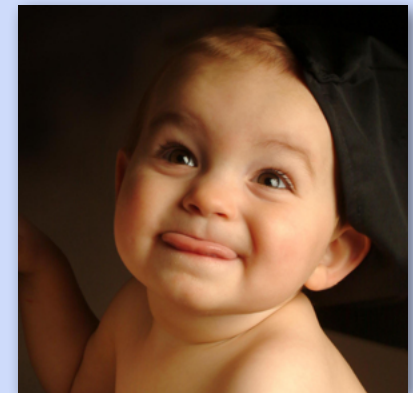


Возможности реабилитации (абилитации)
особого ребёнка раннего возраста
от 0 до 3 лет

ЧАСТЬ
5

Руководство для родителей

Самообслуживание и бытовые навыки



Руководство посвящено вопросам развития и воспитания детей с особенностями развития от рождения до трех лет. В книге «Самообслуживание и бытовые навыки» рассмотрены закономерность и последовательность развития у ребёнка от рождения до трёх лет навыков заботы о себе и бытовых навыков; даны рекомендации по организации повседневной активности детей, для формирования необходимых навыков: гигиенических процедур, кормления, одевания и раздевания.

Руководство адресовано родителям и другим членам семей, воспитывающим ребёнка с особенностями в развитии, специалистам организаций, оказывающих помощь детям раннего возраста с нарушениями в развитии и их семьям.

Издание руководства для родителей «Возможности реабилитации (абилитации) особого ребёнка раннего возраста от 0 до 3 лет» осуществлено при финансовой поддержке Министерства социального развития Пермского края

Пермь 2020

УДК 616-053.3
ББК 57.33-5
В64
ISBN 978-5-86987-116-9

Возможности реабилитации (абилитации)
особого ребёнка раннего возраста
от 0 до 3 лет

Руководство для родителей

САМООБСЛУЖИВАНИЕ И БЫТОВЫЕ НАВЫКИ

Авторы-составители:

Вайтулевичюс Н.Г., методист краевого ресурсно-методического центра, специалист службы ранней помощи ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов».

Рулева Ю.В., специалист службы ранней помощи ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов».

Рецензент: **Лорер В.В.**, руководитель отдела ранней помощи Института реабилитации и абилитации инвалидов ФГБУ «Федеральный научный центр реабилитации инвалидов им. Г.А. Альбрехта» Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

Возможности реабилитации (абилитации) особого ребёнка раннего возраста от 0 до 3 лет. Руководство для родителей. Самообслуживание и бытовые навыки/ под общ. ред. В.А. Бронникова, М.И. Григорьевой, В.Ю. Серебряковой. Пермь: ГБУ ПК «Центр комплексной реабилитации инвалидов», 2020. 56 с., 16 илл.

Ребёнку важно помочь достичь как можно большей самостоятельности в повседневной жизни. Его жизнь с самого рождения включает в себя ежедневно повторяющиеся действия (рутины): сон, умывание, еда, пользование туалетом, одевание, раздевание и т.д.

Формирование социально-бытовых навыков (навыки самообслуживания, бытовые навыки) необходимо начинать с самого раннего возраста, ведь уже с момента рождения ребёнка родители заботятся о чистоте его тела, одежды, постели, посуды, то есть всего того, с чем он соприкасается в повседневной жизни. По мере того как малыш подрастает, расширяется круг его обязанностей, однако только правильного ухода за ним становится недостаточно. Необходимо добиваться, чтобы ребёнок постепенно сам овладевал элементарными социально-бытовыми навыками. Вначале это делается с помощью взрослых, а затем – всё более самостоятельно. Ежедневно упражняясь, ребёнок с каждым разом выполняет эти действия всё увереннее и правильнее.

Большинство детей овладевают бытовыми навыками непроизвольно, путём подражания взрослым, через накопление собственного опыта. У детей с проблемами развития формирование данных навыков задерживается по ряду объективных причин.

При формировании социально-бытовых навыков необходимо учитывать возраст и особенности развития ребёнка. Для их освоения важно многократное повторение действий.

Большое значение имеет совместная деятельность родителей и специалистов Службы ранней помощи, где семья – главный действующий партнёр.

В книге рассматриваются этапы формирования навыков самообслуживания у детей, таких, как приём пищи, одевание и раздевание, поддержание опрятного внешнего вида, а также бытовых навыков (помощь семье в домашних делах), актуальных для детей раннего возраста.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И БЫТОВЫХ НАВЫКОВ РЕБЁНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 3-Х ЛЕТ

Начинать активно привлекать ребёнка к овладению навыками заботы о себе и бытовыми навыками можно достаточно рано, после шести-семи месяцев. Обычно ребёнок к этому возрасту владеет определённым набором навыков и умений:

- устойчиво сидит, контролирует положение головы и мышц плечевого пояса, умеет брать предметы и манипулировать ими;
- имитирует движение взрослых;
- координирует движение рук и глаз, умеет пересекать рукой среднюю линию тела, то есть, не теряя равновесия, дотягиваться и брать рукой предмет, стоящий с противоположной стороны.

К году ребёнок уже умеет управлять предплечьем, поворачивать кисти рук тыльной или ладонной сторонами, а также действовать обеими руками.

Таким образом, к началу освоения навыков самообслуживания у ребёнка обычно уже сформирована определённая сумма мелких движений, в том числе щепотный захват.

Ниже мы подробнее рассмотрим, какие именно навыки относятся к навыкам самообслуживания и к бытовым навыкам, также ознакомимся с последовательностью формирования навыков на каждом возрастном этапе развития ребёнка с момента рождения до достижения им трёхлетнего возраста.

Основные навыки самообслуживания

К основным навыкам заботы о себе или навыкам самообслуживания относятся гигиенические навыки, которые включают в себя следующие умения: при небольшой помощи взрослого пользоваться полотенцем, носовым платком, горшком, расчёской, салфеткой; замечать непорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых. Сюда же относятся навыки приёма пищи: умение жевать с закрытым ртом; пользоваться ложкой (держат ложку, набрать в неё еду, поднести ко рту); пить из чашки, держа её двумя руками; брать самостоятельно, откусывать кусочки хлеба. К данной группе относятся и навыки одевания и раздевания: умение надевать (снимать) различные предметы одежды в определённой последовательности при небольшой помощи взрослых; застёгивание пуговиц, завязывание поясков, бантов на одежде при небольшой помощи взрослых.

Бытовые навыки

Бытовые навыки – это помощь в домашних делах, которые включают в себя такие навыки, как убирать за собой игрушки; поливать цветы, выносить мусор, вытирать пыль, мыть посуду, накрывать на стол, различать грязную посуду, грязное бельё, адекватным образом обращаться с продуктами.

