**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 30**

**Тема: «** Формирование навыков самообслуживания у детей раннего возраста».

Воспитатель Домбровская Оксана Сергеевна

2012-2013 учебный год.

**Формирование навыков самообслуживания у детей раннего возраста**

*Мы хорошо знаем, насколько веселее и счастливее живут люди,*

*которые умеют делать, у которых все удаётся и спорится,*

*которые не потеряются ни при каких обстоятельствах,*

*которые умеют владеть вещами и командовать ими.*

*А.С.Макаренко*

Макаренко правильно считал, что трудолюбие и способность к труду не даны ребёнку от природы, а воспитываются в нём. Труд должен быть творческим, радостным, сознательным, основной формой проявления личности и заложенных в ней возможностей.

Приобщению детей к труду в дошкольные годы большое значение придавала Н. К. Крупская. Она указывала, что детский труд с самых ранних лет может послужить при целесообразном его применении важным условием нравственного и интеллектуального развития подрастающего поколения. Радость труда — одно из высоких человеческих чувств. Своевременно развить это чувство у маленьких детей — наша задача. Если не уделять должного внимания развитию трудолюбия в дошкольном возрасте, то в последующие годы это будет сделать труднее. Трудовая деятельность должна способствовать повышению общего развития детей, расширению их интересов, появлению простейших форм сотрудничества, формированию таких нравственных качеств, как трудолюбие, ответственность за порученное дело, чувство долга и т.д. Главная задача трудового воспитания в раннем возрасте - формирование правильного отношение детей к труду. Она может быть успешно решена только на основе учёта особенностей этой деятельности в сравнении с игрой, занятиями, на основе учёта возрастных особенностей ребёнка.

Работая с детьми раннего возраста, хочется отметить, что трудовое воспитание осуществляется своеобразно. Основным содержаниям труда является самообслуживание в повседневной жизни. Осваивая навыки самообслуживания, ребёнок чувствует большую самостоятельность, меньшую зависимость от взрослых. Но самообслуживание для маленького представляет значительную трудность, так как оно требует от детей известных усилий, сосредоточенности.

**Формирование навыков самообслуживания в ДОУ осуществляется в двух формах:**

− индивидуальной (отрабатываются отдельные операции);(Приложение А)

− групповой (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение ребёнка подчиняется общему для всей группы детей правилу; при этом работает механизм подражания).

**Тип проекта:** долгосрочный

**Сроки реализации проекта:** октябрь 2012 года- февраль 2013года.

**Актуальность проекта:**

Формируя у детей навыки самообслуживания, важно научить их самостоятельно есть, умываться, одеваться и раздеваться. Чтобы научить детей умываться, требуется немало времени. Обучение детей навыкам умывания происходит постепенно.

В первые дни воспитатель показывает и объясняет лишь самые простые действия (смочить руки водой, потереть ладошки и тыльную часть рук). Уже через два месяца у детей образуются довольно прочные умения, что даёт возможность усложнять требования, например, учить их завёртывать рукава.

Также постепенно воспитатель приучает детей правильно пользоваться полотенцем: показывает, как нужно держать полотенце, как вытираться. По окончании умывания взрослый обращает внимание детей на их внешний вид, отмечает, что они стали чистые, аккуратные.

Малыши очень любят, когда взрослые замечают их достижения. Поэтому воспитатели должны внимательно наблюдать за детьми и у каждого найти и отметить что-нибудь положительное.

Повседневные упражнения позволяют научить детей есть быстрее, опрятнее.

Готовясь к завтраку или к обеду, хорошо обратить внимание детей на то, как чисто на столах, напомнить, что надо есть аккуратно, не проливать, наклоняться над тарелкой. Воспитатель ежедневно следит за тем, кто из детей и как выполняет его указания. Если ребёнок забыл какое-либо требование, взрослый в начале завтрака, обеда подходит к ребёнку, напоминает, как правильно держать ложку, сколько брать пищи.

В одевании и раздевании дети первоначально проявляют большую беспомощность. Воспитатель учит малышей одеваться, раздеваться, соблюдая при этом определённую последовательность: что в первую очередь снять или надеть, куда положить одежду. Чтобы научить детей последовательно одеваться и раздеваться, проявлять большую самостоятельность в этой форме самообслуживания, воспитатель знакомит их с этим процессом при рассматривании картинок.

Ознакомление детей с новым заданием по самообслуживанию, закрепление навыка наиболее эффективно проходит в совместной деятельности ребёнка со взрослым.

Его добрая улыбка, ласковый спокойный голос, чуткое и заботливое отношение к детям располагают к себе, помогают устанавливать с ними тесный контакт, вызывают у них доверие к взрослому.

Самостоятельность имеет важное значение в жизни детей раннего возраста. Истоки самостоятельности зарождаются в раннем возрасте и напрямую связаны с формированием навыков самообслуживания у детей.

Овладение навыками самообслуживания (умения одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, умываться) напрямую влияет на самооценку ребёнка, является важным шагом на пути к его независимости.

Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определённую последовательность действий.

Формирование навыков самообслуживания у детей является для них жизненной необходимостью.

**Цель** **проекта** заключается в разработке последовательности формирования навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков с использованием дидактических игр, игровых упражнений, элементов сюжетно-ролевых игр для детей раннего возраста.

**Задачи проекта:**

1. Формировать у детей умения самостоятельно обслуживать себя (во время еды, раздевания, одевания, умывания).

2. Учить детей под контролем взрослого, а потом самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

3. Учить приводить себя в порядок с помощью взрослого.

4. Формировать культурно- гигиенические навыки пользования индивидуальными предметами ( носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

5. Побуждать детей к самостоятельности во время еды , учить держать ложку в правой руке.

6. Обучать детей порядку одевания и раздевания.

7. Учить снимать одежду, обувь ( расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках) при небольшой помощи взрослого.

8. Учить в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду.

9. Учить правильно надевать одежду и обувь.

