

## ОДЕВАНИЕ НА ПРОГУЛКУ

**Одевание на прогулку:** как научить ребенка правильно надевать ботинки; что делать, если ребенок медленно одевается на прогулку; одеваемся, играя; как научить надевать одежду с узким воротом; как научить ребенка соблюдать последовательность одевания на прогулку.



В рекомендациях «Как научить ребенка одеваться» вы узнали, зачем нужно развивать самостоятельность ребенка в одевании, как научить самых маленьких одеваться самостоятельно, какие «умные» способы одевания помогут малышам, как сделать это повседневное занятие развивающим и радостным для ребенка, как обеспечить ему успех, как помочь самым маленьким овладеть «микропроцессами» одевания, а дошкольникам - культурой внешнего вида. Во второй части «Одевание на прогулку» ответим на вопросы:

- Что делать, если ребенок путает где передняя, а где задняя половина одежды и одевает одежду задом наперед?
- Что делать, если ребенок не любит одевать свитер, футболку, платье с узким воротом? Как научить ребенка одевать одежду с узким воротом?
- Что делать, если ребенок постоянно путает левый и правый ботинок и надевает обувь не на ту ногу?
- Как научить ребенка надевать брюки?
- Как научить ребенка застегивать разные виды застежек на одежде и обуви? О книжках с разными видами застежек одежды.
- Как научить ребенка одеваться на прогулку в правильной последовательности?
- Одевание и игра, или как одеваться интересно.
- Какие стихи и потешки можно использовать при одевании на прогулку?

### **ОДЕВАНИЕ НА ПРОГУЛКУ**

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПУТАЕТ ГДЕ ПЕРЕДНЯЯ, А ГДЕ ЗАДНЯЯ ПОЛОВИНА ОДЕЖДЫ И НАДЕВАЕТ ОДЕЖДУ ЗАДОМ НАПЕРЕД?**

Если Ваш ребенок путает, где зад, а где перед одежды, то выход очень простой. Нужно пометить меткой переднюю часть всех вещей ребенка. Метку можно нашить на трусики, брючки, юбочку, джинсы, шорты). Лучше чтобы метка была одна и та же (например, полоска тесьмы или яркий квадратик ткани)

Вариант А. Нашивают метку на перед одежды (на трусики, брючки, юбочку, шортики и т.д.). Меткой может быть цветной квадратик или другая очень маленькая пришивная аппликация. И малышу объясняют, что цветная картинка должна быть впереди. Этот вариант подходит для любой детской одежды и белья.

Вариант Б. Купите текстильный маркер (продается в магазинах для художников и в магазинах детских товаров и товаров для творчества). Нарисуйте впереди большой цветной кружок. Через 30 минут прогладьте утюгом место Вашего рисунка (внимательно прочитайте инструкцию, так как она может отличаться у разных

производителей подобных маркеров, обязательно сначала протестируйте на ненужном лоскутке ткани. Если маркер качественный, то даже после стирки рисунок останется и будет ярким). Такой рисунок нельзя стирать при высокой температуре (поэтому для детского белья этот вариант не подходит), но можно стирать при температуре 40-50 градусов в стиральной машинке).

Полезный совет: Покупая детские футболки или джемпера лучше выбирать такие, на которых есть рисунок или аппликация впереди. Тогда будет достаточно пояснить малышу, что перед находится там, где картинка. И что нужно перед одеванием найти, где находится зайчик (или другая фигурка аппликации) Ребенок поймет, что картинка должна быть у него на грудке, а не на спине, и не будет путаться.