Возрастной диапазон появления навыков

- 2-5 месяцев – внимательно рассматривает свои руки
- 5-8 месяцев – берёт в рот твердые предметы
- 6-8 месяцев – держит бутылочку двумя руками без помощи взрослого
- 7-12 месяцев – пытается самостоятельно есть ложкой
- 8-12 месяцев – пьёт из чашки, когда её держат
- 12-24 месяца – уверенно ест ложкой
- 24-30 месяцев – пытается есть вилкой
- 24-36 месяцев – пытается есть и пить самостоятельно

- 33-36 месяцев – пользуется салфеткой
- 12-24 месяца – указывает на части тела в ответ на вопрос взрослого
- 15-24 месяцев – узнаёт сам себя в зеркале
- 18-33 месяцев – употребляет своё имя
- 15-36 месяцев – просится на горшок
- 24-36 месяцев – самостоятельно пользуется горшком
- 27-36 месяцев – в основном контролирует мочевой пузырь
- 27-36 месяцев – в основном контролирует кишечник
- 15-24 месяца – знает назначение бытовых предметов (расчёска, щётка, полотенце)
- 21-27 месяцев – обращается за помощью к взрослому для того, чтобы помыли ему руки, почистили зубы
- 27-36 месяцев – самостоятельно моет руки
- 33-36 месяцев – самостоятельно умывается и чистит зубы
- 33-36 месяцев – самостоятельно пользуется расчёской
- 21-33 месяцев – обращается за помощью к взрослому для того, чтобы помогли раздеться, одеться
- 24-33 месяца – знает, где хранятся его одежда и обувь, приносит их оттуда
- 27-36 месяцев – может самостоятельно раздеваться
- 33-36 месяцев – самостоятельно расстёгивает пуговицы/молнию/липучки
- 33-36 месяцев – пытается самостоятельно одеваться (может надеть носки, футболку, свитер, штанишки, шапку)
- 36 месяцев – самостоятельно застёгивает пуговицы/молнию/липучки
- 33-36 месяцев – пытается самостоятельно приготовить еду (налить молоко в стакан, положить сыр на хлеб, насыпать сахар в чай)
- 36 месяцев – самостоятельно моет чашку, блюдце, ложки
- 36 месяцев – поливает цветы
- 36 месяцев – пытается самостоятельно протирать пыль/подметать пол.

Таким образом, в 3 года ребёнок обладает следующими навыками самообслуживания:

- сам моет руки с мылом
- чистит зубы под присмотром
- самостоятельно пользуется носовым платком или напоминает о необходимости высморкаться
- ест сам, но неаккуратно
- пользуется вилкой и ложкой
- помогает убирать со стола
- благодарит после еды без напоминания
- умеет наливать в чашку и тарелку молоко, воду
- застёгивает и расстёгивает большие пуговицы
- надевает обувь
- расстёгивает и застёгивает молнию (неразъемную);
- сам пользуется туалетом
- под присмотром взрослого ходит в туалет (снимает штанишки, садится на унитаз, надевает штанишки сам)
- самостоятельно застёгивает и расстёгивает разъемную молнию
- убирает с помощью взрослого игрушки

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ И БЫТОВЫХ НАВЫКОВ

Общие рекомендации

При формировании навыков самообслуживания используются следующие приёмы:

1. Словесные указания, которые помогают ребёнку выполнить определённое действие.

Словесные указания следует произносить чётко, медленно и только в тот момент, когда ребёнок обращает на взрослого своё внимание. В указаниях должны использоваться слова, которые ребёнок понимает.

2. Моделирование (демонстрация). Показать ребёнку, чего мы от него хотим.

Моделировать важно каждый шаг. Постепенно моделирование и словесные указания необходимо укорачивать, доводя их до подсказок, например: «А теперь возьми полотенце». Это постепенный процесс, который может продолжаться дни, недели и даже месяцы – в зависимости от успехов ребёнка.

3. Физическое руководство «Направь меня». Выполнять задание вместе с ребёнком. После объяснения и показа взять своими руками его руки и проделать вместе с ним все действия. После нескольких активных манипуляций с его руками постепенно уменьшать физическую помощь.

4. Использование поощрений. При формировании навыка надо поощрять ребёнка. Выбор приёмов зависит от уровня владения навыком.

Навыки ухода за собой можно считать усвоенными только в том случае, если ребёнок знает:

- когда ими нужно воспользоваться;
- как ими воспользоваться;
- и может проверить, хорошо ли он ими воспользовался.

Эффективному усвоению навыков самообслуживания способствуют ответы на следующие вопросы:

1. Какое время лучше всего подойдёт для усвоения навыка?

2. Какие материалы потребуются для освоения определённого навыка? Важно взглянуть на них с точки зрения ребёнка:

- интересны ли они, приятно ли на них смотреть;
- легко ли их держать в руке;
- безопасны ли они;
- сможет ли ребёнок с помощью этих материалов усвоить навык.

При организации домашнего пространства необходимо учитывать следующее:

- пространство должно быть безопасным;
- деятельность должна способствовать развитию ребёнка;
- дом должен формировать представление о порядке.

Ванную комнату необходимо оборудовать так, чтобы ребёнок мог научиться самостоятельно умываться, мыться в ванне и т.д.

- оборудовать ванну поручнями. На дно ванны класть нескользящие коврики, чтобы не поскользнуться; поставить в ванну сиденье, чтобы ребёнок мог мыться сидя, не рискуя упасть; использовать мочалки в виде варежки. Если трудно пользоваться кусковым мылом, нужно использовать жидкое мыло.
- раковина должна быть доступна для ребёнка.
- при проведении гигиенических процедур можно использовать объёмные ручки для расчёсок, зубных щёток, которые проще держать в руках.

Очень важно помочь ребёнку соблюдать границы личного

пространства (закрывать дверь в туалет, ванную комнату и т.д.).

Прихожая также должна быть удобной для ребёнка (повесить верхнюю одежду, расставить обувь).

Также и одежда на ребёнке должна быть удобной.

На первом этапе обучения взрослый выполняет действие совместно с ребёнком: берёт руки ребёнка в свои и производит все необходимые операции его руками.

Взрослый должен максимально расчленить каждое действие на отдельные операции и, выполняя действие руками ребёнка, постоянно придерживать определённой последовательности. Например, обучая ребёнка пользоваться чашкой, взрослый показывает (руками ребёнка), как одной рукой взять чашку за ручку, другой поддерживать её; как поднести чашку ко рту и затем, отпив, аккуратно поставить на стол.

Рекомендации по развитию навыков самообслуживания

Навыки приёма пищи

Кормление ребёнка – не механический процесс, это время общения, проявления внимания и заботы.

Для ребёнка это возможность проявить себя: сделать выбор, попросить добавки или отказаться от какого-то блюда.

Тот, кто кормит ребёнка, должен быть очень чутким, чтобы понимать, какие движения или звуки означают отказ, а какие – усталость и потребность в небольшом перерыве.

Еда – источник энергии и строительный материал для организма. Навык еды является базой для развития речи. Пища разного вкуса и консистенции даёт необходимый сенсорный опыт и развивает мускулы гортани и ротовой полости.

