

Рекомендации для родителей по развитию навыков самообслуживания в период самоизоляции на апрель месяц.

Учите правильно снимать носочки или колготки

Удобнее это сделать так:

спустить сверху от резинки до пятки, снять с пятки, затем потянуть за носок у пальцев – таким образом, носок остается на лицевой стороне, и не требует дополнительных усилий по его выворачиванию.

Учите правильно снять брюки, пижамные штанишки и т.д. зауженные внизу

Принцип остается тот же:

Двумя руками снимаем сверху за резинку вниз до щиколотки, а затем тянем за низ штанины поочередно левую и правую ногу.

Более сложным является надевание и снятие футболок и свитеров. Следите, чтобы горловина была достаточно широкой. Вообще лучше использовать одежду на размер больше, избегать облегающих нарядов, которые трудно надеть и снять. Если ребенок будет застревать в одежде, это будет раздражать и злить его, а в итоге интерес к процессу просто пропадет.

Как научить ребенка снять джемпер или бадлон

Приподнимаем низ данной вещи снизу вверх к груди. Правой рукой беремся за левый рукав, тянем вверх и одновременно вынимаем левую руку из рукава вниз. Далее левой рукой проделываем так же со вторым рукавом. Освободив обе руки из одежды внизу, беремся за ворот и тянем вверх, снимая с головы.

Как снять майку

Нужно продеть левую руку в «рукав» (пройму), согнув руку в локте и опустить вниз, а затем правую руку продеть в «рукав» и так же опустить вниз. Двумя руками взяться за лямки майки и поднять вверх, снять майку.

Как снять кофту или куртку

Предварительно расстегнуть застежку. Завести руки назад и правой рукой взять левый рукав за манжет. Потянуть рукав и вытащить руку из одежды. Спереди взять правый рукав левой рукой за манжет и вытащить руку.

Учите детей дома надевать трусы, колготки или брюки

1 этап.

Сядьте удобно, посадите ребёнка перед собой. Это не должен быть вольготный диван, пусть это будет стульчик по росту ребёнка. Покажите колготки и скажите ребёнку:

«Сейчас мы оденем трусы (колготки, брюки)»

Выполняйте следующие действия.

1. Расположите колготки перед ребёнком на его коленях.

2. Вложите в обе руки ребёнка трусы, колготки или брюки за верх, в правильном расположении, а сверху расположите свои руки, проговаривая «Держи!».

3. Наклоните ребёнка вперёд с трусами, (колготками, брюками) в руках, заводя их к ступням - «Надевай!»

4. Захватите руками ребёнка колготки снизу и потяните вверх - «Тяни!»

Продолжайте подтягивать их до самого верха

5. Поднимите ребёнка - «Встань!» и натяните колготки (брюки) до конца, если надо, застегните, без участия малыша.

Похвалите - «Вот, молодец, ты надел трусы, колготки (брюки)»

Не спешите двигаться дальше, убедитесь, что ваш малыш не протестует, мышечно активно участвует в движениях, и запомнил их последовательность.

2 этап.

Продолжайте выполнять движения, но с меньшим вашим участием.

1. Располагайте вещи на ногах совместно с ребёнком.

5. При захвате той или иной вещи стимулируйте малыша словами «Возьми!», «Держи», помогите ему это сделать.

6. Продевать трусы, колготки или брюки в штанины самостоятельно, достаточно сложно, это действие вы выполняете «рука в руку» длительное время, со словесным сопровождением - «Надень!», «Смотри на ножки», «Посмотри, как я делаю!».

7. Натягивать трусы, колготки или брюки ребёнок уже может и сам, а при надевании, для удобства, оттяните ткань и дайте ему возможность взять её, а затем тяните совместно «рука в руку».

8. «Вставай!», затем захватите «рука в руку» край трусов, колготок или брюк и натяните до верха.

Похвалите:

«Молодец, как у тебя хорошо получилось. Ты надел их сам»

Постепенно отстраняйтесь от минимальной помощи совсем.

Учите надевать свитер, футболку

Свитер или футболку лучше надевать стоя. Поставьте ребёнка перед собой. Покажите футболку, свитер и скажите ребёнку: «Сейчас мы наденем свитер, футболку»

Выполняйте следующие действия.

1. Положите свитер, футболку перед ребёнком, спинкой вверх.

Скажите: «Смотри, это футболка (свитер), возьми!»

2. Совместно «рука в руку» берете за низ спинки футболку, (свитер), и натягиваете на голову, проговаривая: «Одеваем»

3. Если ребенок может сделать это самостоятельно, обращаем внимание на заметную деталь, узор, рисунок спереди футболки, свитера: «Посмотри,

вот перед», или «Где перед, поверни?», «Вот картинка», «Вот так правильно»

4. Придерживая низ изделия «рука в руку» продеваем руки в рукава и поправляем низ, одергиваем, расправляем.

