**1.РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА**

**по организации режимных моментов в детском саду (возрастная категория 1,5-2 года)**

**Режим**-это рациональное распределение во времени и правильная взаимопоследовательность удовлетворения основных физиологических потребностей организма ре­бенка (сон, прием пищи, бодрствование), а также смена видов деятельности.

**Бодрствование** - это деятельное состояние коры голов­ного мозга, которое поддерживается раздражителями из внешнего мира (И.П.Павлов).

**Сон** - это также активный процесс, поскольку многие нервные клетки во время сна находятся в активном со­стоянии. Но деятельность органов чувств в это время за­торможена. Сон возникает в результате естественной ус­талости после достаточного по длительности (в соответст­вии с возрастом) бодрствования. Чередование сна и бодр­ствования - важное условие нормальной психической дея­тельности человека.

**Сон и бодрствование** - это два сопряженных состояния. От того, насколько

Все режимные процессы с пер­вой подгруппой проводятся в первую очередь.

В условиях семьи и детского учреждения при составле­нии режима дня должны учитываться следующие моменты:

1. Возраст ребенка.
2. Здоровье и уровень физического и психического раз­вития. (Дети ослабленные живут на режиме более млад­ших детей.)
3. Сезонные изменения.

Режим должен обеспечить суточное количество сна и бодрствования. Для детей, посещающих детское учрежде­ние, режим составляется не только на время пребывания малыша в детском саду, но и для дома, т.е. на сутки. Чет­ким соблюдением суточного режима в семье и детском учреждении и обеспечивается суточное количество сна (ночной, дневной) и бодрствования. Родителям необходи­мо обеспечить ребенку достаточное количество ночного сна и обязательно предупредить воспитателя группы. Если сон малыша был по какой-либо причине нарушен, нужно увеличить дневной сон в детском саду, предупредив об этом педагога.

**Показатели правильно составленного режима:**

1. Отсутствие у ребенка отрицательных эмоций (плача, капризов, негативных реакций и т.д.).
2. Уровень деятельности малыша соответствует возрасту.
3. Ребенок спокойно переходит от одного состояния к другому (от бодрствования ко сну и наоборот), от одного вида деятельности к другому.
4. У ребенка хороший аппетит, глубокий сон.
5. Малыш принимает активное участие во всех режимных процессах и положительно к ним относится. Сложным моментом в организации режима дня детей раннего возраста как в условиях семьи, так и в условиях детского учреждения является перевод детей на новый ре­жим. Особенно труден переход с режима с двукратным сном на режим с однократным дневным сном, так как при этом меняется не только ритм, но и последовательность проведения всех режимных процессов. Перевод на новый режим должен осуществляться постепенно. Сначала со­кращается длительность сна и увеличивается длительность бодрствования внутри старого режима, а затем сокраща­ется количество дневных снов, но увеличивается их дли­тельность.

**О необходимости перевода ребенка на новый режим можно судить по его поведению:**

1. Ребенок перестает спать днем; медленно засыпает, рано просыпается; засыпает перед кормлением или в пе­риод кормления.
2. Теряет аппетит.
3. Негативно относится к предложениям взрослого; не­адекватно отвечает на них.

Существует несколько основ­ных методических правил проведения режимных процес­сов.

Все режимные процессы должны быть направлены на своевременное и полное удовлетворение органических по­требностей организма ребенка. Внимание взрослых сосре­доточивается на воспитании положительного отношения ребенка ко всем режимным процессам (к приему пищи, гигиеническим процедурам, занятиям, движениям, к укла­дыванию на сон и т.д.). Для этого требования взрослого должны всегда совпадать с потребностями ребенка. Взрос­лый предлагает ребенку принимать пищу тогда, когда ма­лыш голоден, предлагает спать, когда он устал, и т.д.

Интерес к режимному процессу у ребенка увеличива­ется, если он принимает посильное активное участие в нем. Например, в 10-11 месяцев держит ложку и пытается за­черпнуть пищу во время еды, в 2 года ест самостоятельно; в 1-6 месяцев стягивает с себя носки, шапку и т.п. В 2-3 года пытается самостоятельно раздеться, одеться и т.п.