Приобщение ребёнка к самостоятельности во время еды во многом связано с отношением самого малыша и его мамы к питанию.

Когда грудничок сам ловит сосок, когда сам снимает пюре

с ложки, поднесённой мамой к его рту, когда малышу дают в ручку ложечку или позволяют покрутить в руках небьющуюся чашку, – это всё проявление самостоятельности.

Примерные сроки освоения навыков приёма пищи (от 0 до 1 года):

- 2,5-3 месяца – открывает рот для соски (рожка, груди); придерживает грудь или бутылочку при кормлении
- 4,5-5 месяцев – снимает губами с ложки полугустую пищу
- 6-8 месяцев – пьёт маленькими глотками из поильника
- 8,5-9 месяцев – берёт кусочки твёрдой пищи (хлеб, печенье) и съедает их
- 8,5-11 месяцев – облизывает губы, слизывает пищу во круг рта
- 8-12 месяцев – пьёт из чашки, когда её держат

Примерные сроки освоения навыков приёма пищи (от 1 года до 2 лет):

- 12-16,5 месяцев – начинает держать удобную чашку, когда пьёт
- 13-18 месяцев – подносит наполненную ложку ко рту, с правильным поворотом руки и, перевернув, вставляет её в рот.
- 14,5-20 месяцев – пьёт из чашки (берёт, подносит ко рту, пьёт, снова ставит на стол)
- 16-21 месяц – съедает ложкой часть содержимого тарелки
- 17-23 месяца – помешивает жидкость чайной ложкой в чашке
- 21-28 месяцев – самостоятельно ест густую пищу
- 21-28 месяцев – съедает суп ложкой из глубокой тарелки, пачкаясь лишь чуть-чуть; правильно держит ложку в руке.

Примерные сроки освоения навыков приёма пищи (от 2 до 3 лет):

- 21-28 месяцев – самостоятельно ест густую пищу
- 21-28 месяцев – съедает суп ложкой из глубокой тарелки, пачкаясь лишь чуть-чуть; правильно держит ложку в руке.

- 26-36 месяцев – самостоятельно пользуется столовым ножом (может намазывать на булку масло или джем).

Если у ребёнка аппетит устойчивый, то интерес к чашке и ложке формируется легче. Вначале ребёнок начинает есть руками: он берёт кусочки печенья, булки, яблока, при этом формируется координация движения «рука-рот».

Пью из чашки

Ребёнок осваивает навык питья из чашки, когда её держит взрослый, примерно в 8-12 месяцев. Вначале предлагаем ребёнку пить из чашки-непроливайки с двумя ручками и поильником, затем из чашки с двумя ручками. Поначалу придерживаем чашку и наливаем совсем немного жидкости, а затем, по мере освоения навыка, всё меньше помогаем ребёнку (см. рис. 1).



Рис. 1. Питьё из чашки

Для того чтобы приступить к обучению этому навыку, нужно, чтобы ребёнок уже умел пить из чашки, которую вы держите.

Используйте пластмассовую чашку (без ручки) или стакан, достаточно узкий для того, чтобы ребёнок мог легко обхватить его руками. Наполните чашку на четверть любимым напитком вашего малыша. Детям с трудностями глотания лучше предлагать более густые напитки (кисель, кефир и пр.).

Сначала заниматься нужно в то время, когда, по вашему мнению, ребёнок может испытывать жажду, а вы не очень заняты.

Заметим, что напиток сам по себе должен стать достаточным вознаграждением ребёнку наряду с похвалой.

Обучение проводится в два этапа.

1 этап.

На протяжении всего занятия стойте позади ребёнка. Обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки. Прodelайте один за другим следующие шаги:

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

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

2 этап.

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

1. Продолжайте направлять руки ребёнка, как вы это делали в первой части программы, 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, пройдёте вместе три четверти пути.
3. Постепенно убирайте свои руки, предоставляя ребёнку возможность самому закончить действие.
4. Уберите свои руки сразу после того, как ребёнок сделает глоток, и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже усвоил вторую половину умения пить из чашки.
5. Помогайте ребёнку, пока он не донесёт чашку до рта. Теперь уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно на-

клонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он уже может сам.

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

7. Продолжайте всё 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.

Примерно в 12-16,5 месяцев ребёнок начинает держать удобную чашку, когда пьёт. В 14,5-20 месяцев – пьёт из чашки (берёт, подносит ко рту, пьёт, снова ставит на стол).

Игры для развития навыка.

«Дай кукле чаю»

Совершенствуем захват щепотью (тремя пальцами – указательным, средним, большим); закрепляем умение держать чашку, формируем координацию движений ведущей руки; знакомимся с элементами сюжетной игры.

Что нужно? Игрушечная чашка и кукла.

Скажите, что кукла пришла в гости. Предложите ребёнку напоить её чаем и уложить спать.

«Мы напоим куклу чаем, а потом её качаем».

Ем ложкой

В 13-18 месяцев ребёнок начинает подносить наполненную пищей ложку ко рту, с правильным поворотом руки и, перевернув, вставляет её в рот. На этом этапе даём ребёнку в руки одну ложку, а второй ложкой кормим его. Не препятствуйте первым неловким попыткам малыша самостоятельно донести густую пищу (кашу, пюре) до рта.



Рис. 2. Ложка Г-образной формы

Возможно, в начале обучения малышу будет удобнее пользоваться ложкой Г-образной формы (см. рис. 2):

Шаг 1. Возьмите одну ложку в свою руку, а другую предложите взять ребёнку ведущей рукой (вложите ложку в его ладонь, слегка сожмите её).

Шаг 2. Покажите своей ложкой, как брать пищу из тарелки, если ребёнок не попытается повторить, возьмите своей рукой его руку с ложкой.

Шаг 3. Поднесите ложку к тарелке, зачерпните еду.

Шаг 4. Ведите руку ребёнка к его рту.

Шаг 5. Придерживая руку ребёнка своей, помогите ему повернуть ложку так, чтобы он ртом снял пищу с ложки.



От кормления к кормлению сокращайте помощь. Предлагайте ребёнку съесть самому большую часть еды в тарелке. Не забывайте хвалить! (см. рис. 3)

Рис. 3. Еда ложкой

Игры для развития движения рук

1. «**Переключивание шариков**». С помощью этой игры совершенствуем сгибательные и разгибательные движения кисти руки; учимся зачерпывать шарики ложкой и перекладывать их в другую ёмкость.

Что нужно? Поднос, 2 чашки, пластмассовые шарики (грецкие орехи, мячики от шарогона и т.д.), большая ложка (можно использовать деревянную).

Покажите ребёнку, как перекладывать шарики из одной чашки в другую. Показывайте медленно, фиксируя каждое движение. Начинайте игру с небольшого количества шариков в чашке.

Покажите, как действовать:

- возьмите ложку ведущей рукой;

- покажите, как держать ложку правильно (средним, указательным и большим пальцами);
- опустите ложку в чашку с шариками;
- зачерпните ложкой шарик и перенесите его в пустую чашку.