О том, как научить ребенка правильно (а не задом наперед) надевать колготки, Вы узнали в первой части «Как научить ребенка одеваться», поэтому здесь я не стала повторять еще раз. Для тех мам и деток, для кого актуальна именно это проблема — отсылаю Вас в первую часть статьи, где дана очень подробная пошаговая инструкция для решения этой проблемы одевания на прогулку.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ЛЮБИТ ОДЕВАТЬ СВИТЕР, ФУТБОЛКУ, ПЛАТЬЕ С УЗКИМ ВОРОТОМ? КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НАДЕВАТЬ ОДЕЖДУ С УЗКИМ ВОРОТОМ?**

1. В дальнейшем при выборе детской одежды избегать таких моделей.
2. А сейчас раз уже такая одежда есть в детском гардеробе – сделать несколько простых шагов чтобы научить малыша растягивать ворот:

А) Сделать из ворота «окошечко» (взять руками с двух сторон и растянуть в кружок). Посмотреть через это «окошечко» самой на потолок, на стены, дать малышу посмотреть в это «окошечко» на маму, улыбнуться друг другу. Дать малышу самому сделать такое «окошечко» (растянуть ручками ворот одежды) и поиграть с ним. В этой игре малыш научится очень нужному приему – собирать верх одежды и растягивать узкий ворот перед тем, как просунуть в ворот голову.

Б) Затем на следующий день еще раз напомнить – показать малышу, как надо собрать верх футболки руками, чтобы легко в него просунуть голову («сделать окошечко») и быстро просунуть голову в окошечко. Сразу же покажите правильный способ одевания.

В первые разы при обучении одеванию одежды с воротом направляйте голову ребенка так, чтобы голова ребенка сразу же «входила» в узкий ворот подбородком, а не затылком (то есть сначала в ворот просовываем подбородок, а потом уже всю голову вслед за ним). Тогда лицо малыша всё время будет открыто, и он не будет бояться узкого ворота одежды.

После того как малыш научился просовывать голову в ворот, покажите как дальше одевать футболку или свитер – далее продеваем руки в рукава футболки, опускаем футболку вниз.

Этот процесс научения малыша одеванию пройдет не за один день. Вам понадобится его подбадривать, запастись терпением, помогать, подсказывать — напоминать снова правильный способ одевания (дети быстро забывают новое, особенно после перерыва). Зато через некоторое время малыш будет спокойно сам справляться с задачей одевания футболки, свитера, джемпера.

Чтобы обучение происходило интереснее для ребенка, можно поиграть с ним в «окошечко» и в «прятки».

Играем в прятки: «Ку-ку, где Катя? Вот она Катя! Выглянула в окошко!». Можно поиграть в прятки несколько раз: то прячась за «окошечко», то выглядывая из него  
*Бывают окна разные:*

*Квадратные, овальные...*

*А у меня есть в комнате*

*Окошко одевальное!*

Можно поиграть в кукушку:

*Где ты спряталась, кукушка?*

*В чаще леса?*

*На опушке?*

*Или вон на том суку?*

*А в ответ: - Ку-ку! Ку-ку!*

Малыш в этой игре играет роль кукушки. Он сначала держит ручками ворот одежды (Вы в это время читаете стихи). А потом он быстро протягивает голову в ворот, и «вылезая из окошка» весело говорит: «Ку-ку! Ку-ку!»



## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОСТОЯННО ПУТАЕТ ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ БОТИНОК И НАДЕВАЕТ ОБУВЬ НЕ НА ТУ НОГУ?**

**1. Показать ему, что ботиночки «дружат» и «смотрят друг на друга»** (поставьте ботиночки правильно). Найдите у каждого ботинка «носок». Покажите, что носки «смотрят друг на друга». Потом покажите, как ботиночки «поссорились» (носки ботинок смотрят в разные стороны) и вместе с малышом поставьте их снова правильно – «подружите», пусть они «поглядят друг на друга».

**2. Поиграйте в путаницу.** Разложите обувь ребенка, других детей Вашей семьи вперемешку. Задача – подружить все туфельки (ботиночки, сапожки), то есть расставить их правильно в пары так, чтобы они «смотрели друг на друга». Сначала предложите 3-4 пары обуви для этой игры. Потом в следующей игре можно увеличить количество пар до 8. В первой игре Вы помогаете малышу при необходимости, подсказываете – «Посмотри, эти туфельки друг на друга смотрят или смотрят в разные стороны? Да, в разные стороны. А как их подружить?». Затем малыш выполняет игровое задание сам. Как только он будет легко справляться с этим заданием – можно приступить к шагу 3.