Активно участвуя в режимных процессах, малыш мо­жет ошибаться, делать не так, как требует взрослый. Чаще всего это происходит от недостатка опыта, знаний малы­ша. Очень важно, чтобы взрослый не заострял внимание детей на неправильных поступках, а учил, как надо сде­лать правильно. Например, во время кормления воспитатель заметил, что ребенок берет пищу из тарелки не ложкой, а рукой. Он подходит к ребенку и тихо говорит:

«Миша, возьми ложку и кушай. Вот, какой ты молодец, правильно держишь ложку».

Все режимные процессы должны использоваться взрослыми для воспитания ребенка.

Жизнь ребенка проходит в постоянном чередовании сна, бодрствования, кормления. Важно все это использо­вать для развития малыша. С этой целью необходимо об­говаривать все действия взрослого и ребенка, называть свойства предметов, явлений. Формировать нужные при­вычки и навыки поведения. Например, во время кормле­ния взрослый не только формирует у ребенка правила поведения, но и обогащает словарь названием блюд, их качеств (кисель сладкий, молоко теплое - горячее и т.д.).

Организация режима в детском учреждении предпо­лагает постепенное вовлечение детей в тот или иной ре­жимный процесс (принцип постепенности). Например, при организации кормления воспитатель предлагает 2-3 детям убрать игрушки и вымыть руки, после чего дети садятся за стол и им тут же подают пищу, а в это время другие 2-3 де­тей моют руки и садятся за стол и т.д.

Перед каждым режимным процессом воспитатель да­ет установку. Например: «Скоро будем обедать. Сережа, Маша, уберите игрушки на место и пойдем мыть руки». Установка должна даваться за несколько минут до начала режимного процесса, с тем чтобы дети могли переклю­читься на новый вид деятельности.

Организуя режимные процессы, необходимо учитывать индивидуальные особенности детей. Например, при орга­низации сна в первую очередь уложить ослабленных де­тей, детей, быстро засыпающих, тех, кто спокойно ведет себя перед сном. Детей возбудимых, беспокойных при за­сыпании следует укладывать в последнюю очередь, с тем чтобы уделить им больше внимания (посидеть около них, погладить и т.д.).

При кормлении в первую очередь необходимо посадить за стол детей с повышенной пищевой возбудимостью. Де­тей с плохим аппетитом лучше сажать за стол с детьми, активно принимающими пищу.

Для того чтобы правильно организовать режим в усло­виях дошкольного учреждения, необходимо четко распре­делить обязанности между воспитателем и помощником воспитателя группы.

**Воспитатель** выполняет режим дня группы, учитывая состояния отдельных детей, своевременно сообщает старшему воспитателю, медицинскому работнику детского сада о необходимости изменения режима отдельных детей и группы в целом.

Осуществляет гигиенический уход, оздоровительные мероприятия (умывание, закаливающие процедуры).

Проводит кормление, прогулку, укладывание спать, сле­дит за сном и пробуждением, обеспечивает полное удовле­творение потребностей ребенка, хорошее его самочувствие и своевременное формирование навыков, умений. Органи­зует самостоятельную деятельность детей, проводит заня­тия, как индивидуальные, так и подгрупповые; обеспечива­ет активное поведение, своевременное развитие и воспита­ние положительных форм поведения детей.

**Помощник воспитателя**работает в группе под непо­средственным руководством воспитателя, помогает во всей работе с детьми при кормлении, укладывании на сон, подъ­еме со сна, туалете, на прогулке и при возвращении с нее, а также при проведении игр и занятий; отвечает за чистоту помещения, проводит уборку группы, проветривание и т.п.; выполняет всю техническую работу, необходимую для ор­ганизации всех режимных процессов.

Итак, при организации режимных процессов ведущая роль принадлежит взрослому. Он создает условия, дейст­вует совместно с ребенком, подсказывает, показывает, как правильно сделать, поощряет, подбадривает его. Именно от взрослых (воспитателей, родителей) зависит, как будет раз­виваться ребенок, какое у него будет поведение, будет ли он организованным, самостоятельным, активным или наоборот.

**2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ РЕЖИМНЫХ ПРОЦЕССОВ**

**Организация сна**

Нервная система ребенка раннего возраста отличается малой выносливостью и быстрой утомляемостью. Вот почему в этом возрасте большое внимание уделяется пра­вильной организации сна. Во время сна ребенок должен полностью восстановить свои силы. А для этого сон дол­жен быть полноценным, глубоким.

