

Применение предметов личной гигиены по назначению

№ п/п	Формируемое умение	Варианты выполнения действий																	
		Месяцы года																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1.1	Расческа	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4	4							
1.2	Полотенце																		
1.3	Салфетка																		
1.4	Носовой платок																		
1.5	Зубная щетка																		
1.6	Туалетная бумага																		

Условные обозначения:

1. ребенок выполняет действие самостоятельно.
2. ребенок выполняет действие вместе с Вами.
3. ребенок выполняет действие по образцу, который Вы ему предъявили.
4. ребенок выполняет действие по инструкции, которую Вы ему предъявили.

Формирование культурно-гигиенических умений, навыков и разнообразных форм самообслуживающего труда у детей с ограниченными возможностями здоровья

Методические рекомендации для родителей



Выпуск 4

Методические рекомендации

1.Игровые и практические упражнения:

- причеши куклу Катю;
- моем руки кукле Маше;
- моем лицо кукле Даше.

2.Игры с использованием носового платка: "У Кати насморк", "Заболел зайчик", "Мишка чихает" и т.д.

3.Игры с использованием полотенца: "Купаем куклу Катю", "Подарим зайке полотенце", "Мишка вымыл лапки", "Вытираем руки (лицо)".

4.Игры с использованием расчески: "В парикмахерской", "Утро Маши", "Расчешем лошадку (мишку, зайку)", " Причешусь у зеркала", "Тане делаем прическу" и т.д.

5.Игры с использованием салфетки: "На обеде у куклы Маши", "У Тани завтрак", "Зайка на ужине" и т.д.

6.Игры с использованием зубной щетки: "Почистим кукле зубки", "Утро (вечер) куклы Даши".

7. Игры с использованием мыла: "У зайки грязные лапки", "Кукле Кате моем ручки (лицо) и т.д.

Материал подготовил учитель-дефектолог отделения надомного обслуживания Паклина О.А., составитель Фунина Н.В., заведующая отделением; - Курган, 2013 - 16с.

В методичке даны рекомендации, предложены игры и игровые упражнения для формирования культурно-гигиенических умений и навыков самообслуживающего труда у детей с ограниченными возможностями здоровья.

зубная щетка, зубная паста, мыло).

Задачи коррекционной воспитательной работы

- Учить ребенка называть (показывать) предметы личной гигиены.
- Учить ребенка находить собственные предметы личной гигиены по определенному символическому знаку.

Методические рекомендации

1. Четкое проговаривание в сопровождении показа одним из родителей названия предмета личной гигиены: "Это расческа," "У меня расческа," "Возьми расческу," "Это расческа Кати," "Дай мне Катину расческу" "Положи расческу на место" и т.д.
2. Игровые упражнения: "Найди свою щетку," "Сними свое полотенце," "Открой (закрой) тюбик с зубной пастой" и т.д.
3. Игровые упражнения (работа с натуральными предметами): "Найди салфетку (зубную щетку и т.д.) среди предметов.
4. Рисование предметов личной гигиены.
5. Украшение рисунков предметов личной гигиены (нанесение точек пальчиком, палочкой, губкой и т.д.)
6. Игровые упражнения (работа с рисунками): "Покажи, где полотенце (зубная щетка и т.д.)
7. Практические ситуации: "Где полотенце Тани?" и т.д.

II. Формируемое умение - умение использовать предметы личной гигиены по назначению.

Задачи коррекционной воспитательной работы

- Учить ребенка правильно использовать предметы личной гигиены в ходе режимных моментов, которые проводятся в условиях семейного воспитания, и специально созданных игровых и практических ситуаций при активной помощи родителей и родственников.
- Совершенствовать (развивать) у ребенка умение правильно дифференцировать предметы личной гигиены по назначению.

Ребенок с тяжелыми множественными нарушениями с трудом и большой задержкой усваивает культурно-гигиенические умения и навыки. Коррекционная работа включает многократные тренировки по их усвоению. Очень важна последовательность в обучении. *Например*, ребенку легче сначала научиться мыть руки, намыливая их до появления пены, а на следующем этапе - умывать лицо. В период обучения тем или иным умениям исключают любые неприятные ощущения, которые могут вызвать стойкое нежелание делать что-либо.

Требования к предметам личной гигиены

Используются красивые, удобные для ребенка предметы личной гигиены, которые создают радостное настроение от взаимодействия с ними. Перед использованием этих предметов малыша знакомят с каждым из них, объясняя, для чего они нужны.



