



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №126

**Консультация для родителей.
«Развитие навыков самообслуживания у детей дошкольного
возраста»**



Подготовила воспитатель первой
квалификационной категории:
Кулешова В.А.

Чем старше ребенок становится, тем меньше ему нужна помощь родителей в повседневных делах: малыш учится сам мыть руки, чистить зубы, одеваться. Пока одни уже в три года ловко справляются с зубной щеткой и начинают осваивать пуговицы, другие сталкиваются с абсолютно неожиданными сложностями.

Что такое навыки самообслуживания?

Сперва, давайте разберемся, что входит в понятие навыков самообслуживания. В целом, это способность ребенка самостоятельно поддерживать гигиену и выполнять необходимые процедуры по уходу за собой. К навыкам самообслуживания можно отнести привычку регулярно чистить зубы и расчесывать волосы, самостоятельно ходить в туалет, одеваться и раздеваться, использовать принятые в обществе столовые приборы и так далее. Иногда к навыкам самообслуживания также относятся базовые навыки коммуникации с другими людьми.

Неочевидные преимущества навыков самообслуживания

Очевидные бонусы овладения навыками самообслуживания ясны, малыш становится самостоятельнее, уже не нужно следить за каждым его шагом. Тем не менее, многие родители пренебрегают навыками самообслуживания, фокусируясь больше на развитии мышления ребенка и его творческих способностей. Однако педагоги и психологи в один голос утверждают, что самообслуживание вносит неочевидный, но ощутимый вклад буквально во все сферы жизни малыша.

Когнитивное развитие ребенка

Выучивание последовательности действий благотворно влияет на развитие памяти и мышления, участвует в улучшении внимания ребенка. Следует также помнить, чем большим количеством навыков ребенок уже овладел, тем лучше он сможет сориентироваться в новой для него ситуации, поэтому навыки самообслуживания вносят свой вклад и в общую смысловитость ребенка.

Развитие координации и мелкой моторики

Вы когда-нибудь задумывались насколько хорошо нужно владеть своим телом, чтобы самостоятельно надеть футболку, справиться с пуговицей или завязать шнурки? Многочисленные мелкие действия, которые малышу приходится выполнять при одевании и других процедурах становятся самыми настоящими упражнениями на развития мелкой и крупной моторики.

Влияние на коммуникацию с другими людьми

В нашем обществе навыки самообслуживания понимаются как показатель адекватности человека, мы даже неосознанно оцениваем людей по их внешнему виду и опрятности. Ребенок, который к 6-7 годам имеет проблемы с одеванием или, тем более, нуждается в помощи во время посещения уборной, вероятно, станет объектом для насмешек сверстников, а иногда и взрослых. Верно и обратное, ребенок, не имеющий трудностей с самообслуживанием, чувствует себя уверенней, легче адаптируется к детскому саду и школе. Навыки самообслуживания это не только про опрятность ребенка, это навыки, которые влияют почти на все сферы развития ребенка. К тому же посещение садика и общение с другими людьми вызывают у ребенка гораздо меньше стресса, если он способен самостоятельно позаботиться о себе.

Как помочь малышу развить свои навыки?

Разумеется, возникает вопрос, как помочь ребенку освоить все эти многочисленные и порой сложные навыки?

- Создавайте красочные пошаговые инструкции или чек-листы и вешайте их на стенку. Такие карты помогут малышам запомнить порядок действий, что особенно важно при одевании, когда ребенку приходится держать в голове длинную цепочку операций.
- Делите сложные действия на маленькие шаги. Не пытайтесь научить ребенка всему и сразу, разбивайте целиковые задачи на последовательность отдельных операций. Сегодня учимся натягивать носки, завтра вставлять ногу в ботинок, а послезавтра делаем упор на липучку.
- Будьте последовательны. Возьмите себе за правило, что пока ребенок маленький, он решает одну бытовую задачу одним способом, это позволит ему быстрее выучить необходимые действия. Расширять репертуар и работать над креативностью вы будете после освоения базового навыка, а сейчас постарайтесь, чтобы вещи лежали на своих местах, процедуры по уходу за собой имели собственный распорядок, а новый предмет гигиены или элемент одежды не слишком отличался от своего предшественника.
- Используйте короткие и четкие инструкции. Что взять, какие действия совершить. Повторяйте инструкции, не меняя последовательности действий и используйте те же слова и формулировки, это способствует запоминанию.

- Выделяйте достаточно времени. «У нас нет времени ждать пока он там копается!» - возмущаются родители, когда мы начинаем разбираться в причинах несамостоятельности малыша. Такой подход не только не позволяет ребенку развиваться, но и подвергает его постоянному стрессу. Представьте, если после пары демонстраций вас заставили бы быстро завязать особые морские узлы или сыграть без ошибок какую-нибудь мелодию. Именно так ситуацию видит ребенок. Варианта два: изначально выделить в два раза больше времени на необходимые процедуры или, в крайнем случае, помочь ему выполнить задачу.



Существуют специальные упражнения для развития навыков самообслуживания

- Упражнения на отработку отдельных операций. Предположим, что малышу сложно дается обувание. Из чего состоит процесс? Вдевание ноги в ботинок, овладение различными застежками. Каждая из этих операций может стать частью отдельной игры: вставлять и вынимать ноги в разную обувь на скорость или в соответствии с названным цветом, застегивать застежки на одежде и держа ботинок в руках. Любая идея для игры, которая понравится вам и малышу пойдет на пользу.
- Наблюдение за домочадцами. Дети осваивают огромную часть навыков через повторение действий взрослых, они буквально на инстинктивном уровне копируют наше поведение, поэтому традиции чистить зубы всей семьей или собираться вместе на ужин не только способствуют

сплочению семьи, но и позволяют ребенку наблюдать, как взрослые справляются с разнообразными задачами.



- Рольевые игры. Рольевые игры для дошкольников – это настоящая палочка-выручалочка для родителей. Плюшевый медведь или любимая кукла могут серьезно ускорить процесс освоения навыков одевания или чистки зубов.
- Позвольте ребенку помочь вам. Некоторые навыки (например, расчесывание волос) достаточно сложно отрабатывать сразу на себе. Давайте малышу возможность помочь вам с прической.
- Играйте на время и устанавливайте таймеры. Четкие временные рамки ещё одно невероятно эффективное средство в воспитании. Наглядная демонстрация времени (например, песочные часы) помогают ребенку сосредоточиться на задаче, а также в целом развивает чувство времени.

Для того чтобы подобрать подходящую активность, проанализируйте, что у малыша получается лучше, а что хуже. Недостающие навыки разбейте на операции и выберите активности, которые связаны с развитием данных операций. Несмотря на то, что навыки самообслуживания включают в себя достаточно весомое количество освоенных операций, в целом дети, не испытывающие задержек развития, без труда справляются с этими задачами. Однако, родителям не стоит забывать выделять время на освоение этих навыков через игры и многочисленные повторения.

