

# «Учимся одеваться»

С 1 года до 3 лет (ранний возраст)



## Первое. Что может ребенок сделать сам:

**После года малыш может при одевании:** подать маме нужную вещь, подать ручку при одевании куртки или кофточка, поднять голову при надевании шапки. Все свои действия в одевании малыша мы обязательно комментируем (как это было до года), привлекаем малыша к разговору. Говорим, что мы сейчас делаем, и что будем делать дальше: «Вот мы и надели носочки. А сейчас наденем сапожки. Где у нас сапожки? Покажи. Вот какие теплые красивые сапожки у Димочки. В них ножки не замёрзнут. Где у Димы правая ножка?»

**Примерно в 1 год 6-7 месяцев** малыш может раздеваться с небольшой помощью взрослых. Он может стянуть с себя шапку, валенки, носочки (стянуть за пятку), снять расстегнутые взрослым туфли или ботинки, снять шорты, рейтузы, колготки.

## Ближе к двум годам малыш может:

- поднять обе ручки, когда мама надевает на него свитер, джемпер или платье,
- просунуть руки в рукава в куртку или пальто, которые держит мама,
- просунуть ноги в колготки, брюки или носки, которые держит взрослый,
- самостоятельно снять с себя носки, колготки, ботинки (шнурки расшнурованы), платок (который развязал до этого взрослый), расстегнутое пальто, брюки,
- самостоятельно снять и надеть шапку,
- снять расстегнутое пальто и куртку,
- самостоятельно застегнуть и расстегнуть застежку – молнию.

После двух лет ребенок хочет делать всё сам и требует этого от взрослых. «Я сам» — эти слова мы чаще и чаще слышим от ребенка на третьем году его жизни.

Вот тут и приходит очень благоприятное время, чтобы он научился одеваться сам (конечно, одежда должна быть простая для одевания и раздевания). Ведь малыш этого хочет! Хочет сам, и ему это интересно, ему хочется застегивать пуговицы, рассматривать одежду, пробовать самому одеть куртку – словом, учиться одеваться! Если мы сейчас отнимем у него эту возможность, и будем сами его одевать и раздевать, то потом приучить его одеваться самому будет очень сложно.

Хвалите малыша за самостоятельность, учите его одеваться, и очень скоро он порадует Вас. В пять лет ребенку уже будет это неинтересно, и научить пятилетнего ребенка одеваться будет гораздо сложнее, чем малыша.

К 2,5 годам малыш может научиться снять платье, надеть сам брюки, колготки.

### Второе. Что такое «микропроцессы» в одевании и почему об этом нам очень важно знать

С 1 года до 3 лет малыш учится одевать конкретные вещи. Ему не по силам самому полностью переодеться после сна, но вполне по силам надеть на себя колготки, брюки и другие вещи полностью самостоятельно или с небольшой помощью взрослых. В дошкольной педагогике это называется – овладение «микропроцессами».

То есть если одевание на прогулку – это «целостный процесс», то надевание брюк или надевание майки – это «микропроцессы». Овладев до 3 лет «микропроцессами» малыш будет в состоянии после 3 лет овладеть и «целостным процессом одевания»/переодевания/раздевания, и самостоятельно при небольшой помощи взрослых одеваться и раздеваться – легко, быстро и правильно.

Как же помочь малышу научиться этим «микропроцессам» одевания и раздевания и что он уже может в этом возрасте сделать сам? Чтобы такой маленький малыш одевался сам, нужно знать некоторые педагогические «хитрости» и «умные приемы одевания и раздевания», о которых я сейчас очень подробно Вам расскажу.

### Третье: хитрости и секреты обучения одеванию детей до трех лет

К 3 – 3, 5 годам малыш в состоянии одеться сам! Если взрослый ему поможет овладеть одеванием и раздеванием.

Что для этого нужно:





**Первое.** *Дать малышу очень простые способы действия, которые гарантированно ведут его к 100% успеху в одевании и раздевании* (Примечание:

Мы, взрослые, можем использовать разные способы одевания одной и той же вещи и обычно не обращаем на них внимание, но малышу нужен один результативный и очень простой способ одевания – «умный способ», которые обеспечивает ему успех и радость за своё достижение. Именно такому способу

мы и будем обучать ребенка), Эти способы одевания и раздевания даны дальше в статье.