Зубная щетка, небольшая и нежесткая (покупать лучше щетку детскую, мягкую). Ежедневно замачивают щетку в горячей воде (40°-45°) на 3-5 минут. Воду для ополаскивания рта используют всегда теплую, чтобы не испугала ребенка, не принесла ему неприятных ощущений. Зубная щетка и пластмассовый стакан должны быть индивидуальными.

Зубная паста, приятная на вкус (не жжет во рту, как иногда бывает с пастами).



Расческа, с мягкими зубцами, чтобы не царапала голову, не раздражала и не пугала ребенка, при этом имела спокойный, неяркий цвет (розовый, серый для легковозбудимых, подвижных детей; яркие тона для пассивных, очень тихих, спокойных, заторможенных).

Как и зубная щетка, **мочалка** должна быть мягкой, маленькой, чтобы ребенок мог легко удерживать ее в руке во время

умывания, купания.



Мыло лучше использовать "Детское", отечественное. Хотя сейчас очень много его сортов зарубежного производства, но нет гарантии, что оно не вызовет раздражения, аллергии. Перед употреблением мыла рассмотреть с ребенком рисунок на обертке, рассказать, как приятно и полезно мыться этим мылом, как весел и доволен мальчик, нарисованный на обертке.

Проводя с малышом гигиенические процедуры, всегда нужно говорить ему ласковые слова приятным, нежным голосом, успокаивать, создавая атмосферу доброты, заботы и тепла, можно читать стихи о воде, мыле, полотенце.

Полотенце ребенок имеет индивидуальное, успокаивающего или возбуждающего цвета, в зависимости от темперамента малыша. Размеры полотенца должны быть не слишком большими, чтобы не спадало на пол при пользовании, и не очень маленькими. Банное полотенце должно приятно укутывать малыша, создавая у него хорошее настроение после купания, успокаивать его. Место, куда ребенок вешает полотенце, должно быть доступно его росту.



Знакомить ребенка с **зеркалом** нужно особенно осторожно, когда он спокоен, находится в хорошем настроении. Продумывают, как это произойдет (читая рассказ о зеркальце, загадывая адаптированную загадку, показав затем картинку, читая стихи или играя с зеркальцем и т.д.). Однозначно, зеркало не должно находиться там, где ребенок может неожиданно в процессе бега, игры столкнуться с ним.

Итак, с предметами личной гигиены малыша знакомят постепенно, задолго до того, как он начнет ими пользоваться,

Тогда, когда несколько дней подряд ребенок выполняет его успешно не только на организованном вами игре-занятии, но и в самостоятельных действиях по самообслуживанию, закрепление навыка проводится в игре.

Рекомендации по формированию у детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью тяжелой степени) умения дифференцировать предметы личной гигиены и применять их по назначению

Прежде чем начать работу по формированию у детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью тяжелой степени) умения дифференцировать предметы личной гигиены и применять их по назначению обратитесь к диагностической карте и внесите в нее показатель, указывающий, на каком уровне сформировано то, или иное умение у ребенка.

Не отчаивайтесь, если у ребенка не получается выполнение какое-то действия, работайте с ребенком поэтапно. Научили **взаимодействовать с предметом** при совместных действиях, переходите ко **второму этапу** – демонстрируйте ребенку действие, а затем предлагайте выполнить самому.

Следующий этап – учите ребенка выполнять действие по инструкции, инструкция на первых порах делится на части. *Например.* Покажи где у нас умывальник. Подойди (или помогите) к умывальнику. Покажи где мыло, возьми мыло, и т.д.

Ежемесячно вносите в таблицу результат по формируемому умению как показано на примере. Изменения в способах выполнения действий будут вселять в Вас уверенность в успехе. При выводе ребенка на самостоятельное действие не прекращайте работу в этом направлении. Основная особенность детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью (умственной отсталостью тяжелой степени) - это потеря навыка без дополнительного практического подкрепления.

