

## Шаг за шагом

Каждое действие, которое мы совершаем, одеваясь или раздеваясь, включает множество движений руками, ногами, пальцами, которые идут в определенной последовательности. Нельзя, просто, сказать ребенку: «Надень штаны сам!» и ждать результата. Следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например:

1. Сядь на ковер.
2. Возьми штанишки двумя руками за резинку.
3. Просунь одну ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
4. Потом другую ногу во вторую штанину, штанину вверх, носочек наружу.
5. Встань, подтяни штанишки вверх.
6. Весь процесс можно обыграть – например, каждая нога заезжает в свой туннель или заползает в свою норку; такие комментарии дети запоминают лучше.
7. В любом случае, все шаги надо терпеливо отработать – вначале руками ребенка с помощью родителей, потом включаясь только на некоторых моментах – например, ноги продевает малыш сам, а мама только помогает подтягивать штанишки, а на финальной стадии оставляя только короткие комментарии и слова поддержки.



В буклете использовались материалы с электронных источников:

<https://mchildren.ru>  
<https://zavolje-shs.ru>

**Адрес:** г. Верхний Тагил,  
ул. Островского, д. 60  
**Тел.:** (34357) 2-36-02  
8(962)3143987  
8(962)3143968  
**Адрес в интернете:**  
[vt-ddsh@mail.ru](mailto:vt-ddsh@mail.ru)

ГБОУ СО «Верхнетагильский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

## Буклет для родителей

### Как научить малыша одеваться самостоятельно



г. Верхний Тагил  
2023 г.

Ребенку необходимо научиться одеваться самостоятельно, так как это огромный виток в умственном и физическом развитии. Овладение навыком возвращает в ребенке уверенность и независимость. К тому же это экономит время мамы.

Ребёнок начинает манипуляции с одеждой примерно в 1,5 года – малыш стягивает носки, шапку, штанишки. Однако еще до того, как родители задаются вопросом, как научить ребенка одеваться самому, малыш погружается в мир одежды, то есть можно заранее заложить фундамент для развития этого сложного навыка:

1. Мама много раз в день комментирует все свои действия, когда одевает и раздевает малыша – в результате, ребенок заранее знает, какие микродействия и в какой последовательности надо совершить, чтобы надеть тот или иной предмет одежды, и на какую часть тела он надевается.

2. Затем речь малыша развивают с помощью темы «Одежда», так как это самая частотная лексика – мама четко произносит все слова, описывает предметы одежды, придумывает про них стишки и чистоговорки («КИ-КИ-КИ-КИ, на ноги ползут носки» и т. п.). Параллельно с помощью одежды ребенок получает представление о цвете, форме и размере.

3. Одежда постоянно окружает малышей, иногда они начинают с ней играть вставляя ноги в папины носки, прятаться под маминой шляпой, заворачиваться в мамин платок. Надо

поощрять и развивать эти первые попытки освоиться с одеждой – предложить побольше предметов одежды для экспериментов.

В возрасте 2,5–3 лет дети уже начинают самостоятельно надевать простые вещи. Однако есть малыши, которые, вступая в магический возраст под кодовым названием «я сам», могут спокойно собрать из конструктора модель звездолета, но не стремятся сами обуть ботинки, потому что родители регулярно это делают за них.

Осваиваясь с разными видами одежды, ребенок работает над целым комплексом умений, он развивает:

- мелкую моторику, когда застегивает пуговицы и кнопки;

- крупную моторику, когда протягивает руки в рукава, ноги – в штанины, удерживает баланс, стягивая носки;

- мышление, когда запоминает последовательность, в которой надевают предметы одежды;

- речь, когда учит и произносит названия одежды, ее цвет и размер.

Помимо этого, ребенок учится делать осознанный выбор одежды, ориентируясь на свой вкус и погодные условия. Малыш привыкает к порядку, когда мама делает акцент на том, что у каждой вещи есть свое место.

### Как грамотно подобрать одежду.

При обучении ребенка одеваться самостоятельно огромное значение имеет грамотный подбор одежды:

- штаны со свободной резинкой, без застежек и молнии (этот предмет одежды будет также незаменим в ходе приучения ребенка к горшку);

- свободные кофты и свитера с широкой горловиной;

- одежда с картинками и узорами, которые помогают отличить, где задняя, а где передняя сторона (если такой одежды нет в наличии, то можношить простенькие аппликации своими руками; мамино творчество даст более осязаемый эффект);

- свободная обувь с липучками.