**3. При надевании обуви** малыш сидит на стульчике (детской банкетке, табуретке). Вместе с ним поставьте правильно ботиночки – так, чтобы они «смотрели друг на друга». Объясните, что у каждой ножки есть свой «домик». Поставьте ножки на домик сверху (ботинки стоят напротив ножек). Потом уже малыш обувается.

## **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА НАДЕВАТЬ БРЮКИ?**

Лучше всего ребенку учиться этому сидя на стуле или на полу. Потом малыш сможет надевать брюки и стоя – но это уже следующий этап.

Покажите ребенку, что у него есть две ножки. А в брюках есть два «окошка». Расскажите им о **секрете: «Каждой ножке – своё окошко»**. Это двустороннее очень хорошо запоминается детьми. Напоминайте им эту фразу перед одеванием брюк, и они без проблем научатся их одевать и никогда не засунут две ноги в одну брючину.

**Есть еще одна проблема в одевании брюк** – очень часто нога ребенка застревает в одном месте брюк и дальше никак «не идет». Особенно если брюки очень узкие – их неудобно одевать.

Что делать? Покажите малышу как нужно сесть. Как взять штанину (сложить ее в складки) и как продеть ногу в штанину. Покажите сами на примере своей одежды. В первых попытках одевания направьте руки ребенка если это понадобится (прием «рука в руке» - т.е. Вы держите детские ручки и их направляете).

### **КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСТЕГИВАТЬ РАЗНЫЕ ВИДЫ ЗАСТЕЖЕК НА ОДЕЖДЕ И ОБУВИ? О КНИЖКАХ С РАЗНЫМИ ВИДАМИ ЗАСТЕЖЕК ОДЕЖДЫ.**



Текстильные развивающие книжки со шнуровками, пуговицами и разными застежками НЕ помогают научиться шнуровать не себе одежду и обувь, хотя и очень полезны для развития мелкой моторики. Почему? Потому что одно дело - застегивать в горизонтальном положении, а другое – вертикально на своем животе или груди.

**Поэтому здесь нужно соблюдать последовательность:**

**Первый этап** – развивающая книжка, коврик для малышей раннего возраста (до 3 лет) с кнопками, молниями, пуговицами, крючками и другими видами застежек (самый легкий вид задания на застегивание). Очень широко известен материал Марии Монтессори - рамки с разными видами застежек (большие пуговицы, маленькие пуговицы, кнопки, банты, шнуровка с отверстиями, шнуровка с намоткой на крючок, крючки с петлями, застежки – липучки, застежки с пряжками). Очень важно, чтобы на этом этапе малыш научился **пинцетному захватыванию мелких предметов** (указательным и большим пальцем), так как именно такой захват очень нужен в одевании одежды.

**Второй этап** – застегиваем одежду на куклах, мишках, зайках и других игрушках, учимся одевать их (2-3 года). Очень хорошо, если у Вас дома есть игрушка с полным комплектом одежды. Тогда такая игрушка (например, мишка или кукла) может прийти к малышу и попросить его помочь одеться на прогулку. Ведь мишке так хочется погулять с Вашим малышом! Но без одежды ему будет холодно. Малыш «учит» мишку правильно одеваться, исправляет его ошибки (а мишка всегда путается), потом они идут вместе на прогулку.

**Третий этап (с 3-4 лет)** – малыш учится застегивать одежду на себе.

Развивающие коврики и книжки нужно всегда корректировать под возраст ребенка. **Чем он старше, тем больше пуговиц (крючков, кнопок) должно быть на детали, и тем они должны быть мельче.** Чем больше мелких пуговиц на детали, тем сложнее задание и тем больше оно развивает усидчивость, настойчивость в достижении цели, сообразительность (ведь нужно еще сообразить, как завязать бант или в каком порядке зашнуровать деталь).

