

## Как обучать ребенка элементарным навыкам самообслуживания

### 1

#### Учите ребенка самостоятельно кушать и пить из кружки

- Начинайте обучение с любимой еды ребенка. При этом важно, чтобы он «нагулял аппетит» и хотел есть.
- Кушайте вместе. Если ребенок увидит пример, он невольно начнет подражать.
- Учите ребенка правильно держать ложку и пить из кружки в игровой форме. Предложите покормить/попить куклу или плюшевого медвежонка.
- Помогайте ребенку кушать, пока он учится. Вкладывайте ложку в руку ребенка и придерживайте своей.
- Приучайте его быть аккуратным за столом, вытираться салфетками.
- Объясните, что посуда – не игрушки, а еда – не развлечение.

### 2

#### Формируйте гигиенические навыки

- Научите ребенка включать воду, пользоваться мылом и полотенцем.
- Сопровождайте процесс обучения играми, потешками, поучительными стихами и песнями.
- Покажите, как закатывать длинные рукава перед мытьем рук.
- Формируйте у ребенка привычку мыть руки после прогулки и перед каждым приемом пищи и обязательно хвалите, когда он это делает.
- Приучите ребенка к горшку. Он должен вовремя проситься на него.

### 3

#### Учите самостоятельно раздеваться и одеваться

- Обучайте в игровой форме: используйте игры и упражнения с одеванием.
- Выбирайте одежду и обувь, которые ребенку легко снять и надеть.
- Проговаривайте последовательность действий, чтобы ребенок запомнил, как правильно надевать вещи.
- Научите его правильно снимать одежду, чтобы потом не выворачивать ее.
- Отведите на самостоятельное одевание ребенка в три раза больше времени, чем тратите на его одевание вы.
- Хвалите ребенка даже за незначительные успехи.