

Главное управление образования Гродненского облисполкома
Управление образования Ошмянского райисполкома
Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



Я ВСЕ УМЮ САМ

*Сборник игр и упражнений
по развитию навыков
самообслуживания
у детей с тяжёлыми и (или)
множественными нарушениями*



Ошмяны 2019

Главное управление образования Гродненского облисполкома
Управление образования Ошмянского райисполкома
Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»

Я все умею сам

***Сборник игр и упражнений
по развитию навыков самообслуживания
у детей с тяжёлыми и (или)
множественными нарушениями***

Авторы:

Курило Н. В., Шапутько Е. Н.,
воспитатели дошкольного образования
государственного учреждения
образования
«Центр коррекционно-развивающего
обучения и реабилитации Ошмянского
района»

Я все умею сам: учебно-методический сборник/ авт.-составители Курило Н.В., Шапутько Е.Н. – Ошмяны: Изд-во государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района», 2019. – 40 с.

Пособие представляет собой сборник игр и упражнений по развитию навыков самообслуживания у детей с тяжелыми и (или) множественными нарушениями развития.

Пособие будет полезно воспитателям центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, а также родителям детей с интеллектуальной недостаточностью.

©Н.В. Курило, Е.Н. Шапутько,
авторы-составители, 2019

©Государственное учреждение
образования «Центр коррекционно-
развивающего обучения и образования
Ошмянского района»

ВВЕДЕНИЕ

Самообслуживание – это взаимодействие личности с окружающим миром. Оно не ограничивается лишь накоплением чувственных представлений о действительности, обогащением жизненного опыта, а включает также 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.

Навыки самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т. п.) напрямую влияют на самооценку ребенка, являются важным шагом на пути к его социализации.

Опыт педагогической работы с детьми дошкольного возраста с интеллектуальной недостаточностью показывает, что навык самостоятельности возможно сформировать только в специально организованных условиях воспитания. Педагогами, работающими с данной категорией детей, применяются игры и упражнения, направленные на формирование у них самостоятельности.

В коррекционно-воспитательной работе основными являются следующие задачи:

1. Формирование у детей интереса к предметам окружающего быта и действиям взрослого с этими предметами через игру и показ этих действий взрослым.
2. Обучение детей в игре умениям адекватно действовать с предметами быта.

Для решения этих задач созданы специальные педагогические условия:

- адекватная предметно-развивающая среда;
- интересная игровая ситуация для ребенка в совместных действиях со взрослым.

Для реализации первого условия подобраны предметы и игрушки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, например, такие как: сюжетные игрушки (кукла, мишка, зайчик и т.д.); наборы игрушечной мебели, посуды, одежды; а также реальные предметы быта, которыми пользуется ребенок.

Для соблюдения второго условия возникла необходимость организации и проведения игр с ребенком при использовании сюжетных игрушек: например, «Умываем куклу», «Готовим обед для кукол», «Соберем куклу на прогулку», а также игр с реальными предметами, которые направлены на овладение ребенком действий по отношению к себе: сам умывается, ест и т.д. При этом использовались следующие игры: «Водичка-водичка, умой мое личико», «Мыльные перчатки», «Встречаем гостей» и другие.

Отметим основные направления коррекционно-воспитательной работы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей.

Первое направление

Формирование навыка приема пищи. В этом направлении решаются следующие задачи обучения детей:

- уметь различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;
- уметь действовать с этими предметами: мыть руки перед едой, во время приема пищи пользоваться ложкой, есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу;
- знать, что нельзя есть немытые ягоды, овощи, фрукты.

Второе направление

Формирование гигиенических навыков и навыков опрятности. В этом направлении решаются следующие задачи:

- учить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот,

зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);

- знать предметы санитарии и гигиены и их место нахождения;
- учить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, вытираться полотенцем.
- учить аккуратно есть пищу, пользоваться салфеткой, убирать после еды посуду;
- учить складывать в определенной последовательности одежду на свой стульчик.

Третье направление

Формирование навыка одевания и раздевания. В этом направлении решаются следующие задачи:

- формировать умение различать предметы одежды и обуви;
- учить одеваться и обуваться при участии педагога, складывать и вешать снятую одежду, ставить на место обувь;
- учить шнуровать ботинки, завязывать и развязывать шнурки, различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д.;
- учить правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду;
- учить следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; учить пользоваться носовым платком.

Основными способами, с помощью которых ребенок учится самостоятельности, являются следующие:

- совместные действия со взрослым, направленные на игрушку (когда взрослый берет руки ребенка в свои и производит необходимые действия: кормит куклу, одевает на прогулку);
- подражание (когда взрослый показывает действие и побуждает ребенка к его повторению, при необходимости помогая ему своей рукой);
- по показу (когда взрослый демонстрирует действия, а затем ребенок действует самостоятельно).

Отметим, что все эти способы обучения ребенка самостоятельности используются в сочетании с речевой инструкцией, которая должна быть четкой, лаконичной, состоящей из трех-четырех слов. Например: «Кукла хочет есть. Будем кормить куклу. Вот ложка. Возьми ложку в руку и т.д.».

Таким образом, вначале использовались совместные действия руками ребенка, потом помощь в использовании этих действий через показ, указательный жест, словесную инструкцию.

Для обучения культурно-гигиеническим навыкам и формирования навыков самообслуживания очень важно использовать метод игротерапии, который является для детей дошкольного возраста наиболее подходящей формой обучения. В процессе игры дети учатся решать познавательные задачи, вначале под руководством воспитателя, а затем и в самостоятельной игре.

