**Развитие гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей третьего года жизни**

На третьем году жизни продолжается период интенсивного развития самостоятельности во всех сферах жизни и деятельности ребенка. «Я сам», - говорит кроха и выдергивает свои ручки из ваших, чтобы помыть их, или хватает тряпку, чтобы вытереть лужу со стола.
Очень важно не упустить этот период, когда ребенок так стремится к самостоятельности. Именно сейчас он очень хочет учиться застегивать пуговицы, умываться и одевать варежки, а также пылесосить, подметать и мыть посуду, и как раз сейчас - наиболее благоприятное время для формирования навыков самообслуживания и бытовых умений.
  Конечно, маме проще сделать все  самой, так и быстрей, и бесхлопотней. Но если в этот период ребенок не приобретет основных умений и навыков, если родители будут делать за него то, что он может сделать сам или чему он сейчас готов и способен научиться, то в дальнейшем его стремление, такое естественное для этого возраста, сильно снизится или вовсе угаснет. Позднее ребенок уже не будет получать такого удовольствия, как сейчас, от того, что он самостоятельно одевается, причесывается, ест, и научить его этому будет гораздо сложнее.
В дальнейшем малыш будет ждать помощи от окружающих и, более того, он будет требовать её.
После 5 лет недостаточная сформированность культурно-гигиенических навыков и бытовая беспомощность  могут отразиться на самооценке, активности и целеустремленности ребенка, сделают его более зависимым от родителей.
Как правило, к двум годам у детей хорошо развита общая моторика, а мелкая моторика требует дополнительной тренировки, но, тем не менее, двухлетние дети уже способны овладеть большинством навыков по самообслуживанию и выполнению бытовых действий.
Привить малышу навыки и умения по самообслуживанию, не так уж сложно. Вам только придется на какое-то время запастись терпением и смириться с тем, что на самые простые вещи теперь потребуется в три раза больше времени, чем обычно, да еще придется делать дополнительную уборку после проявленной самостоятельности вашего чада. Но здесь уж никуда не денешься, потому что наступил соответствующий [сенситивный период](http://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitie/id/1116).
**Правильная последовательность – ключ к успеху**
Родителям нужно обучать ребенка последовательности действий при одевании, раздевании, во время приёма пищи, мытья рук и т.д. Желательно чередовать обычную форму показа с игровой, например, показывать определенное действие с помощью любимой игрушки малыша.
**Желание подражать – главный учитель**
В раннем возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому наиболее  эффективным будет обучение в самой ненавязчивой форме.
Предупредите кроху, что сейчас, например, вам и ему нужно помыть руки. Неторопливо, с объяснениями, покажите последовательность мытья рук. Потом можно помыть руки игрушке. А затем возьмите руки ребенка в свои и проделайте вместе с ним нужное действие.
  В следующий раз поставьте малыша рядом с собой у раковины (на маленькую табуреточку), когда вы тоже собираетесь мыть руки, дайте ему такой же, как у вас, кусок мыла и помойте руки одновременно с ним. Делать что-то вместе с вами и то же самое, что и вы, – это же настоящее счастье!

В дальнейшем ребенок уже будет мыть руки самостоятельно, а вы будете лишь корректно направлять и поощрять его действия. Обязательно хвалите малыша за проявление самостоятельности!
**Бытовая арифметика: разделим действие на «поддействия»**
Почти любое действие можно разделить на ряд более мелких действий, которые нужно выполнить в определённой последовательности. Поэтому, при обучении малыша определенному действию, обращайте его внимание на более мелкие действия, из которых оно состоит: «Потянем за этот конец шнурка. Теперь за другой конец. Видишь, бантик развязался. Теперь ослабим узел и развяжем его. Ну вот - ботинок можно снимать!» Или: «Берем губку, мочим ее в воде, отжимаем лишнюю воду. Теперь протри свои сапожки. Вот какие чистые, красивые стали!»
**Дела по силам**
  Родителям необходимо оказывать ребенку небольшую помощь, выполняя за него самую трудную часть работы. Например, для того чтобы ребенку было проще снять с себя носки, немного стяните каждый носок с ножки, или наполовину вставьте пуговицу в петлю, чтобы малышу осталось лишь слегка потянуть, и она расстегнулась.
Сначала пусть малыш научится самостоятельно раздеваться, а уж затем - одеваться, так как это ему будет легче.
  Конечно, многие действия по самообслуживанию ребенку пока не по плечу, и вы еще долгое время будете что-то делать вместо него. Но при этом для удовлетворения его тяги к самостоятельности даже в сложном деле можно оставлять малышу сделать то, что он может. Например, вы одеваете на него колготки, а он их подтягивает до конца.
**Навык рождается из повторения**
Любое действие осваивается детьми, прежде всего, при постоянном повторении. По мере овладения ребенком необходимыми навыками родителям останется только напоминать ребенку о последовательности действий, ненавязчиво контролировать и подсказывать.
**Советы по развитию у детей гигиенических навыков и навыков самообслуживания**
· Для ознакомления ребенка с действиями по самообслуживанию можно использовать: наблюдения за действиями взрослых и других детей, рассматривание иллюстраций в книгах, дидактические игры, чтение художественных произведений, рассказывание соответствующих потешек и стихов.
· Воспитывайте у ребенка любовь к порядку. Предлагайте ребенку помочь вам, когда вы убираете квартиру, развешиваете одежду, расставляете в коридоре обувь...
  · Воспитывайте у ребенка привычку к опрятности: помогайте пользоваться носовым платком, салфеткой, обращайте внимание малыша на его одежду (если она мокрая или запачкана, предложите её сменить), учите беречь вещи.
· Прививайте крохе навыки культурного поведения: спокойно сидеть за столом, пользоваться салфеткой, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь.
· Будьте постоянны, систематичны и последовательны, соблюдайте ежедневно повторяющиеся ритуалы приема пищи, отхода ко сну, собирания на прогулку и т.д. Ритуалы помогают ребёнку настроиться на определенные действия.
· Пусть малыш лучше плохо, но сам умоется или причешется, чем вы раз за разом будете делать это за него, отбивая желание пробовать свои силы.
И обязательно хвалите малыша за любые усилия.
· Старайтесь сделать процесс привития культурно-гигиенических навыков интересным. Если ребенок напрочь отказывается что-то делать, не стоит идти напролом, лучше применить маленькие хитрости (например, не чистим зубки, а «красим» их «белой краской»).
· Помогайте крохе усваивать культурно-гигиенические навыки и с помощью игровых ситуаций: напоминайте, например, что игрушечному медвежонку тоже надо мыть руки перед едой.
· Для формирования культурно-гигиенических навыков у малыша создайте определенные условия: повесьте крючок для полотенца так, чтобы ребенок легко мог до него дотянуться, подставьте к раковине скамеечку (с нескользящими ножками), чтобы ему было удобно доставать до крана. Ребенок должен иметь возможность посмотреть на себя в зеркало, чтобы проверить свой внешний вид; расческа, щетка для одежды, чистящий ролик тоже должны быть ему доступны.
· Учитывайте, что скорость формирования навыков самообслуживания индивидуальна для каждого малыша и зависит от его особенностей, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик) и многих других факторов.
Освоенные культурно-гигиенические навыки только к 5-6 годам превратятся в привычные действия, выполнение которых станет личной потребностью ребенка. Поэтому у двух-трехлетнего ребенка необходимо постоянно повторять и закреплять навыки самообслуживания. Иначе, малыш может перестать использовать недавно полученный навык.