**Обеспечение проектной деятельности.**

- Методическое: « Программа воспитания и обучения в детском саду», М. В. Васильева;

# Методическое пособие: E. В. Моржина

# «Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома»

- Дидактическое: книги, иллюстрации, игры;

**Участники проекта:** воспитатели, младший воспитатель, родители, дети раннего возраста.

**Предполагаемый результат:**

- Систематизация конспектов занятий для детей раннего возраста.

- Оформление консультаций для родителей по теме проекта.

- Речевое развитие в соответствии с требованием программы.

 **Методы** формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста можно разделить на две группы:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Цель | Методы |
| 1 группа методов | Обеспечить создание у детей практического опыта общественного поведения | − Показ действия.− Пример взрослого или других детей (деятельность подражания).− Метод приучения (систематические упражнения).− Целенаправленное наблюдение (наблюдение положительно влияет на формирование навыка).− Метод игры (даёт возможность самостоятельно, свободно использовать полученные знания, навыки в процессе игры с куклой – одеть куклу, умыть и т.д.) |
| 2 группа методов | Формирование эмоционального отношения к процессу самообслуживания | − Использование литературных произведений, малых форм фольклорного жанра: песенок, потешек.− Рассматривание иллюстраций, картин (« Дети моют руки», « Дети обедают» и т.д.).− Вопросы к детям, побуждающие к решению проблемы («Кукла Катя испачкалась, что делать?») |

**Этапы проекта:**

**Подготовительный этап**

-Сбор литературы по данной теме.

-Составление плана работы.

-Разработка содержания проекта.

- Разработать конспекты занятий и проведение режимных моментов.

**Основной этап:**

- Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми

- Большая совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач

-дидактические игры, систематические упражнения( Приложение Д)

-рассматривание книг, иллюстраций

- рассказывание потешек (Приложение Г)

**Заключительный этап:**

1. Анкетирование родителей.( Приложение Е)
2. Оформление фотостенда «Я сам».
3. Подведение итогов работы над проектом.

###### **Работа с ребенком:**

– совместное действие, осуществляемое «рука в руку» с ребенком, сопровождаемое пошаговой инструкцией или комментарием действий;

– частичная помощь действием (последнее действие ребенок осуществляет сам);

– педагог помогает начать действие, а продолжает и заканчивает ребенок самостоятельно при контроле взрослого;

– ребенок осуществляет действие сам от начала до конца, опираясь на пошаговую речевую инструкцию педагога;

– ребенок осуществляет действие сам, если программа действия выведена на предметный уровень (например, при одевании на стуле лежат вещи в нужном порядке);

**Работа с родителями:**

- создание заинтересованности у родителей: беседы о том, почему мы уделяем много внимания формированию навыков самообслуживания; обсуждение изменений в поведении, самовосприятии ребенка во время обучения; сравнение и оценка умений ребенка на начальном этапе, в середине и в конце обучения (с привлечением фотоматериалов);

- обсуждение содержательной стороны понятия "навыки самообслуживания", необходимости специальной работы в этом направлении, знакомство родителей с программой.

*Консультации:* (Приложение Б)

«8 шагов к горшку».

«Формирование у ребенка культурно- гигиенических навыков в детском саду и дома».

« Как прививать малышам полезные привычки и навыки самообслуживания».

« Приучаем к порядку ребенка от двух до пяти».

« Памятка для родителей».

*Родительское собрание:*

Цель: Формирование у детей и родителей привычки к здоровому образу жизни, воспитание у детей навыков самообслуживания и педагогическое просвещение родителей по теме собрания.

Мини-выступление: Одна из задач воспитания детей раннего возраста - воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту и навыков самообслуживания. Что бы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом обязательно учитывается возрастная особенность детей – стремление к самостоятельности.

**Заключение**

Самостоятельность имеет важное значение в жизни детей раннего возраста. Истоки самостоятельности зарождаются в раннем возрасте и напрямую связаны с формированием навыков самообслуживания у детей.

Овладение навыками самообслуживания (умения одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, умываться) напрямую влияет на самооценку ребёнка, является важным шагом на пути к его независимости.

Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определённую последовательность действий.

Если дети выполняют элементарные трудовые обязанности по самообслуживанию, они чувствуют себя равноправными членами детского общества и семейного коллектива. Именно через самообслуживание дети впервые устанавливают отношение с окружающими людьми, осознают свои обязанности по отношению к ним.

Самообслуживание является основным видом труда маленького ребёнка. Приучение детей самим одеваться, умываться, есть формирует у них самостоятельность, меньшую зависимость от взрослого, уверенность в своих силах, желание и умение преодолевать препятствия.

Формирование навыков самообслуживания у детей является для них жизненной необходимостью.

**Диаграмма**

**Особенности формирования навык самообслуживания детей раннего возраста.**

**Список литературы**

1. Бачурина, В. Н. Новые развивающие игры для дошколят [Текст]:

популярная литература. /В. Н. Бачурина–М. :ДОМ XXI век РИПОЛ

2. Расту культурным [Текст]:-Полиграф–Проект Москва 2011. С. 12-24.

3. Крылова, Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.

Проектирование, тренинги, занятия [Текст]: методическое

пособие/Н. И. Крылова. –Волгоград: издательство «Учитель», 2009.164-169с.

4. Михайленко И. Я., Короткова Н. А. Организация сюжетной игры в детском саду. Пособие для воспитателей Москва 2001г. С. 32-38.

5.Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам. – М.: 1997.

6.Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. Аутичный ребенок. Пути помощи. – М.,1997.

 7. Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. М.,1997.

8. Нечаева В.Г. Воспитание дошкольника в труде. М.,1997.

# 9. E. В. Моржина

# «Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома»

Приложение А

**Самообслуживание – это основа освоения ребёнком культурно-гигиенических навыков: навыков приёма пищи, раздевания и одевания, умывания и мытья рук**.

