



Подготовил: старший воспитатель
Худеева Е.Х.

Овладение навыками самообслуживания

Приводя впервые ребенка в детский сад, родители часто беспокоятся, как ему там будет? Волнение это вполне объяснимо: они оставляют ребенка с незнакомыми людьми. Если ребенок не хочет расставаться с привычным, отказывается порой идти в группу, сердца мам наполняются растерянностью и тревогой.

Проработав с дошкольниками более 17 лет, я не раз сталкивалась с подобными историями и хочу поделиться, как облегчить ребенку период привыкания к детскому саду.

Как протекает адаптация

Дети по-разному ведут себя при поступлении в детский сад. Одни приходят в группу уверенно, достаточно спокойны, начинают играть, другие больше наблюдают, могут отказываться от общения с воспитателем, отклоняют все предложения, третьи боятся отойти от мамы, безутешно плачут. Чем объясняется такое разное поведение детей?

Существует ***три фазы адаптации***:

1. **Острая фаза, или период дезадаптации**, когда у ребенка могут наблюдаться частые заболевания, нарушения аппетита и сна, нежелание ходить в детский сад.
2. **Собственно адаптация** — в этот период ребенок постепенно привыкает к новым условиям, поведение постепенно нормализуется.
3. **Фаза компенсации** — дети начинают вести себя спокойно, эмоциональное состояние положительное.

Период адаптации может длиться от 2 недель до 3-4 месяцев. После длительных перерывов процесс адаптации у ребенка может начаться заново.

**7 ПРАВИЛ
адаптации**

1. Первые посещения детского сада должны быть ограничены по времени: не более 1-2 часа. Детская психика очень быстро перегружается впечатлениями, поэтому для начала хватит и этого времени. В течение недели стоит понемногу увеличивать время пребывания.
2. Если ребенок не хочет расставаться с мамой, не стоит настаивать: первые несколько дней маме лучше побыть вместе с малышом в группе, так он скорее удостоверится в том, что обстановка не представляет для него никакой опасности.
3. В первые две недели не рекомендуется оставлять ребенка на сон час, даже если родителям кажется, что адаптация идет успешно. Помните, чем более плавными будут перемены в жизни ребенка, тем ему легче будет их принять.
4. Для облегчения адаптации психологи советуют первое время давать малышу с собой какую-нибудь любимую вещь из дома: мягкую игрушку, машинку, сумочку.
5. Для тех детей, которые тяжело переживают разлуку с мамой, иногда хорошим подспорьем будет небольшой альбом на 3-4 страницы, в который будут вставлены фотографии самых близких людей - мамы, папы, бабушки и дедушки.
6. Оставлять ребенка на полный день следует не раньше, чем малыш начнет хорошо спать в сон час. Если дневного полноценного отдыха не будет, лучше забирать ребенка пораньше: не отдохнув, он не сможет выдержать нагрузку полного дня.





Ребенку будет легче привыкнуть к садику, если у него сформированы элементарные навыки самообслуживания: он умеет самостоятельно есть, пользоваться горшком и т.д.

