**Статья**

**«Формирование навыков самообслуживания**

**у детей младшего дошкольного возраста»**

Пруденко Алла Васильевна

Воспитатель ГБУ ДОО ЗО

«Вознесенский детский сад №3

«Теремок» г.о. Мелитополь

**Аннотация:** В данной статье исследуется значимость семьи в формировании здорового образа жизни и навыков самообслуживания у детей, посещающих дошкольные образовательные учреждения.

В контексте раннего детства семья выступает как основоположник, закладывающий фундамент будущих привычек и навыков. Воспитанники, окружённые заботой и вниманием, черпают из семейного опыта лучшие принципы здорового образа жизни (ЗОЖ). Они учатся не только заботиться о своём физическом состоянии, но и развивают осознанность в отношении собственных потребностей. Дошкольное учреждение, в сочетании с любовью и поддержкой родителей, становится вторым домом, где растёт не только интеллект, но и личные качества малыша. Таким образом, взаимодействие семьи и образовательной среды формирует целостную модель воспитания, способствуя гармоничному развитию детей и их будущей независимости.

**Ключевые слова:** ребёнок, воспитанник, дошкольник, ЗОЖ, детский сад, семья, воспитание, родители.

«Мы не поможем людям, делая за них то,

что они могли бы сделать сами».  
**Авраам Линкольн**

Основы навыков самообслуживания закладываются в волшебные годы 3-4 лет. Но что же представляют собой эти навыки? Это, прежде всего, способность совершать элементарные бытовые действия: одеваться и раздеваться самостоятельно, мыть руки, использовать туалет, есть без посторонней помощи и убирать игрушки.

Порой кажется, что столь юный ребенок не в силах справиться с такими задачами. Однако, к счастью, ваш малыш способен на это! Кризис трех лет, когда он на каждое ваше предложение помочь отвечает: «Я сам», лишь подстегивает его стремление к самостоятельности. Мышечные возможности в этом возрасте могут варьироваться, но регулярные упражнения способствуют быстрому формированию необходимых навыков.

Что должен освоить трехлетний ребенок? К концу года он должен уметь самостоятельно снимать и одевать нижнее белье, верхнюю одежду с помощью взрослых, а также убирать свои игрушки. В процессе обучения важно привлекать элементы устного народного творчества — сказки, потешки и загадки. Они создают теплую атмосферу общения, помогают передать ребенку вашу заботу и любовь, развивают речевые навыки и обогащают словарный запас.

Учимся умываться

• Завернем рукава одежды;

• Возьмем мыло и намолим руки, создавая белые перчатки;

• Смойте мыло под струёй воды.

• Вымываем лицо, где взрослый называет каждую его часть. Учимся сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, с усилием «выдуваем» струю воздуха.

• Еще раз обмываем руки водой;

• Снимем полотенце;

• Насухо вытираем лицо и руки, когда взрослый называет части тела и лица.

• Предложим взглянуть в зеркало: «Вот какой я чистенький!»

Учимся пользоваться полотенцем

Предложим ребенку:

• Снять полотенце с крючка;

• Положить его на одну руку и спрятать под ним вторую;

• Держим полотенце ровно, подносим к лицу, накрываем, прижимая, касаясь каждой его части;

• Освобождаем одну руку и вытираем её движением руки под полотенцем;

• Меняем руки местами.

Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом.

Учимся пользоваться носовым платком

• Познаём назначение носового платка;

• Спокойно используем платок;

• Находим его в кармане платья или кофты;

• Достаем и используем платок самостоятельно;

• Учимся разворачивать и сворачивать, аккуратно класть в карман;

• Обращаем внимание на чистоту платка.

Учим пользоваться расческой

• Знаем свою расческу и её место;

• Показать её функциональное назначение и сформировать навык использования;

• Исключаем возможность пользования чужой расческой.

Учимся пользоваться зеркалом

• Знаем, что такое зеркало и его назначение;

• Подводим малыша к зеркалу, обращая внимание на чистоту одежды и лица.

**Выводы**

Самообслуживание — это искусство заботы о себе, осуществляемое без участия спутников взрослого, как, например, родителей. Этот путь долгий и требует значительных усилий как от детей, так и от их наставников. Воспитание навыков самообслуживания у маленьких детей — это кропотливый процесс, для которого педагогам и родителям необходимы глубокие знания о психофизиологическом развитии малыша и безмерное терпение. Взрослый должен учесть все нюансы, познать личность ребенка и учитывать его уникальные особенности.

Овладение навыками самообслуживания — будь то умение одеваться, заботиться о себе, использовать туалет, самостоятельно принимать пищу или умываться — напрямую сказывается на самооценке ребенка, являясь важным шагом на пути к его независимости. Анализируя психолого-педагогическую литературу, можно заключить: без педагогических приемов навыки самообслуживания сформировать невозможно. Игровые методы, демонстрация действий и практика остаются ведущими инструментами в обучении всех возрастных групп. Многообразие методов, побуждающих детей к самостоятельности и самоконтролю, способствует более эффективному формированию этих жизненно важных навыков.