Варианты игры: замените деревянную ложку столовой, десертной, чайной. Шарик – более мелкими предметами (фасоль, горох).

Важно! Не оставляйте ребёнка без присмотра!

Игры для развития навыка

1. «Покорми куклу (мишку)».

Совершенствуем захват щепотью (тремя пальцами – указательным, средним, большим); закрепляем умение держать ложку; продолжаем формирование координации движений ведущей руки.

Что нужно? Кукла (медведь и т.д.), игрушечная миска, ложка.

Скажите, что кукла хочет есть. Предложите ребёнку покормить её.

Покажите, как действовать:

- возьмите ложку ведущей рукой;
- покажите, как держать ложку правильно (средним, указательным и большим пальцами);

- опустите ложку в миску;
- зачерпните ложкой «еду» и поднесите ко рту куклы (см. рис. 4).



Рис. 4. Кормим куклу

Особенности кормления детей с тяжёлыми нарушениями в развитии

Ребёнок с физическими или психическими нарушениями развития оказывается в очень уязвимой ситуации во время еды, так как часто его сигналы оказываются невидимыми для родителей или неверно истолкованными. Взрослый может перестать кормить ребёнка, если тот отворачивается от новой ложки с едой, а ребёнок таким образом ищет время для того, чтобы проглотить кусочки, скопившиеся во рту. Или обратная ситуация, когда взрослый стремится любыми способами накормить ребёнка, который сжимает зубы или выплёвывает пищу.

Человеку, который кормит ребёнка, необходимо быть очень чутким ко всем его проявлениям, чтобы понимать, какие движения или звуки означают отказ, а какие – усталость и потребность в небольшом перерыве.

В некоторых случаях кормление становится трудной работой, требующей полного телесного, эмоционального и умственного включения всех участников процесса.

Умение есть – одна из первых жизненных компетенций, которую приобретает человек. Еда является источником энергии и строительным материалом для организма: если ребёнок получает неадекватное его весу и росту количество калорий, его физическое и во многих случаях психическое развитие значительно замедляется.

Во время кормления необходимо соблюдать следующие условия:

Поддерживать контакт с ребёнком.

Внимательно следить за коммуникативными сигналами, которые подаёт ребёнок: отказ, просьба, предпочтения. Необходимо предупреждать ребёнка о вкусе еды, приближении ложки, комментировать эмоции ребёнка, а также события, происходящие вокруг, особенно громкие посторонние звуки, если ребёнок на них отвлекается. При этом взрослый не должен превращать диалог с ребёнком о настоящем процессе в монолог о посторонних вещах.

Кормить ребёнка в положении сидя.

Во время еды положение ребёнка должно быть максимально вертикальным и стабильным, выровненным по средней линии. Физический терапевт или специалист по адаптивной физической культуре могут помочь вам подобрать оптимальную для кормления позу, учитывая двигательные нарушения ребёнка, его анатомические и функциональные особенности. Взрослый помогает ребёнку контролировать положение тела, пока он не сможет взять этот контроль на себя. Дополнительные движения ногами, руками, головой, выравнивание корпуса требуют от ребёнка больших усилий, а следовательно, отвлекают от приёма пищи. Сложно есть, качаясь на качелях. Примерно в таком состоянии находится ребёнок, постоянно съезжающий со стула.

Кормление ребёнка в положении сидя снижает риск аспирации (попадания пищи в дыхательные пути), предотвращает хронические бронхиты и пневмонии.

Положение ребёнка в процессе кормления:

- таз плотно прижат к спинке коляски, кресла или стула;
- ноги стоят на подножке или на полу в обуви;
- корпус ребёнка не должен излишне наклоняться вперёд, вправо, влево или назад. Нормально, если ребёнок чуть наклоняется вперёд во время еды – такое положение удобно для глотания и управления ложкой;
- локти лежат на столе или другой опоре;
- голова чуть наклонена вперёд, но не запрокинута назад, так как это затрудняет глотание. Когда голова ребёнка запрокидывается назад, ребёнок чаще давится.

Возможны следующие варианты размещения ребёнка для приёма пищи:

- за детским столом на детском стуле;
- в инвалидном кресле (коляске);
- на руках у взрослого, если это соответствует биологическому возрасту ребёнка;
- полусидя в кровати, если ребёнку невозможно подобрать никакое другое положение или ребёнок болен.

Необходимо подобрать оптимальное положение взрослого.

При кормлении ваше положение также должно быть удобным и стабильным, так как ваше напряжение и усталость моментально передаются ребёнку, который начинает беспокоиться и нервничать. Частые перемещения родителей во время еды могут дестабилизировать ребёнка.

Если ребёнок проявляет беспокойство во время еды, необходимо сесть напротив него, чтобы ребёнок мог видеть ваше лицо и тем самым лучше контролировать ситуацию.

Если ребёнок учится удерживать ложку, лучше всего сесть сбоку от него. Так у вас появляется отличная возможность контролировать движения рук ребёнка, продолжая его собственные, а не навязывая свои.

Если ребёнок часто давится, чихает, плюётся во время еды, взрослому также лучше занять место сбоку, как так такое поведение ребёнка может негативно влиять не только на эмоциональное состояние взрослого, но и на его физическое здоровье.

Необходимо также подобрать оптимальное для ребёнка место для кормления

- за общим столом, вместе с другими детьми и членами семьи. Так ребёнок может учиться у других новым навыкам и чувствовать себя частью общества;
- отдельно от других детей и членов семьи. Если ребёнок очень отвлекается на других, забывая о еде, или вздрагивает от громких звуков, можно организовать его приём пищи раньше или позже других, в отдельном помещении с минимальным количеством посторонних шумов: журчание воды, звуки телевизора, радио и пр.

Подобрать оптимальную консистенцию и температуру пищи

Для детей, испытывающих трудности в глотании, и детей с пониженной чувствительностью температура пищи должна быть немного теплее или холоднее температуры в помещении, чтобы ребёнок мог почувствовать еду во рту и сосре-

доточиться на следующих действиях.

Если ребёнок испытывает трудности в глотании, пища должна быть однородной. Наиболее удобная консистенция для глотания – густое пюре, так как его можно почувствовать в ротовой полости, и оно не растекается по рту, как вода.

Суп никогда не смешивают со вторым блюдом. Суп можно разделять на две части и предлагать ребёнку отдельно выпить бульон из чашки или с ложки и съесть пюрированные овощи.

Подобрать оптимальные по размеру, материалу, губине чашечки и размеру ручки ложку

Ложка должна быть такого размера, чтобы полностью помещаться в ротовую полость. Большая ложка – это не только неприятные ощущения, но и объёмная порция пищи, которая оказывается у ребёнка во рту. У многих детей есть трудности с разделением еды на более мелкие части, они стремятся за один раз проглотить всё, что находится на ложке, что приводит к выталкиванию пищи и повышает риск аспирации. Маленькая ложка может помочь есть детям, которые делают это очень быстро: ребёнку приходится делать больше движений из-за небольшого объёма еды при зачерпывании.

