

## ВЫБИРАЕМ ОДЕЖДУ ПРАВИЛЬНО

1. Одежда в первую очередь должна быть комфортной и удобной. Не стеснять и не сковывать движения малыша.
2. Отдавайте предпочтение натуральным, а не синтетическим тканям.
3. Обратите внимание на горловину свитеров и водолазок — она должна быть достаточно широкая, чтобы туда свободно пролезала голова ребёнка.
4. Оборки, рюши и вышивка подойдут для особых случаев, но не на каждый день.
5. Молнии и пуговицы на одежде оставьте для более старшего возраста. Что касается обуви, для двух-трёхлетних детей подойдут кроссовки или сандалии на липучках.
6. Чтобы малышу было легче различить переднюю и заднюю стороны, выбирайте для него футболки с ярким рисунком или аппликацией спереди.
7. Перчатки лучше заменить варежками до того момента, пока ребёнок не научится их самостоятельно надевать.

## ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Замедлитесь и дайте ребёнку достаточно времени. Делайте не за ребёнка, а вместе с ним.
- Говорите медленно и четко.
- Проговаривайте все те действия, которые вы пока выполняете за ребёнка.

*Умение самостоятельно одеваться, как и любой другой навык, развивается не сразу.*

### Главное



— не забывайте хвалить своего малыша, не торопите и всегда поддерживайте!  
И тогда ваш кроха почувствует себя более взрослым и самостоятельным и быстро всему научится.

**ПОМНИТЕ!  
ВСЁ, ЧТО РЕБЁНОК МОЖЕТ  
СДЕЛАТЬ САМ-  
ОН ДЕЛАЕТ  
САМ!**

**ОГБУСО "Региональный ресурсный реабилитационный центр «Веста»**

Отделение службы ранней помощи  
Ангарск, квартал 189, дом 15А, кабинет 9  
Телефон: 8(3955)54-13-25  
Эл. почта: rp\_vesta@mail.ru

## РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ОДЕВАЮСЬ САМ



Ангарск, 2025

## НАВЫК ОДЕВАНИЯ

- это умение самостоятельно надевать и снимать одежду, обувь, шапочку, аккуратно вешать вещи.

УМЕНИЕ ОДЕВАТЬСЯ

В каком возрасте ребёнок должен одеваться сам?



Психологи и педагоги сходятся во мнении, что ребёнок должен самостоятельно одеваться к моменту посещения детского сада, то есть в 2-3 года.

### В 1-2 года малыш может:

- Поднимать руку и ногу, когда его одевают или раздевают, по просьбе взрослого
- стягивать носки
- снимать ботинки, варежки
- просовывать руки/ноги в рукава/штанины
- снимать и надевать шапку
- снимать расстёгнутую куртку

### В 2-3 года малыш может:

- снимать расстёгнутые штанишки
- снимать рубашку, джемпер, платье, футболку, юбку, штаны
- надевать обувь, штаны, носки, юбки
- расстёгивать/застёгивать молнию, большие пуговицы, липучки, кнопки.



Процесс формирования навыков самообслуживания-одевания/раздевания важен для любого ребенка, у детей же с ограниченными возможностями здоровья успешность овладения навыками самообслуживания является необходимым условием успешной социализации и адаптации в обществе.

## Ошибки родителей

- Гиперопека со стороны родителей- стараются выполнять за ребёнка многие вполне посильные действия.
- Неудобная одежда
- Отсутствие условия для одевания
- Сравнивают своего ребёнка с другим малышом
- Торопят своих малышей.

### УСЛОВИЯ ДЛЯ ОДЕВАНИЯ

- стульчик для переодевания,
- вещи в лёгком доступе,
- давать право выбора.

