

САМООБСЛУЖИВАНИЕ И ЕГО ЗНАЧИМОСТЬ ДЛЯ РЕБЁНКА, ФОРМИРУЕМ КУЛЬТУРНО — ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ У ДЕТЕЙ С ОВЗ

Сердечная Марина Николаевна,
педагог-психолог

Аннотация

В статье речь идет о культурно-гигиенических навыках как важной составной части культуры поведения, рассматриваются ключевые этапы формирования навыков самообслуживания, требования к организации окружающего пространства.

Ребенок растет и развивается в семье, получает «из рук и уст матери» определенную сумму знаний, которая является основой формирования в детском сознании понимания особенностей окружающего пространства, навыков самообслуживания, взаимоотношений с людьми.

Воспитательная работа родителей в семье – это, прежде всего, самовоспитание. Следовательно, каждому родителю нужно учиться быть педагогом, учиться принимать свое дитя таким, какой он есть, учиться управлять взаимоотношениями с ребенком.

Навыки самообслуживания (*умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т. п.*) напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом к его социализации, как фактор успешной социальной адаптации детей с ОВЗ.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Для того, чтобы сформировать у ребенка культурно-гигиенические навыки родители должны запастись колоссальным терпением. И так, для того, чтобы ваш ребенок научился самостоятельно одеваться, раздеваться, есть и правильно умываться необходимо следующее:

1. Учимся культурно есть.

Мы должны научить ребенка правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой, не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, тихо выходить по окончании еды из-за стола, благодарить, пользоваться только своим прибором.

2. Учимся правильно мыть руки

Взрослый демонстрирует ребенку, как правильно надо закатать рукава, смочить руки водой, взять в руки мыло, намыливать до появления пены, смыть мыло так, чтобы руки не были скользкими (чтобы скрипели во время трения ладони о ладонь, насухо вытереть руки полотенцем, повесить полотенце на место).

3. Учимся одеваться и раздеваться

Показываем ребенку, как правильно расстегнуть пуговицы, снять платье или рубашку, аккуратно повесить на спинку стула, затем снять обувь, поставить ее под стул, снять колготки и повесить их на платье или рубашку, надеть все в обратной последовательности.

Родителям необходимо применять как прямую последовательность, когда ребенок выполняет первое действие из цепочки, а все остальное завершает взрослый, так и обратную последовательность, когда взрослый производит все действия, а ребенок завершает процесс. Количество самостоятельных шагов постепенно увеличивается, пока ребенок не освоит всю цепочку действий.

Таким образом, все необходимые умения и навыки дети усваивают в процессе игровой деятельности. В режимные моменты необходимо включать игры и упражнения, направленные на формирование и закрепление культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей с нарушениями интеллекта.

Игры по развитию навыков самообслуживания:

1. Игра «Убери со стола».

Цель: формировать самостоятельные действия: убрать посуду со стола, сметать крошки.

Оборудование: посуда, щетка, совочек.

Ход игры: взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом взрослый комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!"

Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.

2. Игра «Обед у кукол».

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

Оборудование: игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

Ход игры: взрослый просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

3. Игра «Оденем кукол».

Цель: познакомить детей с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (*молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки*), коляски.

Ход игры: взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках, говорит: "Смотри, какая у кукол красивая одежда!", вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания.

Детям предлагается самостоятельно одеть кукол, после чего покатать в коляске.

4. Игра «Мыльные перчатки».

Цель: учить детей хорошо намыливать руки с внешней и внутренней стороны до образования пузырей. Развитие вдоха и выдоха, целенаправленной воздушной струи.

Оборудование: ванная комната, детское мыло, полотенце.

Ход игры: взрослый: «*Мы подойдем к раковине, откроем кран и пустим теплую воду, а сейчас мы возьмем мыло и сделаем себе красивые «белые перчатки».* Поэтапно объясняется процесс намыливания рук. Дети намыливают руки без воды до образования белой пены, затем дети кладут мыло в мыльницу и распределяют мыло по рукам круговыми движениями. Взрослый обращает внимание детей на то, что у них получились модные «белые перчатки».

Затем детям предлагается совместить ладошки, сделать маленькую щелочку (*отверстие*) и тихонько подуть в это отверстие, у нас с другой стороны ладоней выходит мыльный пузырь. Если у детей не получается надуть мыльный пузырь, взрослый проводит совместные действия с ребенком, помогая ему почувствовать радость от предвкушения появления этого пузыря. После этого мыло смывается под струей теплой воды и руки вытирают насухо полотенцем.

5. Игра «Умывалочка».

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход игры: взрослый приводит ребенка (*после сна*) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку — посмейся,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: «*Какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!*».

6. Игра «Волшебный шнурок».

Цель: развитие движений мелкой моторики рук, учить вдевать и выдергивать шнурок в отверстия по сюжетной картинке.

Оборудование: игра-книжка «Волшебный шнурок» (*желтый, красный, зеленый*).

Ход игры: взрослый вместе с ребенком рассматривает сюжетную картинку, просит назвать, кто изображен на рисунке и что он делает. Предлагает ребенку «дорисовать» шнурком (по выбору) недостающие элементы в картинке: лестница, качели и т.д.

Обязательным условием работы является положительный эмоциональный настрой взрослых, адресованный детям, готовность родителей терпеливо и грамотно анализировать свою деятельность. Учитывая данную категорию детей невозможно получить быстрый результат, но детей необходимо стимулировать к собственной деятельности, эмоционально реагировать на ситуации успеха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондаренко Н. А. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей с ТМНР. — Журнал «Молодой учёный», 2018, №6 (192).
2. Кислякова Ю. Н. Формирование навыков социально-бытовой ориентировки у детей с нарушениями в развитии. — М.: Владос, 2004.