Если ребёнок испытывает трудности в опускании верхней губы на ложку, необходимо подобрать ложку с максимально плоским черпалом, чтобы во время еды пища немного касалась верхней губы, и ребёнок мог максимально её задействовать.

Если ребёнок часто закусывает ложку зубами, лучше выбрать ложку из твёрдого пластика, чтобы не травмировать зубы.

Для детей с пониженной чувствительностью ротовой области металлическая ложка подойдёт лучше всего, так как металл быстрее передаёт температуру пищи, такая ложка лучше ощущается во рту.

Ребятам с повышенной чувствительностью комфортнее будет есть с ложки из мягкого материала: силикона, резины, мягкого пластика.

Детям, которым сложно удерживать ложку, необходимы ложка с толстой ручкой или ложка с изгибом (см. рис. 2).

Подобрать удобную тарелку или миску

Важно, чтобы тарелка, из которой ест ребёнок, не была слишком лёгкой и не скользила по поверхности стола в процессе зачерпывания. Для этого можно использовать утяжелённые тарелки, тарелку на присоске или специальный коврик, препятствующий скольжению.

Также важна форма тарелки. Для детей, которые учатся зачерпывать, удобнее тарелки с высокими или загнутыми внутрь бортиками. Существуют специальные ограничители, надевающиеся на любую тарелку и облегчающие зачерпывание пищи. Для слабовидящих детей или детей с особенностями чувствительности, которые не могут есть смешанную пищу, подойдут тарелки с разделителями, индивидуальными для каждого ребёнка скоростью кормления и четкий ритм.

Для того чтобы есть, человеку необходимо контролировать несколько процессов: дыхание, жевание, глотание. Если у ребёнка сложности с координацией этих действий, ему потребуется больше времени для еды. Взрослому нужно внимательно следить за дыханием ребёнка в процессе кормления и предоставлять ему необходимые паузы.

Ложку необходимо заносить в рот ребёнка, только когда он проглотил предыдущую порцию пищи. В противном случае ребёнок будет давиться скопившейся во рту едой или выталкивать оставшуюся пищу языком.

Глотание можно проконтролировать по движению мышц, иногда по звуку, некоторые дети приоткрывают рот в ожидании следующей ложки. Можно давать ребёнку пустую ложку, для того чтобы он повторил сглатывающее движение.

Ребёнок может забывать, что его кормят, если взрослый часто отвлекается на посторонние разговоры и предметы. Несколько первых ложек ребёнок может быть напряжён и беспокоен, так как он уже чувствует запах еды и хочет есть, через некоторое время он успокаивается и начинает есть в определённом ритме, который и нужно поддерживать.

Необходимо предоставлять ребёнку возможность жевать

Жевание – навык, который можно и нужно развивать как можно раньше, так как за счет жевания происходит необходимая стимуляция дёсен, челюстей и зубов. Если ребёнок достаточно хорошо ест с ложки (не давится, не роняет много еды) и хорошо глотает, после того как он съел основное блюдо, можно предложить ему пожевать печенье, небольшой кусочек фрукта или овоща. Для этого необходимо положить пищу на боковые зубы ребёнка, так как они являются основными для жевания, и ребёнку не потребуются дополнительные движения языком, чтобы перекладывать пищу из стороны в сторону, и помочь ему закрыть рот. В качестве дополнительного инструмента можно использовать нибблер – жевательный мешочек, изготовленный из марли или бинта, в который кладётся различная пища.

Необходимые для жевания движения языка можно развивать во время чистки зубов, а также переодевания, поворачивая ребёнка с одного бока на другой, так как движения артикуляционной моторики тесно связаны с движениями общей моторики.

Необходимо обеспечивать соответствующее потребностям ребёнка количество жидкости

Для здоровья ребёнка необходимо, чтобы в его организм поступало достаточное количество жидкости. Питьевой режим должен быть организован с учётом возраста ребёнка, зависеть от времени года и двигательной активности ребёнка.

Дети разных возрастов при каждом приёме пищи получают 180–200 мл жидкости. У многих детей возникают сложности в процессе питья (недостаточный контроль над областью рта, усталость после еды и др.), поэтому существует риск несоблюдения питьевого режима и, как следствие, обезвоживания организма.

Признаки обезвоживания организма:

- более 6-8 часов памперс ребёнка остаётся сухим;
- более тёмный, чем обычно, цвет мочи;
- вялость в поведении ребёнка;
- шелушение кожи;
- пересыхание губ и ротовой полости.

Для соблюдения питьевого режима детям, которые испытывают трудности при питье, необходимо давать большее количество жидкости в течение дня удобным для них способом: из кружки, из бутылочки, из трубочки, из ложки, из шприца без иглы.

Ребёнку сложнее пить, чем есть, так как жидкость быстрее разливается во рту, и для её контроля нужно больше усилий.

Во время питья важно:

- поить ребёнка в положении сидя;
- голова может быть немного наклонена вперед, но ни в коем случае не наклонена назад, так как в таком положении затрудняется процесс глотания;
- класть стакан на нижнюю губу;
- дождаться, когда верхняя губа опустится на край стакана, если этого не происходит, помочь ребёнку сомкнуть губы;
- наклонить кружку так, чтобы жидкость коснулась верхней губы;
- следить за количеством жидкости, которое поступает в ротовую полость;
- её должно быть не слишком много, чтобы ребёнок не захлебнулся;
- отклонить кружку, но не убирать её с губ ребёнка – так, чтобы он понимал, что процесс не окончен;
- предоставлять ребёнку необходимые паузы для глотания.

Необходимо очищать ротовую полость ребёнка после еды

У многих детей с нарушениями развития сильно ограни-

чена подвижность языка: затруднены движения кончика языка вверх и в стороны. Подобных трудностей достаточно, чтобы ребёнок не мог самостоятельно избавиться от кусочков еды, которые остаются во рту после приёма пищи между зубами, в межщёчном пространстве, за губами, на верхнем нёбе, если оно высокое. Следствиями этого являются кариес, в запущенных случаях – болезни дыхательной и сердечно-сосудистой систем. С такими сложностями особенно часто сталкиваются дети, которые едят пюреобразную еду, так как она сильнее растекается во рту, попадая за щёки и губы, приликая к зубам с внешней стороны, а дети лишены возможности транспортировать её к корню языка.

Детям, артикуляционный аппарат которых функционирует несовершенно, необходимо удалять остатки еды после каждого приёма пищи с помощью щётки. Можно делать это без зубной пасты, щётку достаточно смочить водой. Такая простая профилактическая процедура сохранит зубы ребёнка здоровыми и позволит избежать дорогостоящего лечения у стоматолога, которое, как правило, проходит под общим наркозом и для многих детей является очень опасной ситуацией.