I. Формируемое умение - умение узнавать предметы личной гигиены (расческа, полотенце, салфетка, носовой платок,

к игре возможно лишь при положительном эмоциональном восприятии, для чего ребенку необходима новизна подачи одного и того же задания в разном его оформлении (или с небольшим усложнением задания). При потере интереса приобретение ребенком навыка может растянуться во времени или вообще не сформироваться. *Каждую игру-занятие необходимо проводить как новую.*

Для этого можно:

- сменить игровой материал, на котором отрабатывается навык (смена фактуры цвета, формы);
- сменить ситуацию, в которой происходит отработка навыка (на дидактическом материале);
- перенести отработку навыка на предметы одежды и обуви, принадлежащие другим людям;
- закреплять навык на одежде в обуви кукол;
- на своей одежде, лежащей на столе или другом удобном для отработки навыка месте;
- заканчиваем обучение на формировании навыка на одежде и обуви, находящейся на самом ребенке.

Взрослый должен помнить, что скорость формирования навыка зависит от многих факторов:

- от индивидуальных особенностей ребенка;
- от семейного отношения к чистоте и опрятности (помните о том, что пример родителей, является главным учителем для ребенка);
- разной скорости усвоения навыка (одному ребенку достаточно показать один раз, после чего он начнет формировать навык самостоятельно в игре и других видах деятельности, а другому ребенку требуется неоднократный показ и поэтапная отработка всех элементов действия, прежде чем он сможет использовать навык самостоятельно).

Когда же мы можем быть уверены, что навык у малыша сформировался и можно переходить к формированию следующего?

вначале вместе со взрослыми, а затем - самостоятельно. Все эти предметы можно рассматривать на иллюстрациях и картинках, в книжках и журналах. Предлагают их лишь тогда, когда ребенок хорошо себя чувствует, сыт, спокоен, здоров.

Предметы личной гигиены должны соответствовать возрасту и росту ребенка. В комнате, где он умывается, не должно возникать никаких неприятных ощущений, которые могут стать причиной отказа ребенка от выполнения процедур.

Упражнения по формированию культурно-гигиенических умений и навыков

Задачи:

- учить самостоятельно, умываться;
- пользоваться душем;
- чистить зубы;
- пользоваться туалетом;
- формировать умения и навыки опрятности.

"Умываемся самостоятельно"

При обучении самостоятельному умыванию внимание ребенка привлекается к достаточному количеству мыльной пены на руке после ее намыливания. Начинать можно с того, что, дав малышу в руку мочалку, попросить окунуть ее в воду, затем сказать: "Смой пену!" - и помочь ему в этом действии. Каждый раз при купании предлагают это задание, поддерживая своей рукой его руку с мочалкой, чтобы он не выронил ее. Если ребенок усвоил порядок движений, то можно снижать контроль за его рукой. Когда смыта вся мыльная пена, сказать: "Хорошо!" Затем малыша учат отжимать и вешать мочалку на место.

Эти упражнения важны, так как они приучают доводить начатое до конца и являются видимым завершением всего действия. Кроме того, они укрепляют силу рук и показывают, что все действия завершены. Дети старшего возраста, помогая взрослому, могут мыть свою голову, шею, плечи, живот, нижнюю часть туловища, ноги. Взрослый создает такую обстановку, когда ребенок захочет самостоятельно купаться или принимать душ.

"Пользуемся душем"

Прежде чем позволить ребенку самостоятельно пользоваться душем, необходимо ежедневно упражнять его в понимании и различении температуры воды, льющейся из синего и красного кранов. С помощью смесителя малыша учат регулировать температуру воды. Взрослый объясняет ему, что красный кран обозначает горячая вода, и открывает два крана так, чтобы бежала приятная теплая вода, держит руки ребенка в своих руках в струе воды и говорит: "Теплая вода, приятно теплая!" Добавив горячей воды, более горячей, чем нужно для душа, взрослый держит свои руки под струей и говорит: "О, горячая вода, слишком горячая!" Мимикой выражает свое неудовольствие, чтобы ребенок видел, что горячая вода взрослому не нравится.

Привлекая внимание к синему крану, показывают, как им пользоваться. Затем учат малыша пользоваться синим краном, если вода очень горячая. В душевой показывают, как пользоваться душем и как проверить воду с помощью руки. Когда ребенок научится это делать, то ему разрешается определить, какая вода слишком горячая, приятно теплая или холодная. Взрослый перепроверяет температуру воды. В последующем малыш научится правильно определять температуру воды и самостоятельно принимать душ.

