**Как научить малыша самому одеваться и раздеваться.**

**Одевание**– это сложный процесс для ребенка, который состоит из разных действий: нужно отличить лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю часть и спинку платья или рубашки, соотнести движение руки, «примеряясь» к предмету, сравнивать. Вспомните как нам – взрослым – нелегко дается обучение работе с новыми инструментами, например,  ткачество, резьба по дереву, стежка на швейной машине и другие. Примерно то же самое испытывает маленький ребенок, когда он учится одеваться. Но именно в таком простом на первый взгляд одевании зарождается очень важное качество ребенка – его самостоятельность.

**Зачем учить ребенка одеваться?**

Если ребенка не  учить одеванию, то он часто испытывает трудности, ему приходится несколько раз делать одно и то же. В результате одевание может стать «камнем преткновения» и вызывать неприятные эмоции у ребенка. Какие это  трудности и неприятности:

**Общие рекомендации для всех возрастов.**

**Первое. Одежда,** которую малыш одевает сам и которую мы покупаем ребенку, должна быть удобной и простого покроя. На ней не должно быть пряжек, застежек на спине, тонких ленточек — завязочек, слишком узких дырочек для шнурков и других элементов, сложных для малышей.

Например, самым маленьким очень удобно надевать свободные брюки на резинке, но очень трудно надеть на себя узкие брюки из плотной ткани.

Для маленьких детей желательна одежда с застежкой — липучкой или молнией, с очень крупными пуговицами, для более старших — можно и даже нужно использовать любые виды застежек, в том числе с мелкими элементами. Но в любом случае на детской одежде не должно быть неудобных  застежек – например, слишком тугих отверстий для пуговиц, через которые их очень трудно просунуть, или застежек на спине, которые невозможно самому застегнуть. Нужно всегда заботиться не только о моде, но и об удобстве малыша и о его возможности самостоятельно надеть свою вещь на себя.

Также обратите внимание на ворот платья, футболки, джемпера или свитера. Очень часто на детских изделиях ворот слишком тугой, малыш «застревает» в вороте, пугается. И конечно же, потом не хочет сам одеваться.

**Второе** – очень важный «секрет» успешного одевания для малышей. Желательно для самых маленьких **покупать или шить одежду, в которой отличаются спинка и перед.** Например, на кофточке спереди должна быть аппликация, кармашки, отделка тесьмой. Это поможет малышу не путаться и одеться правильно (иначе дети часто надевают одежду задом наперед)

**Третье.** Легче всего малышу научиться **одеваться сидя.** Потом, уже овладев этим умением, он сможет одеваться и стоя.

**Четвертое.** Во время самостоятельного одевания и раздевания нужно **внимательно следить за состоянием малыша.** Если он пыхтит, кряхтит, напрягается, нервничает из-за того, что у него что-то долго не получается – нужно вовремя прийти на помощь. Иначе от одевания останутся лишь неприятные впечатления, и малыш откажется в дальнейшим от своих безуспешных попыток самостоятельно одеться. Нам – взрослым – очень важно обеспечить малышу успех и радость от своих достижений: «Я сделал сам!»

**Учим ребенка одеваться: с 3 до 7 лет (дошкольный возраст).**

С 3 лет малыш овладевает уже не «микропроцессами», а «целостным процессом» одевания. А значит, нужно объяснить ему последовательность одевания предметов одежды.  Лучше всего это сделать с помощью модели.

В этом возрасте мы продолжаем**приучать малыша раскладывать свою одежду по местам, объясняя, зачем это нужно.** Мы показываем детям причинно – следственные отношения. Например: «Обувью  мы ходим по земле, на них земля, песок. Нужно поставить их вниз, чтобы не запачкать другие вещи. Что будет, если мы их поставим наверх на полку? Песок и земля будет сыпаться, и запачкаются другие вещи».  Или: «Какая у тебя красивая кофточка. Давай ее повесим аккуратно, чтобы она не помялась», «Кто бережет свою одежду, аккуратно ее вешает, тот выглядит всегда опрятно, красиво», «Не поставили на место туфельки – пришлось их долго искать, а могли бы в это время поиграть. Поэтому все вещи мы  раскладываем на свои места».

Если мы помогаем ребенку выполнить действие при одевании (например, трехлетний малыш еще не может сам зашнуровать ботинки и просит ему помочь), то **во время помощи обязательно разговариваем с малышом и показываем -  объясняем ему способ действий:** «Смотри, я взяла шнурок.  Переложу его на  другую сторону и просуну кончик в окошечко. А теперь ты мне дальше помогай и подсказывай, что  делать. Куда надо переложить шнурок? Куда просунуть кончик? А что дальше будем делать?».

Такая ситуация, когда взрослый шнурует ботинки ребенку, а он в это время абсолютно не участвует в процессе, а вместо этого  смотрит в окно, в планшет или в телевизор – недопустима!

Если мы разговариваем с малышом, то он постепенно запоминает что нужно делать, в конце концов обязательно захочет попробовать сам, и научится! Кроме  того, разговаривая с ребенком во время одевания и раздевания, мы развиваем его речь, учим его вести диалог.

К 4 годам любой здоровый ребенок, если его учили одеваться,  может сам застегивать все кнопки, молнии, пуговицы на своей одежде (кроме застежек на спине).

**С 4 лет** ребенок уже очень самостоятелен, освоил процесс одевания и раздевания, и мы начинаем особое внимание уделять **культуре внешнего вида.** Например, мы показываем малышке, что надо,  надев платье, посмотреть на себя в зеркало,  разгладить воротничок, складки на поясе, посмотреть, ровно ли завязан пояс, хорошо ли платье сидит. Приучаем использовать вежливые обращения: «Помоги мне, пожалуйста, у меня не получается… Спасибо за помощь», «Разреши я тебе помогу» и другие. Если в семье есть малыш  помладше, то поощряем помощь  старшего  ребенка маленькому, воспитывая заботливость.

**Примерно к 4 годам и позже ребенок может** почистить свою одежду щеткой, следить за своим внешним видом (замечать неполадки и их самому исправлять). Например, он может заметить, что неправильно застегнул пуговицы (пропустил несколько отверстий) и исправить ошибку сам (без напоминания взрослого или его просьбы). Дети могут сами ставить сушиться промокшую обувь, рукавички, шапки в   то место, которое у Вас отведено для этой задачи (в детском саду это специальный шкаф для просушки детских вещей – сушильный шкаф, дома – батарея или другое теплое место). Особое внимание обращаем на аккуратность складывания своей одежды, хвалим малыша именно за качество выполнения действия: «Как ты аккуратно одежду разложил. Она хорошо высохнет и не помнется».