Детские кроватки должны быть удобными для сна: с небольшим подъемом изголовья (плоская подушка), мат­рац умеренно мягкий. Воспитателю необходимо создать правильную обстановку перед укладыванием на сон. Надо исключить излишнее возбуждение детей (крик, шумные игры и т.п.). Важно заранее дать установку на сон: «Скоро будем спать. Давайте уберем игрушки. Они тоже устали и хотят отдохнуть. Молодец, Катенька, - уложила куклу спать...» и т.п.

Уже с полутора лет дети могут принимать посильное участие в приготовлении ко сну. Однообразные, спокой­ные действия, связанные с раздеванием, успокаивают их. Воспитатель ласковым, спокойным голосом также на­страивает на сон: «Какой Вовочка молодец, аккуратно сложил одежду. Иди ложись в кроватку».

Воспитатель следит, чтобы дети приняли удобную позу в кроватке, помогает укрыться одеялом, следит, чтобы руки малыша лежали поверх одеяла.

Поскольку дети не все засыпают сразу, то педагог по­могает им заснуть: «Закрой глазки, Машенька, и тихо-тихо полежи. Повернись на бочок, Алешенька, и закрой глазки. Вот молодец». Так постепенно все дети засыпают.

Во время сна дети должны находиться под постоянным наблюдением взрослых. Воспитатель наблюдает, как спят малыши, спокоен ли их сон. Хороший крепкий сон - пока­затель здоровья ребенка. Частые пробуждения, стон, раз­говор вовремя сна должны насторожить взрослых. Это может быть сигналом нездоровья ребенка, нарушения воз­будимости нервной системы.

Важно не только как засыпают и спят дети, но и то, как они пробуждаются.

Дети не всегда и не все просыпаются бодрыми, веселы­ми. Есть малыши, которые просыпаются медленно, с пло­хим настроением. Таких детей надо подбодрить, повысить их настроение приветливыми словами, улыбкой: «Машенька проснулась, хорошо отдохнула, вот как у нее глазки блестят».

Процесс подъема детей после сна должен быть посте­пенным. По мере пробуждения воспитатель предлагает детям потихоньку вставать, одеваться и идти в группу.

**2.2. Общие требования к организации умывания, кормления, одевания**

Развитие и воспитание личности в раннем возрасте про­исходит в так называемой «бытовой» деятельности: в раз­личных режимных моментах (умывание, кормление, оде­вание и раздевание).

Создавая условия для этой деятельности и общаясь с ребенком, педагог решает ряд задач:

* воспитание самостоятельности как относительной не­ зависимости от взрослого (предпосылкой ее является фор­мирование на эмоциональной и наглядной основе элемен­тарных орудийных действий);
* накопление опыта самостоятельных действий в быто­вых процессах способствует развитию самоуважения, чув­ства собственного достоинства. Через действия с предме­тами быта (полотенце, мыло, посуда, предметы одежды и обуви и др.) закладываются основы будущей культуры труда, бережливости;

-воспитание навыков опрятности, культуры еды, что принято называть культурно-гигиеническими навыками. Они предохраняют здоровье ребенка, связаны с воспита­нием его общей культуры;

- воспитание доброжелательного отношения друг к дру­гу, так как в условиях детского сада при выполнении про­цессов самообслуживания возникает множество ситуаций,  
требующих от малышей личностных и «деловых» контактов.

Педагогу важно создать определенные условия для ус­пешного решения вышеназванных задач.

Вся обстановка для выполнения бытовых процессов должна быть приспособлена к росту ребенка. Все предметы, оборудование для элементарных трудовых действий (клеенка, фартучки, варежки, тряпочки и т.п.) должны иметь определенное место хранения, которое знают дети. Все это будет способствовать самостоятельности детей.

Участие ребенка во всех процессах должно сопровож­даться положительными эмоциями, иначе ребенок стано­вится невосприимчивым к педагогическим воздействиям. Поэтому важно, чтобы вода для умывания была теплой, а кран - на таком уровне, чтобы вода не затекала в рукав; мыло - такого размера, чтобы ребенок смог его удержать в своих еще очень неумелых руках; посуда для еды при­влекала своим внешним видом и т. п.

