

## Формируем навыки самообслуживания у детей 2 – 3 лет

### Консультация для родителей

В три года у ребенка должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки (самостоятельно есть ложкой, проситься в туалет и пользоваться горшком, умываться и мыть руки, пользоваться полотенцем) и навыки самообслуживания. Возможно, эти навыки сформированы частично. В этом случае могут возникнуть трудности в процессе адаптации. Особенно если дома соблюдение режимных моментов и сами навыки осуществляется в отрицательно окрашенной эмоциональной обстановке. Тогда в группе малышу будет сложно выполнять требования воспитателя, и он будет протестовать против них, избегать. Как следствие, не принятие ребенком обстановки детского сада и трудности в адаптации. Очень важно соблюдать постоянство условий и единство требований к детям в семье и детском саду.

Во время подготовки к новому учебному году мы решили напомнить родителям, как обучать малыша культурно-гигиеническим навыкам:

- ✚ обучение проходит при совместной деятельности взрослого и ребенка:
- ✚ обучение должно быть постепенным, по мере овладения простым действиями, постепенно вводить более сложные составляющие;
- ✚ при обучении осуществлять показ самого действия, фиксировать внимание на его «секретах» (например, главный «секрет» приема пищи – брать еду с ложки губами, а не языком. Взрослый при этом вытягивает губы «трубочкой», имитирует втягивание содержимого);
- ✚ по мере приобретения навыка доля участия взрослого сокращается, а доля самостоятельности ребенка увеличивается, взрослый только наблюдает, подсказывает правильное действие;
- ✚ поощрение самостоятельных действий укрепляет положительное отношение, утверждает в стремлении к самостоятельности;
- ✚ ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки делают процесс формирования навыка более привлекательным.

#### Правила: «Учимся умываться»

- Завернуть рукава одежды
- Взять мыло и намылить руки – сделать белые перчатки
- Смыть мыло под струей воды
- Вымыть лицо (взрослый называет каждую его часть). Учимся сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, с усилием «выдуть» струю воздуха.
- Еще раз обмыть руки водой
- Снять полотенце

- Насухо вытереть лицо и руки (взрослый называет части тела и лица, которые вытираются)
- Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой я чистенький», похвалить за старание.

### **Правило: «Учимся пользоваться полотенцем»**

Предложить ребенку

- Снять полотенце с крючка
- Положить его на одну руку, затем «спрятать» под него вторую руку
- Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, наложить на него, прижимая, касаться каждой части лица
- Освободить одну руку из-под полотенца и вытереть ее движением руки, спрятанной под полотенцем
- Поменять руки местами

Все действия сопровождаются оживленным разговором с малышом и, при необходимости, показом.

### **Учимся пользоваться носовым платком**

- Знать назначение носового платка
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению
- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, и т.п.
- Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать его по назначению
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман
- Обращать внимание на чистоту носового платка

### **Учим пользоваться расческой**

- Знать свою расческу и место, где она лежит
- Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования
- Исключить возможность пользования чужой расческой

### **Учимся пользоваться зеркалом**

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду)
- подводить малыша к зеркалу, обращать внимание на чистоту одежды и лица

В детском саду процессы приема пищи, одевания-раздевания, подготовка ко сну часто сопровождаются капризами, так как раньше все эти функции помогала выполнять мама. Поэтому в общении с детьми очень важно использовать игровые приёмы, элементы устного народного творчества. Сказки, потешки, загадки, уговорухи являются незаменимым средством установления контакта с ребенком. Ласковый говорок потешек и прибауток вызывает у него радость. Именно через элементы фольклора легко донести до ребенка свою нежность, заботу, любовь и веру в него. Использование элементов устного народного творчества способствует развитию речевых навыков, обогащению словарного запаса и приобщает к красоте речи.

Предлагаем вам, уважаемые родители самые варианты стихов, потешек для общения с ребенком.

### **Потешки при умывании**

Кран откройся! Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь уши, мойся шейка!

Шейка мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь, смывайся, грязь, смывайся!

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

А водичка булькает

А водичка пениться

Катенька помоеся,

Причешется, оденется.

Хлюп-хлюп ручками,

Полон мыла таз

Ты не трогай, Катенька

Мыльной ручкой глаз.

Водичка серебристая  
Струиться из-под крана.  
И мыло есть душистое,  
Совсем как в нашей ванной.  
«Водичка серебристая,  
ты как сюда попала?»  
«Через луга росистые  
Я в детский сад бежала».  
«Водичка серебристая,  
зачем ты к нам бежала?»  
«Чтоб все вы были чистыми,  
Чтоб все вокруг сверкало».  
Ай, лады-лады-лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.  
Из колодца принесла  
Курица водицы.  
И цыплята всей гурьбой  
Побежали мыться.  
В ручейке вода струиться  
В речке плещется вода.  
Мы под краном будем мыться,  
Без воды мы никуда.  
Моем руки, моем лица  
Мылом, щеткой и водой.  
Если ты не любишь мыться,  
Эту песенку не пой.

## Потешки при одевании

Моя Катя маленька,  
На ней шубка аленька,  
Опушка бобровая,  
Катя чернобровая.

На дворе большой мороз,  
Отморозит кукла нос,  
Теплый шарфик нужен ей,  
Чтоб укрыться потеплей.

Надеваем шапочки,  
Надеваем курточки,  
Застегиваем пуговички,  
Один, два, три, четыре, пять  
Мы готовы все гулять.  
Ой, забыли мы про туфельки.  
Обуем туфельки на ножки.  
Эту на правую ножку,  
Эту на левую ножку.