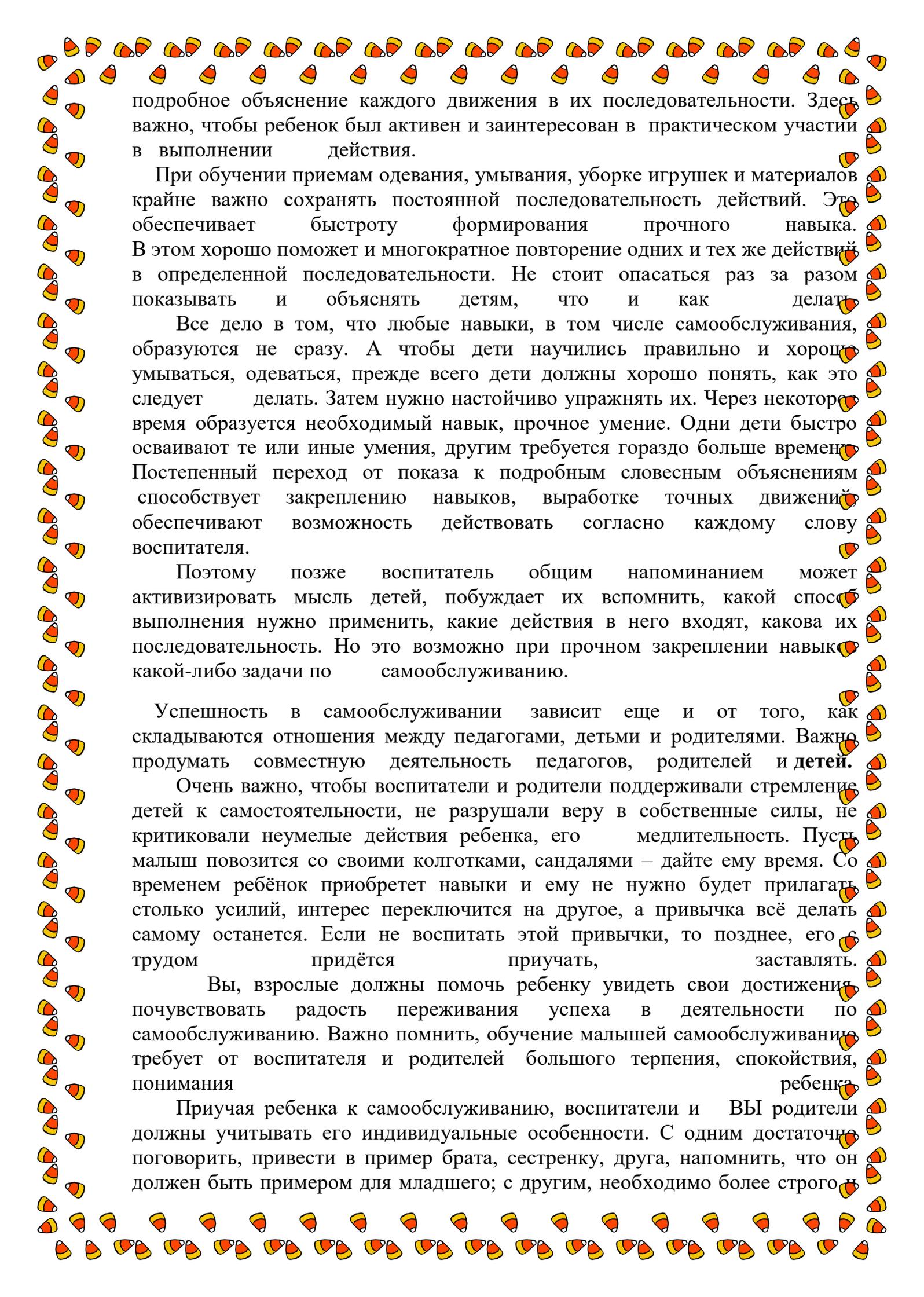
Повтор режимных процессов, настойчивость требований к детям обеспечивает прочность навыков, закрепляет формирование потребности в чистоте и опрятности, привычки к самообслуживанию. Когда у детей сформирован навык самообслуживания, они легче и быстрее адаптируются в обществе.

Каждодневное выполнение элементарных трудовых заданий приучает детей к систематизированному труду. Благодаря навыкам самообслуживания ребенок осознаёт свои обязанности по отношению к ним и становится равноправным членом коллектива. Именно через самообслуживание ребенок постепенно осваивает умение заботиться не только о себе, но и о своих близких. В процессе самообслуживания он познаёт много нового о вещах, об их качествах и назначении. Алгоритм последовательности процессов одевания, умывания, раздевания требует работы памяти, а чтобы выполнить действия необходимо научиться быть внимательным и сосредоточенным.

Мы, взрослые пополняем знания детей, совершенствуем их умения и навыки. И дальнейшее развитие личности ребенка зависит от того насколько правильно взрослые будут направлять развитие самостоятельности ребёнка. Воспитание самостоятельности у ребенка тесно связано, прежде всего, с привлечением его к самообслуживанию.

Такие черты характера как воля, уверенность в себе, активность и упорство в достижении цели также формируются с привития навыков самообслуживания.

Нужна систематическая и последовательная работа по привитию навыков самообслуживания, упражнения в практической деятельности. Основной методический прием формирования навыков это детальный показ и



подробное объяснение каждого движения в их последовательности. Здесь важно, чтобы ребенок был активен и заинтересован в практическом участии в выполнении действия.

При обучении приемам одевания, умывания, уборке игрушек и материалов крайне важно сохранять постоянной последовательность действий. Это обеспечивает быстроту формирования прочного навыка. В этом хорошо поможет и многократное повторение одних и тех же действий в определенной последовательности. Не стоит опасаться раз за разом показывать и объяснять детям, что и как делать.

