



Социальный педагог
КГАУ «СОЦ»Жарки»
Е.Г. Петрова

Развитие навыков самообслуживания.

Для большинства «особых» детей наиболее значимыми являются овладение навыками самообслуживания, общения, приспособления к ежедневной жизни людей. Овладение даже простейшими навыками самообслуживания не только снижает зависимость «особых» детей от окружающих, но и «работает» на укрепление его уверенности в своих силах.

С первых дней жизнь ребенка социально организована. Она состоит из чередующихся, ежедневно повторяющихся бытовых процессов: сон, умывание, раздевание и одевание, прием пищи, пользование туалетом и т. д. От ребенка требуется много усилий, чтобы научиться пить из чашки, пользоваться ложкой, одеваться.



Прививать ребёнку навыки нужно с раннего детства и они в последствии превратятся в привычку. Если ребёнка постоянно приучают к определённым действиям, связанным с заботой о его чистоте, здоровье, у него легко выработать привычку следить за чистотой своего лица, рук, тела, одежды, предметов домашнего обихода, игрушек. Приобретённые в детстве гигиенические навыки становятся второй натурой человека, потребностью к чистоте. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания: мыть руки, полоскать рот, пользоваться ложкой, одеваться и раздеваться и прочее. Эти навыки – одна из составляющих культуры поведения человека в быту [1, стр.3].

Формирование навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является для них и их родителей жизненной необходимостью. Моя задача — помочь этим детям приобрести независимость и самостоятельность в повседневной жизни.

Самообслуживание предусматривает реализацию следующей цели – формирование у детей, развития жизненно необходимых культурно-гигиенических умений и навыков, таких как [2, стр.3]:

- Навык приема пищи;
- Гигиенические навыки и навык опрятности;
- Навык одевания и раздевания;
- Навык адекватного поведения.

Как часто мы, взрослые, стараемся опередить детей в проявлении их самостоятельности. Нам легче самим натянуть на малыша колготки, завязать шнурки на ботинках, чем предоставить ему возможность сделать это самостоятельно. Тем самым задерживается формирование перечисленных выше навыков. В своей работе использую профессиональные «секретики», которыми с радостью делюсь с родителями.

Навык приема пищи



Очень важно научить ребенка пользоваться ложкой, вилкой, ножом, мыть руки перед едой, уметь есть опрятно, тщательно пережевывая пищу, есть последовательно и уметь различать, какие продукты совместимы и полезны для здоровья, а какие нет. Занятия по формированию этих навыков советую родителям начать с подготовительных упражнений, способствующих выработке определенных движений

руки: «Перекладывание шариков»; «Просеивание гороха» (зачерпывание и пересыпание ложкой из одной чашки в другую); «Перекладывание бусин» (держание ложки тремя пальцами, зачерпывание ложкой бусин и пересыпание их в другую емкость); «Раскладывание косточек» (вращательные движения кисти ведущей руки, раскладывание ложкой орехов по сортам). Обучая ребенка пользоваться ложкой, первоначально управляйте его рукой. Дети с удовольствием кушают под текст потешек [3, стр.147]:



Умница, Катенька.
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую.

По мере взросления дети приучаются есть самостоятельно.

Гигиенические навыки и навык опрятности

Научить ребенка самостоятельно умываться непросто. Прежде всего, пусть он привыкнет к воде – сначала теплой, затем холодной. Чтобы подобная привычка возникла и закрепились, само действие желательно обратить в игру: вы вместе с ребенком купаете куклу, пускаете лодочку и так далее. Затем поиграйте с ним в умывание: потрите сухие ручки одна о другую, сложите ладошки так, как это делается при умывании. Держа руки ребенка в своих, потрите его ладошки друг о друга, проведите ими по лицу ребенка. Теплая вода, спокойный темп самой процедуры, поощрение каждого самостоятельного движения сделают умывание приятным для малыша. Во время умывания, как и в других случаях, обязательно разговаривайте с ним, используя потешки [3, стр.147]:

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Друг другу улыбаемся.