Выполнение подробного плана работы по всем видам деятельности с детьми; большая совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач; подборка художественных произведений, потешек, словесных игр по данной теме.

На основе уже знакомых дидактических игр, игровых упражнений, обыгранных на кукле педагогу легче строить свою работу дальше. Педагог моет себе руки и подробно обговаривает свои действия. Затем дети вместе с педагогом обговаривают действия взрослого, повторяя всю последовательность выполнения действий. Затем дети выполняют действие самостоятельно. В целях ознакомления детей с требованиями по самообслуживанию используют занятия, рассматривание сюжетных картинок, чтение художественных произведений, потешки.

Готовясь к завтраку или к обеду, хорошо обратить внимание детей на то, как чисто на столах, напомнить, что надо есть аккуратно, не проливать, наклоняться над тарелкой. Воспитатель ежедневно следит за тем, кто из детей и как выполняет его указания. Если ребёнок забыл какое-либо требование, взрослый в начале завтрака, обеда подходит к ребёнку, напоминает, как правильно держать ложку, сколько брать пищи.

В одевании и раздевании дети первоначально проявляют большую беспомощность. Воспитатель учит малышей одеваться, раздеваться, соблюдая при этом определённую последовательность: что в первую очередь снять или надеть, куда положить одежду. Чтобы научить детей последовательно одеваться и раздеваться, проявлять большую самостоятельность в этой форме самообслуживания, воспитатель знакомит их с этим процессом при рассматривании картинок.

Оно формируется под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка общей и мелкой моторики, зрения, слуха, мышления, внимания. Если у детей будут сформированы навыки самообслуживания, то ребёнок легче адаптируется к жизни в современном обществе. Формирование у детей раннего возраста навыков, необходимых в жизни, связано с деятельностью, в значительной мере направленной на удовлетворение повседневных личных потребностей.

Самообслуживание связано с простыми операциями, что облегчает выполнение действий по умыванию, одеванию, приёму пищи.

*Базовые навыки самообслуживания*

*Навыки опрятности*:

1. При небольшой помощи взрослых пользоваться:

− носовым платком;

− полотенцем;

− горшком;

− расчёской;

− салфеткой.

2. Замечать непорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых.

*Навыки приёма пищи*:

1. Жевать с закрытым ртом.

2. Пользоваться ложкой (умение держать ложку, набрать в неё еду, поднести ко рту).

3. Пить из чашки, держа её двумя руками.

4. Брать самостоятельно, откусывать кусочки хлеба.

*Навыки одевания и раздевания:*

1. Умение одевать (снимать) различные предметы одежды в определённой последовательности при небольшой помощи взрослых.

2. Застёгивание пуговиц, завязывание поясков, бантов на одежде при небольшой помощи взрослых.

**Учимся умываться**

* Завернуть рукава одежды
* Взять мыло и намылить руки – сделать белые перчатки
* Смыть мыло под струей воды
* Вымыть лицо (взрослый называет каждую его часть). Учимся сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, с усилием «выдуть» струю воздуха.
* Еще раз обмыть руки водой
* Снять полотенце
* Насухо вытереть лицо и руки (взрослый называет части тела и лица, которые вытираются)
* Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой я чистенький»

**Учимся пользоваться полотенцем**

Предложить ребенку

* Снять полотенце с крючка
* Положить его на одну руку, затем «спрятать» под него вторую руку
* Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, наложить на него, прижимая, касаться каждой части лица
* Освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движением руки, спрятанной под полотенцем
* Поменять руки местами

Все действия сопровождаются оживленным разговором с малышом и, при необходимости, показом.

**Учимся пользоваться носовым платком**

* Знать назначение носового платка
* Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению
* Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению
* Находить носовой платок в кармане платья, кофты, и т.п.
* Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать его по назначению
* Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман
* Обращать внимание на чистоту носового платка

**Учим пользоваться расческой**

* Знать свою расческу и место, где она лежит
* Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования
* Исключить возможность пользования чужой расческой

**Учимся пользоваться зеркалом**

* Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду)
* подводить малыша к зеркалу, обращать внимание на чистоту одежды и лица

Приложение Б

**Памятка для родителей**

Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.

Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.

Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.

Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.

Если у малыша что- то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.

В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.

Старайтесь использовать игровую ситуацию.

Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

**8 ШАГОВ К ГОРШКУ**

1. Купите горшок! Он должен быть привлекательным для малыша, удобным и устойчивым. Раз упав с горшка, ребенок больше не захочет на его садиться. Пусть малыш его изучит! Разрешите крохе потрогать горшок, рассмотреть, посидеть на нем, пошвырять, наконец. Объясните, что горшок — это его собственность.
2. Поставьте горшок на виду у ребенка. Лучше в той комнате, где он обычно играет.
3. Если малыш относится к горшку настороженно, не торопитесь. Пусть ребенок сначала привыкнет к новой вещи, а потом уже начинайте обучение.
4. Сначала регулярно высаживайте малыша на горшок ОДЕТЫМ на несколько минут ОДИН раз в день. После того, как ребенок привык сидеть на горшке в одежде, посадите его без подгузника. И не держите кроху на горшке насильно.
5. Если малыш спокойно сидит на горшке и не пытается с него слезть, сажайте его после того, как он «сходит» в подгузник. Памперс меняйте в тот момент, когда кроха на горшке, а использованный подгузник кладите в горшок.
6. Теперь ловите момент! Сажайте малыша на горшок несколько раз в день: утром после сна, после еды и перед сном, перед прогулкой и после нее. Вы успели сориентироваться, и ребенок «сходил» в горшок? Похвалите кроху. Кстати, в магазинах есть музыкальные горшки. Как только в такой горшок попадает влага, он играет веселенькую мелодию.
7. Разрешите малышу некоторое время разгуливать по дому без подгузника. И если кроха самостоятельно попытается сесть на горшок, похвалите его!
8. Не пытайтесь высаживать малыша на горшок по ночам до тех пор, пока он не научится пользоваться им днем и контролировать себя.