Гигиенические навыки

Уход за ребёнком, такой, как переодевание, купание, мытьё и чистка зубов, причёсывание и т.д., связан со значительным вмешательством в личное пространство ребёнка, взаимодействием с его телом. Поэтому особенно важно находиться в партнёрских отношениях с ребёнком: вместе с ним и помогая ему (в случаях, когда он чего-то не может) осуществлять определённые действия. Дети, имеющие трудности в развитии, часто имеют опыт отношения к себе, к своему телу, как к некоторому объекту медицинских манипуляций, действий специалистов по ЛФК и массажу.

Вследствие такого отношения ребёнок не направляет своё внимание на те действия, которые происходят в данный момент с его телом. В результате могут нарастать спастика, усиливаться гиперкинезы, возникать телесные страхи, не формироваться самостоятельные действия.

Что может помочь установить партнёрские отношения в процессе формирования навыков повседневной активности?

- Необходимо учитывать индивидуальный темп восприятия информации и темп собственных действий каждого ребёнка. Очень важный шаг – ожидание. Например, взрослый говорит «будем чистить зубы», показывает соответствующий жест и подносит ко рту ребёнка зубную щётку. Дальше он делает паузу, предоставляя ребёнку время для восприятия, настройки и ответа.
- Следует соблюдать основные правила общения с ребёнком, поддерживать зрительный и тактильный (если ребёнок слабовидящий) контакт, чаще обращаться по имени.
- Важно подобрать позу, в которой спастичность минимальна, и не возникают неконтролируемые движения. При этом мы ориентируемся на активную сторону (рука, нога) и подключаем противоположную сторону в процессе деятельности.
- Перед началом деятельности стоит привлечь внимание ребёнка к предметам, которые в ней используются, и к их расположению относительно ребёнка. Это поможет ему быстрее сориентироваться в ситуации и освоить навык.
- Информировать ребёнка о том, что происходит, нужно доступными для него способами. Можно использовать устную речь, жесты, предметы-символы, фотографии, картинки, знаки на теле.
- Ориентировка во времени и последовательности событий обеспечивается наличием зрительных опор (для детей с проблемами зрения – тактильных опор). Это могут быть, например, разложенная по порядку одежда или соответствующие карточки – внутри деятельности «одевание». Сначала взрослый помогает ребёнку сосредоточить внимание «здесь и сейчас», обозначая действие, которое в данный момент происходит. Затем можно объединить сообщения про два последовательных действия (таким образом формируются понятия «сначала» и «потом»). На следующих этапах взрослый

учит удерживать в фокусе внимания уже цепочку действий, используя расписание из предметов-символов или картинок.

- В начале освоения конкретного навыка мы разбиваем его на последовательные шаги и предлагаем ребёнку постепенно осваивать их «от конца к началу», от самого простого, доступного и понятного шага к более сложному.
 - Внимательно наблюдаем за ребёнком, за его возможностями, выделяем те действия, которые он может самостоятельно совершить. Предлагаем каждый раз их осуществлять самостоятельно. Свою помощь вы уменьшаете последовательно, по мере освоения ребёнком каждого маленького действия.
 - Предлагаемые материалы должны быть легки в обращении для ребёнка (одежда, удобная для захвата; ложка соответствующего размера, формы, изгиба и наклона с необходимой толщиной ручки и т.п.).
- Время и место: время должно быть специально выделено для освоения навыка, недопустима спешка; место должно быть подходящим – с точки зрения свободного пространства и отсутствия отвлекающих факторов.
- Вы внимательно отслеживаете знаки и сигналы ребёнка, и если он устал и нуждается в паузе, предоставляете её, объясняя ребёнку, чем вызван перерыв: «я вижу, что ты устал, давай немного отдохнём и продолжим, когда ты будешь готов».

Примерные сроки освоения навыков опрятности (от 0 до 3 лет)

Умывание

- 7-8 месяцев – протягивает руки к воде при умывании, не боится брызг и струи воды; трёт руки под струёй воды; подражая взрослым, водит по лицу мокрыми руками
- 27-36 месяцев – самостоятельно моет руки и умывается
- 24-30 месяцев – промокает руки полотенцем

Моем руки

Прежде чем учить ребёнка мыть руки, необходимо сначала научить открывать кран и вытирать руки полотенцем (см. рис. 5).



Рис. 5. Моем руки

Упражнение **«Вытираем руки!»**: повесить полотенце так, чтобы ребёнок мог легко до него дотянуться. Обернуть полотенцем кисть ребёнка

одной руки, протирать её кистью другой руки поверх полотенца. Поменять руки, повторить действия.

Начальный этап:

- В ванной комнате ребёнок вместе со взрослым рассматривает раковину, кран, воду (вода льётся из крана, ребёнок тянет руки к ней, подставляет ладони, чтобы «поймать», почувствовать, какая она мокрая, тёплая или холодная).
- Игры с водой (ребёнок должен привыкнуть к ощущениям, которые вызывает вода).

Второй этап:

Взрослому необходимо встать позади ребёнка и взять своими руками его руки (приём «рука в руку»). Затем проделать следующие шаги:

- включить теплую воду;
- подставить обе руки ребёнка под воду и сказать: «Вымой руки»;
- положить ребёнку на ладони мыло (по размеру и величине рук ребёнка);
- помочь потереть мыло между его ладонями;
- положить мыло на раковину;
- потереть тыльную сторону одной ладони ребёнка о другую мыльную ладонь и наоборот (нужно каждый раз

стараться мыть правую и левую руки в одной и той же последовательности, так как это облегчает формирование навыка);

- подставить под воду обе руки и начать споласкивать их, пока не смоется вся пена;
- закрыть кран, похвалить ребёнка;
- вытереть руки.

Учить самостоятельности нужно только после того, как ребёнок усвоит данные навыки.

Чистим зубы

Начинать приучать ребёнка чистить зубы необходимо как можно раньше.

С 1,5-2 лет приучайте ребёнка полоскать рот после еды водой (кипячёной). Неважно, что малыш проглатывает воду, главное – навык.

С 2-2,5 лет учите ребёнка чистить зубы зубной щёткой, смоченной водой. Учить детей следует постепенно: сначала покажите, как вы сами чистите зубы; затем научите ребёнка правильно держать зубную щётку и выполнять вертикальные чистящие движения (вверх-вниз) – этот этап отрабатывается на крупных игрушках. Далее учите ребёнка перед зеркалом чистить губные поверхности передних зубов подметающими движениями от десны к краю зуба (верхние – сверху вниз, нижние – снизу вверх), затем – щёчные поверхности боковых зубов такими же движениями; после этого – жевательные поверхности зубов возвратно-поступательными движениями, нёбные и язычные поверхности – подметающими движениями.

Необходимо всегда следовать одному и тому же порядку, описывая простыми словами каждый шаг.

- Подготовьте зубную щётку, зубную пасту, стаканчик с водой для полоскания рта.
- Выдавите пасту на зубную щётку.
- Вложив в руку зубную щётку, физически помогайте ребёнку чистить зубы. Ребёнок должен видеть себя в зеркале («Покажи свои зубки!»). Ребёнок должен улыбнуться, не разжимая зубов).