Любая игра ставит целью обогатить чувственный опыт ребенка, развивать его умственные способности (умение сравнивать, обогащать, классифицировать предметы и явления окружающего мира).

Включая дидактические игры в педагогический процесс, важно отобрать те из них, которые доступны для детей с интеллектуальной недостаточностью.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПРИЕМА ПИЩИ

При формировании приема пищи в первую очередь необходимо проводить упражнения, направленные на подготовку руки для самостоятельной еды.

Упражнение

«Перекладывание шаров»

Ребенок учится совершенствовать сгибательные и разгибательные движения кисти; зачерпывать шар ложкой и перекладывать в другую емкость.



Упражнение

«Просеивание фасоли»

Ребенок продолжает развитие сгибательных и разгибательных движений кисти; учиться зачерпывать и пересыпать ложкой, просеивать через сито, потряхивая его; выбирать фасоль из манки.



Упражнение

«Раскладывание орехов»

Ребенок учится выполнять вращательные движения кисти ведущей руки; продолжает развитие зрительно-двигательной координации; раскладывать ложкой орехи по сортам.

При формировании приема пищи ребенка необходимо:

- обучение пользованию ложкой и вилкой (с учетом индивидуальных возможностей);
- узнавание и называние пищи, порядок и последовательность приема пищи;
- пользование чашкой для питья (двумя руками или одной);

- пользование соломинкой для питья (при ограничении движений рук, пальцев);

- опрятность приема пищи, пользование салфеткой. Умение выражать благодарность после приема пищи (знаком, жестом, речью).

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ПИТЬ ИЗ ЧАШКИ

(обучение проводится в два этапа)

1 ЭТАП

На протяжении всего упражнения воспитатель стоит позади ребенка.

Ход упражнения: обхватите чашку руками ребенка, а сверху поместите свои руки. Прodelайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку к его рту.
2. Наклоните чашку и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Поставьте чашку на стол.
4. Уберите свои и его руки. Скажите: «Молодец! Ты пьешь из чашки!»

Прежде чем вы перейдете ко второй части, убедитесь, что ребенок научился крепко держать чашку в руках. Когда он осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите ко второму этапу и прорабатывайте каждый ее шаг.

2 ЭТАП

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжайте направлять руки ребенка, как вы это делали в первой части, до того момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент уберите свои руки и позвольте ему самому завершить процесс, поставив чашку на стол. Это станет его первым шагом на пути к овладению умением пить самостоятельно.

2. Уберите свои руки после того, как, возвращая чашку на стол, пройдете

вместе три четверти пути.

3. Постепенно убирайте свои руки, предоставляя ребенку возможность самому закончить действие.

4. Уберите свои руки сразу после того, как ребенок сделает глоток, и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже усвоил вторую половину умения пить из чашки.

5. Помогайте ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Теперь уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он уже может сам.

6. Помогайте ребенку подносить чашку ко рту до того момента, когда она окажется почти у его рта. Уберите свои руки и дайте ему самостоятельно донести ее до губ и сделать глоток. Поставить чашку на стол он и в этом случае сможет сам.

7. Продолжайте все меньше и меньше помогать ему, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Второй этап можно отрабатывать, начиная с обучения брать чашку, т. е. в обратном порядке.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ЕСТЬ ЛОЖКОЙ

При формировании умения есть ложкой воспитатель встает за спиной ребенка.

Ход упражнения: поместите ложку в руку ребенка, а другую его руку положите сбоку от миски. На протяжении всего времени приема пищи держите его руки своими.

1. Наполните ложку зачерпывающим движением справа налево (если ваш малыш левша, зачерпывайте пищу слева направо).

2. Поднесите ложку к его рту и дайте ему съесть ее содержимое. Скажите: «Хорошо! Ты ешь ложкой!»

3. Опустите ложку в миску и дайте ребенку время проглотить пищу.

4. После того как он съест четыре или пять ложек, положите ложку на стол

и сделайте небольшой перерыв.

5. Повторяйте все пункты этой части, пока ребенок не закончит есть, а затем – во время четырех или пяти последующих приемов пищи или до тех пор, пока вы не почувствуете, что малышу на этом этапе удобна ваша физическая помощь. Когда он усвоит всю последовательность действий во время еды ложкой, переходите ко второй части программы и осваивайте ее шаг за шагом. Заметим, что по мере прохождения второй части ребенок усваивает три навыка: 1) подносит ложку ко рту; 2) возвращает ложку в миску; 3) зачерпывает пищу.

ИГРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА ПРИЕМА ПИЩИ

Игра «Принимаем гостей»

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

Ход игры: педагог говорит малышу: «К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей». Если ребенок испытывает затруднения, то следует показать ему, как надо действовать. В конце игры педагог подводит итоги: «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,
Блюдца, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать



Дидактическая игра «Наш малыш»

Цель: формировать умение ребенка правильно держать ложку, кормить «малыша» кашей, вытирать рот салфеткой.

Оборудование: кукла – «малыш», кукольная посуда.

Ход игры: взрослый показывает куклу-«малыша» и знакомит его с ребенком. Подносит куклу к своему уху и «слушает то, что он скажет». Говорит, что малыш хочет есть. Читает стихотворение З.Александровой:



На плите сварилась каша.

Где большая ложка наша?

Я тебе перед едой

Руки вымою водой,

Повяжу тебе салфетку –

Ешь котлетку, ешь конфетку,

Молоко свое допей,

И пойдем гулять скорей.

