**Рекомендации родителям по формированию навыков самообслуживания у детей дошкольного возраста**

Формирование навыков самообслуживания у детей – это длительный процесс, требующий от взрослых, в первую очередь, терпения.

Обучение конкретным навыкам самообслуживания следует начинать с показа на любимых игрушках ребенка, постепенно переходя к прямому обучению ребенка.  
Чтобы ребенок мог принять участие в этих процессах, он должен усвоить определенные действия и их последовательность.

***Что включает в себя самообслуживание детей дошкольного возраста:***

1. Прием пищи: умение правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом, убирать посуду после еды; приобрести начальные навыки культуры поведения за столом.  
2. Овладение навыками раздевания и одевания: снимать и одевать обувь, завязывать и развязывать шнурки на обуви, аккуратно застегивать «молнию», одевать и снимать одежду (колготки, шорты, брюки, куртку, пальто, шапку, варежки, носки);  
3. Гигиена тела: мыть руки и лицо, вытирать их насухо полотенцем, правильно пользоваться мылом, зубной щеткой, расческой перед зеркалом, ухаживать за ногтями с помочью щетки, пользоваться носовым платком по мере необходимости.  
4. Навыки опрятности: умение пользоваться туалетом и туалетной бумагой;  
5. Гигиена быта: умение наводить и поддерживать порядок в своей комнате, приводить в порядок свои вещи (складывать одежду, вешать её на вешалку), соблюдать порядок в своём шкафу, полках, содержать обувь в чистоте; держать в порядке игрушки, книги.

* **Рекомендации:**  
  Каждое утро (а так же после прогулки и вечером) ребенок должен умываться . Сначала нужно хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши. После умывания следует вытереться насухо чистым полотенцем. У ребенка должно быть свое полотенце.   
  При необходимости покажите ребенку это действие сами. Показ должен быть неторопливым, четким и последовательным.

В процессе прямого обучения скажите ребенку кратко и четко, что вы от него хотите.  
  
Во время самостоятельного выполнения действия ребенком, поправляйте его корректно, поддерживайте его, спокойно говорите о том, что необходимо сделать именно сейчас («Давай есть медленно», «Говори тише»)  
 Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребенка, от скорости запоминания, семейного отношения к чистоте и опрятности.  
В успешном формировании навыков самообслуживания большое значение имеют условия (удобная одежда, обувь, оборудование).  
Например: в шкафах необходимо выделять для ребенка нижние полки для удобства, отдавать предпочтение одежде без лишних застежек и легких в одевании, это касается и обуви.  
Будьте терпеливы, не делайте за ребенка то, с чем он может справиться сам. К вечеру дети устают и их действия становятся медленными.  
Важно при формировании любого навыка, обучать детей определенным действиям, при этом делать эти действия, неоднократно повторяя.  
Пример одевания штанишек может выглядеть так:  
- сядь на стульчик;  
- возьми брюки обеими руками за поясок;  
- подними ногу и вдень ее в одну штанину;  
- поставь ногу на пол;  
- подними вторую ногу и вдень ее в другую штанину;  
- встань и подтяни брюки обеими руками.  
 Главное условие при формировании навыков самообслуживания – это постоянное подбадривание и поощрение. Не забывайте давать положительную оценку действиям ребенка – они дают ребенку чувство радости и подкрепляют его уверенность в том, что он может, и умет сам что-то делать. Но важно и не перехваливать ребенка. Хвалите ребенка за правильно выполненное дело. Используйте различные способы сказать ребенку, что у него все получается: «Очень хорошо», «Молодец!» и т.п.  
При формировании навыков самообслуживания у детей развивается самостоятельность, культура поведения, трудолюбие, аккуратность, бережное отношение к вещам,

**Социальный педагог Л. Жакупова**