Все режимные моменты должны быть продуманы с точ­ки зрения **постепенного включения детей в процесс**(инди­видуально или по 2-3 человека), чтобы максимально обес­печить индивидуальный подход к детям. Важно учесть, что есть дети медлительные или, наоборот, подвижные, и педагогу надо обеспечить каждому ребенку время, необ­ходимое для самостоятельных действий.

Для обучения детей действиям с предметами быта не­обходимо самому педагогу четко представлять те спосо­бы действия, которые он будет давать детям. Все взрос­лые (педагоги и родители) должны знать эти действия, чтобы быть едиными в требованиях к ним. Для успешно­го обучения детей действию важно расчленить его на отдельные операции и показывать их в последовательно­сти и неторопливо.

Взрослые должны взять за правило: **сначала ребенок пробует совершать действие сам и только в случае его не­удачной попытки оказывать помощь малышу.**Во многих действиях с предметами быта ребенок испытывает затруд­нения потому, что он еще слабо владеет собственным те­лом, движениями своего тела (например, выдергивает руку из рукава одежды, не сгибая ее в локте и т.п.).

Помощь взрослого прежде всего заключается в том, чтобы показать ребенку, как согнуть руку, куда поставить пальчики (например, при застегивании пуговицы), как ла­донями обхватить переносимый предмет (например, тарел­ку, чашку), чтобы его не уронить, и т.п. Совершая с ре­бенком совместное действие, надо дать ему почувствовать «рисунок» движения руки (ладони, пальцев и др.). Кине­стетическое чувство поможет ребенку затем самому кон­тролировать характер, силу, направление «рабочего дви­жения» и будет способствовать развитию ловкости, сноровистости, что немаловажно для успеха в любой практической деятельности.

Общение взрослого с ребенком должно быть направле­но и на элементарное осознание выполняемых действий.Несмотря на малый возраст, ребенок на эмоциональном уровне воспринимает слова педагога о значимости чисто­ты рук, опрятности одежды и т.п. Это способствует фор­мированию потребности быть чистым, опрятным. Обще­ние так же должно способствовать тому, чтобы ребенок установил связь между способом действия и получаемым от него результатом, что в дальнейшем будет основой для самостоятельного контроля за совершаемым действием. Педагог обеспечивает положительный эмоциональный фон выполнения бытовых процессов, к месту и вовремя используя художественное слово. Большое значение в ре­шении задач воспитания имеют игровые приемы поощре­ния правильных действий, упражнения в действиях на спе­циальном материале (например, рамочки с застежками, пуговицы, кнопки, шнурки и т.п.).

Содержание и методика проведения режимных процес­сов в детском саду и в семье одинаковы. Особенности за­висят от числа детей. Подробно методика их проведения в условиях дошкольных учреждений изложена в работах Н.М.Аксариной, Г.М.Ляминой.

Исходя из общих подходов к проведению разных про­цессов в дошкольном учреждении, ниже приводятся кон­кретные рекомендации родителям из программы «Кроха». Этими рекомендациями могут воспользоваться и педагоги.

**2.3. «Пробую есть сам» (кормление ребенка от 1 года до 2 лет)**

Что же нового появляется в процедуре кормления ре­бенка 2-го года жизни? Это возраст, когда ребенок начи­нает есть самостоятельно. Некоторые дети могут есть лож­кой довольно хорошо даже в 1 год. Но начиная с 1 года - 1 года 3 месяцев большинство детей активно стремятся де­лать это сами. Предоставьте ребенку такую возможность. Не упустите это время, иначе в 2 года вы ему скажете: «Ты уже большой и должен есть сам», а ребенок начнет ка­призничать и требовать, чтобы его кормили.

Итак, с 1 года - 1 года 3 месяцев **побуждайте ребенка есть самостоятельно и не запрещайте, если он стремится к этому сам.**Учите его правильным действиям:

* держать ложку в правой руке, а хлеб в левой;
* пищи на ложку брать немного, хлеб откусывать небольшими кусочками;
* слегка наклоняться над тарелкой;
* опускать ложку в тарелку плавно, не стуча о край
* вытирать рот салфеткой в случае необходимости вовремя еды и по ее окончании;
* намыливать руки мылом и мыть их круговыми движениями;
* вытирать руки полотенцем.

