

## Формирование навыков самообслуживания

**Самообслуживание** – это труд, направленный на удовлетворение личных потребностей ребенка. Формирование навыков не проходит само по себе. Оно требует организации и помощи взрослого.

Практически у всех родителей возникает вопрос, как помочь ребенку освоить многочисленные и порой сложные навыки? Существует несколько рекомендаций.



**Необходимо** поддерживать у ребенка стремление к самостоятельности, соблюдать принципы последовательности, постепенности и включать его в режимный процесс:

1. создавать красочные пошаговые инструкции, вывешивая их на стену в ванной, в прихожей, на кухне, чтобы ребенок мог запомнить порядок действий;



2. делить сложные действия на маленькие шаги и не пытаться научить ребенка всему и сразу;

3. стараться держать вещи на своих местах и новые предметы гигиены или элементы одежды не должны слишком отличаться от предыдущих;

4. использовать короткие инструкции, чтобы ребенок понял требования взрослого;

5. выделять достаточное количество времени для ребенка, чтобы его не подвергать стрессу и нерешительности.

**Привить ребенку навыки самообслуживания** – это значит научить его:

- принимать пищу (есть ложкой, пить из чашки);

- одеваться и раздеваться (одевать и снимать обувь, трусики, колготки, шорты, брюки или юбку, шапку, варежки, шубу, головной убор);



- гигиене тела (мыть лицо и руки, вытирать их полотенцем, чистить зубы, расчесывать волосы, пользоваться носовым платком или салфеткой);
- опрятности (соблюдать чистоту одежды и обуви);

- туалетным навыкам (пользоваться горшком, позднее туалетной бумагой). Эти навыки регулируют собственные физиологические отправления.

**Существуют специальные способы обучения ребенка самостоятельному приему пищи.**



*Первый способ.* Начинать кормление с чайной или десертной ложки. При этом использовать кашеобразные блюда. Содержимое первой ложки попадает в рот ребенку при полной его безучастности.

Со второй ложки следует дожидаться, того момента, когда ребенок верхними зубами и верхней губой захватит пищу. Так малыш постепенно приучится брать еду активными движениями губ. Не сразу, медленно и дозированно, задерживая ложку во рту ребенка можно научить такому сложному движению, как отхлебывание.

*Второй способ* принятия пищи. Обучая пользоваться ложкой, нужно первоначально управлять рукой ребенка. По мере взросления дети приучаются есть самостоятельно. Если ребенок ест торопливо и неаккуратно, то еду ему дают порционно и ребенок приучается ждать и есть медленнее.

### **Питье из кружки.**

*1 этап* – обучение ребенка пить из ложечки - формируется навык глотания.

*2 этап* - показ взрослого как надо пить из чашки, сопровождая восторженным звуком «mmm, как вкусно!».

*3 этап* – полностью координировать движение ребенка, помогая донести чашку до рта, для того, чтобы жидкость попадала прямо в рот, а не стекала



по подбородку. Можно начать с йогурта или киселя.

*4 этап* - ребенок самостоятельно пробует взять со стола чашку и поднести ее ко рту, при этом должен быть четкий алгоритм действий – взял кружку, отпил, поставил на место.

### **Формирование навыка самостоятельно умываться.**

*1 этап* – малыш привыкает к воде сначала теплой, потом холодной. Навык закрепляют в играх.

Например, купаем куклу, моем овощи, фрукты или животных, пускаем лодочку, ловим рыбок, ситечком ловим шарики от пинг-понга, достаем со дна таза затонувшие предметы (ракушки, пуговицы), ловим и отжимаем разноцветные поролоновые формы (квадраты, кубики, круги, треугольники).



*2 этап* – показываем ребенку сюжетно-ролевую игру «Как кукла Маша умывается».

*3 этап* – игра в умывание: потереть сухие руки одна об другую, сложить ладони так, как это делается при умывании. Совместно со взрослым, держа руки ребенка в своих, потираем ладошки и проводим ими по лицу малыша. Потом включаем теплую воду.



Во время умывания необходимо проговаривать действия, показывать и называть части тела, предметы туалета и просить ребенка повторить за взрослым. Теплая вода, спокойный темп водной процедуры, поощрение каждого самостоятельного движения непременно сделают умывание приятной процедурой.

*4 этап* – совершенствование навыка умывания. При закреплении ребенком навыка хороший результат дает соединение действия с потешками и небольшими стихотворениями.

Водичка - водичка, умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,



Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
Кран, откройся! Нос, умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь ушки! Мойся, шейка!  
Руки, мойтесь хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся!  
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!

### **Формирование навыка чистки зубов.**

Необходимо соблюдать следующие этапы:

- до года – приучение малыша к проведению чистки
- 1-3 года – отработка правильных движений
- после трех лет – регулярная чистка зубов
- с 6 лет – чистка зубов 2 раза в день с использованием классической щетки.

Ребенок в 2 года еще не способен сам как следует почистить зубы, поэтому родителям следует активно ему помогать: брать руку малыша в свою и совершать осторожные движения. Можно также сначала доверить ребенку щетку, а потом дочистить самим.

Обучая ребенка чистить зубы, используются следующие методы.

*Личный пример.* Дети любят подражать, поэтому, увидев, что мама и папа ухаживают за ротовой полостью дважды в день, тоже захотят попробовать. Можно пояснить крохе, что, совершая ежедневный «ритуал» чистки зубов, он становится старше.



*Метод зеркала.* Крохам интересно наблюдать за собой, кривляться. Поэтому, поставив перед ними зеркало, можно быть уверенными: правильная чистка зубов состоится, ведь ребенок будет хорошо видеть себя и сможет контролировать все движения.

*Использование стишков, потешек.* Следует проговаривать веселые тексты во время чистки, чтобы превратить скучный процесс в забавный и веселый.

Снует зубная щетка, как по морю лодка,  
Как по речке пароход по зубам она идет!



Чтобы зубы не болели, как снежинки, чтоб блестели,  
Чистить вкусной пастой надо каждый день!

При первоначальном этапе формирования самостоятельно одеваться обязательно надо поощрять малейшие самостоятельные движения ребенка, например, помочь правильно держать ногу, чтобы надеть колготки, или, поднять руки, когда снимается кофта. Это очень важный микропроцесс, благодаря которому ребенок становится самостоятельным.



При формировании навыка «Одевание штанов» следует разбить сложные действия на маленькие шаги, например, говорим ребенку:

1. Сядь на коврик.
2. Возьми штаны двумя руками за резинку.
3. Просунь правую ногу в штанину, подтяни штанину, вытащи носочек.
4. Просунь левую ногу во вторую штанину, подними штанину вверх, носочек наружу.
5. Встань, подтяни штаны вверх.



Весь процесс можно обыграть. Например, каждая нога заезжает в свой туннель или заползает в свою норку - такие комментарии дети запоминают лучше.



Если ребенок научился снимать и надевать одежду, складывать и убирать ее в определенное место, значит, у него сформировалась привычка к аккуратности и сформировались некоторые положительные навыки поведения.

Таким образом, при формировании навыков все шаги надо терпеливо отработать – вначале руками ребенка с помощью родителей, потом включаясь только на некоторых моментах.

Развивая навыки самообслуживания ребенок станет гармоничной и развитой личностью, умеющей достойно вести себя в любой обстановке, понимать смысл и значение тех или иных правил культуры поведения. Этому способствуют практические и игровые методы и приемы в соответствии

возрастом детей, обогащение развивающей предметно-пространственной среды и грамотное руководство процессом развития навыков самообслуживания со стороны взрослых.

*Материал подготовила дефектолог Кропачева Наталья Вячеславовна.*