

Навыки самообслуживания у детей раннего возраста.

Ребёнок раннего возраста. Постоянно стремится к самостоятельности, но практически во всем зависит от взрослого. Без посторонней помощи ребёнок ещё не способен справиться со многими бытовыми проблемами, так как недостаточно сформированы навыки. Для того чтобы избежать проблем в период «Я сам», нужно предоставить как можно больше свободы ребёнку, научить его всем навыкам самостоятельности:

- аккуратно есть, и правильно пользоваться столовыми приборами;
- одеваться и раздеваться, используя различные виды застёжек;
- пользоваться туалетом и приводить себя в порядок после него;
- мыть руки и пользоваться полотенцем.

Особенностью развития ребёнка раннего возраста является стремление делать то, что делают окружающие его взрослые.

Для того чтобы начать процесс формирования навыков самообслуживания у ребёнка необходимо:

1. Создать обучающую среду (предметы быта, игрушки, развивающие игры).
2. Организовать процесс обучения ребёнка. Отрабатывать определенные навыки в партнерстве с взрослым человеком, с другими детьми, самостоятельно. Процесс достигает своей цели, когда приятен для ребенка и приносит ему радость.
3. Закрепить навык, доводя его до автоматизма. Ребенок может повторять усвоенные им действия многократно, это приносит ему удовлетворение, радость, уверенность в себе. Одновременно необходимо предоставить ему дидактические игрушки для закрепления навыков. Для ребенка очень важна реакция взрослого на результат его действий, поведение. Очень важна похвала, положительная оценка, стимулирование. Любая похвала положительно влияет на достижение положительного результата (она должна звучать не менее 20 раз в день). Это может быть – ласковое слово, ласковое прикосновение, проведение любимой игры, подарки и т.д.

Обучение навыкам самообслуживания может проходить:

- на специально организованных занятиях;
- в бытовых ситуациях;
- в играх;
- при уходе за собой и младшими детьми.

Сам процесс формирования навыков самообслуживания у ребенка может проходить по отработанному алгоритму действий, предложенным М. Г. Борисенко:

1. Выбрать тот навык, который мы будем формировать.
2. Сообщить ребёнку, чего мы от него хотим (расстегни нижнюю пуговицу на рубашке).

Наше сообщение должно быть:

- кратким
 - четким
 - последовательным
 - подкрепленным, определенными действиями
3. Разделить процесс «застёгивания пуговицы» на маленькие действия, которые ребёнок в состоянии выполнить.
 4. Процесс показа выполнения действия, которому мы собираемся обучить ребёнка должен быть:
 - четким
 - неторопливым
 - последовательным
 - действия выполнения доведены до автоматизма.

Среди приемов, способствующих формированию навыков самообслуживания у детей раннего возраста, на первом месте стоит прямое обучение – *показ, указание, напоминание, совместная деятельность с ребёнком*. Здесь предлагаются игровые приемы, дидактические игры, перечень художественных произведений, которые помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании.

Таблица 1 «Воспитание культурно-гигиенических навыков»

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
Первый квартал		
Питание	Учить держать ложку в правой руке, брать пищу губами, есть с	Игровые ситуации: «Как мама учила мишку правильно кушать».