Садитесь есть вместе с ребенком, но перед этим скажите: «Сейчас мы с тобой будем обедать, но сначала руки вымоем». Выполняйте умывание в замедленном темпе, пусть ребенок видит ваши действия, называйте их. Демонстрируйте ребенку и прием пищи, пусть ваше поведение будет ему примером.

Используйте совместное действие, обучая ребенка держать ложку, брать ею пищу и т.д. Возьмите его ручку в свою и выполняйте нужное движение, пусть малышпочувствует его «рисунок». При этом приговаривайте: «Вот как Мишенька сам ест... пьет из чашки, намыливает ручки» и т.п.

Ребенок этого возраста, особенно до 1 года 6 меся­цев, очень быстро устает, каждое из перечисленных дей­ствий требует от него больших усилий, физических и психических, поэтому внимательно следите за ним во время еды и умывания и, заметив признаки напряжения, усталости, помогите ему: докормите сами, домойте руки сами.

Обратите внимание и на такое поведение ребенка: сна­чала он ест с аппетитом, ничто его не отвлекает, но вот он начинает играть ложкой, стучать ею по тарелке, даже переворачивать тарелку, уже не так охотно открывает рот, когда вы подаете ему пищу. Как поступить? Прежде всего, не раздражайтесь и не ругайте ребенка, это может привести к потере аппетита. Такое поведение малыша говорит о том, что он уже не так голоден, как вначале. Последуем совету доктора Б.Спока: «Если ребенок перестает обра­щать внимание на еду, стоящую перед ним, считайте, что он съел достаточно, уберите тарелку и спустите ребенка на пол. Если ребенок немедленно начинает хныкать, чтобы еду не убирали, как будто хочет сказать: «Вы меня не по­няли, я еще не наелся», дайте ему еще одну возможность. Если вы всегда будете убирать еду, как только ребенок потеряет интерес к ней, он не будет играть раньше, чем насытится».

Родителей часто огорчает плохой аппетит ребенка. В чем же дело, почему малыш плохо ест? Если ребенок здоров, то потеря его аппетита - результат ваших ошибок.

Что же надо делать, чтобы аппетит ребенка не вызы­вал у вас огорчений? Прежде всего постарайтесь каждый раз готовить его к приему пищи за несколько минут до кормления: доброжелательно, ласково скажите малышу, что сейчас он будет есть. Если ребенок играет, не преры­вайте его игры, а попробуйте сделать кормление ее про­должением: «Оленька, твоя дочка проголодалась, давай пригласим ее поесть с нами. Только не забудь помыть ей ручки».

Ребенок должен сесть за стол с хорошим настроением, не огорчайте его перед едой.

Сервируйте стол красиво: постелите чистую салфетку, поставьте вазочку с бумажными салфетками, используйте красивую детскую посуду, желательно с рисунком. Все это привлекает внимание детей и повышает их аппетит. Если ребенок отказывается от еды или ест плохо - не пытайтесь накормить его насильно. Помните, что пища, съеденная без аппетита, не приносит пользы. И в этом случае попро­буйте использовать игровые приемы: «Машенька, давай доедим кашку и посмотрим, не улетела ли птичка» (имеется в виду рисунок на донышке тарелки).

Не забывайте, что кормление вы можете использовать для развития ребенка. Ведь во время его ваш малыш без специальных занятий овладевает необходимыми в жизни познаниями. Он узнает названия блюд, их вкусовые каче­ства (кислое, сладкое, соленое), физические свойства (хо­лодное, горячее, теплое), цвет, форму и т.д., если обгова­риваются действия, называются блюда, их качества. «По­пробуй, Машенька, кисель. Он из клюквы, сладкий, розо­вый», «Посмотри, Сережа, какой помидор круглый, крас­ный, а огурчик зеленый, длинный».

**Итак, при правильном воспитании ребенок в 2 года:**

* перед едой идет мыть руки, моет их сам, хотя, может быть, не всегда умело;
* ест сам ложкой жидкую и густую пищу;
* обращает внимание на свое грязное лицо, руки, нос, дает взрослому знать об этом или сам пытается вытереться бумажной салфеткой, умыться;
* требует устранения непорядка за столом **(**постелилсалфетку, убрать крошки и т. п.).

**2.4. «Умываюсь и ем сам!»**

**(кормление ребенка на 3-м году жизни)** :

Дети этого возраста стремятся к самостоятельности и могут быть самостоятельными. Для этого нужны опреде­ленные условия.

