

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 102  
620072, г. Екатеринбург, ул. Сыромолотова, 14 а, тел/факс: 347-05-81, 347-62-60  
<http://102.tvoyasadik.ru/> электронная почта: mdou102@mail.ru

*Советы родителям детей дошкольного возраста:  
«Одеваюсь сам!»*



*Составитель: Воспитатель ВКК  
Торговкина К.Е.*

*Екатеринбург, 2025*

*К двум годам активность ребенка возрастает: он поднимает ручки, когда вы надеваете на него платье, свитер, просовывает ручки в рукава пальто, которое вы держите, ноги - в колготки, носки, придерживаемые вами. Малыш может самостоятельно снимать некоторые предметы одежды (шапку, платок, развязанный вами, носки, колготки), но все еще очень неумело. Однако вы можете заметить, как он проявляет упорство, чтобы наилучшим образом выполнить действие. Обязательно подмечайте, прежде всего, все успехи малыша, не фиксируя внимания на его промахах, неудачах, тогда он обретет уверенность в себе, не будет бояться ошибок.*

*К 3-3,5 годам ребенок может уже сам одеться и раздеться. Но некоторые родители ошибочно думают, что ему, еще такому маленькому, это не так уж и нужно. Мама сама сделает все быстрее и лучше, а вот когда он подрастет, то все придет само. И получается, что в 3 года, когда ребенок заявляет «я сам», мы ему не позволяем сделать того, за что в 5-6 лет будем упрекать: «Ты уже большой, одевайся сам». Ребенок же в ответ капризничает, требует, чтобы его одевали-раздевали, а самостоятельно все делает небрежно, плохо.*

Не пропустите этот благоприятный период, когда ребенок хочет все делать самостоятельно, когда его привлекают действия с предметами и он испытывает удовлетворение от самостоятельно выполненного действия! Наверстать упущенное впоследствии будет очень сложно.

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 действует с колготками: взявшись за резинку, спускает их до колен и, не выпуская резинки из рук, стоя, выдергивает из чулка сначала одну, затем другую ногу. В результате один или оба чулка обязательно выворачиваются наизнанку. Если оба, то колготки, хотя бы и наизнанку, надеть потом будет несложно. А если один? Как их надеть? Взрослый, естественно, берет вещь из рук ребенка и 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, то есть одежда и обувь должны быть сняты и положены таким образом, чтобы облегчить последующее одевание.*

Ну и как же, например, снять и положить колготки, чтобы успешно подготовить беспроблемное надевание? Прежде всего, подчеркнем, что у ребенка должен быть стульчик, на котором он одевается и раздевается перед сном, на прогулку, а также вешалка для верхней одежды, расположенная на уровне его роста.

Итак, снимаем колготки:

- стоя около стульчика спиной к сиденью, двумя руками держа за резинку, малыш спускает их ниже колен;
- садится на стул;

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

Тянет поочередно колготки вниз.

Чтобы затем 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 вещь в руках), как левый чулок окажется у левой ноги, а правый – у правой. Теперь можно смело всовывать поочередно ноги в чулки, ошибок не будет.

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 подавлять в нем стремления к самостоятельности. Совместным действием с ним только чуть-чуть подправляйте движения ребенка. Он должен почувствовать их «рисунки», то, что приводит к желаемому результату.

Проявите терпение! Очень скоро вы увидите, что ваш малыш справляется с одеванием и раздеванием все более самостоятельно.

Постарайтесь сделать процесс одевания и раздевания приятным для ребенка. Можно прочесть соответственно действию потешку:

\* \* \*

У девочек и мальчиков  
Зимою мерзнут пальчики.  
Чтобы пальчики согреть,  
Что на ручки нам надеть?

\* \* \*

А баиньки, баиньки,  
Купим Маше валенки,  
Наденем на ноженьки,  
Пустим по дороженьке.  
Будет Машенька ходить,  
Новы валенки носить.

Обыгрывайте действия ребенка. Например, «Тянем-потянем, вытянули ножку. Эту ножку - в этот домик, эту ножку – в другой домик» (надеваем туфли) и т.д.

Все это сделает процесс одевания и раздевания приятным для малыша и вызовет желание действовать самому. Обязательно демонстрируйте ребенку бережное отношение к его вещам. Например, «Вот как повесим платье, чтобы не смялось. Красивое у Маши платье». Делайте это с самого раннего возраста малыша.

*Итак, ваш малыш к 3-3,5 годам:*

- Охотно обслуживает себя сам, одевается, раздевается, не капризничает, требуя, чтобы за него что-либо сделали вы;
- Стремится к активности: «Я сам!», не позволяет вам сделать то, что умеет;
- Знает место каждой вещи и складывает ее определенным образом;
- Бережно обращается с вещами, аккуратно ставит, кладет, вешает на место.

**Самообслуживание постоянно будет необходимо человеку в его жизни, оно является незаменимой характеристикой любой трудовой деятельности.**

**Желаю вам успехов!**