

## Застегиваем молнию

Покажите малышу, как обращаться с молнией на карманах: она застегивается и расстегивается, если потянуть замок вправо или влево. Двигать бегунок вверх-вниз может и кроха («собачка бежит вниз» – расстегнули, «собачка бежит вверх» – застегнули).

Труднее научиться вставлять замок в проем. Вставьте бегунок в отверстие сами, затем дайте попробовать малышу. Молния должна быть с крупным замком, расстегиваться, не заедая. Пусть ребенок сам заметит, что на замке есть отверстие. Сначала опускаем бегунок вниз, вставляем в отверстие основание второй стороны молнии и только после этого тянем замок вверх.

## Застегиваем кнопки

Медленно покажите, как вы застегиваете на куртке кнопки. Пусть малыш пальчиками одной руки придерживает основание кнопки, а другой рукой накладывает сверху кнопку со второй полы куртки. Держа обеими руками основания кнопки и потянув полы в разные стороны, можно кнопку расстегнуть. Объясняйте малышу, что если он будет с силой дергать полы куртки, кнопки оторвутся, и одежда будет испорчена.

## Застегиваем пуговицы

Пуговицы лучше выбирать плоские, не выпуклые, так ребенок быстрее научится. Пуговица должна свободно проходить в петлю, быть крупной, чтобы малыш легко мог взять ее двумя пальцами. Научить ребенка застегивать пуговицы будет легче на игрушке, нежели на самом себе.

Обратите внимание ребенка: одевшись, надо посмотреть на себя в зеркало, проверить, правильно ли застегнуты пуговицы, не завернулся ли воротничок.

## Учимся обуваться

Начните с обуви на липучках. Дайте малышу обувь, покажите, как она застегивается и расстегивается. Пусть он повторит ваши действия.

Чтобы ребенок не путал правый и левый ботинок, объясните: «Ботинки смотрят друг на друга», если он обувается неправильно, спросите: «Почему они отвернулись?»

Для обувания ребенок садится на стул, выдвигает обувь из-под стула и ставит пару обуви между ступнями ног. Ребенок обувает обувь, застегивает ее.

Разуваясь, ребенок ставит ноги в обуви вместе, наклоняется и расстегивает обувь. Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи, потом вынимает другую ногу.

Для обучения подбирайте обувь на полразмера больше, которая максимально легко расстегивается.

## Завязываем шнурки

Начните с игр на продевание веревочки через отверстие игрушки-шнуровки. Потом научите ребенка вязать простые узелки: пусть кроха возьмет в руки оба конца шнурка, положит их друг на друга крест-накрест и один конец проденет под другой («в дырочку»), затем потянет концы шнурка в разные стороны.

Затем можно осваивать бантик. В начале обучения сами сложите концы шнурков пополам, отдавая их в руки ребенку. Помогать завязывать шнурки лучше сидя сзади или сбоку. Покажите, что петелька должна образовываться только из одного шнурка, в то время как второй шнурок продевают в полученную петельку, но не до конца, и получается «бантик».

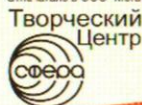
Шнурки выбирайте средней длины, с крепкими пластмассовыми или металлическими кончиками.



Автор проекта: Т. В. Цветкова  
Редактор: О. В. Павлова  
Художник: Т. В. Барина  
Дизайнер: Т. С. Перегонова



Москва  
www.tc-sfera.ru, www.apcards.ru  
ООО «ИД Сфера образования»  
© ООО «ТЦ Сфера»  
Степаново в ООО «Мега Пак+7»



Это  
надо  
знать!



# Правильная одежда и обувь



Памятка для взрослых



## Учимся одеваться

- Новые навыки образуются постепенно, значит, нужно запастись терпением.
- Не спешите сами одевать ребенка. Чем больше участия принимаете вы, тем медленнее учится он.
- Обучение должно происходить в игровой форме, чтобы ребенок не чувствовал давления.
- Если у вас срочные дела и поджимает время, одевайте ребенка сами, попросив об этом, но не торопите его.

Помните: подавляя в малыше желание сделать что-либо самому, вы рискуете вырастить пассивного человека, которому будет сложно преодолевать трудности.