**Второе.** *Приучить малыша и самих себя к четкой последовательности одевания и раздевания, которая постоянно повторяется.*

Раздеваясь, малыш вместе с Вами складывает вещи в определенном порядке на стульчик. Затем он делает это сам. Потом одеваясь, он сможет легко их надеть на себя в обратном порядке. То есть, если ребенок при раздевании последними снял колготки и положил их на стульчик, то он наденет их первыми, т.к. они лежат сверху всех других вещей на его стульчике. И ничего не перепутает! Так мы учим «умной» организации своего быта.

Другой пример: колготки снимаются и сразу же кладутся на сиденье стульчика так, чтобы один шов был вверху, а два шва внизу (т.е. перед колготок «смотрит» вверх, резинка колготок находится у спинки стула).

Главное здесь – не вертеть колготки в руках, а сняв их сразу же положить на стульчик. Ребенку объясняем правило: «Один шов вверху, резиночка колготок к спинке стульчика». Тогда когда он будет одеваться, он возьмет колготки в руки сразу же правильно и наденет их правильно: правая ножка будет в правом чулке колготок, а левая – в левом.

**Третье.** *Познакомить малыша в 1-2 года с частями одежды.* Например, чтобы надеть колготки, нужно сначала найти вместе с ребенком, где у колготок резинка, носок, пятка, два чулка, где один шов (перед), где два шва (задняя часть колготок). А для этого нужно рассмотреть колготки вместе с малышом. Аналогично рассматриваются другие предметы одежды – например, платье (рукава, манжеты, воротник, подол, плечики, карманы и другая отделка).

**Четвертое.** *Четко определить, что Вы будете делать сами, а чему начнете сейчас малыша обучать. Нельзя начать обучать сразу всем способам одевания всех предметов одежды. Нужно выбрать для начала что-то одно.* Например, сначала научить самостоятельно надевать маечку. Как только малыш с этим справится – можно переходить к другому микропроцессу, например, к надеванию штанишек. А то, что он сам умеет надевать маечку – это будет уже само собой разумеющимся. Постепенно малыш будет всё более и более самостоятельным, так как постепенно овладеет всеми умениями.

**Пятое.** *Нужно учесть, что взрослые должны всегда показывать ребенку один и тот же способ действия, иначе малыш запутается.* Например, мы будем учить ребенка при раздевании перед дневным сном вывешивать платье на спинку стула кармашком вниз (т.е. передней частью платья вниз, а спинкой – наверх). Это будет делаться для того, чтобы малышка смогла сама без нашей помощи и без ошибок надеть платье после сна и не перепутала перед и спинку. Это значит что, когда взрослый раздевает ребенка, он каждый раз вывешивает его платье на спинку стула именно таким образом. А потом будет учить этому малыша. Правило такое: «Что будем требовать от ребенка – то сами тоже выполняем, даем малышу образец».

Так мы обеспечиваем гарантированный успех одевания малышу и хвалим его за этот успех! При этом сложный процесс разбивается на легкие понятные шаги (микропроцессы), и поэтому всё кажется легким. Вспомните прием эффективного «тайм-менеджмента» для взрослых — поедание «слона» по частям (т.е. разбивка трудного дела на мелкие доступные шаги). Очень похоже, ведь правда? Азы такой организации своей жизни и труда закладываются вот здесь - в таких простых бытовых явлениях как одевание и раздевание.

**«Умное» одевание без излишних затрат времени и сил — это только начало «умной организации» нашего быта и труда!**

Конечно же, всем читателям этой статьи очень интересно узнать – что это за «умные» и одновременно простые и доступные детям приемы одевания и раздевания можно и нужно показать малышу? Мы – взрослые – можем их разработать сами. А можем воспользоваться способами, уже имеющимися в отечественной дошкольной педагогике.

Здесь я представлю несколько уже готовых вариантов таких способов одевания и раздевания для самых маленьких деток до трех лет. Я их цитирую из замечательной программы воспитания детей раннего возраста в детском саду и в семье «Кроха» (издательство «Просвещение»). Очень советую познакомиться с этой программой не только педагогам детей раннего возраста, но и родителям.

## **Способы самостоятельного одевания и раздевания для самых маленьких**

### **Задача. Снять колготки.**

Сначала рассмотрите колготки вместе с малышом. Найдите, где у них носок, пятка, чулки, резинка, где один шов (т.е. перед колготок), где два шва.