**Приучаем к порядку ребенка от двух до пяти лет**

Уже с двух лет следует начинать приучать ребенка к труду. В этом возрасте детки сами стремятся помогать родителям, им хочется повторять за взрослыми. Поэтому, именно в этом возрасте можно научить детей помогать, не заставляя их это делать, а следуя их желанию. В возрасте трех лет дети уже обращают внимание на беспорядок в доме, поэтому, если их не учить убирать за собой, из них могут вырасти неряхи.

Очень хорошо в воспитании ребенка действует правило доверия, которое основано на поощрении стремления ребенка помогать вам. Пусть ваш малыш протрет пыль. Если вы попросите его сделать это, то он с гордостью и желанием справится с порученным ему заданием. Ведь не секрет, что именно в этом возрасте детки любят подражать своим родителям. Можно подарить ребенку игрушечную бытовую технику. Тогда ваш малыш сможет пропылесосить комнату с помощью игрушечного пылесоса, тем более к такому пылесосу даже мусор прилагается. Так что, все будет как по-настоящему.

***Приучаем к порядку постепенно***

Это **правило постепенности** заключается в том, что процесс воспитания и приучения к труду происходит ступенчато и естественно, от менее сложного к более сложному. Можно превратить уборку в игру, тогда ребенку будет интересно это делать.

Также для того, чтобы ваш малыш научился убирать за собой, используйте **правило складирования**. Должно быть специальное место, куда ребенок будет складывать игрушки, свои вещи.

В возрасте шести лет дети воспринимают уборку не как игру, а именно как труд. Поэтому, многих очень трудно заставить убрать что-то за собой или навести порядок в доме. Теперь намного сложнее, чем в маленьком возрасте, будет заставить ребенка трудиться.

Для начала можно попробовать использовать **правило дружелюбия**, согласно которому вы без ругани и криков постараетесь объяснить вашему ребенку, что он уже достаточно взрослый для того, чтобы помочь вам убрать в доме. Можно даже право выбора оставить за ребенком: какую именно работу он будет выполнять. Пусть ребенок выберет сам, будет ли он мыть посуду, или пропылесосит в комнате.

Кроме этого, воспользуйтесь **правилом планирования**, пусть у вашего ребенка будет распорядок дня, в котором будет место труду.

И конечно же, не стоит забывать о том, что нужно покормить живность в доме, выбросить мусор или сделать другие посильные для ребенка обязанности.

**Как прививать малышам полезные привычки и навыки самообслуживания**
(рекомендации для родителей)
Учитывая, что навыки у детей только формируются, старайтесь облегчить ребенку выполнение действий и предупредить нежелательные формы поведения.
Хвалите малыша за все. Пусть он будет уверен в том, что он «самый-самый». Необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у детей.
Не бойтесь перехвалить своего ребенка. Если похвала оправдана, она пойдет только на пользу.
Не забывайте о возможностях ребенка. Важно - любой, даже маленький труд должен приносить малышу удовлетворение.
Прививайте детям навыки самообслуживания с учетом возрастных особенностей.
Помните:
-все навыки формируются постепенно;
-лучший пример для подражания - взрослый;
- у малыша есть свои вкусы и привычки;
- в игре обучение проходит легче.
Избегайте:
- необоснованного поторапливания и одергивание детей;
- публичного осуждения малыша за неумения;
- излишнего заигрывания и развлечения во время еды, умывания и т.д.;
-затягивания по времени процесса еды, одевания и т.п.

**Как развить у ребенка навыки самообслуживания.**

В раннем детстве необходимо прививать детям навыки самообслуживания. Если заниматься с ребенком, то к 3 годам он уже сможет многие вещи делать самостоятельно, без помощи взрослых. Таким образом, уже в раннем возрасте можно развить в ребенке такие качества, как аккуратность, ответственность, дисциплинированность.

Прежде всего, ребенка надо научить мыть руки, одеваться, складывать одежду, аккуратно есть, пользоваться ложкой.

Чтобы ребенок быстрее усвоил то, чему вы хотите его научить, сопровождайте свои объяснения примерами.

Например, медленно покажите ему, как завязывать шнурки или застегивать пуговицы. Попросите ребенка повторить то же самое. Если у него не получается, сделайте то же самое еще раз. Дождитесь, пока ребенок научится завязывать шнурки самостоятельно.
Когда вы учите ребенка одеваться, напомните ему, что перед тем как надеть колготки, их надо собрать и натягивать на носок, а не просовывать сразу всю ногу; объясните, на какую ногу надо обувать соответствующий ботинок; где у майки лицевая сторона и изнаночная и как правильно определить, где перед.
При этом поощряйте ребенка, если он справляется. Дети очень ценят одобрение, оно вселяет им чувство уверенности в себе и в свои способности. Однако не стоит усердствовать. Чрезмерная похвала может отрицательно сказаться на характере. Если ребенок один в семье, отметьте, что он сделал правильно, подчеркните, что уметь себя обслуживать необходимо.
После переодеваний не забудьте напомнить ребенку аккуратно сложить вещи в шкаф или повесить их на вешалку, покажите, в каком отделе хранится белье, носки, майки.

Для того чтобы ребенок научился владеть ложкой, используйте игровой момент. Например, возьмите две куклы и обыграйте ситуацию так, будто одна кукла показывает другой, как держать ложку.

Научить ребенка пользоваться вилкой сложнее и требует больше времени и терпения. Разрешите ребенку пользоваться вилкой за столом, и примерно через месяц ребенок научится ею пользоваться.

Хорошим способом приучить ребенка аккуратно есть — сервировать стол. Положите белую скатерть, дайте ребенку белую салфетку, и он сразу станет внимательнее. Если вдруг ребенок испачкает салфетку, замените ее на другую. Ему станет неудобно и впредь малыш будет есть аккуратнее. За столом поставьте хлеб на стол и дождитесь, пока ребенок сам попросит вас передать ему его. Напомните ему поблагодарить вас за услугу.