Воспитатель предлагает ребенку покормить куклу кашей. Следит за тем, чтобы ребенок правильно держал ложку, не торопился. Обращает внимание на то, как аккуратно ела кукла.



Дидактическая игра «Угостим куклу чаем»

Цель: учить ребенка пользоваться чашкой, ложкой, говорить «спасибо». Учить совершать цепочку последовательных действий.

Оборудование: кукла, кукольная чайная посуда, салфетки.

Ход игры: в гости приходит кукла. Здравается. Воспитатель предлагает ребенку угостить куклу чаем, достает посуду, просит ребенка помочь ему накрыть стол.

Воспитатель вместе с ребенком расставляют посуду для куклы. Воспитатель «наливает чай», помогает кормить и угощать куклу, вытирает ей губы салфеткой. Кукла благодарит ребенка. Воспитатель хвалит детей: «Молодец, ..., угостил кукол чаем. Кукла говорит тебе «спасибо». Игра повторяется 2-3 раза.

Дидактическое упражнение «Переливаем воду»

Цель: развивать координацию движений рук, учить зачерпывать чашкой воду и выливать ее.

Оборудование: кувшин с водой, пластмассовая чашка, миска, поднос.

Ход упражнения: ребенок садится за стол. Перед ним на подносе стоят небольшая чашка и пустая миска. Рядом с воспитателем находится небольшой кувшин, наполненный водой. Воспитатель наполняет чашку небольшим количеством воды и показывает ребенку, как нужно переливать воду в миску. Действия сопровождаются словесными инструкциями: «Наливаю воду в чашку...; беру чашку в руки...; выливаю воду в миску...; ставлю чашку на стол...». Затем снова наполняет чашку водой и побуждает ребенка перелить воду в миску самостоятельно. Нужно выполнять эти действия вместе с ребенком, обхватывая его руки своими и направлять чашку в сторону миски.

Следующим этапом этой игры может быть более усложненное задание: переливать воду из одной миски в другую. Это способствует научению зачерпывать воду чашкой и потом переливать ее в другой сосуд.

Дидактическое упражнение «Пересыпаем ложкой»

Воспитатель ставит на поднос две чашки: слева – чашку с крупой, а справа – пустую (обе чашки должны быть сухими). Вначале, двигая рукой ребенка, нужно показать, как набрать неполную ложку крупы, дождаться, чтобы крупа

перестала сыпаться с ложки, и, плавно двигая рукой, перенести ложку к правой чашке и высыпать над ней.

Дидактическое упражнение «Вкусная каша»

Цель: учить ребенка захватывать мелкие предметы пальцами, удерживать ложку и совершать вращательные движения кистью руки.

Оборудование: кукла, деревянная ложка, детская кастрюлька с горохом.

Ход игры: воспитатель предлагает ребенку варить для куклы гороховую кашу. Достает детскую кастрюльку с горохом и «нечаянно» рассыпает его на пол. «Посмотри, горох просыпался, помоги собрать горох в кастрюлю».

Взрослый показывает ребенку, как правильно собирать горошек (щепотью). «Правильно, нужно брать пальчиками каждую горошинку. Вот так. Будем варить кашу».

После того, как горошины собраны в кастрюльку, взрослый показывает движения размешивания «каши» ложкой. «Ох, вкусная каша получилась. На, корми сам куклу!»

Воспитатель показывает, как нужно зачерпнуть ложкой «кашу» и поднести ее ко рту куклы. Затем с помощью взрослого ребенок повторяет эти действия. Если ребенок проявляет самостоятельность в кормлении куклы, нужно предоставить ему эту возможность, слегка корректируя его движения.



Игра «День рождения»

Цель: учить правилам культурного поведения в гостях, умению поздравлять друг друга.

Оборудование: гости-куклы, игрушки, праздничный стол, сервированный детской посудой, подарки.

Ход игры: ребенок (или выбранный персонаж) сегодня именинник. Он с

помощью педагога готовится к приему гостей (сервирует праздничный стол). Дети-гости берут маленькие подарки-поделки (заранее приготовленные). Именинник встречает гостей, здоровается со всеми, принимает подарки и приглашает гостей сесть за стол, показывая гостю его место. Рядом с детьми за столом рассажены игрушки. Гости «пробуют» угощение, «пьют» чай, «едят» мороженое. Педагог рассказывает детям о правилах поведения в гостях:

- поздороваться, когда приходишь в гости;
- без приглашения не входить в комнату;
- дарить подарок имениннику;
- за столом не шуметь, не брать пищу руками;
- приступать к еде после приглашения отведать то или иное угощение;
- пользоваться приборами и салфеткой во время еды;
- после еды не забыть поблагодарить именинника;
- перед уходом попрощаться;
- когда гости уходят, именинник должен помочь взрослым убирать посуду со стола.

Каждый из детей должен побыть в роли именинника. Педагог во время игры напоминает детям, как следует себя вести в той или иной ситуации. Игра эмоциональная и очень привлекает детей.

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.

Игра «Вымой посуду»



Цель: формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

Оборудование: посуда (тарелки), губка, два тазика.

Ход игры: взрослый показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.

Игра «Готовим обед для кукол»

Цель: учить различать продукты питания (мясо, рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.), определять из чего приготовлены блюда, из скольких блюд состоит обед, закрепление навыка дифференциации по назначению кухонной и столовой посуды.

Оборудование: куклы, набор детской кухонной и столовой посуды, детская плита, муляжи фруктов, овощей, мяса, рыбы, сыра, молока, творога, колбасы.