### Что делает ребенок:

- встает около стульчика спиной к сиденью (покажите, как встать), берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен,
- садится на стул,
- одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок этого же чулка (покажите, как это сделать), стягивает один чулок колготок. Чтобы направить руку ребенка, можно взять его руку в свою – прием «рука в руке» — и действовать вместе.
- затем также стягивает другой чулок,
- кладет колготки на свой стульчик так, чтобы резинка была у спинки стула, а сверху был один шов. Объясняем ребенку: «Где у нас резиночка? Покажи. Вот она! Положи ее к спинке стула. А где один шов? Разве это один?»

Это два – давай посчитаем – один, два. А где один шов? Вот он! Положи так, чтобы один шов был сверху. Вот умница!». Если малыш ошибся – то исправляем, напоминаем правило. Напоминать придется много раз и каждый день, так как новые умения и навыки образуются не сразу, а постепенно. Никогда не меняйте этот порядок, и малыш его легко усвоит, и еще бабушек и дедушек потом учить будет, что «надо делать по-другому, меня мама научила, как правильно!»

### Задача: снять пальто (шубу, куртку).

#### Что делает ребенок:

1. Расстегивает пуговицы – сначала нижнюю, потом верхние (т.е. идем снизу вверх), в расстегивании верхних пуговиц может потребоваться помощь взрослых – они часто бывают очень тугие.
2. Приспускает пальто или куртку с плеч. Сначала малышу будет требоваться Ваша помощь – придержите пальто или куртку.
3. Выдёргивает одну руку из рукава.
4. Тянет за другой рукав пальто и вынимает другую руку.
5. Вешает пальто или куртку на свой крючок или в свой шкафчик (нужна специальная детская вешалка на уровне роста детей). Может потребоваться сначала Ваша помощь – помогите малышу найти петельку, за которую надо повесить пальто или куртку.

### Задача: снять платье.

Рассмотрите платья, которые есть у малышки. Найдите у платья подол, рукава, манжеты, определите, где находится застежка – сзади (на спине) или впереди (на груди). Маленьким детям лучше покупать одежду без застежки на спине, чтобы они могли самостоятельно одеваться и раздеваться. И очень хорошо, когда впереди на платье есть кармашки или красивая отделка (аппликация, тесь-

ма, кружево), чтобы дети легко определили, где в их одежде спинка, а где перед.



### Что делает ребенок:

- Ребенок стоит за спинкой стула. Берет платье за ворот двумя руками, тянет вперед – вниз, освобождая голову. Снимает платье с головы.

На этом этапе нужна помощь взрослого:

а) в расстегивании пуговиц (если пуговицы очень тугие или застежка находится сзади платья).

б) в том, чтобы направить голову

малышки и ее руки в направлении «вперед – вниз» при стягивании платья и освобождении головы (можно взять ручки малышки в свои руки и направлять движения вперед – вниз)

- Тянет за рукав (за конец рукава, за манжету, т.е. внизу, а не у плеча). Снимает один рукав. Покажите, как это сделать – можете взять ручку ребенка в свою руку и вместе сделать нужное движение – потянуть рукав вниз.

- Затем снимает второй рукав таким же способом.

- Развешивает платье на стуле. Подол должен быть внизу. Спинка платья «смотрит» вверх – на потолок. (Тогда когда малышка будет одеваться, и подойдет к стульчику сзади, она точно не перепутает перед платья и не наденет его задом наперед).

Покажите малышке, как взять платье за плечевые швы («Давай возьмем вот так за плечики»), после этого взмахом аккуратно и бережно положите платьице на стул. Объясните, заем нужно платье не бросать, а красиво вывешивать на стульчик – «Теперь не помнется платье, пока Катюша спит. Красивое у Кати платье». Очень важно делать это не небрежно, а очень бережно, эмоционально, ведь дети очень хорошо чувствуют Ваше настроение и Ваше отношение, в том числе и к вещам. И воспитываем мы прежде всего не словами, а своим отношением.

### **Задача: снять рубашку.**

Для мальчиков порядок в их действиях с рубашкой остается тем же, что и при снятии платья у девочек. Сначала расстегиваются верхние пуговицы рубашки, а остальные шаги делаются такие же, как и у девочек (снять через ворот, стянуть рукава, аккуратно повесить на спинку стула).