Все дело в том, что любые навыки, в том числе самообслуживания, образуются не сразу. А чтобы дети научились правильно и хорошо умываться, одеваться, прежде всего дети должны хорошо понять, как это следует делать. Затем нужно настойчиво упражнять их. Через некоторое время образуется необходимый навык, прочное умение. Одни дети быстро осваивают те или иные умения, другим требуется гораздо больше времени. Постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям способствует закреплению навыков, выработке точных движений, обеспечивают возможность действовать согласно каждому слову воспитателя.

Поэтому позже воспитатель общим напоминанием может активизировать мысль детей, побуждает их вспомнить, какой способ выполнения нужно применить, какие действия в него входят, какова их последовательность. Но это возможно при прочном закреплении навыков какой-либо задачи по самообслуживанию.

Успешность в самообслуживании зависит еще и от того, как складываются отношения между педагогами, детьми и родителями. Важно продумать совместную деятельность педагогов, родителей и детей.

Очень важно, чтобы воспитатели и родители поддерживали стремление детей к самостоятельности, не разрушали веру в собственные силы, не критиковали неумелые действия ребенка, его медлительность. Пусть малыш повозится со своими колготками, сандалиями – дайте ему время. Со временем ребенок приобретет навыки и ему не нужно будет прилагать столько усилий, интерес переключится на другое, а привычка всё делать самому останется. Если не воспитать этой привычки, то позднее, его с трудом придется приучать, заставлять.

Вы, взрослые должны помочь ребенку увидеть свои достижения, почувствовать радость переживания успеха в деятельности по самообслуживанию. Важно помнить, обучение малышей самообслуживанию требует от воспитателя и родителей большого терпения, спокойствия, понимания ребенка.

Приучая ребенка к самообслуживанию, воспитатели и ВЫ родители должны учитывать его индивидуальные особенности. С одним достаточно поговорить, привести в пример брата, сестренку, друга, напомнить, что он должен быть примером для младшего; с другим, необходимо более строго и

решительно потребовать выполнения поручения, обязанности.

В семье для формирования навыков самообслуживания должны быть созданы необходимые условия: отведено место для полотенца, зубной щётки, мыла; даётся удобная для одевания одежда с легко застёгивающимися пуговицами, шнурки с наконечниками для обуви. Но этого еще недостаточно, необходимо правильное руководство действиями детей со стороны всех взрослых членов семьи. Требования одного члена семьи должны поддерживаться другими, так как разногласия затрудняют процесс воспитания и подрывают авторитет взрослых в глазах детей.

Взрослые должны следить за тем, чтобы каждая вещь, игрушка, книга которой пользуется ребенок, после игры была убрана на место самим ребенком. Здесь не должно быть поблажки. Выполнение этих требований приучает его к самостоятельности, порядку, опрятности, воспитывает уважение к труду взрослых.

Вызвать положительный эмоциональный настрой у детей позволяют короткие стихи и потешки. ("Чище мойся – воды не бойся"; "Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки..." и т.п.), игровые массажи (массаж пальцев "Умывание", массаж рук "Мыло", массаж лица "Умывалочка"). Вы можете почитать детям художественные произведения: А. Барто "Девочка чумазая", К. Чуковского "Мойдодыр", В. Маяковского "Что такое хорошо и что такое плохо", З. Александровой "Что взяла кладу на место", И. Муравейка "Я сама", рассказы Л. Вороньковой "Маша-растеряша".

Уважаемые родители, при обучении детей нужно учитывать их опыт. Важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо.

Пошаговое усложнение требований поддерживает интерес ребенка к самообслуживанию, позволяет совершенствовать навыки.

Так, в процессе одевания на прогулку помогают детям наклеенные картинки-схемы с изображением одежды и обуви, обеспечивающие рациональную очередность действий.

Глядя на эти схемы, каждый ребёнок видит, что надо сделать сначала, что потом и чем заканчивается тот или иной процесс, т.е. ребёнок может проконтролировать последовательность своих действий.

Я не вижу причин для беспокойства родителей, так как в детском саду созданы основные условия для успешного формирования навыков самообслуживания: рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых.

Например, достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту.

Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Доверяйте себе и миру. Давайте ребенку послание, что мир безопасен и интересен, и тогда ваш ребенок будет расти здоровым и счастливым.

**Запаситесь терпением, и детский сад
будет привычным и уютным миром
для вашего малыша!**



УДАЧИ Вам и Вашим детям!