Подробнее о текстильных книжках Вы можете прочитать в статье [«Детская книжка своими руками»](#).

## КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАТЬСЯ В ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ?



Очень часто дети путают, что за чем нужно надевать. Они могут сначала надеть ботинки, и уже надев их вспомнить, что надо было до этого надеть носки. Или сначала надеть куртку, и уже надев ее вспомнить, что под курткой должна была бы быть кофточка.

Чтобы малыш не путался, нужно сделать для него небольшую «шпаргалку в картинках». Это будет наша **модель последовательности одевания**. Можно воспользоваться такими моделями, имеющимися в Интернете или сделать свою – семейную, которая всегда особенно любима детьми.

**Сделать такую модель - алгоритм очень просто.** Берем фотоаппарат или мобильник и фотографируем одежду малыша на белом фоне (лист ватмана). Потом в любой программе для обработки фотографий уменьшаем размер фотографий и расставляем их в нужной последовательности. Распечатываем и вывешиваем.

Когда собираемся на улицу, то смотрим на нашу картинку – что нам дальше нужно одевать. Пусть сначала малыш Вам подсказывает, а потом он сам сможет пользоваться такой схемой. **Такая схема не только учит одеваться, но и развивает наглядно – образное мышление детей, учит их «читать» простейшие схемы.** Потом можно заменить картинки Вашими рисунками-пиктограммами.

**Другой вариант схемы.** Находим в сети раскраски одежды, распечатываем. Выбираем нужные нам картинки в соответствии с одеждой Вашего малыша. Раскрашиваем их вместе с ребенком, можно даже всей семьей. Наклеиваем в нужной последовательности на картон. Схема готова.

**Очень важно:** *схема последовательности одевания дома и в детском саду должна висеть не на уровне глаз взрослых, а на уровне глаз ребенка!* Если нет такой возможности – сделайте ее мобильной (например, прикрепите отдельные картинки в нужной последовательности с помощью UNO patafix на дверь на уровне глаз ребенка). Всегда можно будет неподходящую картинку снять и заменить, а следов

от нашего прикрепления картинки на стене или на двери не останется. В любом случае картинку всегда вывешивайте в одно и то же место, чтобы малыш привык к ней и знал, где она находится и обращался к ней сам.

Сначала Вам с малышом вместе придется часто обращаться к картинке. Потом – только чтобы проверить, всё ли правильно и исправить ошибки в одевании на прогулку. Дальше схема будет уже не нужна, малыш запомнит последовательность одевания, и схему — картинку можно будет убрать.

Когда малыш подрастет, можно **начать учить его самому определять, как лучше одеться на прогулку.** Для этого можно провести игру «Лесное радио». Вам понадобится игрушечный микрофон или предмет-заменитель микрофона и игрушки – зверюшки. А также картинки разной одежды.

Ход игры. Лесное радио (роль диктора в первых играх играет взрослый) объявляет прогноз погоды, а малышу нужно объяснить лесным малышам, как им собраться на прогулку, какую одежду нужно надеть. Для этого ему нужно выбрать подходящие картинки одежды и обуви и расставить их в последовательности одевания. Например, если будет дождь, то нам не подойдут валенки или босоножки, а нужны резиновые сапожки или туфли. Также нам нужен плащ или куртка с капюшоном.

### **ОДЕВАНИЕ И ИГРА, ИЛИ КАК ОДЕВАТЬСЯ ИНТЕРЕСНО.**

Одевание – это очень нудный и сложный процесс для ребенка. Поэтому лучше всего превращать его в интересную игру.

1. **Паровозик.** Штанина или рукав – это туннель. В него входит наша нога или рука – это поезд.

