**Одевание**

Процесс одевания, прежде всего, должен происходить в замедленном темпе. Если мать, одевая ребенка, спешит, процесс одевания превращается для него в непонятные движения, которые к тому же неприятны (дергают за руки, сковывают в движениях и т.д.).

Очень важно не упускать моментов проявления ребенком активности. Сначала ребенок помогает взрослому тем, что сам принимает нужное для выполнения каждого действия положение (протягивает руки, поднимает ноги, поворачивается к взрослому и т.п.). Затем он начинает стремиться выполнить самостоятельно ту или иную операцию. Взрослый должен побуждать малыша к этому словами: «Давай снимем колготки, возьмемся за резинку», направлять его руки, выполнять ту или иную операцию его руками.

Постепенно отдельные операции ребенок начнет выполнять самостоятельно. Взрослый должен строго дозировать помощь малышу при одевании: выполнять за ребенка только те операции, которые он еще не в состоянии выполнить, выполнять вместе с ним операции, которые он учится выполнять, и не делать за него то, что он уже может делать сам.

Бывает, что ребенок капризничает во время одевания: не хочет сам одеваться или, напротив, хочет все делать сам. В каждом конкретном случае нужно постараться разобраться в причине каприза.

Если ребенку трудно выполнить действие, которое он уже выполнял самостоятельно, взрослый помогает ему вспомнить последовательность операций, направляет руки ребенка, помогает поверить в свои силы:

- Ты можешь сделать это сам. Помнишь, как хорошо ты сделал это вчера?

К трем годам ребенок должен научиться самостоятельно, снимать майку, рубашку, штанишки, колготки, тапочки и одеваться с помощью взрослого. Во время раздевания нужно учить малыша не выпускать снятую одежду из рук, а протягивать ее взрослому. Перед сном следует показать малышу, как аккуратно повесить белье на стульчик, поставить тапочки около ножки кровати. Он должен также узнать, где висит верхняя одежда, стоит обувь.

**Чтобы ребенок с желанием одевался**

1. Отмечайте его трудолюбие и желание все делать самому.

2. Изо дня в день придерживайтесь одних и тех же требований: «для того, чтобы мы пошли гулять, ты должен одеться».

3. Можно предложить ему помощь «Разреши, помогу застегнуть пуговицы!».

4. Не должно быть лишней одежды.

5. Одевание на прогулку можно обыграть незатейливым сюжетом, придумав какое - нибудь забавное обоснование для этого нужного дела.

6. Помочь ребенку: «Трудно тебе - я пришел на помощь. Будет трудно мне – ты поможешь!», но при этом не делать за ребенка то, что он может сделать самостоятельно.

Своевременное освоение процессов самообслуживания дает ребенку возможность самоутвердиться, почувствовать себя самостоятельным и умелым. Постепенно формируемая привычка к чистоте, опрятности и аккуратности обеспечивает основы приобщения к гигиенической культуре, здоровому образу жизни. Аккуратность в воспитании ребенка имеет особенно большое значение. Все предметы обихода, личные вещи ребенка, игрушки должны лежать на определенном месте. Нужно стараться, чтобы ребенок как можно скорее запомнил, где лежит каждая вещь, и всегда клал ее на место.