5. Похвалите ребенка: «Молодец, ты надел свитер, футболку»

Не спешите требовать от него самостоятельного выполнения, пока Ваш ребенок не овладеет отдельными элементами всего действия: взять вещь правильно за низ спинки, натянуть на голову, придерживать за низ и продевать рукава, расправлять и одергивать.

Если малыш боится темного ворота, начните с того, что «присоберите» футболку, свитер по спинке до ворота, и на начальном этапе быстрым движением проденьте голову через ворот, с целью избегания неприятных моментов. Постепенно Ваш ребенок привыкнет и будет это делать без опаски, а затем и самостоятельно.

Учите надевать куртку

Куртку удобнее надевать стоя. Возьмите куртку вместе с ребенком.

- «Сейчас мы наденем куртку».

Выполняйте следующие действия:

1. Посмотрите на куртку вместе с ребенком. Если у куртки есть капюшон, возьмите и наденьте его на голову ребенка.
2. Придерживая, «рука в руку», противоположную половинку куртки, (левой рукой – правую, а правой - левую), продеваем руки в рукава и снимаем капюшон.
3. Застегиваем молнию вместе с ребенком: сначала взрослый вставляет замок молнии и начинает движение бегунка, а ребенок продолжает самостоятельно или на первых порах «рука в руку». В дальнейшем «рука в руку» с ребенком вставляем замочек, и плавно переходим на самостоятельную деятельность.

Не торопитесь, не ускоряйте процесс, дождитесь полного овладения тем или иным этапом. Не забывайте постоянно подбадривать, хвалить своего малыша. Немало важным моментом является и обращение внимания на отражение в зеркале результатов действий.

Рекомендации для родителей по развитию навыков изодетельности в период самоизоляции на апрель месяц.

Лепка

Учим детей размазывать пальчиками или ладонью. Нарисуйте маленькое изображение животного и предложите ребенку:

спрятать зверька, сделать берлогу для мишки, и т.д., размазав пластилин по маленькому рисунку. Закрасить пластилином разные изображения большие и маленькие: мяч, птичка, шарик, колобок, морковка, яблоко и т.д.

Предложите:

- **раскатать скалкой** массу для лепки или пластилин.

В наборах для лепки иногда продаются рельефные скалки. Малышам нравится раскатывать массу и видеть на ней интересные отпечатки.

Отпечатки на пластилине можно делать различными предметами. Делать это можно всем, что попадется под руку – формочки, крышки, выемки для выпечки и т.д.

- **вдавливать** различные предметы в пластилин.

Для подобных занятий заранее готовим основу – раскатываем лепешку толщиной около 3 мм нужного нам цвета (зеленый для травы, синий для воды и т.д.). Предлагаем малышу:

- посадить грибочки или цветочки из мозаики;
- макароны в виде машинок вдавливать в дорогу из пластилина, черепашек – в песочек и т.д. Делать лучики для солнышка из спагетти, червячков из завитых макарон, раскладывать ракушки на песке, потом собирать их в ведро, которое заранее можно вылепить из пластилина;
- из фасоли сделать дорожку, бусы, сажаем картошку, выкладываем буквы и цифры (ближе к 3 годам);
- семечки или гречку вдавить в подсолнух;
- бусинами, пуговицами, пайетками украсить пластилиновую основу в виде бабочки, рыбки, елки, платья;
- из спичек сделать заборчик для коровы, колючки для ежика.

Аппликация

Заниматься аппликацией можно, с какими угодно материалами, ведь дети уже немало умеют. В большинстве случаев понадобится бумага, краски в достаточном количестве. Важно, чтобы были выбраны достаточно просто изготавливаемые аппликации, а также удобство и безопасность творческого процесса. Подготовьте хорошо освещенное просторное рабочее место.

- Простейший вариант – кусочки бумаги. Рвать бумагу с ребенком нужно маленькими кусочками, удобнее использовать клей-карандаш. Намажьте совместно с ребенком изображение, а затем прижимайте на это место обрывки, кусочки бумаги. С помощью разноцветной бумаги можно получить

любую картину: дерево с листочками, птичку, по контуру, гусеницу, бабочку и т.д.

- Можно использовать салфетки (лучше разноцветные).
- Крупа также сгодится для занятий аппликацией, работа с ней очень увлекательная, а результат впечатляет. Можно использовать сразу несколько видов круп.
- Аппликация из ваты: барашек, облачко, киска. Техника аппликации та же, что и в первом варианте.

Рисование

Совместно с ребенком рисуем красками или карандашами, учим

1. Изображать предметы круглой формы. (мяч, шар, колобок)
2. Проводить четкие прямые линии: короткие и длинные (травку, дождик, длинную дорогу).
3. Пересекать прямые линии.(забор)
4. Рисовать самые простые предметы (воздушный шар, облако и дождь из него, травку, цветок)
5. Закрашивать различные контурные изображения (птичка, солнышко, тучка и т.д)

Держите карандаш или кисточку совместно с ребенком , следите за взглядом ребенка на листок бумаги, за движениями руки. Обязательно похвалите малыша за усидчивость, старательность и за итог работы.