Примечание: необходимо помнить правило, что щётка должна двигаться в направлении роста зубов (вниз, когда чистятся верхние зубы, вверх, когда чистятся нижние зубы).

Необходимо шаг за шагом продолжать чистить зубы, пока ребёнок не научится чистить зубы без какой-либо физической помощи, помогать можно лишь словесными указаниями. Затем можно начать учить его выдавливать пасту на щётку и мыть щётку после окончания чистки зубов (см рис. 6).



Рис. 6. Чистим зубы

Причёсываем волосы

Ребёнок овладевает этим умением очень медленно, поэтому необходимо хвалить его, поскольку это поможет сделать причёсывание повседневным делом.

Учить ребёнка расчёсывать волосы лучше перед зеркалом. Помогите сначала разделить волосы ребёнка, сделать пробор. Расположите расчёску в руке ребёнка так, чтобы ему удобно было её держать (см. рис. 7).



Рис. 7. Причёсываем волосы

Встать необходимо позади ребёнка так, чтобы взрослый и ребёнок могли смотреть в зеркало. Взаимодействия надо сопровождать словами.

Шаг 1. Причёсывание волос с левой стороны. Ребёнок держит расчёску в правой руке. Расчёсываем левую половину головы. Начинать с пробора и вести расчёску вниз, говоря при этом: «Веди расчёску вниз!». На первых порах производить действия с расчёской медленно и сопровождать простыми указаниями. Действия не должны вызывать неприятные ощущения.

Шаг 2. Приглаживание волос с левой стороны. Свободной рукой ребёнка проводить по волосам вслед за расчёской, повторяя: «Пригладь волосы!»

Шаг 3. Причёсывание и приглаживание волос сзади. Поднять руку ребёнка с расчёской над головой и сказать: «Проведи расчёску вниз!». Расчёсывать волосы сзади длинными движениями расчёски сверху вниз. Сопровождать словами: «Пригладь волосы!»

Шаг 4. Причёсывание и приглаживание волос с правой стороны.

Расчёсывать волосы с правой стороны, приглаживая их свободной рукой ребёнка после каждого движения расчёски сверху вниз. Каждый раз сопровождать словами: «Веди с расчёской вниз!», затем: «Пригладь волосы!». После окончания причёсывания хвалить ребёнка.

Примечание: физическая помощь взрослого ребёнку проходит через следующие этапы:

1. направлять руку ребёнка, держа его за кисть;
2. направлять руку ребёнка, держа его за предплечье;
3. направлять руку ребёнка, поддерживая его за локоть;
4. ребёнок самостоятельно расчёсывает волосы.

Правила расчёсывания волос:

- нельзя расчёсывать мокрые и влажные волосы, они легко обрываются, выдергиваются;
- короткие волосы расчёсываются от корней, а длинные – от свободных концов;
- если волосы запутались, разделите все волосы на небольшие пряди и постепенно расчёсывайте их от концов к корням (от периферии к центру);
- при грубом расчёсывании волосы рвутся, завязываются в узелки, расщепляются в виде кисточек.

Приучаем к горшку

Освоение навыка пользования туалетом – это один из сложных этапов для любого ребёнка. Это требует от ребёнка анализа ощущений, поступающих от внутренних органов. Ощутить необходимость сходить в туалет он должен заранее, чтобы успеть попроситься в туалет.

Примерные сроки освоения навыков опрятности (от 0 до 3 лет).

Горшок

- 7-8 месяцев – начинает уверенно сидеть, а значит, можно начинать практиковать высаживание на горшок
- 27-36 месяцев – пользуется горшком и надевает штанишки после него
- 30-36 месяцев – уверенно просится на горшок, используя жесты или слова; в течение дня, как правило, остаётся сухим.

По данным специалистов, возраст психического развития, когда ребёнок может ощущать позыв к мочеиспусканию, – 15-18 месяцев. Понимание необходимости пойти в туалет приходит к ребёнку в 18-24 месяца. Но можно начинать учить ребёнка проситься на горшок в 7-8 месяцев, то есть тогда, когда ребёнок научился уверенно сидеть. Выберите красивый горшок, познакомьте ребёнка с новым предметом. Если малыш хочет проиграть с сухим горшком, как с игрушкой, не запрещайте, но раз за разом приучайте ребёнка садиться на горшок «по делу» (см. рис. 8). Ни в коем случае не высаживайте ребёнка на горшок ночью. Лучше наденьте подгузник.

На втором году жизни желательно, чтобы всё время, когда ребёнок находится дома, он был без подгузников.

Важным шагом должно стать определение графика мочеиспускания и стула ребёнка. График может показать, в какие часы в течение дня ребёнок с наибольшей вероятностью намочит или испачкает штанишки. Для этого необходимо вести наблюдение в течение 2-х недель. На основании графика можно составить расписание и принять решение – чему учить ребёнка сначала («пи-пи» или «а-а»).

Обучение умению ходить в туалет.

При формировании навыка ходить в туалет:

- необходимо создать наилучшие условия для того, чтобы ребёнок сходил в туалет не без результата;
- продолжать использовать подгузники, когда ребёнок испачкает их, надо переодевать его в туалете, причём спокойно, не проявляя досады;
- распознавать сигналы ребёнка к походу в туалет по расписанию (дети обычно напрягаются, затихают, краснеют или приседают на корточки);
- придерживаться расписания как можно строже;
- пользоваться одними и теми же словами;
- избегать отвлекающих игрушек и разговоров. Важно, чтобы ребёнок с самого начала понимал, что туалет – не игровая комната.

Этапы обучения ребёнка умению ходить в туалет.

Шаг 1. Привести ребёнка в туалет по его расписанию или сигналу. Спустить штанишки (самостоятельно или с помощью взрослого). Можно проговаривать свои действия: «Сейчас мы будем делать «пи-пи» (или «а-а»).

Шаг 2. Убедить ребёнка просидеть на унитазе 5 минут. В это время:

- находиться рядом с ним;
- время от времени подбадривать его («очень хорошо – ты сидишь на унитазе!»);
- можно рассказать стишок, песенку: «Наш горшок поможет (имя ребёнка) быть счастливым и сухим». Но не увлекайтесь, так как горшок – это не стульчик.

Шаг 3. Если он сделает свои дела, похвалить его.

Шаг 4. Если он не сделает, снять его с унитаза и вывести из туалета, а затем вновь ввести через 10–15 минут для повторного сидения (не более 5 минут).

Если вы долго не можете приучить ребёнка к горшку, ни в коем случае не наказывайте и не ругайте его: агрессивность родителей может привести к хроническим запорам, энурезу, а также стойкому неприятию горшка. Если меро-



приятие вызывает у ребёнка истерики и стойкое отторжение, то на время прекратите обучение. Через несколько недель можно попытаться повторить приучение, используя уже новый горшок или высаживая ребёнка, например, в ванну.