## Одеваем и объясняем

- С самого раннего детства, одевая вещь, рассказывайте, как она называется, для чего нужна. Комментируйте все действия: «Сначала просовываем левую ручку в рукав, потом правую, а теперь застегиваем пуговицы».
- Проговаривайте маленькие хитрости («чтобы ручкам пройти в рукава, собираем пальчики в кулачок», «надеваем носочки, пальчики не растопыриваем», «надеваем свитер, растягиваем горловину руками»).
- Объясняйте последовательность одевания: сначала надеваем трусики, потом колготки, сначала маечку, потом кофточку.

## Алгоритм в картинках

Запомнить последовательность одевания и раздевания поможет алгоритм в картинках. Составьте картинки, описывающие последовательность действий для разных времен года (для лета «надеваем носки — футболку — шорты — панаму — босоножки», для зимы «надеваем колготки — носки — футболку — штаны — кофту — шапку — куртку — шарф — варежки»).



## Учимся снимать

Раздеваться детям легче, чем одеваться. Снимите один носок, а второй оставьте наполовину стянутым, снимите штанину с одной ноги, другую оставьте снять малышу, при этом поясняйте свои действия. Снимая колготки, тяните их за кончик носка («тянем-потянем, вытянуть не можем...»), притворитесь, что колготки никак не поддаются, побуждая тем самым ребенка помочь.

## Учимся снимать вещи правильно

**Колготки:** ребенок берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен, садится на стул, одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок и стягивает один чулок колготок (можно взять руку ребенка в свою и действовать вместе), затем стягивает другой чулок.

**Майка:** ребенок берется руками за нижний край маечки, тянет ее вверх к шее, — вынимает одну руку, затем другую, снимает майку через голову.

**Куртка или пальто:** ребенок расстегивает пуговицы, начиная с нижней, потом приспускает куртку с плеч (помогите ему, придержите куртку), выдергивает одну руку из рукава, тянет за другой рукав и вынимает другую руку.

**Рубашка:** ребенок сначала расстегивает верхние пуговицы рубашки, потом освобождает ворот, тянет за конец рукава, манжету и снимает один рукав (покажите, как это сделать — возьмите руку ребенка в свою и вместе потяните рукав вниз), затем стягивает второй рукав.

Поощряйте малыша аккуратно складывать снятые вещи.

## Одеваемся самостоятельно

Начните обучение с **простых вещей**, которые легко надеть: штаны и юбки на резинках, футболки и кофты с широкой горловиной. Можно, одевая ребенка, сделать вид, что забыли, что куда надеть. Ребенок должен будет вас поправить.

Прежде чем дать малышу надеть самостоятельно **футболку**, растяните ее горловину. Покажите ему, что она достаточно широка для того, чтобы прошла его голова. Направьте его голову так, чтобы вначале шла макушка, а не подбородок. Затем покажите, как надо держать футболку снизу, чтобы потом резко опустить ее и дать голове легко пролезть одним движением.

Чтобы научить ребенка надевать **штаны**, усадите его, штаны подавайте раскрытыми, чтобы он сразу сообразил, куда просовывать ноги. Поначалу нога может застревать в штанине или теряться в складке в самом ее низу. В таком случае начните сначала, на этот раз чуть больше помогая ребенку и направляя его действия. Чтобы одеваться было интереснее, можно сказать, что ноги — это две машины, а штаны — гараж, пусть машины заезжают в гараж.

Для первых опытов выбирайте свободные вещи «навырост», с ними ребенок справится легче.

## Покажите ребенку, как надевать вещи правильно

**Куртка с капюшоном:** ребенок находит капюшон, надевает его, поворачивается в одну сторону, находит рукав, просовывает в него руку, затем подтягивает одетой рукой край куртки у неодетой руки и просовывает в него вторую руку.

**Куртка без капюшона:** ребенок берется за воротник куртки, другой рукой нащупывает рукав, просовывает в него руку, затем придерживает одетой рукой край куртки и просовывает в рукав вторую руку.

Приучите ребенка при одевании придерживать рукав нижней одежды, прижимая его пальцами к запястью, чтобы рукав не задирался при надевании куртки.