

Консультация для родителей: «Самообслуживание и его значимость для ребёнка, формируем культурно – гигиенические навыки для детей с Ограниченными Возможностями Здоровья»

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.

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, развитие речи, тонкой моторики и зрительно-слотровой координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец.

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.

Самое главное родители должны ориентироваться не на биологический возраст, а на реальный уровень развития ребенка.

Для того, чтобы сформировать у ребенка культурно-гигиенические навыки родители должны запастись колоссальным терпением. Итак, 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, вилкой, 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. Использование навыков, находящихся в зоне актуального развития, сопровождается обучением с учетом зоны ближайшего развития. Например, ребенку трудно застегивать рубашку на мелкие пуговицы, но это не значит, что еще рано формировать навык одевания. Можно использовать более крупные пуговицы, кнопки, липучки и другие виды застежек. Параллельно с этим проводятся игры, помогающие малышу усвоить новый навык. Только после этого его можно включить в цепочку бытовых 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: 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 умыться 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 вдвигать 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.

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.

Формирование навыков самообслуживания призвано содействовать достижению максимально возможной самостоятельности детей с ОВЗ в быту. Постепенно формируемая привычка к чистоте, опрятности и аккуратности обеспечивает основы приобщения к гигиенической культуре, здоровому образу жизни.

Задачи, которые стоят перед родителями, трудны, но видеть продвижение ребенка – это большая радость. Даже во время полосы неудач может неожиданно появиться что-то новое – и родители должны чувствовать, что их усилия не пропали даром.