	помощью взрослых.	Чтение потешек: «Ладушки, ладушки», «Умница, Катенька». «Гойда, гойда».
Одевание – раздевание	Учить доставать из шкафа уличную обувь, штаны, побуждать надевать носки, штаны, кофту или свитер, куртку, шапку. Учить снимать колготки с верхней части туловища. Приучать словесно, выражать просьбу о помощи, учить спокойно вести себя в раздевальной комнате.	Д/и: «Оденем куклу на прогулку», «Разденем куклу после прогулки». Д/упр. «Туфельки поссорились - подружились», «Сделаем из носочка гармошку», «Покажем кукле (мишке, зайчику), где лежат наши вещи». Чтение потешек: «Наша Маша маленькая», З.Александрова «Катя в яслях».
Умывание	Учить брать мыло из мыльницы, с помощью взрослых намыливать руки, класть мыло на место, тереть ладошки друг о друга, смывать мыло, знать местонахождение своего полотенца, с помощью взрослого вытирать руки. Приучать пользоваться носовым платком.	Д/УПР. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Рассматривание и беседа по картинкам: «Дети моют руки», «Мама моет дочку». Чтение: потешки: «Водичка-водичка, умой мое личико», «Гуси- лебеди летели»
Второй квартал		
Питание	Закрепляем умение держать ложку в правой руке, брать пищу губами, откусывать её небольшими кусочками, жевать коренными зубами.	Чтение потешек: «Идет коза рогатая», «Пошел котик на торжок», «Кисонька - мурысонька». З.Александрова «Вкусная каша».
Одевание – раздевание, используя различные виды застёжек	Учить расстегивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек. Учить надевать обувь, штаны, с помощью взрослого застегивать пальто, вешать в шкаф одежду. При раздевании ко сну побуждать снимать платье или рубашку, затем обувь, учить правильно, снимать колготки, вешать одежду на стульчик. Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке.	Игровая ситуация: «Как петушок разбудил утром детей». Д/И «Уложим куклу спать» Чтение: З.Александрова «Мой мишка», Н.Павлова «Чьи башмачки».
Умывание	Продолжаем учить намыливать руки и мыть их прямыми движениями, учить отжимать руки после мытья. Закреплять умение вытирать руки своим полотенцем и вешать его на место.	Рассматривание иллюстрации «Дети моют руки» и беседа по ней. Д/упр. «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Чтение: потешка «Водичка, водичка...»
Третий квартал		
Питание	Совершенствовать умение есть самостоятельно, доедать пищу до конца, проглатывать пищу, не оставляя её за щекой. Формировать навыки аккуратности. Учить пользоваться салфеткой.	Игровая ситуация «Как мишка учился кушать вилкой». Д/упр. «Поможем зверюшкам накрыть стол к обеду». Чтение: потешка « Уж я Танюшечке пирог испеку», Е.Благинина «Аленушка».
Одевание – раздевание	Продолжать учить застегивать пуговицы. Учить надевать гольфы, носки, начиная с носка. При раздевании перед сном побуждать вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки класть на сиденье. Учить вежливо, выражать просьбу о помощи.	Игровая ситуация: «Как мы помогли кукле собраться в гости к мишке». Д/упр. «Поучим зверюшек застегивать пуговицы».
Умывание	Учить засучивать рукава перед	Д/упр.: «Научим Мишку (зайку, куклу) правильно

	умыванием, закреплять умение мыть руки, учить мыть лицо, не разбрызгивать воду. Закреплять умение пользоваться носовым платком.	умываться», «Покажем Маше, как вытирать руки и лицо полотенцем». Чтение: К.Чуковский «Мойдодыр», Е.Благинина «Аленушка».
Четвертый квартал		
Питание	Учить держать ложку тремя пальцами, съедая бульон первого блюда вместе с заправкой, основное блюдо и гарнир. Закреплять умение есть аккуратно, совершенствовать навыки культуры еды.	Игровая ситуация «Мишка пригласил в гости зайку и ёжика». Д/упр. «Расскажем Хрюше, как надо правильно кушать». Чтение: С. Капутикян «Кто скорее допьёт», «Маша обедает»
Одевание – раздевание, используя различные виды застежек	Закреплять умение правильно одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, размешать свои вещи в шкафу, складывать и размешать одежду на стуле перед сном. Продолжать учить пользоваться разными видами застежек.	Д/упр. «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим зайку складывать вещи в раздевальном шкафчике» Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н.Павлова «Чи башмачки»
Умывание	Закреплять навыки мытья рук и лица. Учить во время умывания не мочить одежду. Побуждать детей расчесывать короткие волосы.	Рассматривание картинок: «Девочкам чумазая», «Девочка аккуратная». Чтение: С. Капутикян «Хлюп-хлюп», Г.Лагздынь «Лапки».

Таблица № 2 «Памятка к работе по развитию навыков самообслуживания у детей третьего года жизни».

Туалет и личная гигиена.	
Своевременное посещение туалета	Своевременно по мере необходимости посещать туалет. Обязательно посещать туалет перед: утренней гимнастикой, физкультурным и музыкальным занятиями, перед прогулкой.
Правила поведения в туалете	В туалете вести себя спокойно, не брать с собой игрушки, не открывать шкафы, ничего не кидать в унитаз, не играть, не «ездить» на горшках, не сидеть долго на горшке, вставать сразу после полученного результата.
Правила пользования материалами и приборами	Найти свой горшок, поставить его так, чтобы можно было пройти к умывальникам, полотенцам, горшечной стойке и крану для мытья горшков. Снять штаны, опустить их ниже коленок, чтобы не замочить и не запачкать, придерживать их, чтобы они не упали на пол После результата аккуратно одеться: майку заправить в трусы, рубашку в колготки и шорты.
Пользование носовыми платком	Не ходить с грязным носом, пользоваться платком: расправить его, высморкаться, вытереть нос, свернуть платок и положить его в карман. Ребёнок выполняет сам, с помощью воспитателя.
Пользование расческой	Не ходить лохматым, расчесывать после сна и прогулки, чесать волосы в определенном порядке.
Чистка зубов и полоскание рта	Во время полоскания пользоваться только своим стаканчиком.
Умывание и вытирание.	
Последовательность выполнения действий.	Закатать рукава, открыть кран, взять мыло, намочить руки вместе с мылом. Намылить руки, положить мыло, растереть мыло на руках, смыть мыло под струёй воды, проверить чистоту рук. Вымыть лицо, отжать руки, закрыть кран.
Способ мытья рук и лица	Рукава закатать, постепенно заворачивать/закатать, не подтягивать/. Кран открыть немного, что бы струя воды была не очень сильной, и не очень слабой. Растирать мыло на руках прямыми движениями: ладошка моет ладошку, правая рука моет левую сверху, левая моет правую сверху, моем каждый пальчик, как будто снимаем перчатку. Моем запястье, руками по кругу, растираем руки будто надеваем перчатки, круговыми движениями. Смываем под водой теми же движениями, а не просто держим руки под струёй воды. Проверяем чистоту рук, внимательно осматривая их. При необходимости повторяем действия. Набрать воду в ладоши, поставленные лодочкой. Вымыть всё слитно и щёки, и рот, и нос, не отрывными движениями, двумя руками по кругу (проверить самому качество умывания, посмотревшись в зеркало).

