**Как научить ребёнка одеваться самостоятельно**

Собираясь в детский сад, в поликлинику или на прогулку, многие родители тратят больше времени на сборы дочери или сына, отказывающегося или неумеющего собираться без помощи.

Когда каждая минута на счету, одеть ребенка самому – это самое простое, но не самое разумное решение. Ребёнку необходимо научиться одеваться самостоятельно, так как это огромный виток в умственном и физическом развитии. Овладение навыком взращивает в ребёнке уверенность и независимость. К тому же, это экономит время мамы.

Речевое развитие ребенка напрямую связано с развитием мелкой и общей моторики, координации движений. Есть закономерность - как правило, дети, которые хорошо говорят, умеют и хорошо одеваться. У таких детей развиты пальчики рук, движения более точны и скоординированы, понимание речевых инструкций соответствует возрасту, хотя бывают и исключения.

Одеваясь, ребенок работает над целым комплексом умений. Он развивает:

* мелкую моторику, когда застегивает пуговицы и кнопки;
* крупную моторику, когда протягивает руки в рукава, ноги – в штанины, удерживает баланс, стягивая носки;
* мышление, когда запоминает последовательность, в которой надевают предметы одежды;
* речь, когда учит и произносит названия одежды, ее цвет и размер.

Помимо этого, ребенок учится делать осознанный выбор одежды, ориентируясь на свой вкус и погодные условия. Малыш привыкает к порядку, когда мама делает акцент на том, что у каждой вещи есть свое место.

Если ребенок не начал одеваться сам к трём годам, психологи предлагают родителям задать себе вопрос: «Всегда ли я энергично оказываю ему помощь или все делаю за него?» Если ответ «да», то надо дать ребёнку пространство для самостоятельности. В данной простой схеме есть один изъян – если мама, которая до этого все делала за ребёнка, вдруг скажет: «Ты уже вырос, и с сегодняшнего дня будешь одеваться сам», она добьется только озлобления и отрицания.

**Как грамотно подобрать одежду**

При обучении ребёнка одеваться самостоятельно огромное значение имеет грамотный подбор одежды:

* штаны со свободной резинкой, без застежек и молнии (этот предмет одежды будет также незаменим в ходе приучения ребёнка к горшку);
* свободные кофты и свитера с широкой горловиной;
* одежда с картинками и узорами, которые помогают отличить, где задняя, а где передняя сторона (если такой одежды нет в наличии, то можно нашить простенькие аппликации своими руками);
* свободная обувь с липучками.

**Как обучить навыкам шаг за шагом**

Каждое действие, которое мы совершаем, одеваясь или раздеваясь, включает множество движений руками, ногами, пальцами, которые идут в определенной последовательности. Нельзя, просто, сказать ребёнку: «Надень штаны сам!» и ждать результата. Следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например:

* Сядь на ковёр.
* Возьми штанишки двумя руками за резинку.
* Просунь одну ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
* Потом другую ногу во вторую штанину, штанину вверх, носочек наружу.
* Встань, подтяни штанишки вверх.

В любом случае, все шаги надо терпеливо отработать – вначале руками ребёнка с помощью родителей, потом включаясь только на некоторых моментах – например, ноги продевает малыш сам, а мама только помогает подтягивать штанишки, а на финальной стадии оставляя только короткие комментарии и слова поддержки.

**Как начать одеваться с конца**

Если ребёнок одевается с истериками, хороший способ – разбить задания на маленькие действия и обучить, в первую очередь, последнему шагу. Когда финал будет отработан, освоить предпоследний шаг.

Например, если мама хочет научить ребёнка надевать штанишки, то она сама раскладывает их перед ним, просовывает ножки малыша в штанины, а вот натянуть на попу до талии доверяет ему. Затем мама учит ребёнка просовывать ногу в штанину и самому натягивать.

Шаги прибавляются в обратном порядке, пока ребёнок не сможет выполнить все действие целиком. Преимущество этого подхода заключается в том, что малыш сразу же получает положительные эмоции от успешного завершения задания.

Если мама решила учить малыша надевать кофточку, и он уже умеет сам просовывать руки в рукава, то не стоит в одни момент делать это за него, чтобы было быстрее, а в другой требовать от него самостоятельности. Ребёнка сбивает такое разграничение.

Чтобы ребёнок спокойно воспринимал новое действие, оно должно войти в рутину, привычка вырабатывается путем многократного повторения. Вторая ошибка родителей, которая часто тормозит процесс обучения – это слишком активная помощь в тот момент, когда она уже не нужна. Например, родители научили ребёнка надевать туфли, но он делает это еще медленно и с трудом, похныкивает, когда не удается засунуть пяточку.

Не надо бросаться и делать все за него. Достаточно, находясь рядом, поддержать словом: «Уже почти всё получилось! Поймай задник за хвостик и потяни на себя, так пяточка попадет в свой домик». Если ребёнок не выполнит всё сам, то он не почувствует упоения от завершенного действия, и положительной мотивации одеваться самостоятельно не будет.

**Рекомендации родителям:**

- придя в детский сад, помогите ребенку раздеться, но не раздевайте его сами;

- помогите разложить вещи в шкафчике, комментируя, что шапочку, кофточку положи на верхнюю полку, брюки, штанишки- на нижнюю полку, куртку повесь на крючок;

- покажите ребёнку, что нужно надевать на прогулку, где у него лежит спортивная форма и спортивная обувь, где запасные трусики, майки, носки и т.д.;

- проверяйте исправность молний на куртках, кофтах;

- ребёнку удобнее найти нужную одежду, если органайзер для одежды с прозрачными кармашками;

- если Вы научите ребёнка этим правилам, то в школьном возрасте он будет самостоятельно собирать портфель.

С уважением, учитель-логопед Юлия Александровна Соловьёва.