2. **Каждая ножка – в свое окошко** (надевание трусиков). Или «каждая ножка – в свой домик» (надевание колготок)

3. **Прятки.** В прятки можно играть не только с воротом, как это было описано выше. Но могут прятаться ручки в рукавички, ножки в носочки.

4. **Зеленая или красная? Прием выбора.** Примерно в 3 года малыши проходят кризис 3 лет, и у многих родителей возникает утром проблема – малыш отказывается надевать одежду, плачет, капризничает. Что делать? Поможет прием выбора: «Ты какую футболочку сегодня наденешь – красную или желтую?» или «Ты сначала что наденешь – юбочку или кофточку?». Как только малыш получает право выбора, критическая ситуация исчезает. Для более старших детей можно заранее вместе с ребенком обсуждать и отбирать одежду на завтра.

5. **Очень нравится детям, когда в одевании на прогулку используются стихи.** Вы найдете их в статье «Стихи для самых маленьких» (см. «Стихи для одевания») и в конце этой статьи.

6. **Всегда хвалите малыша за достигнутое.** Например, девочка надела кофточку. Но пуговицы застегнула неправильно – пропустила две петли. В результате кофта одета «набекрень» и нужно исправлять ситуацию. Здесь нельзя отругать и самой маме всё исправить. Или сказать просто: «Молодец!», проигнорировав ошибку. Нужно назвать конкретно, что уже получилось и от души за это похвалить: «Катюша! Умница! Ты уже научилась сама продевать руки в рукава. Как замечательно у тебя получилось! И как быстро!» и сразу же поставить новую задачу: «А давай попробуем еще и научиться правильно застегивать пуговицы. Видишь, у тебя дырочка пропущена. И вот еще одна. Давай попробуем вместе сделать правильно – каждую пуговку отправим жить в свой домик. Где домик у этой пуговки?»

7. **Если малыш перепутал лицо и изнанку вещи, то скажите:** «Куда спрятался наш мишка? (мишка вышит на кармашке). Давай его вместе поищем. Вот

он! Нужно чтобы мы видели мишку. Давай вывернем брючки так, чтобы мишку было видно. Вот так! А теперь надень брючки. Какие умелые ручки у тебя!»

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ОДЕВАЕТСЯ НА ПРОГУЛКУ СЛИШКОМ ДОЛГО?



Во-первых, малыш всегда будет сам одеваться дольше, чем если бы мы его одевали. Он ведь еще учится.

Во-вторых, если процесс одевания на прогулку явно затягивается, то лучше всего напомнить малышу о том, что интересное ждет Вас на улице (будем лепить большую снежную бабу, играть в снежки, кататься на велосипеде и т.д.).

В-третьих, если Вы видите что малыш долго пыхтит, высунул язык от напряжения, долго пытается что-то сделать сам, а у него не получается, то естественно, что нужно ему помочь, а не принципиально настаивать на самостоятельности. Напомню, что одевание – сложный процесс для ребенка, в котором ему очень нужна поддержка взрослых, наша любовь и терпеливость. И здесь нужно найти золотую середину – что делает ребенок сам, а в чем ему нужна пока Ваша помощь, так как одеться на прогулку полностью самостоятельно для него пока не по силам.