Ребенок должен сам умываться и вытирать руки. Покажите ему, как пользоваться мылом, как потом тщательно промыть руки водой, чтобы смыть пену, встряхнуть руки перед раковиной, чтобы вода от рук не попадала на окружающих. Напомните, что руки надо насухо вытирать, чтобы не появилось раздражение.
Подобные, простые на первый взгляд, манипуляции воспитывают в детях упорство и дисциплинированность. Освоенные навыки помогут ребенку справляться самому и в детском саду, способствуют формированию самостоятельного мышления и даже помогут в общении, если кому-то из его друзей потребуется помощь.
Так, привитие ребенку навыков самообслуживания полезно и необходимо не только в быту, но и в процессе становления личности и формирования основных качеств характера.

|  |
| --- |
|  |

**Приложение Г**

**Потешки при умывании**

|  |  |
| --- | --- |
| Кран откройся! Нос умойся!Мойтесь сразу оба глаза!Мойтесь уши, мойся шейка!Шейка мойся хорошенько!Мойся, мойся обливайся!Грязь, смывайся, грязь, смывайся! | Водичка, водичка,Умой мое личико,Чтобы глазки блестели,Чтобы щечки краснели,Чтоб смеялся роток,Чтоб кусался зубок. |
| А водичка булькаетА водичка пенитьсяКатенька помоется,Причешется, оденется.Хлюп-хлюп ручками,Полон мыла тазТы не трогай, КатенькаМыльной ручкой глаз.Водичка серебристаяСтруиться из-под крана.И мыло есть душистое,Совсем как в нашей ванной.«Водичка серебристая,ты как сюда попала?»«Через луга росистыеЯ в детский сад бежала».«Водичка серебристая,зачем ты к нам бежала?»«Чтоб все вы были чистыми,Чтоб все вокруг сверкало». | Ай, лады-лады-лады,Не боимся мы воды,Чисто умываемся,Маме улыбаемся.Из колодца принеслаКурица водицы.И цыплята всей гурьбойПобежали мыться.В ручейке вода струитьсяВ речке плещется вода.Мы под краном будем мыться,Без воды мы никуда.Моем руки, моем лицаМылом, щеткой и водой.Если ты не любишь мыться,Эту песенку не пой. |

**Потешки при одевании**

|  |  |
| --- | --- |
| Моя Катя маленька,На ней шубка аленька,Опушка бобровая,Катя чернобровая.На дворе большой мороз,Отморозит кукла нос,Теплый шарфик нужен ей,Чтоб укрыться потеплей.Надеваем шапочки,Надеваем курточки,Застегиваем пуговички,Один, два, три, четыре, пятьМы готовы все гулять.Ой, забыли мы про туфельки.Обуем туфельки на ножки.Эту на правую ножку,Эту на левую ножку. | Наденем на ножкиНовые сапожки,Пустим по дорожке.Будет Катенька ходить,Сапожки новые носить.Завяжи потуже шарф,Буду делать снежный шар.Я шар покачу.Гулять хочу.Нос, рот, голова,Уши, щеки, нос, глаза,Плечи, плечи, шея, грудь,Не забыть бы что-нибудь.Ножками топ-топ-топ.Ручками Хлоп-хлоп-хлоп. |

**Потешки на прогулке**

|  |  |
| --- | --- |
| Ночью выпал первый снег.Я оделась раньше всех.Я санки качу,Гулять хочу.Покатились санки вниз,Крепче Катенька держись!Ты сиди, не упади –Там канавка впереди!Надо ездить осторожно,А нет то, разбиться можно. | На горочке нашейДетишек не счесть:Саша, Маша, ДашаИ Катенька есть.Крепче стал мороз никак,Мы замерзнем стоя так.Чтоб согреться поскорей,Будем прыгать веселей. |

**Потешки «на сон грядущий»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ходит Сон по хате,В сереньком халате,А Сониха под окном -В сарафане голубом.Ходят вместе они,Ты, цыпленочек, усни.Вот и люди спят,Вот и звери спят.Птицы спят на веточках,Лисята спят на горочках,Зайцы спят на травушке, утки – на муравушке,Детки спят по люлечкам,Спят-поспят, всему миру спатьвелят. | Баю, баю, байки,Прилетели чайки,Стали крыльями махать,Наших деток усыплять.Бай, бай, бай, бай,Ты, собаченька, не лайИ в гудочек не гуди –Наших деток не буди.Наши детки будут спатьДа большими вырастать. |

**Потешки после сна**

|  |  |
| --- | --- |
| Колокольчик ледяной,Он всегда, везде со мной,«Просыпайтесь!»- говорит,«Закаляйтесь!» - всем велит.С добрым утром, глазки!Вы проснулись?С добрым утром, ушки!Вы проснулись?С добрым утром, ручки!Вы проснулись?С добрым утром, ножки!Вы проснулись?Глазки смотрят,Ушки слушают,Ручки хлопают,Ножки топают,Ура, я проснулся(лась). | Вот проснулся петушок,Встала курочка.Подымайся, мой дружок,Вставай, мой Юрочка.На ковре котята спят,Просыпаться не хотят.Вот на спинку все легли,Расшалились тут они.Хорошо нам отдыхать,Но уже пора вставать.Потянуться, улыбнуться,Всем открыть глаза и встать.Вместе с солнышком встаем,Вместе с птичками поем,С добрым утром, с новым днем.Вот как славно мы живем. |

**ПОТЕШКИ ПРО ГОРШОК.**
Это кто тут рано встал
И к горшочку побежал?
Это Ваня-молодец
Настоящий удалец!
\*\*\*
Мы с тобой пойдем гулять
Будем прыгать и скакать.
Что же ты забыл, дружок?
Сесть на Ванечкин горшок.
Молодец, теперь скорей
Побежали до дверей.
\*\*\*
Здравствуй, Миша!
Я – горшок.
Я любимый твой дружок.
Маме ты скажи «пись-пись»
И скорей поторопись!
\*\*\*
Горшок-дружок
Как тебя зовут, дружок?
А меня зовут «Горшок»!
Я спасаю всех детей
От разных неприятностей.
Если будем мы дружить,
Будешь ты сухим ходить!
Ты гуляй, играй, читай,
Но про меня не забывай!
Посиди, не торопись,
Сделай мамочке сюрприз!