Ход игры: воспитатель: «Кукла Маша принесла из магазина много разных продуктов. Назовите, пожалуйста, какие продукты принесла Маша?». Дети по муляжам перечисляют продукты.

«А сейчас мы все вместе приготовим вкусный обед для наших друзей (кукол). Из чего состоит обед? – из первого блюда (борщ, суп, щи), из второго блюда (котлеты, голубцы, пельмени, картофель, макароны, рис, овощные салаты), из третьего блюда (сок, компот, чай). Выберите на столе посуду, которая нам понадобится для приготовления первого блюда (кастрюля, в

которой мы варим суп), второго блюда (сковорода, в которой мы жарим котлеты, картофель, рыбу), третьего блюда (кастрюля для варки компота или графин для воды или сока)»).

Педагог вместе с детьми показывает и имитирует действия приготовления пищи на обед. Педагог поэтапно объясняет приготовление первого блюда:

- промыть в дуршлаге необходимые продукты для приготовления первого блюда (мясо, овощи);
- очистить овощи от кожуры и нарезать на разделочной доске;
- положить в кастрюлю необходимые продукты и залить водой;
- поставить на детскую плиту и зажечь конфорку;
- после того как суп будет готов, разлить половником по тарелкам.



На второе блюдо готовим рыбу с овощами. Педагог по аналогии проводит беседу и показ необходимых продуктов и посуды для приготовления второго блюда. На третье – варим компот из фруктов (яблок, груш и лимона).

Воспитатель поэтапно объясняет детям каждое действие, а затем спрашивает, что они сделали, что делают и что будут делать. Когда обед для кукол готов, начинаем сервировать стол посудой. Раскладывают приготовленные блюда по тарелкам, желают приятного аппетита и дети начинают кормить кукол. После того, как куклы пообедали, дети вытирают их салфетками и «благодарят» за вкусный обед.

ФОРМИРОВАНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И НАВЫКОВ ОПЯТНОСТИ

При формировании гигиенических навыков в воспитательном процессе необходимо применять такие методы и приемы, как дидактические игры и специальные упражнения в повседневных режимных моментах. Для этого необходимо создавать такие условия, которые будут способствовать развитию положительного эмоционального отношения к формируемому навыку. Нужно превратить мытье рук не в рутину, а в игру.

Нужно стараться сформировать у ребенка следующие гигиенические умения:

- последовательность утренних и вечерних гигиенических процедур: туалет, мытье рук, мытье ног и т.д.;
- пользование туалетными принадлежностями: бумага, жидкое (твердое) мыло, паста, салфетки, губка, полотенце, расческа, зеркало;
- правила хранения туалетных принадлежностей;
- умение обозначить необходимость помощи (жестом, словом, знаком) в физиологических потребностях;
- пользование носовым платком (салфеткой);
- выражение благодарности за оказываемые виды помощи.

Ребенка необходимо «включить» в режим дня. Нужно приучать его к распорядку дня. Включаясь в режим дня, участвуя в режимных моментах, ребенок осваивает культурно-гигиенические умения и навыки самообслуживания. Эти навыки одна из составляющих культуры поведения человека в быту.

Гигиеническая культура осваивается ребенком через формирование умений и навыков, таких как: уход за своим телом и своими вещами, культура приема пищи, аккуратное и бережное отношение к предметам, мебели, игрушкам, одежде, поддержание порядка. Дети очень долго усваивают новые знания, поэтому все упражнения должны быть последовательны, линейны.

Необходимо использовать любые поощрения ребенка, даже если результат незначительный.

Игра «Водичка, водичка!»

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: педагог показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо, спрашивает: «Что надо сделать? – Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку:



Водичка, водичка,
умой мое личико,
чтобы глазоньки блестели,
чтобы щечки краснели,
чтоб кусался зубок,
чтоб смеялся роток!»

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает им вымыть свои руки и лицо, при этом повторяет потешку «Водичка, водичка!».

Занимательная игра «Вымой руки»

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход игры: воспитатель обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, будем мыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки».

Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды.

Педагог встает позади ребенка и берет своими руками руки ребенка, проделывает вместе с ребенком следующее:

- ✓ включить воду;

✓ подставить обе руки ребенка под воду и сказать: «Вымой руки!»;

✓ помочь ему взять мыло одной или двумя руками в зависимости от того, как удобнее мыло между ладонями, снова положить на раковину;



✓ потереть тыльную сторону одной ладони об другую, мыльную ладонь;

✓ повторить действие с тыльной стороной ладони;

✓ подставить под воду обе руки и споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоется вся пена.

В конце процедуры педагог от имени зайчика хвалит ребенка.

Занимательная игра «Сделаем лодочки»

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход игры: воспитатель обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

- ✓ засучить рукава (взрослый произносит потешку: «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»);
- ✓ открыть кран;
- ✓ сложить ладони рук «лодочкой»;
- ✓ подставить руки под струю воды, вымыть их;
- ✓ закрыть кран;
- ✓ вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает его внимание на положение рук.

Занимательная игра «Мыльные перчатки»

Цель: учить ребенка намыливать руки.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход игры: воспитатель подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, педагог говорит: «Вот, какие у нас перчатки – белые!». Далее помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:



Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама ... (называет имя ребенка).

Знаем, знаем, да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры педагог хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки.

Занимательная игра «Умывалочка»



Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход игры: педагог приводит ребенка (после сна) в санитарно-гигиеническую 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. Педагог произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку – посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания педагог учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, показывая его в зеркало, говорит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри!».