Для умывания поставить к умывальнику скамеечку или табуретку, стоя на которой малыш сможет достать кран; полотенце дать короткое, чтобы ребенку легче было им вытираться; повесить его на высоте, доступной для ребен­ка, чтобы он мог снять и повесить его сам. Умывание должно вызывать у малыша приятные эмоции: вода долж­на быть не очень холодная и не затекать ему в рукава.

Для кормления поставить маленькие, по росту ребен­ка, стол и стулья; найти доступное для него место хране­ния предметов сервировки стола: салфеток (скатерти), посуды и др.

Ребенок может сидеть и за общим столом, когда вся се­мья в сборе. В этом случае он, разумеется, ощущает значи­тельность ситуации. Покажите ему пример культуры по­ведения за столом, не делайте замечаний при какой-либо его неудаче, неловком действии, незаметно помогите ма­лышу, похвалите за самостоятельность и аккуратность.

Привлекайте ребенка к участию в приготовлениях к еде: предложите ему поставить стул к столу, принести и посте­лить салфетку, принести тарелку, ложку и т.п. Выполне­ние этих действий создает у ребенка «установку» на прием пищи, положительно влияет на аппетит. Участие малыша в приготовлениях к еде имеет и другую положительную сторону - приучает его к труду и самостоятельности.

При кормлении продолжайте придерживаться тех же правил, что и на 2-м году жизни, но обратите внимание на культуру поведения за столом.

**К 3-м годам ребенок может:**

* есть спокойно, не торопясь и не отвлекаясь, соблюдая правила культуры еды;
* спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо (но и вы не злоупотребляйте длинными паузами!);

-выражать свои просьбы словами («Подай, пожалуйстаa, салфетку», «Налей еще чаю» и т.п.);

-говорить «спасибо» после еды.

**2.5. «Я одеваюсь сам»**

Весь процесс предыдущего взаимодействия с малышом **подготавливал его позицию «я сам».**Когда ему было всего 7-8 месяцев, он научился находить в ближайшем простран­стве предметы одежды и обуви и пытался натягивать ша­почку на голову, а ботинок на ногу, хотя из этого, конеч­но, мало что получалось. Малыш уже соотносил предмет и его назначение.

**В 1 год 3 месяца - 1 год 6 месяцев ребенок активно «по­могал» взрослому при одевании и раздевании:** подавал руку, чтобы надеть варежку, поднимал голову при наде­вании шапки, платка, подавал маме вещи.

**К 2-м годам активность ребенка возрастает:** он подни­мает ручки, когда вы надеваете на него платье, свитер, просовывает руки в рукава пальто, которое вы держите, ноги - в чулки, колготки, носки, придерживаемые вами. Малыш может самостоятельно снимать некоторые пред­меты одежды (шапку, платок, развязанный вами, носки, колготки), но очень неумело.

**К 3-3,5 годам ребенок может сам одеться и раздеться.**

Но некоторые родители думают: да зачем это ему, еще такому маленькому? Мама сама все сделает быстрее и луч­ше, а вот он вырастет, и все само придет. И получается, что в 3 года ребенок заявляет «я сам», но мы ему не позволяем сделать самому то, о чем в 5-6 говорим: «Ты уже большой, сам одевайся», а ребенок капризничает, требует, чтобы его одевали-раздевали, сам делает это небрежно, плохо.

Вы, конечно, замечали, как ваша кроха, застегивая пу­говицу или снимая платье, высовывает язык, пыхтит или, наоборот, задерживает дыхание, «помогает» себе всем те­лом? Безусловно, ему нелегко, ведь руки еще так непослуш­ны, а действия так сложны и в то же время так интересны. Хочется с ними справиться самому!

**Не пропустите благоприятный период, когда ребенок хо­чет действовать сам, когда его привлекают действия с предметами, когда он испытывает удовлетворение от само­стоятельно выполненного действия. Наверстать упущенное будет очень сложно.**

Эти, на первый взгляд элементарные, действия самооб­служивания создают большие возможности для развития малыша:

- крепнет его рука, она «учится» сгибаться и разгибаться во всех сочленениях, совершенствуется мелкая моторика кисти;

-развивается умение фиксировать взглядом движения рук, контролировать совершаемое движение зрительно, а затем и кинестезически, через «мышечное чувство»;

- ребенок учится различать и сравнивать особенности совершаемых действий, оценивать их качество, отличать правильное от неправильного, а значит, и исправлять их;

-развивается умение устанавливать связь между со­вершаемым действием и получаемым результатом.