"Чистим зубы"

Чистить зубы ребенка учат в три-четыре года. Определенное время уходит на знакомство его со щеткой, зеркалом, зубной пастой. Затем малыш наблюдает, как взрослый чистит себе зубы, глядя на его отражение в зеркале. Если ребенок боится зеркала, то ему показывают действия чистки зубов во рту взрослого. Затем, выдавив немного пасты на палец, массируют дёсны ребенка, чтобы сделать их менее восприимчивыми и приучить к вкусу зубной пасты.

Взрослый дает ребенку подержать щетку, выдавливая на нее пасту, затем, встав за ним, медленно подносит щетку к его рту, спокойно и ободряюще говорит. Другой рукой открывает рот малыша и помогает ему медленно поводить щеткой вдоль зубов. Контроль взрослого за рукой ребенка постепенно сокращается.

Сначала малыш проделывает одно или два движения. Далее период чистки зубов увеличивается. Если он попытается укусь

«Не бери много печенья». «Много» — это больше одного, но у ребенка может быть свое мнение на этот счет;

- указание дается в позитивном тоне. Оно указывает, что нужно делать, а не то, что делать нельзя или что надо перестать делать. Ребенок легче запомнит, что нужно надевать варежки, если вы ему скажете «Надень варежки!», а не «Не забудь надеть варежки!».

Успех малыша зависит от нескольких основных моментов. Это инструктирование ребенка относительно того, что он должен сделать, и поощрение его усилий (то есть правильно составленные указания и вовремя произведенное вознаграждение).

Третье - разделите процесс на маленькие действия, которые ребенок в состоянии выполнить. Взрослый должен сам несколько раз выполнить то, чему он собирается обучить ребенка. Четко разделите действие на мелкие действия.

Четвертое — процесс показа выполнения действия, которому вы собираетесь обучить ребенка.

Показ должен быть:

- четким;
- неторопливым;
- последовательным;

Указание сочетайте с демонстрацией: выполняйте задание вместе с ребенком. После объяснения и показа возьмите своими руками его руки и проделайте вместе с ним все действия.

Для того чтобы сформировать навыки самообслуживания и социализации у ребенка должна быть хорошо развита мелкая моторика, сформирован двигательный стереотип.

Поэтому перед тем как формировать навык самообслуживания необходимо создать обучающую среду, окружить ребенка предметами быта и их копиями - игрушками, использовать игры, направленные на косвенные приемы обучения навыку. Подготовка к овладению навыком самообслуживания должна проходить в игре.

Но есть еще одна особенность — сохранение интереса

практически всех необходимых действий. Предоставьте ребенку самому только закончить задание — выключить воду. Помогите ему взяться за края, для того чтобы, как только вы скажете: «Закрой!», он смог бы выключить воду и таким образом легко и быстро завершил бы весь процесс умывания.

Продолжая заниматься, вы каждый раз будете делать за ребенка чуть-чуть меньше, отодвигая тем самым стартовую черту немного дальше от финишной, пока не доберетесь до самого начала задания. Следуя этому принципу, получается, что, стартовав, ребенок обязательно придет к финишу.

Обучение навыкам самообслуживания может проходить:

- на специально организованных занятиях;
- в бытовых ситуациях;
- в играх;
- при уходе за собой и младшими детьми.

Чтобы ребенок усвоил алгоритм действий можно предложить ему мнемокарты.

В процессе обучения необходимо отработать алгоритм действий. Это вызовет у ребенка чувство уверенности в своих возможностях, а у вас чувство уверенности в правильности выбора приемов обучения.

Первое, что вы должны сделать, — выбрать тот навык, который вы будете формировать.

Второе — сообщите малышу, чего вы от него хотите («Расстегни нижнюю пуговицу на рубашке»). Ваше сообщение должно быть:

- кратким;
- четким;
- последовательным;
- подкрепленным определенными действиями.

Указание произносите тогда, когда ребенок смотрит на вас:

- указание произносите медленно;
- указание должно быть ясным (используйте слова, которые ребенок хорошо понимает);
- указание должно быть конкретным, например правильное сказать: «Возьми одно печенье», а не

зубную щетку, то необходимо опустить его голову слегка назад, чтобы подбородок принял нормальное положение.

Формирование разнообразных форм самообслуживающего труда у детей с ограниченными возможностями здоровья



Самообслуживание включает в себя следующее:

- освоение навыков приема пищи;
- раздевания и одевания;
- гигиены тела, опрятности.