Занимательная игра «Делаем прическу»

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: воспитатель демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебя причешем!»

Педагог расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит ребенка попробовать это сделать вместе: дает расческу ему в руки, при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз.

В конце расчесывания подводит ребенка к зеркалу, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

Занимательная игра «Почистим зубки»

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход игры: воспитатель просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит: «Чтобы зубы не болели, нужно их чистить». Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:



Ротик, ротик! Где ты ротик?
Зубки, зубки! Где вы зубки?
Щечка, щечка! Где ты щечка?
Будет чистенькая дочка!

В конце игры педагог вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы.

Занимательная игра «Фонтанчики»

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход игры: воспитатель подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот,
пусть фонтанчик оживет!

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия педагог хвалит ребенка.

Игра «Кукла заболела»

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: воспитатель демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок». Далее педагог произносит потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,
Мы платочком будем носик вытирать!

Педагог показывает ребенку, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Действия повторяются совместно с ребенком.

Занимательная игра «Носики-курносики»

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход игры: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Педагог показывает, как надо пользоваться носовым платком, потом совместно с ребенком закрепляет все действия.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ

Умение ребенка самостоятельно одеваться является одним из наиболее важных навыков, который напрямую зависит от развития мелкой моторики. При обучении этому навыку необходимо соблюдать определенную последовательность: что в первую очередь снять или надеть, куда положить одежду. Обучая ребенка, взрослый одновременно побуждает его активно участвовать самому в процессе одевания и раздевания. Ребенок слушает, что говорит взрослый, и постепенно начинает делать то же самое. Когда дети станут самостоятельнее, взрослый предлагает им помочь друг другу расстегнуть пуговицы, зашнуровать ботинки, положить обувь в мешок.

В этом направлении решаются следующие задачи:

- ✓ сформировать умение различать предметы одежды и обуви; учить одеваться и обуваться при участии педагога, складывать и вешать снятую одежду и обувь;
- ✓ учить шнуровать ботинки, завязывать и развязывать шнурки, различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д.;
- ✓ учить правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду. Учить детей следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли.

Практические упражнения по формированию умения застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы.

1. Умение застегивать молнию по алгоритму:

- ✓ взять основание «молнии» левой рукой;
- ✓ в правую руку взять язычок «молнии»;
- ✓ вставить одну часть застежки в другую;
- ✓ потянуть «молнию» вверх.

2. Умение застегивать липучку по алгоритму:

- ✓ взять прилипающую часть липучки в правую руку;
- ✓ продеть ее конец в железную петлю застежки;
- ✓ потянуть вперед;
- ✓ прижать липучку ко второй ее половине.

3. Умение застегивать пуговицу по алгоритму:

- ✓ раскрыть петлю;
- ✓ просунуть в нее пуговицу.

4. Умение надевать штаны по алгоритму:

✓ посадить ребенка на такой стульчик, сидя на котором он не боялся бы поднимать ногу, пытаясь просунуть ее в штанину;

✓ сопровождать каждое действие словами, когда правая нога ребенка будет просунута в штанину, попросить его просунуть вторую ногу в пустую штанину;

- ✓ взять обе руки ребенка и положить их на резинку штанишек;
- ✓ попросить ребенка крепче держаться за нее и тянуть штанишки вверх;
- ✓ положить, если у ребенка не получается, свои руки поверх рук ребенка и натянуть штанишки вместе.

Умение надевать колготки, футболку формируется по аналогичному алгоритму.

Навыки одевания и раздевания одежды в определенном порядке включают умения:

1. Расстегнуть пуговицы.
2. Снять платье (брюки).
3. Аккуратно повесить одежду.
4. Снять рубашку и аккуратно повесить ее на брюки.
5. Снять колготки, повесить на рубашку (платье).
6. Одеть одежду в обратной последовательности.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ

Дидактическая игра «Подберем куклам одежду»

Цель: формировать понятие предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, последовательно одевать куклу.

Задачи:

- учить различать предметы одежды;
- развивать мелкую моторику;
- воспитывать внимание.

Оборудование: две куклы – кукла Катя и кукла Коля, наборы одежды для Кати и для Коли: платье, кофта, юбка; рубашка, брюки, свитер.

Ход игры: воспитатель говорит: «Ребята, куклы Коля и Катя собирались прийти к нам в гости, но они никак не могут одеться, так как перепутали свою одежду и не могут найти свои вещи. Давайте поможем им разобраться, где, чьи вещи».



Далее воспитатель предлагает детям выделить заранее подготовленную одежду для мальчика Коли и для девочки Кати.

После того как дети выберут одежду для кукол, один ребенок начинает одевать Колю, а другой – Катю. Если ребенок самостоятельно не справляется, взрослый помогает ему совместными действиями.

Педагог в это время акцентирует внимание детей на последовательности одевания. Педагог обязательно хвалит детей за то, что куклы одеты правильно и красиво.

Игра «Оденем куклу на прогулку»

Цель: формировать навык последовательных действий одевания на прогулку.

Задачи:

- учить детей показывать предметы зимней одежды, знать ее назначение;
- развивать умение одеваться на прогулку;
- воспитывать аккуратность, бережное отношение к одежде; желание заботиться о кукле.

Оборудование: набор кукольной одежды, кукла.

Ход игры: воспитатель сообщает детям о том, что кукла Катя уже позавтракала и хочет гулять. Подводит детей к выводу: «Надо куклу одеть на прогулку».



