разбираться, какая одежда подходит для определенной погоды  
Не испытывает заметных сложностей при одевании и приеме пищи  
Способен участвовать в групповых играх с 5-6 игроками

5-6 лет  
Самостоятельно одевается  
Может сам собрать рюкзак в садик (по привычной инструкции или с поддержкой родителей)  
Может открывать различные коробочки, банки и упаковки  
Может сосредотачиваться даже при небольших раздражителях  
Может выполнять простые задания и слушать учителя на занятиях по подготовке к школе

## **Я помощник!**



Мы желаем Вам успехов и удачи в воспитании Ваших детей!

Подготовила:  
Дефектолог  
Мещерякова Т.А.