Для закрепления навыков чистоплотности и аккуратности необходимо, чтобы эти навыки подкреплялись примером взрослых. Родители должны приучать детей, есть только чистыми руками. К сожалению, ещё можно видеть, как взрослые, гуляя с ребёнком, покупают ему на улице яблоко и ребёнок тут же ест. Надо с первых лет жизни приучать ребёнка есть только мытые фрукты и овощи. У ребёнка 2-3 лет можно выработать этот стойкий навык, если старшие последовательны и сами никогда не едят фруктов, только что купленных на улице или в магазине, и никогда не дают их детям. Вы хотите, чтобы ребёнок вырос здоровым и культурным человеком, поэтому отнеситесь серьёзно и вдумчиво к его воспитанию.

Навык одевания и раздевания



Проблема для ребенка – научиться самостоятельно, одеваться. Конечно, родителям гораздо проще одеть его самому, чем показывать ему одни и те же действия, не видя при этом никакого результата. Тем не менее, будьте терпеливы, систематически проводите эту работу, не меняйте порядок ее выполнения. Помогайте ребенку правильно держать ногу, когда надевает штанишки или поднять руки, когда снимаете с него кофточку, вместе с ним расшнуровывайте и снимайте ботинки. Позднее, по мере освоения элементарными умениями, ребенок будет выполнять многие

действия самостоятельно. Расскажите потешку, обувая ребенка на прогулку [3, стр.147]:

Вот они - сапожки.
Этот – с правой ножки,
Этот – с левой ножки.
Если дождичек пойдет,
Наденем мы сапожки:
Этот - с левой ножки,
Этот - с правой ножки.

Навык адекватного поведения

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка вежливым и культурным, поэтому важно научить ребенка здороваться, прощаться с детьми и взрослыми, познакомить с «Волшебными и Вежливыми словами». Этот навык формируется в бытовых ситуациях на протяжении всего периода взросления ребенка. Знакомить ребенка с «Вежливыми» словами можно через игру и стихотворные рифмовки:

- Дайте капусты, кочанчик – другой!
 - Разве так просят? Подумай, косой!
 - Дайте, ПОЖАЛУЙСТА, - вспомнил Зайчишка.
- И, если можно, с большой кочерыжкой!
- Вот, молодец! - ему лапу пожали
- И самых вкусных кочанчиков дали.



Когда ребенок уже одет на прогулку, не забудьте похвалить его, приободрить, чтобы с хорошим настроением выйти на улицу.

Постепенно приучаем детей самостоятельно одеваться на прогулку. Для этого существует алгоритм (последовательность) одевания: колготки, платье, рубашка, кофта, теплые штаны, шерстяные носки, сапожки, шапка, куртка, шуба, шарф, варежки. Учите детей не только надевать и снимать одежду, но и складывать и убирать ее в теплое место. Тем самым вы воспитаете у него привычку к аккуратности и сформируете положительные навыки поведения.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата. Это может быть ласковое слово или прикосновение, небольшие самодельные подарки (из бумаги, ниток, солёного теста или пластилина, поделки из природного материала), а иногда и сладкое угощение. Используйте различные способы сказать ребёнку, что у него всё получается: «Очень



хорошо! Молодец! Здорово! У тебя получилось! Ура! Замечательно! Ты справился! Отлично! Правильно! Я так рада!», а ребенок с восторгом будет формировать свою «Копилку успеха».

Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик), от скорости запоминания, от семейного отношения к чистоте и опрятности, т. к. именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Незатейливые занятия по самообслуживанию помогают ребёнку подготовиться к самостоятельным действиям, адаптироваться в кругу сверстников, снижается их зависимость от окружающих. Приобретенные навыки «работают» на укрепление уверенности ребёнка в своих силах.

Елена Григорьевна ПЕТРОВА

Список литературы

1. Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. «Путь к независимости». Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам.— М.: 1997.
2. Е.В. Моржина «Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома»
3. А.С. Гаврилова С.А. Шанина С.Ю. Рацупина «Логопедические игры»