Формирование санитарно-гигиенических умений и самообслуживания призвано содействовать достижению максимально возможной самостоятельности детей с тяжелыми множественными нарушениями в быту.

Формируя у ребенка разнообразные формы бытового самообслуживания, важно помнить о том, что самое трудное в этом - не сделать за него то, что он должен сделать сам (у взрослого ведь получится гораздо быстрее).

Чем выше уровень бытовой адаптированности ребенка (самостоятельность в одевании, умывании, в приеме пищи, в опрятности), тем свободнее будет взрослый, а у малыша высвобождается значительная часть времени для игр и другой полезной деятельности.

При формировании разнообразных форм самообслуживающего труда параллельно решаются и другие **задачи**: расширение представлений и знаний детей об окружающем мире, сенсорное воспитание, развитие речи, мелкой моторики и зрительно-моторной координации, умений выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

Навыки самообслуживания формируются под воздействием воспитания при определенном уровне развития у ребенка общей и мелкой моторики, зрения, слуха, мышления,

внимания.

Предпосылки для формирования навыков самообслуживания

К самым важным (для самообслуживания) навыкам **общей моторики** относятся: умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам.

К основным навыкам **мелкой моторики** относятся: умение толкать, тянуть, держать и поворачивать предмет, держать предмет и выпускать его из рук, играть с водой, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами.

К навыкам, связанным с **умением концентрировать внимание**, относятся: умение смотреть, когда зовут, приходиться, когда зовут, узнавать предметы, выполнять простые указания, уметь имитировать, то есть подражать действиям взрослых,

С этих умений начинаются более важные в практическом отношении навыки — умение самостоятельно есть и пить, одеваться, раздеваться, умываться, вытираться, чистить зубы, выполнять работу по дому (убирать за собой игрушки, вытирать пыль и т. д.)

Мы пользуемся этими умениями каждый день, часто забывая, что для ребенка с особенностями психофизического развития (ОПФР) преодолеть трудности и учиться, скажем, есть ложкой, пить из чашки или застегивать пуговицы на рубашке — огромное достижение.

Почему ребенку так трудно осваивать всякое новое действие?

Дело в том, что любое действие достаточно сложно по своей структуре. Чтобы выполнить действие, ребенку надо сориентироваться в пространстве, соотнести движение руки и положение кисти со своеобразием того или иного орудия, представить движение, учесть внешние свойства предмета.

Сенсорные процессы, внимание, мелкая и общая моторика находятся в начальной стадии развития, поэтому ребенку с ОПФР так трудно освоить каждое новое действие.

Что же произойдет, когда ребенок научится выполнять действия более уверенно?

Это будет означать, что он хорошо представляет себе конечный результат, ориентируется в свойствах предметов,

владеет движением, контролирует свои действия.

Ребенку легче будет освоить и другие подобные действия, они станут разнообразнее. В итоге ребенок становится все более и более самостоятельным.

Итак, ***самообслуживание играет определенную роль в развитии ребенка***, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости.

Ребенку можно помочь в овладении тем или иным навыком, но для этого надо знать, когда и в каком объеме формируется данный навык у большинства детей при обычном развитии.

Для определения содержания **индивидуальной коррекционной работы по социально-бытовой адаптации** ребенка обследуйте уровень владения им культурно-гигиеническими навыками. Изучите имеющиеся базовые, минимально необходимые навыки, определите тот навык, которым ребенок владеет, и посмотрите на следующий, которым ему предстоит овладеть. Это должен быть навык, который ребенок готов осваивать, который он хочет освоить и которому вы хотите его обучить. Далее нужно аккуратно разбить выбранный навык на отдельные составляющие (шаги).

Один из способов, позволяющий определить шаги,— несколько раз, записывая все детали, проделать то, чему вы хотите научить ребенка. Количество шагов в каждом случае определяется индивидуально. Для ребенка, который учится достаточно быстро, это будет несколько больших шагов. Для ребенка, который учится не так быстро,— много маленьких.

Ключ к успеху — это, во-первых, четкое понимание того, какие маленькие шаги нужно сделать, чтобы овладеть тем или иным навыком самообслуживания, и, во-вторых, медленное продвижение вперед.

Например, умение мыться, можно разбить на четыре шага:

1. включать воду;
2. намывать руки;
3. споласкивать руки;
4. выключать воду.

Конечно, сначала вам придется сделать первый, второй, третий шага, то есть начать с выполнения за ребенка