**Приложение Д**

 **Дидактическая игра « Одеваем куклу на прогулку»**

**Программное содержание**: Развивать представление детей об одежде, назначении вещей. Учить последовательно одеваться. Воспитывать бережное отношение к одежде.
**Материал:** кукла, коробка с одеждой.
Ход игры:
Перед детьми сидит кукла Катя. На столе красивая коробка с вещами.
Воспитатель говорит и показывает:
-В коробке Катина одежда.
Достает пальто и говорит:
-Это пальто.
Дети повторяют за воспитателем. Воспитатель называет цвет пальто (дети повторяют).
Воспитатель достает шапочку:
-На, Катя, шапочку. Ее надевают на голову.
Дети поочередно достают из коробки колготки, кофточку. Воспитатель начинает одевать Катю на прогулку.
Воспитатель:
-Сначала наденем кофточку.
Вместе с детьми воспитатель последовательно одевает колготки, кофту, шапку, пальто.
Куклу выносят в раздевалку. Она смотрит как дети начинают одеваться на прогулку. Некоторым детям воспитатель (кукла) напоминают последовательность одевания, поощряют самостоятельные действия детей.
Кукла с детьми идет гулять.

Дидактическая игра:  **Рассматривание одежды куклы Кати.**

**Одевание куклы на прогулку.**

Цели: Уточнить представления детей об одежде, назначении вещей;

Учить запоминать последовательность одевания на прогулку.

Задачи: Обучаем правильно одеваться, учим в процессе.

Развиваем навыки назначения вещей представление об одежде.

Закреплять последовать одевания одежды.

Ход занятия: Здравствуйте ребята! К нам сегодня в гости пришла кукла Катя! Скажем Кате "Здравствуй Катя!" Катя с вами тоже здоровается. Ребята посмотрите Катя с собой принесла еще какую то коробочку.

-Катя, а что у тебя в коробочке? Катя говорит, что у нее там одежда и просит разобраться, помочь ей одеться на прогулку.

Воспитатель достает пальто. Дети называют его, припоминают названия его деталей (воротник, рукава, пуговицы). Называют цвет пальто.

Воспитатель: "Саша, достань пожалуйста из коробочки шапочку, скажи, каким она цветом? Ребенок отвечает.

Сережа возьми одну вещь для Кати и скажи, что это?

Сережа: "Это кофта.

Воспитатель: "Молодец! Дети посмотрите, Сережа взял кофточку, Маша посмотри, какого она цвета?

Маша: Кофта красная.

Кто-нибудь из детей достает из коробки новую вещь, называет ее и передает Кате, повторяя вслед за педагогом: "На Катя, носочки!" "Посмотри Катя, какая красивая шапочка! Ее одевают на голову."

Вызываемые поочередно дети достают из коробки шапку, кофту, штанишки, носочки, ботинки.

Воспитатель: Ребята, посмотрите сколько вещей у Кати. Это все называется одежда. И кофта , и пальто, и штанишки- это все одежда.

Далее Катя начинает собираться на прогулку.

Воспитатель: Давайте поможем Кате одеться на прогулку. Она хочет пойти погулять. Катя хочет сначала одеть пальто, правильно ли она делает? Лиза, скажи, что мы сначала должны ей одеть? Как вы думаете? Посмотрите на вещи.

Дети отвечают: Сначала кофточку, штанишки, ... .

Воспитатель: Давай Катя одень штанишки. (одеваем ).

Какая у тебя теплая кофточка, а у вас тоже есть теплая кофточка?

А у тебя, Маша какого цвета кофточка?

Ребята, посмотрите, что же это такое?

Дети: Это сапоги.

Воспитатель: А сапоги у нас что? (сапоги- это обувь).

Куда мы их надеваем? (на ножки). Правильно, молодцы!

Что же у нас еще осталось? (куртка).

Вот Катя у нас уже оделась. Она готова к прогулке. Молодцы ребята, вы помогли Кате одеться.

Куклу выносят в раздевалку.

Дидактическая игра: **«Купание куклы Тани»**

Программное содержание: закрепить знания о личной гигиене; развивать самостоятельность; приобщать к здоровому образу жизни; воспитывать желание помогать друг другу.

Программное содержание:Кукла Таня, вода, полотенце, мыло, зеркало, расчёска, панно с картинками.

Словарь: будем заниматься, будем купать Таню, вода, полотенце, мыло, зеркало, расчёска, имена детей.

Ход занятия:

Воспитатель: дети, посмотрите, кто к нам пришёл?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: правильно. Кукла. Звать её Таня. Кукла Таня упала, замаралась.

Какие части тела она замарала?

Дети:ответы детей.

Воспитатель: Таня, покажи нам лицо. Дети оно грязное?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Таня, покажи нам руки. Дети они грязные?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Таня, покажи нам руки. Дети они грязные?

Дети: ответы детей.

Воспитатель: Таня, покажи нам ноги. Дети они грязные?

Надо её искупать. Давайте поможем.

Грязь – очень опасна для здоровья!

Дети: ответы детей.

Воспитатель: вспомним, что для этого нам необходимо.

Дети: ответы детей.

Воспитатель: правильно. Посмотрите на картинки воду, мыло, полотенце, таз, расчёску.

Воспитатель и дети: наливают в таз воды, раздевают куклу, аккуратно моют.

Приговаривают:

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды.

Затем вытирают Таню полотенцем. Одевают и причесывают.

Воспитатель: ребята молодцы, вы совершили хороший поступок, помогли Тане стать чистой, красивой. Это всё потому, что вы можете ухаживать не только за собой, но и помочь другим.

