Учим малыша одеваться самостоятельно

*Мы привыкаем одевать малышей, застегивать им все пуговицы, завязывать шнурочки и совсем забываем о том, что все это ребенок должен научиться делать сам. А как нелегко потом придется ребенку в детском саду, когда рядом не будет заботливой мамы! Чтобы одевание-обувание не стало стрессом для малыша, учите ваше чадо с раннего детства все делать самостоятельно.*

**То, что можно надеть через голову:**

- если ребенку еще не исполнилось трех лет, лучше воздержаться от большого количества пуговиц и пряжек – маленькие пальцы пока не готовы к таким хитростям, моторика развита слабо;

- достаньте младенческие одежки и предложите потренироваться в их надевании на мягкой игрушке или кукле. Девочки, как правило, учатся одеваться быстрее мальчиков, потому что у них есть замечательный навык – они любят наряжать кукол;

- с толстовкой на молнии легко справиться, если сначала надеть на голову капюшон, а уже потом засовывать руки в рукава;

- выбирайте футболки и кофточки с яркими рисунками спереди, чтобы ребенок легко отличал перед и спинку;

- на однотонной одежде покажите, что ярлык всегда пришит сзади, а если вы отрезаете ярлыки, сделайте на вороте пометку перманентным маркером или цветной ниточкой;

- у любой одежды, которая надевается через голову, должна быть не тугая, эластичная горловина;

- покажите ребенку, что в воротник нужно просовывать макушку, а не лицо;

- разложите куртку на полу и покажите, как, сев спиной к куртке, можно продеть руки в рукава, а затем накинуть куртку на плечи. Если куртка с капюшоном, то, как и в случае с толстовками, проще всего сначала надеть капюшон на голову, а потом засунуть руки в рукава;

- покажите, как придерживать концы рукавов кофточек и рубашек, просовывая руки в рукава куртки.

**Колготки и носки**

- растягивайте свежевыстиранные колготки, засунув в них руку – так ребенку будет легче их надевать;

- основная проблема надевания колготок в том, что дети сразу засовывают в них ногу, а не собирают колготки гармошкой. Поэтому можно разбить процесс надевания колготок как самого сложного предмета одежды на несколько этапов. Сначала потренируйтесь делать гармошку, но помогите с натягиванием. В следующий раз пусть ребенок сам засунет ногу в собранную «гармошку» и найдет пятку. В третье упражнение – наденет колготки до колен. Как только эти действия будут получаться, останется научиться одному – натягивать колготки до талии. Хотя, если у ребенка, получается, натянуть колготки и без «гармошки», можно отстать от него с более удобным способом надевания. Он откроет его позже;

- научите, как отличить переднюю и заднюю сторону колготок по количеству швов. Если с этим проблемно, опять-таки пришейте цветную ниточку для обозначения;

- выбирайте носки с ярко-выраженной пяткой и на размер больше (так их легче будет надеть), но с плотной резинкой. Покажите, как засунуть ногу внутрь носка, а затем подтянуть пятку на нужное место.

**Брюки и юбки**

- маленькие дети не умеют балансировать на одной ноге, поэтому для надевания брюк им необходимы стул или скамейка по росту (хотя многим удобнее одеваться на полу или на кровати);

- сначала учимся поочередно засовывать ноги в штанины. Начать лучше всего с шортов и делать это вместе, сидя рядом. Покажите на собственном примере, что одна нога должна приземлиться на пол и уже после этого можно просовывать в штанину вторую ногу;

- до 3-4 лет оптимальными будут брюки и юбки с эластичным поясом, следующей ступенькой может быть одежда на кнопках. А уже затем можно переходить на пуговицы.

**Пуговицы, кнопки и молнии**

- проверяйте молнии на одежде при покупке: они должны быть с крупными зубцами и язычком, чтобы ребенок мог легко ухватить его пальцами и вставить в проем. Учиться застегивать молнию можно сначала на снятой кофте, а затем уже – на надетой;

- на язычок молнии для удобства застегивания можно повесить небольшое кольцо или брелок;

- если на одежде есть кнопки, покажите малышу, как придерживать основание пальцами, а затем накрывать его второй половиной кнопки до щелчка.

**Шапки, варежки, перчатки**

- в первые две зимы лучше отдать предпочтение варежкам, а к трем годам дети обычно легко осваивают искусство надевания перчаток, находя домик для каждого пальца;

- лучше избегать завязок на шапках, выбирая модель на липучке или не требующую завязывания;

- заведите традицию, заходя в помещение, прятать перчатки в карманы куртки.

**Обувь**

- до 5-6 лет старайтесь не покупать обувь на шнуровке, самая простая для маленьких рук застежка – это липучки;

- проще всего учиться обуваться летом, когда ребенок носит легкую обувь;

- удобнее всего обуваться, сидя на скамейке, ступеньке или маленьком стуле;

- научите ребенка различать лево и право. Для этого можно наклеить на задники обуви буквы Л и П или два смайлика на боковой поверхности, которые будут смотреть друг на друга, если ботинки поставить правильно. Пусть после прогулки малыш сам ставит свою обувь на полку так, чтобы ботинки «дружили»;

- учимся обуваться в три шага: 1. Покажите, как собирать вместе пальчики, а не расставлять их. 2. Предложите спрятать пальцы внутри ботинок 3. Попросите просунуть ножку до конца, чтобы пальцы достали до носка ботинок;

- покажите, что держать сапожки нужно, засунув два больших пальца внутрь. А если у ребенка обувь с меховым вкладышем – вкладыш нужно удерживать вместе с сапогом;

- разуваться тоже учимся пошагово: 1. Придерживаем задник пальцами (в первое время это делает родитель) 2. Высовываем ногу из обуви. Если ботинки или сапоги на молнии, потренируйте навык – сначала расстегнуть молнию до конца и только затем вытягивать ногу.

**Шарфы и шнурки**

- для начала нужно освоить узелки. Для облегчения процесса лучше всего взять шнурки двух разных цветов. После того, как узелки будут освоены, ребенок легко научится завязывать на себе шарф. А уже потом можно учиться завязывать шнурки на бантик;

- для поддержания интереса позвольте ребенку практиковаться на разной обуви членов семьи.

**Универсальные советы**

Подстройте уроки одевания под период «я сам!» - это лучшее время для поддержания инициативы. Позволяйте одеваться самому, особенно если ребенок настаивает. Делайте исключение только для действительно важных случаев, когда очень нужно поторопиться.

Не забывайте про игровую форму! Учитесь одеваться-обуваться в процессе игры. Например, устройте соревнование, кто быстрее оденется, кто больше кукол оденет, кто быстрее справится с молнией и тому подобное.

Выбирайте простые вещи для повседневной носки. Праздничные платья и модные рубашки на мелких пуговицах прекрасны, но надевать их, скорее всего, будете вы, а не ребенок.

Советуйтесь с детьми по поводу выбора одежды. Малыши с большим удовольствием надевают полюбившиеся им вещи.

Не забывайте хвалить малыша за любые успехи в одевании. Ведь если он надел колготки не наизнанку, то он уже совсем взрослый.