## **ЗАДАЧА: СНЯТЬ ОБУВЬ И ПОСТАВИТЬ ЕЕ НА МЕСТО**

**(ЗАДВИНУТЬ ПОД СТУЛ, НА КОТОРОМ СКЛАДЫВАЕТСЯ ОДЕЖДА ПРИ РАЗДЕВАНИИ).**

**Что делает ребенок:**

1. Ставит ноги в обуви вместе.
2. Наклоняется и отстегивает застежку обуви. Если застежка сложная – помогите малышу.
3. Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи. Потом аналогично вынимает другую ногу. Пара обуви стоит между ступнями ног ребенка.
4. Рукой (наклонившись вперед) задвигает под стул пару обуви. Покажите малышу, как это делается – задвигаем одним движением руки. (Обратите внимание: пара обуви сейчас под стулом стоит правильно, ботиночки «смотрят друг на друга». И уже малыш не сможет перепутать ботинки при обувании).

## **Задача: надеть обувь.**

**Действия ребенка:**

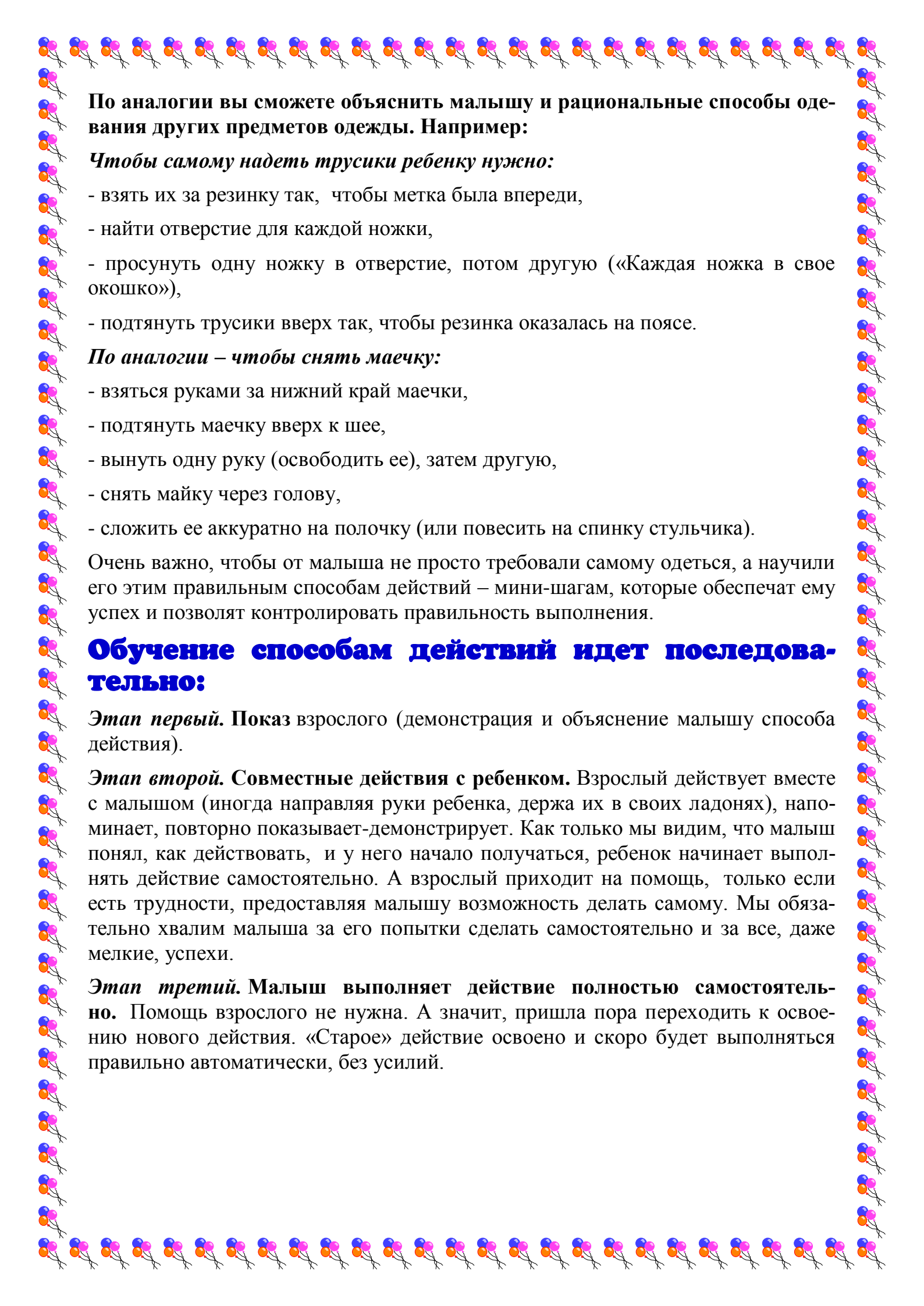
1. Ребенок садится на стул. Он выдвигает обувь из-под стула (одновременно оба ботинка или сандалии), ставит пару обуви между ступнями ног. (Обувь уже стоит правильно! Невозможно перепутать правый и левый ботинок или туфельку) Обуваясь, приговариваем: «Каждой ножке – свой домик!»
2. Ребенок обувает обувь, застегивает ее. В случае сложных застежек взрослый помогает малышу (шнурует, застегивает на пряжку и т.д.)

