

*Консультация для родителей:*

*«Самообслуживание в жизни ребёнка с ОВЗ»*

Дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в социальной реабилитации, основная цель которой успешная социализация и интеграция в общество. Важнейшей проблемой стало обеспечение условий, способствующих социальной интеграции и оптимальному индивидуальному развитию детей.

Для более полноценного развития ребенок должен обладать определенными умениями и навыками. Наиболее важными для детей дошкольного возраста с нарушениями интеллекта являются навыки самообслуживания.

Самообслуживание — это взаимодействие личности с окружающим миром. Оно не ограничивается лишь накоплением чувственных представлений о действительности, обогащением жизненного опыта, а включает и овладение умениями и навыками, необходимыми в самостоятельной жизни.

Формирование навыков самообслуживания решает задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного восприятия, развития речи, тонкой моторики и зрительно - моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

Процесс обучения навыкам самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья должен осуществляться с учетом личностно – ориентированных моделей воспитания и должен быть направлен на создание реальных возможностей в их самообслуживании. При формировании навыков социально-бытовой ориентации учитываются три фактора – возраст, особенности индивидуального развития и уровень развития детей.

Формирование навыков самообслуживания позволит в будущем эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

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 пути к его социализации, как фактор успешной социальной адаптации умственно-отсталых детей.

Одним из определяющих факторов в правильной организации воспитания и обучения детей является строгое соблюдение распорядка дня. Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Ребенок, достигая под воздействием взрослого успеха в овладении гигиеническими навыками, становится более умелым, более независимым от взрослого, уверенным в своих возможностях. Данный результат создает мотивационную основу для коррекции (как в психическом, так и личностном плане) имеющихся отклонений у ребенка и обеспечивает последующую его социализацию. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала

этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях.

Основные направления коррекционно-воспитательной работы по формированию навыков самообслуживания:

#### 1. Формирование навыков одевания.

Формирование навыков одевания — это первый доступный ребенку вид трудовой деятельности. Как и любой навык самообслуживания, умение самостоятельно одеваться помогает ребенку чувствовать себя уверенно и независимо. Необходимо воспитанников научить, не только надевать и снимать одежду, но и складывать, и убирать ее в определенное место. Тем самым мы воспитываем у него привычку к аккуратности и сформируем положительные навыки поведения. Параллельно с этим необходимо включать в работу дидактические игры-упражнения на развитие мелкой моторики для упражнения в застегивании, шнуровании, завязывании. Также используются предметно-схематические модели последовательности одевания на прогулку.

#### 2. Формирование навыков культуры еды.

Необходимо формировать навыки аккуратности еды у воспитанников. Приучать детей садиться за стол и принимать правильное положение. Приучать правильно, пользоваться столовыми приборами, пищу брать понемножку, бесшумно, не набивать едой полный рот, по мере необходимости пользоваться салфеткой. Не разговаривать за столом во время приёма пищи.

#### 3. Формирование навыков опрятности.

Учим воспитанников замечать непорядки в одежде (расстегнулась пуговица, завернулся воротничок, вылезла рубашка из брюк и т. п.) и самостоятельно их устранять или обращаться за помощью к воспитателям.

#### 4. Формирование культурно гигиенических навыков.

Гигиенические процедуры следует многократно повторять в строго определённое время: утром, до еды, после еды, после занятий, вечером и т.д., чтобы действия вошли в привычку. Объясняем воспитанникам, что ходить в туалет необходимо в определённое время, а не в самую последнюю минуту своего желания. Учим пользоваться туалетной бумагой, спускать в унитазе воду, мыть после туалета руки.

#### 5. Формирование навыков поддержания порядка в окружающей обстановке.

Воспитанники осваивают приёмы ухода за жилищем, создания и сохранения порядка в доме. Поэтому учим раскладывать аккуратно в шкафу одежду, убирать в группе на места игрушки, книги.

#### 6. Формирование навыков культурного поведения и вежливых взаимоотношений.

Учим воспитанников здороваться и прощаться с взрослыми и сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность, воспитывать заботливое отношение к людям, товарищеские взаимоотношения с взрослыми, побуждать к взаимодействиям друг с

другом, оказывать помощь по просьбе другого ребенка; обращаться к сверстнику называя его по имени, отвечать на вопросы.

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

Поскольку ведущим видом деятельности у дошкольников является игровая деятельность, то основными методами формирования навыков самообслуживания являются игры и игровые упражнения, которые вызывают интерес у детей и позволяют исподволь формировать необходимые навыки. Именно через игры и упражнения дети могут усваивать те или иные умения и навыки.

С помощью игр можно привить навыки самообслуживания. Для формирования навыков самообслуживания очень важно использовать дидактические игры, которые являются для детей наиболее подходящей формой обучения.

Дидактические игры занимают основное место среди методов обучения и воспитания детей, развития их самостоятельной игровой деятельности. В процессе таких игр дети учатся решать познавательные задачи, вначале под руководством воспитателя, а затем и в самостоятельной игре.

Дидактическая игра направлена на развитие таких психических процессов, как память, мышление, творческое воображение, развитие культурно-гигиенических навыков. Она вырабатывает усидчивость, дает простор для проявления самостоятельности. Внимание ребенка во время дидактических игры обращено на выполнение игровых действий, а задача обучения им не осознается. Это делает игру особой формой обучения, когда дети, играя, усваивают необходимые знания, умения и навыки. Дидактическая игра хороша еще и тем, что малыш сразу видит конечный результат своей деятельности. Достижение результата вызывает чувство радости и желание помочь тому, у кого пока что-то не получается. Дидактическая игра хороша как для индивидуальной, так и для совместной деятельности детей.

Все дидактические игры можно разделить на три основных вида: игры с предметами (игрушками, природным материалом); настольно-печатные и словесные игры.

Для того чтобы научить детей мыть руки, нужно предварительно рассматривать с ними сюжетные картинки, где изображены: мальчик или девочка умываются; предметные картинки с изображением предметов, необходимых для умывания (мыло, мыльница, вешалка с полотенцем, кран с водой).

Приобщая детей к здоровому образу жизни, овладению основами гигиенической культуры в процессе умывания, важно использовать игры с водой, мыльными пузырями, а также проводить дидактические игры с игровым персонажем.

При обучении раздеванию и одеванию после сна и на прогулку нужно целенаправленно направлять детскую самостоятельность в самообслуживании от простого (снять тапочки, носки, надеть колготки) к сложному. Обучение проходит в естественной обстановке.

Дидактическая игра-упражнение на развитие мелкой моторики «Завяжи шнурки» направлена на развитие мелкой моторики рук и глазомера у детей дошкольного возраста. Также используются предметно-схематические модели последовательности одевания на прогулку.

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: убирать 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 накрытии 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 - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша 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» и шнурки разного цвета (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 штрихи (элементы) в картинке: лестница, качели и т.д. Если у ребенка не получается выполнить действие самостоятельно, взрослый совместно с ним воспроизводит эти действия.