Воспитатель говорит: «Сейчас зима. На улице холодно. Куклу Катю надо одеть тепло. Какую одежду надо надеть на куклу?» (Теплую, зимнюю).

Воспитатель показывает детям предметы зимней одежды, называет их, рассказывает о цвете, материале, из которого сшита одежда, обращает внимание на детали одежды (карманы, рукава, воротник, отделку).

Подчеркивает, что зимняя одежда очень теплая, потому что зимой холодно.

Совместная деятельность: последовательное одевание куклы на прогулку.

Воспитатель: «Коля одевает кукле штаны. Теперь надо надеть теплую кофту, застегнуть все пуговицы. Где пуговица на кофте? А это петля. Вот пуговица на кофте, а это петля. Надо пуговицу застегнуть в петлю. Вот так (показывает и объясняет несколько раз). Что Маша надела?»

В заключение воспитатель читает детям потешку:

Наша Маша маленькая,
На ней шубка аленькая,
Опушка бобровая,
Маша чернобровая.

Дидактическая игра «Научим куклу Катю раздеваться»

Цель: помочь детям запомнить последовательность раздевания.

Задачи:

- учить аккуратно вешать и складывать одежду;
- развивать умение раздеваться;
- продолжать воспитывать бережное отношение к кукле.

Оборудование: набор кукольной одежды, кукла Катя.

Ход игры: дети возвращаются с прогулки вместе с куклой Катей.

Когда дети разделись, воспитатель обращает их внимание на то, что кукле жарко в теплой одежде. Она еще мала, и сама раздеваться не может.



Подводит детей к выводу: «Кукле Кате надо помочь раздеться».

Воспитатель объясняет детям в каком порядке надо раздеваться, складывать вещи в шкаф.

Дети помогают раздевать куклу.

Упражнение «Каждая ножка – в свой домик»

Цель: учить ребенка самостоятельно надевать штаны.

Задачи:

- учить детей видеть и различать части одежды и правильно действовать в соответствии с целью (брать штаны за резинку, ориентируясь на метку – кусочек ярко окрашенной ткани или вышивку);
- отыскивать отверстия для каждой ноги; просовывать поочередно ноги в отверстия; подтягивать штаны так, чтобы резинка оказалась на поясе.
- фиксировать внимание ребенка на последовательности действий и способах контроля.

Оборудование: детские штаны с меткой, обозначающей «перед».

Ход упражнения: воспитатель предлагает ребенку достать из шкафчика штаны, сесть на скамеечку, приложить штаны к себе и найти метку: «Сделай так, чтобы буквы были впереди. Нашел? Молодец. Теперь надевай: каждую ножку – в свой домик».

Педагог оказывает помощь в случае затруднения, используя прием совместного выполнения действий с ребенком, чтобы он получил необходимое мышечное ощущение.



Воспитатель: «Спрятал правую ножку в домик? А теперь найдем дырочку для другой ножки. Каждую ножку – в свой домик. Проверь: обе ножки в своих домиках? Теперь прячь свои ножки в домики, подтягивай штаны вверх. Проверь: оказалась резинка на поясе? Молодец, сам надел штаны!»

Игра «Что забыла надеть Маша?»

Цель: учить застёгивать «молнию» на кофточке куклы, закрепить алгоритм одевания, развивать память и воображение, мелкую моторику.

Оборудование: одетая кукла, кофта с застёжкой «молния».

Ход игры: воспитатель читает рифмовку:



Куколка замёрзла!

Холодно играть.

Надо нашей Мане

Кофту быстро дать.

Педагог предлагает ребёнку помочь кукле одеться. Сначала предлагается надеть кукле тёплую вязаную кофточку.

Когда ребёнок наденет кукле кофту, педагог обращает внимание ребенка на то, что «молния» не застёгнута. Затем просит ребёнка застегнуть застёжку «молнию».

Если у ребёнка не получается выполнить задание, педагог напоминает ему, как застёгивать «молнию».

Игра «Пристегни лисе хвостик»

Цель: совершенствовать умения застегивать липучку; закреплять знание частей тела лисы; развивать ориентировку в пространстве (сзади).

Оборудование: лиса, вырезанная из плотной ткани, с пришитой сзади первой половиной липучки, хвост с пришитой второй половиной липучки.

Ход игры: воспитатель читает рифмовку:

Лисонька-плутовка

Зайку догоняла!

Зайку догоняла –

Хвостик потеряла!

Хвост пушистый, рыжий,

Посмотри, какой!

А лисичка плачет:

Ой, ой, ой!

Как же без хвоста я

Прибегу домой!

Педагог предлагает ребенку рассмотреть лису без хвоста и назвать все части тела лисы, сказать и показать чего же у лисы не хватает?

Затем педагог предлагает ребенку помочь горю лисы – вернуть ее замечательный пушистый, рыжий хвост, просит ребенка прикрепить хвост при помощи застежки-липучки.

Игра «Ежик с фруктами»

Цель: закреплять умение застегивать застежки-липучки, прикреплять фрукты на спину ежику; ориентироваться в пространстве – сверху; закреплять название фруктов; сочувствовать и помогать нуждающимся в помощи.

Оборудование: вырезанный из плотной ткани еж с пришитыми на спине липучками (две сверху, одна внизу), игрушечная корзина с фруктами, вырезанными из плотной ткани соответствующего цвета и с пришитыми к ним вторыми половинками липучки.

Ход игры: воспитатель читает рифмовку:

Быстро, быстро
Ой, ой!
Колючий еж спешил домой.
Топал он, пыхтел, бежал,
Фрукты где-то потерял.
На пенёчке наш еж сидит,
Призадумался, грустит:
Что я деткам принесу?
Потерял я все в лесу!