Таня говорит вам спасибо и до свидания.

Дети: прощаются (до свидания).

Дидактическая игра: **«Чайная посуда. Угощаем кукол чаем».**

*Цели:* расширить представление о посуде, закрепить и уточнить знания детей об основных цветах спектра, умение узнавать и называть их, группировать предметы по цвету; расширить словарный запас, учить выполнять поручения, развивать речь.

*Планируемые результаты:* проявляет интерес при рассматривании предметов чайной посуды, группирует предметы по цвету, выполняет простейшие поручения в игровой ситуации «Угостим кукол чаем», стремиться действовать самостоятельно во время свободных игр, самостоятельно или после напоминания употребляет в речи слова выражающие просьбу, благодарность, приветствие.

*Материалы и оборудования:* набор чайной посуды четырех цветов (красная, зеленая, желтая, синяя, поднос, игрушечный стол и стулья для кукол, куклы в одежде четырех цветов, чашки и печенье по количеству детей, чайник с чаем.

*Содержание организованной деятельности детей.*

1. Организационный момент.

*Воспитатель сообщает детям что сегодня к ним в гости придут куклы .*

*Воспитатель.* Дети, а как мы встретим наших гостей – кукол? (поздороваемся)

*Дети.* Здравствуйте!

*Воспитатель.* Правильно дети. А ещё нужно пригласить гостей за стол и напоить их чаем.

2. Основная часть. Рассматривание чайной посуды, подбор посуды по цвету.

*Воспитатель.* Ребята, посмотрите, а стол то к приему гостей у нас не накрыт (показывает на пустой стол). Давайте расставим посуду для чаепития.

*Воспитатель выносит поднос с чайной посудой, совместно с детьми накрывает стол для кукол, проговаривая и показывая предметы посуды, помогает подобрать предметы посуды по цвету.*

- Вот поставим синее блюдце. Какую поставим чашку? (синюю)

- Поставим красное блюдце. А к нему какую поставим чашку? (красную)

- Вот ещё желтая чашечка. Найдите к ней блюдце.

- А вот зеленая чашечка. Подберите к ней блюдце.

*Воспитатель.* А что ещё нужно чтобы пить чай (чайник, ложечки, сахарница и т. п.)

*Ответы детей.*

*Раздается стук в дверь. В группу входит помощник воспитателя с куклами. Куклы здороваются, дети отвечают так, как показывает воспитатель.*

*Воспитатель.* Ребята, к нам в гости вместе со Светланой Владимировной пришли куклы Катя, Таня, Маша и Матвей. Давайте посадим их за стол.

*Дети сажают кукол за стол. Воспитатель помогает детям сказать вежливые слова (проходите, садитесь, пожалуйста) .*

*Воспитатель.* Дети, посмотрите какие красивые платья у наших кукол. У куклы Тани синее платье. Давайте ей дадим синюю чашку с блюдцем.

*Дети подбирают посуду для кукол в соответствии с цветом их одежды.*

*Куклы пьют чай. Дети угощают их, употребляя вежливые слова с помощью воспитателя.*

*Воспитатель.* Нашим куклам пора уходить. Давайте попрощаемся с ними.

*Дети.* До свидания! Приходите к нам еще.

*Младший воспитатель уходит вместе с куклами.*

*Рефлексия.*

*Воспитатель.* Дети, а давайте мы тоже попьем с вами чай. А то мы устали после приема гостей.

*Дети.* Давайте.

*Воспитатель накрывает вместе с детьми столы. Дети вместе с воспитателем пьют чай.*

Дидактическая игра: **«Научим Машу – растеряшу убирать вещи».**

Программное содержание: Формировать у детей простейшие навыки опрятности и самообслуживания. Расширять и закреплять в игровой форме знания о предметах ближайшего окружения (знать название мебели и одежды). Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь; в определенном порядке аккуратно складывать снятые вещи. Вызвать у детей эмоциональный отклик на происходящее, желание принять участие в инсценировке.

Материалы: обстановка кукольного уголка: кровать, стул, стол, коляска для куклы, платяной шкаф, кукла Маша, разбросанная повсюду одежда куклы Маши

Ход занятия:

Воспитатель - Ребята, а кто это у нас спит в кроватке? (ответы детей)

Воспитатель- Это девочка Маша. Посмотрите, дети солнышко уже давно проснулось, а Маша все спит. Давайте ее разбудим. Скажем все вместе: «Маша просыпайся, Маша, поднимайся!»

Дети будят Машу. Маша просыпается, открывает глаза.

Маша - Нечего делать – надо просыпаться, надо подниматься, надо носки надевать.

Воспитатель - Оглянулась Маша - а носок- то нет!

Маша - Где же, где мои носки? Обыщу все уголки. Их на стуле нет и под стулом нет, на кровати нет, под кроватью - нет…

Воспитатель - Ах ты, Маша- растеряша! Потеряла носки! Ищешь, ищешь не найдешь, не разыщешь - так пойдешь. Надо вещи убирать - не придется их искать. Ребятки, давайте поможем Маше найти носочки.

Дети вместе с воспитателем ищут носки.

Воспитатель - Посмотри, Маша, да вот же они у куклы в коляске!

Маша - Вот надену я носки, а них и башмаки.

Воспитатель - Заглянула Маша под кровать, а там только один башмак стоит, а другого нет! Стала Маша башмак искать.

Маша- Под кроватью - нет, на кровати нет, и за шкафом нет, и под шкафом нет….

Воспитатель - Ах ты, Маша- растеряша! Теперь башмак потеряла! Ищешь, ищешь не найдешь, не разыщешь - так пойдешь. Надо вещи убирать - не придется их искать. Дети, поможем Маше найти башмак?

Дети вместе с воспитателем ищут башмак.

Воспитатель - Посмотри, Маша, да вот же твой башмак на столе стоит. Надевает Маша башмаки и приговаривает:

Маша - Вот надену башмаки, а потом и платье, и пойду гулять я.