## **Задача: надеть платье или рубашку.**

**Действия ребенка:**

1. Ребенок встает за спинку стула, наклоняется и, не снимая вещи со спинки стула, просовывает голову в ворот платья или рубашки. Взрослый помогает и придерживает подол платья.
2. Затем ребенок выпрямляется, просовывает в рукав одну руку. Затем в другой рукав – вторую руку. Взрослый помогает малышу «попасть» в рукава.

Очень важно: все эти способы рассчитаны на то, чтобы малыш был максимально самостоятелен в одевании и раздевании. Взрослый лишь помогает ему в случае, если что-то не получается. Совместные действия «рука в руке» нужны чтобы направить движение в нужную сторону, но не для того чтобы заменить активность ребенка активностью взрослых.



**По аналогии вы сможете объяснить малышу и рациональные способы одевания других предметов одежды. Например:**

***Чтобы самому надеть трусики ребенку нужно:***

- взять их за резинку так, чтобы метка была впереди,
- найти отверстие для каждой ножки,
- просунуть одну ножку в отверстие, потом другую («Каждая ножка в свое окошко»),
- подтянуть трусики вверх так, чтобы резинка оказалась на поясе.

***По аналогии – чтобы снять маечку:***

- взяться руками за нижний край маечки,
- подтянуть маечку вверх к шее,
- вынуть одну руку (освободить ее), затем другую,
- снять майку через голову,
- сложить ее аккуратно на полочку (или повесить на спинку стульчика).

Очень важно, чтобы от малыша не просто требовали самому одеться, а научили его этим правильным способам действий – мини-шагам, которые обеспечат ему успех и позволят контролировать правильность выполнения.

**Обучение способам действий идет последовательно:**

***Этап первый.*** Показ взрослого (демонстрация и объяснение малышу способа действия).

***Этап второй.*** Совместные действия с ребенком. Взрослый действует вместе с малышом (иногда направляя руки ребенка, держа их в своих ладонях), напоминает, повторно показывает-демонстрирует. Как только мы видим, что малыш понял, как действовать, и у него начало получаться, ребенок начинает выполнять действие самостоятельно. А взрослый приходит на помощь, только если есть трудности, предоставляя малышу возможность делать самому. Мы обязательно хвалим малыша за его попытки сделать самостоятельно и за все, даже мелкие, успехи.

***Этап третий.*** Малыш выполняет действие полностью самостоятельно. Помощь взрослого не нужна. А значит, пришла пора переходить к освоению нового действия. «Старое» действие освоено и скоро будет выполняться правильно автоматически, без усилий.



## **Итак, что же умеет ребенок к 3 годам, если его учили самостоятельно одеваться:**

- самостоятельно надеть и снять одежду, обувь, шапочку, аккуратно ее повесить,
- не путать правый и левый ботинок, в случае неправильного их надевания замечать ошибку и ее исправлять самостоятельно,
- различать одежду и обувь для дома от одежды и обуви для улицы. При входе в дом переобуваться в домашнюю обувь,
- застегивать пуговицы на рубашке или кофточке, не пропуская отверстий (каждую пуговку – в свой «домик»). В случае пропуска и перекоса видеть его и исправлять свою ошибку.
- отличать лицевую и изнаночную сторону своей одежды, при ошибке исправлять ее самостоятельно,
- видеть неполадки в одежде близких людей и помогать их исправлять (помочь братику надеть обувь, правильно застегнуть ему пуговицы, заметить у Вас расстегнувшуюся пуговицу и т.д.)