Педагог предлагает ребенку помочь ежику и дать ему фрукты для его малышей. Ребенок должен назвать каждый фрукт, определить и назвать то место, на которое он будет его прикреплять. Педагог хвалит ребенка.

Игра «Сушим белье»

Цель: учить брать предмет «пинцентным захватыванием»; развивать силу пальцев; открывать прищепку, прикреплять с её помощью «бельё к верёвке».

Оборудование: три верёвки, подставка для прищепок, 10 прищепок, корзина для кукольного белья, кукольное бельё, носовые платки.

Расположение предметов: прикрепите три верёвки на разной высоте (в три уровня для детей разного роста). Верёвка должна находиться на уровне глаз ребёнка. Прищепки висят на подставке.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку поиграть, читает рифмовку и просит ребенка выполнять действия в соответствии с текстом.

Мамочку я обожаю
И всегда ей помогаю.

Вот бельё я постираю,
А потом прополощу.
На верёвочку повешу
И прищепкой прикреплю!

Педагог вместе с ребёнком берет из бельевой корзины носовой платок.



Перекидывают его через верёвку. Педагог показывает и проговаривает ребёнку, как нужно держать прищепку:

- 1) возьми прищепку большим и указательным пальцами;
- 2) сожми пальцы и скажите, что прищепка «открыта»;
- 3) поднеси открытую прищепку к платочку, надень её на него;
- 4) разожми пальцы и скажи (покажи), что прищепка «закрыта».

Игра «Разложи пуговицы»

Цель: формировать умение брать предметы «пинцетным захватыванием» (двумя пальцами – большим и указательным); различать и обозначать словом величину предмета (большая, маленькая пуговица).

Оборудование: четыре большие и четыре маленькие пуговицы одного цвета; две воронки, сделанные из пластиковых бутылок для питьевой воды (пятилитровой и полулитровой).

Расположение предметов: поднос, справа пиала (или маленькая миска) с пуговицами, слева две воронки.

Ход игры: педагог ставит на стол поднос и предлагает ребёнку поиграть. Воспитатель садится справа от ребёнка и показывает ребёнку, как играть:

- 1) возьми большую пуговицу, поднеси её к воронке с маленьким отверстием;

2) постарайся протолкнуть в маленькое отверстие большую пуговицу – пуговица не проходит;

3) поднеси большую пуговицу к воронке с большим отверстием вложи в него пуговицу – она провалится в воронку;

4) теперь возьми маленькую пуговку и вложи в воронку с маленьким отверстием – она провалится.

Далее воспитатель предлагает ребёнку

продолжить игру и разложить оставшиеся

пуговицы в воронки. Когда

все пуговицы будут

разложены, педагог

обращает внимание

ребёнка на то, что пиала пустая.



Потом педагог поднимает воронки по очереди, кладет пуговицы обратно в коробку, обращает внимание ребёнка на то, что коробка стала полной.

Игру можно повторить по желанию ребёнка.

Усложнение: смените воронки (из пластика другого качества, цвета); смените пуговицы (другого цвета).

Игра «С какого дерева упал листок?»

Цель: застёгивать маленькие пуговицы; группировать листья по цвету – жёлтые, красные.

Оборудование: фланелеграф, два дерева с пришитыми на ветках пуговицами, соответствующими цвету листочка, висящего на нём (на первом дереве жёлтый лист, на втором – красный лист); красные и жёлтые листочки с прорезанными на них петлями, лежащие в корзинке.

Ход игры: педагог читает рифмовку:



Дует, дует ветер,
Дует – задувает.
С дерева листочки
Весело бросает.

Педагог говорит ребенку, что дереву скучно стоять с одним листочком. Предлагает ему стать волшебником и подарить каждому дереву свои листочки (дереву с жёлтыми листочками жёлтые листочки, а дереву с красными – красные листочки).

Когда работа завершена, педагог благодарит ребенка за выполненную работу.

Игру можно проводить несколько раз, добавляя другие деревья или кусты в ваш парк (на фланелеграфе).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Взаимодействие ребенка с интеллектуальной недостаточностью с окружающим миром не является процессом, эффект которого предопределён заранее, и индивидуальная реакция не всегда становится прямым результатом социальных воздействий. Но дети с проблемами в интеллектуальном развитии успешнее овладевают навыками социального поведения под руководством и при правильно организованном обучении.

У детей с нарушениями интеллекта из-за особенностей их познавательного и интеллектуального развития культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания формируются с большим трудом. В дошкольном возрасте дети с интеллектуальной недостаточностью отстают в навыках самообслуживания. Поэтому очень важно вести целенаправленную коррекционно-развивающую работу в этом направлении.

Для воспитания и формирования у детей с интеллектуальной недостаточностью культурно-гигиенических навыков необходимо возлагать на них в повседневной жизни обязанности, элементы самообслуживания, с которыми они в состоянии справиться. Использовать в воспитательной работе игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, способствующие успешному освоению навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков.