Способы вытирания рук и лица	Находим своё полотенце, снимаем его, положить на правую руку - вытереть левую, положить на левую - вытереть правую. Проверить, сухо ли вытерли. Расправить полотенце на двух ладонях, вытереть лицо, как спрятали его в полотенце, повесить полотенце на своё место. Раскатать рукава. Застегнуть рукава самостоятельно или с помощью воспитателя.
Аккуратность	Умываться над раковиной, не мочить одежду, не брызгаться, пользоваться только своим полотенцем.
Поведение	Подходить к крану по одному, другой может подождать и посмотреть, как моются другие дети, не толкаться, не лезть без очереди, не задерживаться, не играть с мылом, не мыть стены раковины, мыльницы.
<i>ПРИМЕЧАНИЕ:</i>	Дети действуют самостоятельно, но должен быть учет индивидуальных особенностей ребёнка.
<i>Одевание и раздевание</i>	
Последовательность	Найти свой шкафчик. Снять шорты, носки, достать и надеть колготки, шерстяные носки, (штаны, брюки), обувь, кофту, шапку, шарф, пальто (пальто-шарф). Раздеваться в обратной последовательности.
Способы одевания	Научиться одевать и снимать: научить определять перед у вещи, по специальному ориентиру (полоски на колготках, брюках, метках, специально нашитая на вещь). Учить правильно класть вещь, чтобы она оделась как надо (у свитера перед прижать к груди). Научить определять правый и левый ботинок (дружные ссорились, но мирились). Научить застёгивать крючки, мелкие пуговицы, застёжки-липучки.
Отношение к одежде	Приучать вынимать из шкафчика только ту вещь, которую будут сейчас одевать. Снятую вещь сразу сложить и положить в шкаф. Научить способам складывания одежды (колготки, свитер, кофта, платья перед сном).
Поведение	Не брать в раздевалку игрушки, не мешать товарищу, не толкаться, не разговаривать громко, одеваться быстро, не задерживать ребят, говорить «спасибо» за услугу. Обращаться с просьбой, употреблять слово «пожалуйста». Проверить порядок в одежде.
<i>Культура еды</i>	
Посадка	Взять стул правильно (правая рука за спинку, левая за сиденье), поставить на своё место. Сесть на всё сиденье стула, опереться на спинку стула. Проверить кулачком расстояние от стола до груди (сам ребёнок). Поставить ноги на пол одну рядом с другой. Спину держать ровно, не наклоняться, локти на стол не ставить.
Пользование столовыми приборами	Правильно держать ложку в правой руке. Ложку держит тремя пальцами снизу за середину черенка. Чашку держать в правой руке за ручку. Придерживают левой рукой. Не стучать ложкой по тарелке.
Умение есть разную пищу.	Не втягивать с шумом жидкость (компот, суп). Есть горячие блюда: дуть аккуратно, не разбрызгивая, жевать с закрытым ртом. Правильно есть суп и второе блюдо с хлебом. Бутерброд с чаем. Котлету с гарниром (чередую). Правильно держать бутерброд с сыром или маслом - поверху. Правильно пить компот: сначала выпить жидкость, а затем есть ягоды ложкой (котлету, запеканку, сырники, суфле – отламывать по маленькому кусочку, краем ложки).
Аккуратность	Есть аккуратно, не пачкать одежду, лицо, руки, скатерть; если запачкали сразу вытереть салфеткой. Не крошить, не играть хлебом, не разливать, не брать пищу руками, не вытирать руки об скатерть, одежду, уметь пользоваться индивидуальной салфеткой.
Поведение за столом	Не отвлекаться, не брать с собой игрушки, благодарить после еды, ставить стул на место, обращаться с просьбой, использовать вежливые слова.