Воспитатель-А платья тоже нет нигде!

Маша – В чем пойду гулять я? Потерялось платье!

Воспитатель - Ищет Маша платье.

Маша - И на стуле нет, и под стулом нет…Платьице хорошее, куда оно положено?

Воспитатель – Но тут Маша увидела свое платье.

Маша – Платьице хорошее на полочку заброшено!

Воспитатель – Ну ты Маша-растеряша! Разве можно так разбрасывать свои вещи. Наши детки маленькие, но уже умеют сами раздеваться и убирать свои вещи аккуратно. Правда, ребятки?

Давайте покажем Маше, как нужно раздеваться и убирать свою одежду, чтобы потом ее не пришлось искать?

Дети вместе с воспитателем идут к стульчикам и начинают раздеваться. Машу сажают на стульчик.

Воспитатель – Сиди, Маша и учись у наших ребяток. Дети, что нужно сначала снять?

Ответы детей.

Воспитатель – Правильно, сначала снимем тапочки, сандалики.

Дети снимают, если необходимо воспитатель помогает.

Воспитатель - Теперь снимем носочки. Нужно их вывернуть на лицевую сторону.

Дети выполняют, воспитатель помогает.

Воспитатель - Куда мы положим носочки? Правильно на тапочки или и сандалики. Молодцы! А куда мы поставим тапочки и сандалики? Правильно под стульчик. Теперь дети снимайте шортики и юбочки. Молодцы, ребятки. Куда нужно повесить одежду? Правильно на спинку стула. А сейчас я помогу детям снять футболки. Куда вы их повесите? Правильно, тоже на спинку стула. Молодцы, ребята! Быстро разделись и аккуратно убрали всю одежду. Посмотри, Маша, какой у нас порядок!

Маша - Да, ребятки хоть и маленькие, но убрали всю одежду. Им не нужно будет искать носочки и тапочки. Все вещи на своих местах. Я теперь тоже буду аккуратно убирать свою одежду. Спасибо вам ребятки, научили.

Воспитатель - И мы надеемся, что Маша больше не будет растеряшей. Ну, а нам с вами, ребятки, перед сном нужно еще умыться. Проводиться игра – самомассаж:

Мыли мылом ушки

Мыли мылом ножки

Мыли мылом наши

Ладушки-ладошки.

Целый день работали

Целый день трудились

Сильно утомились наши

Ладушки-ладошки

Прилегли ладошки

Отдохнуть немножко

Вот какие ладушки

Ладушки-ладошки!

Дидактическая игра:
**Чтение потешки «Водичка, водичка»**
**Программное содержание**: Учить слушать потешку и подговаривать слова. Вызвать радость от слушания и радость от действий с водой и куклой. Развивать умение самостоятельно умываться. Воспитывать навык опрятности.
**Материал**: Кукла, тазик, полотенце.
**Ход занятия**
На игрушечной кроватке спит кукла катя.
Воспитатель:
-Кукла Катя пора вставать.
Дети помогают будить куклу.
Воспитатель:
-Давайте дети попросим водичку помочь нам умыть и развеселить Катю.
Дети просят:
-Водичка, помоги Нам!
Воспитатель подносит куклу к тазику, льет водичку.
Воспитатель:
-с-с-с - полилась вода.
Воспитатель умывает куклу и медленно читает потешку «Водичка». Некоторые дети подговаривают слова. Воспитатель поощряет детей, одобряет их желание прочесть потешку вместе с ним.
После умывания дети помогают вытереть куклу. Воспитатель обращает их внимание на то, как у куклы заблестели глазки, зарумянились щечки. Дети показывают, где у Кати глазки, щечки, ротик, хором повторяют за воспитателем слова потешки – блестели, горели, смеялся.
Воспитатель читает потешку еще раз и приглашает 1-2-х детей тоже умыться – Водичка, умой (Саше, Даше) личико – просит воспитатель. Дети подставляют руки под воду, умываются. Затем вытирают лицо своими полотенцами.
Воспитатель одевает куклу после умывания и предлагает детям с ней поиграть.

Дидактическое упражнение **«Причешем куклу»**
**Программное содержание:** Учить отображать часто производимые взрослыми действия (причесывание). Развивать навыки самообслуживания. Воспитывать опрятность. Использовать потешку для расширения словаря.
**Материал:** кукла, петушок, расческа.
**Ход игры**
На столе у воспитателя сидит кукла в красивом платье, петушок и лежит расческа.
-Дети, к нам в гости пришла кукла Катя. Она сама не может причесаться. Давайте ей поможем.
Чтобы причесать куклу нам нужен гребешок (расческа). Давайте попросим его у Петушка.
Воспитатель читает потешку:
Петушок, петушок,
Подари свой гребешок.
Ну пожалуйста, прошу-
Я кудряшки причешу.
Петушок дарит детям расческу. Дети поочередно подходят и пытаются причесать куклу. Воспитатель помогает.
Педагог читает потешку еще раз и предлагает причесать кого-нибудь из детей.
Воспитатель показывает детям красивую причесанную куклу. Дети показывают Петушку, как они причесались сами его гребешком и причесали куклу.
Воспитатель, кукла и дети благодарят Петушка и просят его остаться поиграть.

**Приложение Е**

**Анкета для родителей**

Фамилия Имя ребенка

Навыки самообслуживания у детей раннего возраста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии самообслуживания | Самостоятельно | С помощью взрослого |
| Следит за собой ( опрятность) |   |   |
| Старается быть аккуратным в быту |   |   |
| Может кушать самостоятельно |   |   |
| Может пользоваться носовым платком |   |   |
| Может раздеваться |   |   |
| Может  одеться |   |   |
| Складывает свои вещи  |   |   |
| Может убрать за собой игрушки |   |   |
| Моет и вытирает руки |   |   |
| Ходит в туалет |   |   |
| Просит ли помощи, если что-то не получается?  |