Наденем на ножки  
Новые сапожки,  
Пустим по дорожке.  
Будет Катенька ходить,  
Сапожки новые носить.

Завяжи потуже шарф,  
Буду делать снежный шар.

Я шар покачу.

Гулять хочу.

Нос, рот, голова,

Уши, щеки, нос, глаза,

Плечи, плечи, шея, грудь,

Не забыть бы что-нибудь.

Ножками топ-топ-топ.

Ручками Хлоп-хлоп-хлоп.

### **Потешки на прогулке**

Ночью выпал первый снег.

Я оделась раньше всех.

Я санки качу,

Гулять хочу.

Покатились санки вниз,

Крепче Катенька держись!

Ты сиди, не упади –

Там канавка впереди!

Надо ездить осторожно,

А нет то, разбиться можно.

На горочке нашей

Детишек не счесть:

Саша, Маша, Даша

И Катенька есть.

Крепче стал мороз никак,

Мы замерзнем стоя так.  
Чтоб согреться поскорей,  
Будем прыгать веселей.

### **Потешки «на сон грядущий»**

Ходит Сон по хате,  
В сереньком халате,  
А Сониха под окном -  
В сарафане голубом.  
Ходят вместе они,  
Ты, цыпленочек, усни.

Вот и люди спят,  
Вот и звери спят.  
Птицы спят на веточках,  
Лисята спят на горочках,  
Зайцы спят на травушке, утки – на муравушке,  
Детки спят по люлечкам,  
Спят - поспят,  
всему миру спать велят.  
Баю, баю, байки,  
Прилетели чайки,  
Стали крыльями махать,  
Наших деток усыплять.

Бай, бай, бай, бай,  
Ты, собаченька, не лай  
И в гудочек не гуди –  
Наших деток не буди.  
Наши детки будут спать  
Да большими вырастать.

### **Потешки после сна**

Колокольчик ледяной,  
Он всегда, везде со мной,  
«Просыпайтесь!»- говорит,  
«Закаляйтесь!» - всем велит.  
С добрым утром, глазки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ушки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ручки!  
Вы проснулись?  
С добрым утром, ножки!  
Вы проснулись?  
Глазки смотрят,  
Ушки слушают,  
Ручки хлопают,  
Ножки топают,  
Ура, я проснулся(лась).  
Вот проснулся петушок,  
Встала курочка.  
Подымайся, мой дружок,  
Вставай, мой Юрочка.  
На ковре котята спят,  
Просыпаться не хотят.

Вот на спинку все легли,  
Расшались тут они.  
Хорошо нам отдыхать,  
Но уже пора вставать.  
Потянуться, улыбнуться,  
Всем открыть глаза и встать.

Вместе с солнышком встаем,  
Вместе с птичками поем,  
С добрым утром, с новым днем.  
Вот как славно мы живем.

### **Как научить ребенка вести себя за столом**

Многих родителей интересует этот вопрос. Многие дети и на третьем году требуют, что бы их кормили взрослые, просят почитать книги во время еды, просят включить мультфильмы.. Родители знают, что этого делать нельзя, но идут на различные ухищрения, лишь бы накормить малыша. Очень важно соблюдать некоторые правила. У ребенка необходимо вырабатывать положительное отношение к приему пищи: не нужно накладывать на тарелку слишком много пищи. Никогда не кормите ребенка насильно; не разрешайте уносить с собой куски хлеба, яблоки, сладости; не следует между приемами пищи давать дополнительную еду, не стоит давать сладости «под просмотр» телевизора, показывайте образец приема пищи, выработайте свой порядок за столом. Участие ребенка в семейном ужине имеет для него большое значение. Это значит, что он принят в семье, является равноправным членом, следовательно, должен выполнять правила, принятые в семье за столом. Например, закончив еду нужно дождаться всех. Атмосфера за столом должна быть доброжелательная, темы разговоров приятны и интересны для всех членов без исключения. Очень распространено мнение, что за столом нельзя разговаривать. Но все же это возможно, ребенок имеет право участвовать в беседе и быть выслушанным, если выполняются следующие правила: во время разговора во рту у него нет пищи, если он вступил в разговор, не перебив другого. Если ребенку сложно выполнять эти правила, стоит временно отказаться от бесед за столом. Еще один важный момент - это запрет на обсуждение манеры приема пищи, лучше лишний раз показать как правильно вести себя за столом на своем личном примере.

### **Памятка по формированию простейших навыков самостоятельности:**

#### ***в 2 года и 6 месяцев:***

- одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослого;
- расстегивать и застегивать одну - две пуговицы;

#### ***в 3 года:***

- одеваться с небольшой помощью взрослого, а раздеваться самостоятельно;
- складывать свою одежду перед сном;
- застегивать несколько пуговиц, завязывать (связывать) шнурки;
- знать назначение многих предметов и их местонахождение;
- выполнять поручения из 2–3 действий («отнеси», «поставь», «принеси»);
- уметь мыть руки с мылом, умываться, вытираться полотенцем;
- замечать беспорядок в своей одежде, пользоваться носовым платком;
- регулировать свои физиологические потребности;
- вытирать обувь при входе в квартиру;
- аккуратно есть, правильно держать ложку, пользоваться салфеткой;
- не выходить из-за стола до конца еды и не мешать за столом другим;

говорить слова благодарности, здороваться, прощаться.

**И давайте не забывать, что соблюдение культурно-гигиенических правил, одно из условий здорового и безопасного роста и развития вашего ребёнка.**