### ПОТЕШКИ И СТИХИ ДЛЯ ОДЕВАНИЯ НА ПРОГУЛКУ

*Вот они, сапожки:*

*Этот – с левой ножки,*

*Этот – с правой ножки.*

*Если дождичек пойдет,*

*Наденем галошки:*

*Этот с левой ножки,*

*Этот с правой ножки.*

*Вот как хорошо!*

*Мы на пухлые ручонки*

*Надеваем рубашонку*

*Повторяй за мной слова:*

*Ручка – раз, и ручка – два!*

*Застегнем застёжки*

*На твоей одежке:*

*Пуговки и кнопочки*

*Разные заклёпочки.*

*Наденем малышке*

*Красные штанишки,*

*Теплые носочки,*

*А на них цветочки.*

Беленькую маячку  
Мы оденем Анечке,  
С кружевом рубашку,  
Сарафан с кармашком.  
Пальтишко с пояском,  
Беретку с козырьком,  
И пойдём гулять,  
Ножками топтать.  
Топ, топ, ноженьки,  
Идут по дороженьки.  
Топ, топ, ноженьки,  
Обуты в сапоженьки.  
А сапоженьки блестят,  
Каблучки у них стучат.  
Раздается звонко стук:  
«тук по-стук, тук по-стук.»  
Как у нашей Зиночки  
Поссорились ботиночки.  
Их неправильно надела —  
Левый справа, правый слева,  
Вот они и отвернулись,  
И обиженно надулись.  
Их местами поменяла —  
Левый влево, правый вправо.  
Друг на друга смотрят мило,  
Их Зинуля помирила.

Новые ботиночки (можно поменять эту строчку, например: «Синие ботиночки»,  
«Желтые ботиночки», «Старые ботиночки»),  
А в ботинках дырочки,  
Я шнурочки продеваю,  
И ботинки зашиваю.  
Вот так, вот так.

Руки спрячем в рукавички —  
Разноцветные сестрички.  
Сможем дольше мы опять  
На морозе погулять!

Раз, два, три, четыре, пять  
Собираемся гулять.  
Завязала Катеньке  
Шарфик полосатенький.  
Наденем на ножки  
Валенки-сапожки  
И пойдём скорей гулять,  
Прыгать, бегать и скакать.  
Маша варежку надела:  
-Ой, куда я пальчик дела?



Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал.  
Маша варезжку сняла:  
-Поглядите, я нашла!  
Ищешь, ищешь – и найдешь.  
Здравствуй, пальчик!  
- Как живешь?  
На мою малышку  
Наденем мы штанишки.  
Повторяй за мной слова:  
ножка – раз, и ножка – два!  
А сейчас пойдём гулять,  
Будем с детками играть!

Одеваем ревушку.  
Шапку - на головушку  
Валенки - на ножки,  
А теперь калошки.  
Ты постой, не реви,  
А шубейку натени!  
Рукавички - невелички  
Прилетели словно птички,  
На правую ручку скок —  
На левую ручку скок  
Мы гулять пойдём,  
Мы собачку найдём!  
Тетка Агашка,  
Сшей мне рубашку!  
Надо нарядиться,  
Едем прокатиться.

У нас Ванечка один,  
Никому не отдадим.  
Мы пальто ему сошьём,  
Погулять его пошлём.  
Наша Катя маленька.  
На ней шубка аленька,  
Опушка бобровая,  
Катя чернобровая

Другой вариант этой потешки:  
Валенки, валенки,  
Невелички, маленьки!  
Опушка бобровая,  
Маша чернобровая!

Пуговички в ряд  
Ровненько стоят!

*Это чья? Это чья?  
Шапочка пуховая,  
Шапочка пуховая,  
Красивая и новая.  
Это Ванечкина (имя ребенка).*

*У девочек и мальчиков  
Зимою мерзнут пальчики.  
Чтобы пальчики согреть,  
Что на ручки нам одеть?!*

*Тушки-тутушки,  
Где твои ушки?  
Ушки в шапке,  
Не достанут лапки.*

*После завтрака шнурок  
Лёг погреться на песок,  
Полежал совсем немного  
И отправился в дорогу,  
Погулял среди травинок  
И приполз назад, в ботинок.*

*Я умею обуваться,  
Если только захочу.  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.*

*Юбка-юбочка,  
Узкая, как трубочка.  
Девочка плясать пустилась -  
Юбка зонтиком раскрылась.*

При чтении этой рекомендации Вы не только узнали, **как научить ребенка одеваться**, но и перестали относиться к одеванию и раздеванию как к «скучному быту», увидели огромные развивающие возможности такого простого бытового процесса. И теперь Вы сможете с любовью и терпением **научить малыша одеваться самостоятельно**.