**Все перечисленные умения, приобретаемые ребенком в самообслуживании, важны для успешного его участия в любой продуктивной деятельности.**

Итак, ребенок хочет, но еще не умеет действовать с пред­метами - одеждой или обувью. **Все его внимание направлено на результат, а не на способ действия,**поэтому он стаскивает с себя платье (колготки, рубашку), а не снимает. Вот как ребенок снимает колготки: взявшись за резинку, спускает их до колен и, не выпуская резинки из рук, стоя выдергивает из чулка сначала одну, потом другую ногу. В результате один или оба чулка обязательно вывернутся наизнанку. Если оба, то колготки хоть надеть можно. А если один? Как их надеть, когда один чулок «смотрит» вниз, а другой вверх? Взрослый, естественно, берет вещь из рук ребенка и сам начинает выворачивать ее и надевать на малыша. По­этому, если мы хотим, чтобы ребенок действовал сам и на положительном эмоциональном фоне, надо придерживаться принципа: раздевание должно «готовить» одевание, т. е. оде­жда и обувь должны быть сняты и положены таким обра­зом, чтобы облегчить ребенку последующее одевание.

Ну и как же, например, снять и положить колготки, чтобы максимально подготовить самостоятельное их оде­вание? Прежде всего подчеркнем, что у ребенка должны быть стульчик, на котором он одевается и раздевается перед сном или идя на прогулку, а также вешалка для верх­ней одежды на уровне его роста.

Итак, снимаем колготки:

- **стоя**около стульчика **спиной** к сиденью**, двумя руками** держась за резинку, малыш спускает их **ниже колен;**

-садится на стул;

- берется одной рукой за пятку, а другой за носок чулка (вы, конечно, рассмотрите с ним, что на колготках есть пятка и носок);

- тянет поочередно чулки вниз.

Чтобы надеть колготки без проблем, надо определенным образом положить их на сиденье стула. Оказывается, если положить колготки на сиденье стула резинкой к краю и одним швом вверх (или резинкой к спинке стула и двумя швами вверх), то стоит взять их двумя руками за резинку и сесть на стульчик (не вертя в руках), то левый чулок ока­жется обязательно у левой ноги, а правый у правой. Те­перь смело можно всовывать поочередно ноги в чулки, ошибок не будет.

Мы не случайно так подробно расписали, как проходят снятие и надевание колготок. Обратите внимание, сколько разных действий надо совершить, да таких, которые не по­зволят колготкам вывернуться наизнанку и не потребуют мучительных поисков, где левый, где правый чулок. Да еще надо знать, где у колготок резинка, чулки, пятка, носок, шов.

Если мы, взрослые, продумаем все действия ребенка, то облегчим очень сложный для него процесс, поможем ему стать самостоятельным! Ведь это нам, взрослым, легко из любого положения, не глядя, взять и надеть любой пред­мет одежды. Вот еще несколько советов, как действовать с одеждой и обувью.

  Не отступайте от принятого порядка и способов дей­ствий, поощряйте, хвалите ребенка за то, что он делает все правильно: «Вот как Машенька положила колготки на сиденье стула, резиночкой на краешек стула, шов навер­ху». За те действия, которые ребенок начинает выполнять без напряжения, без усилия, хвалить не надо.

На первых порах малышу еще нужна помощь, но такая, чтобы не подавить у него стремления к самостоятельности. Совместным действием с ним чуть-чуть подправляйте дви­жения ребенка. Он должен почувствовать «рисунок» дви­жения, которое приведет к желаемому результату.

Обратите внимание: сначала действие совершается ре­бенком и лишь после неудавшейся его попытки вы приходите на помощь. Причем не делая за него, а способствуя само­стоятельному действию.

Проявите терпение! Скоро вы увидите, что ребенок справляется с одеванием и раздеванием все более само­стоятельно.

Постарайтесь сделать процесс одевания и раздевания приятным для ребенка. Поощряйте его стремление к само­стоятельности. Называйте предметы одежды, обуви. Мож­но прочесть соответственно действию потешку, называя имя ребенка: