

Как обучить расстегивать и застегивать молнию

Для обучения лучше выбрать кофточку или курточку с надежной яркой молнией, снабженной бегунком с большим хвостиком, для удобства можно привязать к нему красивую тесемочку. Расстегивать проще, чем застегивать, это можно начать делать с ребенком около двух лет или раньше, если малыш сам проявляет интерес.

Следует показать ребенку, что одной рукой нужно тянуть бегунок вниз, а другой придерживать ткань и тянуть в другую сторону. Этот процесс обычно нравится детям, т.к. молния издает звук, чем звук громче, тем лучше. Этот момент можно обыграть – девочки могут выводить собачку погулять на поводке («Бежит собачка по дорожке и рычит»), а у мальчиков машина будет ехать по трассе («Машина едет, мотор рычит»).

Ближе к трем годам можно приступить к застегиванию – первые несколько раз мягко вставляем молнию в бегунок руками ребенка («надеваем на собачку ошейник», «вставляем ключ в замок зажигания»), и отправляемся в путешествие вверх, придерживая другой рукой ткань.



Как освоить кнопки и пуговицы

Застегивание кнопок, а особенно, пуговиц, – это одно из самых трудных умений при обучении одеваться. На самостоятельном выполнении этих действий не стоит настаивать до четырех лет. Вначале можно разложить кофту и посмотреть, что все кнопки идут парами, и друзей надо соединить: потренироваться руками ребенка совмещать две детали и нажимать до щелчка, показывая силу мускулов. Лучше подбирать одежду с крупными кнопками, которые легко защелкиваются.

Застегивание пуговиц требует длительной тренировки и терпения, поможет одежда с яркими крупными пуговицами, отверстия можно даже специально увеличить. Надо показать ребенку, как захватить пуговицу одной рукой и одновременно ткань вокруг дырочки другой, затем помочь ребенку протолкнуть пуговицу сквозь окошечко.

Можно добавить одежду с пуговицами в кукольный гардероб или помогать застегивать пуговицы папе, брату или сестре. Также поможет использование игрушек-тренажеров с различными пуговицами, кнопками, крючками – вы можете сделать такую игрушку за пару часов из фетра и подручных материалов вместе с ребенком – например, для мальчика машинку с пристегивающимися колесами, а для девочки – куколку с одеждой на кнопках и пуговках.



Как научить ребенка обуваться

Снимать ботиночки дети начинают достаточно рано, так как это не требует усилий и дает возможность ходить босиком. На первых порах ребенку проще справиться с обувью, сидя на полу, а не на стуле.

Надевать с ребенком простые тапочки без застежек или на резинках можно начинать в возрасте около двух лет или даже раньше, если малыш сам тянется к этому занятию.

Ближе к трем годам можно отпустить ребенка вместе с ботинками в свободное плавание, но предварительно нужно разделить этот трудный процесс на мелкие шаги и постепенно отработать каждый из них: «Возьми ботинок двумя руками. Носочек залезает «в норку», а язычок мешает. Поймай язычок, потяни за пяточку, закрепи липучку, теперь ножка под защитой».

Чтобы малыш не путал правую и левую ногу, в ботинки с внутренней стороны можно приклеить или нарисовать цветные кружочки с рожицами и объяснить, что друзья должны быть близко друг к другу.



Как научить надевать свитера и кофту

Для начала обучения нужно использовать вещи с максимально свободной горловиной, иначе ребенок может испугаться, когда его голова окажется в «тесном туннеле», и ее не получится сразу вытащить. Горловину свитера лучше всего проходить у зеркала, используя игру в «Ку-ку!»: захватить руками ребенка вещь с двух сторон, немного растянуть, посмотреть вглубь сквозь туннель горловины, просунуть голову сквозь отверстие, подтянуть горловину руками (на первых порах на этом этапе придется помочь) и полюбоваться на себя в зеркало: «Ку-ку! А кто это у нас тут такой красивый и веселый?»

Ребенок может потренироваться натягивать маленькие кофточки на кукол или свитер, из которого он вырос, на большого плюшевого мишку, это добавит позитиву.

Надевать кофту/куртку некоторым детям помогает, если у кофты есть капюшон – тогда перед зеркалом можно набросить капюшон на голову, а потом справиться с рукавами уже легче.

Однако эта манипуляция тоже под силу не всем малышам, эффективнее работает другой фокус. Ему можно дать кодовое название «вверх тормашками», «вниз головой», «задом наперед» или «шиворот навыворот» (лучше выбрать то выражение, которое знакомо ребенку).

Суть в том, что надо положить кофточку на диван спинкой вниз, горловиной к ребенку; малыш просовывает руки в рукава (с этим действием он знаком), дотягивает кофту до груди, получается, что она надета задом наперед, да еще и вверх тормашками (Смешно!)

После этого надо просунуть голову вниз под горловину, как в арку, и кофта оказывается на своем месте на плечах.



НАШ АДРЕС:

308580

Белгородская обл., Белгородский р-он,
с. Весёлая Лопань, ул. Гагарина, д. 2,
тел./факс +7 (4722) 38-28-26
e-mail: centr_msr@mail.ru,
<http://centrmsr.ru>
скайп: [centr_msr@mail.ru](https://www.skype.com/join/centr_msr@mail.ru)

подготовила: социальный педагог
Кулясова С.Н.

**ОГБУ «Реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
имени В.З. Гетманского»**

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ?



ВЕСЕЛАЯ ЛОПАНЬ, 2023