

## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

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. 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*);
- 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; различные 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 копилку, 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, прибивая 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 сделайте 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

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.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата. Это может быть ласковое слово или прикосновение, небольшие **самодельные подарки** (из бумаги, ниток, солёного теста или пластилина, поделки из природного материала, а иногда и сладкое угощение. Используйте различные способы сказать ребёнку, что у него всё получается: «Очень хорошо! Молодец! Здорово! У тебя получилось! Ура! Замечательно! Ты справился! Отлично! Правильно! Я так рада!» и др.