Таким образом, у детей с нарушением интеллекта необходимо формировать тот уровень работоспособности, который находится в пределах их возможностей, то есть не нужно ограждать ребенка от элементарных обязанностей, в том числе обслуживанию себя самого, и тогда к моменту завершения обучения в специальном учреждении образования, ребенок сможет достигнуть определенной степени самостоятельности и независимости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бондаренко, А. К. Дидактические игры в детском саду / А. К. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1991.
2. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития / по ред. И. М. Бгажниковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2013.
3. Дыбина, О. Игра – путь к познанию предметного мира / О. Дыбина // Дошкольное воспитание, 2005, № 4. – С.45.
4. Иванова, М. Ю. Дидактическая игра, как средство воспитания и обучения детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] / М. Ю. Иванова // Социальная сеть работников дошкольников.
5. Игра и дошкольник. Развитие детей дошкольного возраста в игровой деятельности: сборник / под ред. Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой. СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. – 192 с.
6. Кислякова Ю.Н., Лисовская Т.В. Обучение основам жизнедеятельности учащихся с тяжелой интеллектуальной недостаточностью. – Минск, 2010. – 128с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Формирование навыка приема пищи.....	7
Игры, используемые при формировании навыка приема пищи.....	10
Формирование гигиенических навыков и навыков опрятности.....	17
Формирование навыка одевания и раздевания.....	24
Игры и упражнения по формированию навыка одевания и раздевания...	26
Заключение.....	35
Список использованных источников.....	36

Учебно-методический сборник

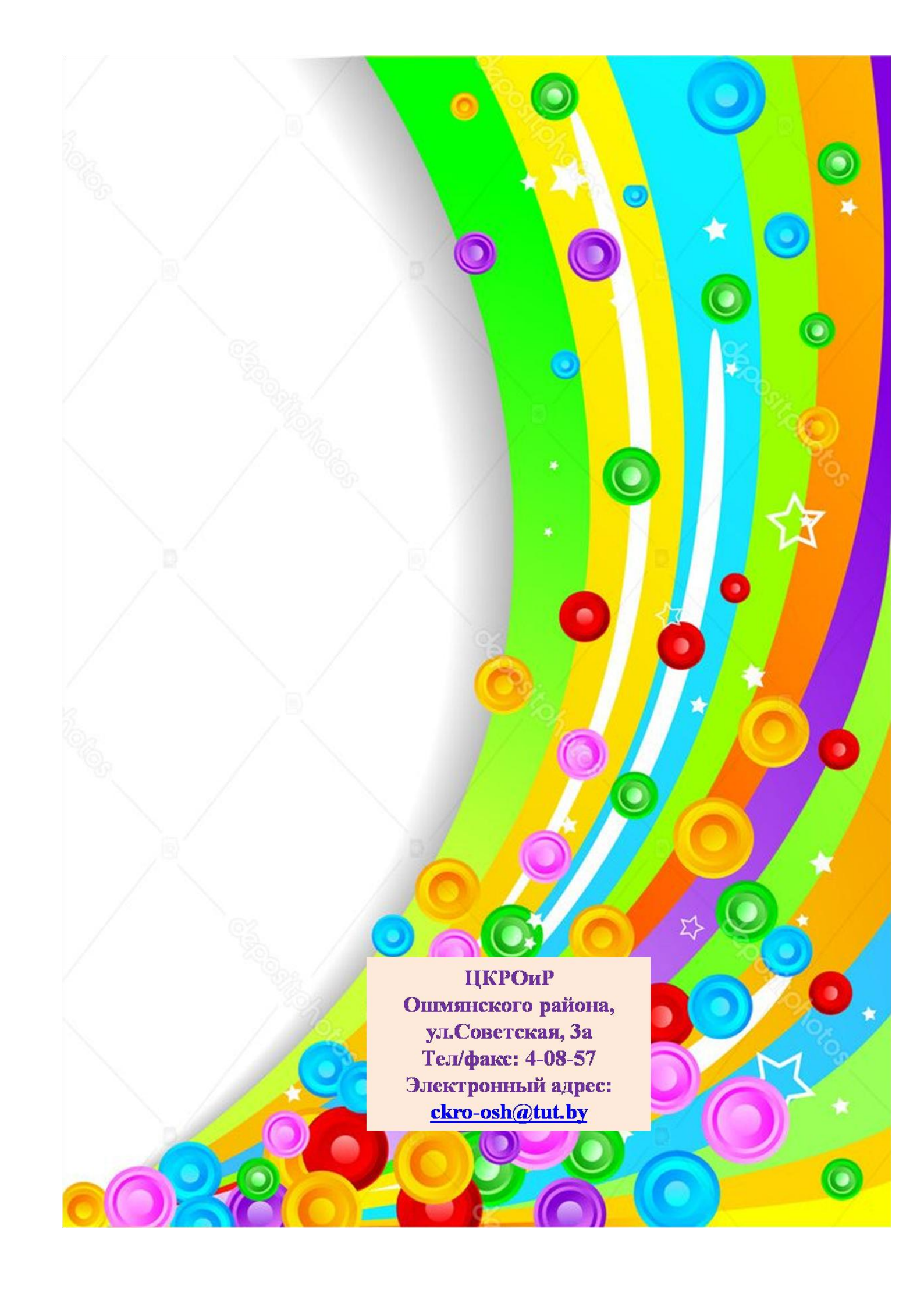
Я все умею сам

Учебно-методический сборник для воспитателей центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, а также для родителей детей с интеллектуальной недостаточностью

Авторы-составители: **Курило Наталья Васильевна,
Шапутько Елена Николаевна**

Ответственный за выпуск Н.А.Матяшова
Компьютерный набор Н.В.Курило
Вёрстка Е.Н.Шапутько

ЦКРОиР Ошмянского района
231103, г. Ошмяны, ул. Советская, 3а



ЦКРОиР
Ошмянского района,
ул.Советская, 3а
Тел/факс: 4-08-57
Электронный адрес:
ckro-osh@tut.by