Рис. 8. Приучаем к горшку

Навыки одевания и раздевания

Умение самостоятельно одеваться и раздеваться помогает ребёнку чувствовать себя уверенно, поэтому так важно найти время для того, чтобы научить ребёнка самостоятельно одеваться.

Поддерживайте ребёнка в его попытках одеваться и раздеваться самостоятельно.

Не упускайте возможности поощрить стремление ребёнка быть самостоятельным. Как только вы заметите, что он хочет научиться делать что-то сам, постарайтесь всеми способами поддержать в нём это желание. На первых порах малыш тратит огромные усилия для каждого маленького достижения, и часто бывает, что взрослые, глядя на его усилия, теряют терпение гораздо раньше него. Постарайтесь сделать своим золотым правилом никогда не вмешиваться, если ребёнок пытается что-то сделать сам, за исключением тех случаев, когда действительно что-то случилось, и ему требуется помощь. Чтобы научиться различать эти ситуации, вы должны внимательно наблюдать за тем, что малыш может сделать сам, а в чём ему требуется какая-то минимальная помощь.

Примерные сроки освоения навыков одевания и раздевания (от 0 до 3 лет):

- 5-7,5 месяцев – стягивает шапку с головы
 - 11-15 месяцев – сам снимает расстёгнутые туфли
 - 15-18 месяцев – снимает штанишки
 - 19-26 месяцев – снимает расстёгнутую куртку
 - 22-30 месяцев – снимает майку
 - 23-31 месяц – надевает сапоги и туфли
 - 24-31 месяц – снимает штанишки
 - 24-36 месяцев – надевает носки, обувает ботинки, надевает штанишки, снимает футболку или блузу, расстёгивает застёжку «молния»
 - 26-36 месяцев – сам расстёгивает большие пуговицы (застёжку на липучке, молнию на куртке, которые он хорошо видит и достаёт обеими руками)
 - 27-36 месяцев – в определённом порядке снимает и складывает одежду; правильно надевает одежду и обувь.
- Эти навыки формируются под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка некоторых психофизических возможностей. К ним относятся:
- общая моторика (умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам);
 - мелкая моторика (умение толкать, тянуть, переворачивать предмет, держать его и выпускать из рук, играть с водой, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами, выполнять несложные пальчиковые игры);
 - зрительно-слуховое внимание (умение смотреть и приходить, когда зовут, слушать сказки, отвечать на вопросы доступным способом);
 - мышление (уметь узнавать предметы; выполнять простые указания, поручения; уметь имитировать, т.е. подражать действиям взрослых).

Именно с развития этих несложных умений начинается путь к освоению более важных в практическом отношении навыков самообслуживания. Поэтому и начинать надо именно с них.

Как правило, к двум годам общая моторика у детей развита довольно хорошо, а вот развитие мелкой моторики – сложный процесс, требующий поэтапного освоения.

На первом этапе ребёнок учится выполнять сгибательные движения кисти и применять их в игре. Далее осваивает хватание (пространственная и сенсорная ориентация, зрительно-моторная координация, согласованная работа рук, различные типы захватывания: кулачком, щепотью (тремя пальцами – указательным, средним, большим), одной рукой, обеими; различные действия пальцами: расставлять, сжимать вместе, выделять один палец).

Дальше происходит развитие соотносящих действий, когда ребёнок учится совмещать два предмета или части, собирать такие игрушки, как матрёшки, башенки, совершенствуется согласованность обеих рук, продолжает развиваться глазомер.

На последнем этапе происходит развитие раздражательных движений руками (пальчиковые игры, выполнение действий по показу).

Итак, для успешного формирования навыков самообслуживания необходимы косвенная подготовка рук и развитие их мелкой моторики. Этим можно заниматься на специально организованных занятиях, в играх или просто в бытовых ситуациях.

Вот несколько вариантов игр и занятий для детей, которые можно организовать дома для развития ручек малыша:

- перекладывать из одной миски в другую шары, орехи, фасоль или бусины сначала рукой (каждую отдельно), затем ложкой (начиная с большой столовой или деревянной, потом переходите на чайную), потом – с помощью пинцета;
- отвинчивать и завинчивать крышки на пластиковых бутылочках, банках;
- проталкивать предметы в отверстия (например, монеты в копилку, счётные палочки, пуговицы);
- нанизывать предметы на шнурок (например, бусы из крупных макарон с отверстиями для мамы или бабушки);

- переливать воду пипеткой или спринцовкой (например, игрушка заболела, надо накапать ей лекарство), пускать кораблик в тазике с водой или в ванной, создавать руками волну, прибивая кораблик то к одному краю, то к другому, ловить мыло в воде;

- переливать воду из стаканчиков, а затем из кувшинчиков;

- перекладывать мягкие помпоны, кубики из поролона (а затем деревянные бусины, жёлуди) из одной миски в другую с помощью щипцов для торта (а затем пробуем использовать пинцет);

- сюжетные игры «Кукла Маша идёт в магазин» (используйте кошельки и сумки с различными типами застёжек: на липучке, на молнии, на кнопке, на пуговице, на завязках), «Постираем кукле платье» (развешиваем кукольную одежду и закрепляем прищепками), «Зайчик просыпается, зайчик умывается» (надеваем кукольную одежду, имитируем процесс умывания), «Кукла хочет пить» и т.п.

Обучение конкретным навыкам самообслуживания следует начинать с показа на любимых игрушках ребёнка, постепенно переходя к прямому обучению на самом малыше. В процессе прямого обучения сообщите ему кратко и чётко, что вы от него хотите. Указание произносите, когда ребёнок смотрит на вас. При необходимости покажите это действие сами. Показ должен быть неторопливым, чётким и последовательным. После объяснения и показа возьмите своими руками руки ребёнка и проделайте вместе с ним нужное действие. Во время самостоятельного выполнения действия ребёнком поправляйте его корректно, в позитивном тоне, не указывая на то, что нельзя делать или что надо перестать делать, а говоря прямо, что необходимо делать именно сейчас. Например, нужно сказать: «Давай есть медленно», «Говори тихо», «Возьми одну» вместо «Не торопись во время еды», «Не кричи громко», «Не бери много» и т.д.

Любое действие можно разделить на маленькие поддействия, выполняемые в определённом порядке. Обучая ребёнка новому навыку, составьте алгоритм и действуйте каждый раз согласно ему.

Так, например, процесс одевания штанишек может выглядеть так:

1. Сядь на стульчик.
2. Возьми штанишки обеими руками за пояс.
3. Подними одну ножку и вдень её в одну штанину.
4. Поставь ножку на пол.
5. Подними вторую ножку и вдень её в другую штанину.
6. Встань и подтяни штанишки вверх обеими руками.

На каждое поддействие можно зарисовать схематичные мнемо-таблицы, которые можно показывать малышу во время выполнения действия для облегчения запоминания последовательности его выполнения.

Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик), от скорости запоминания, от семейного отношения к чистоте и опрятности, т. к. именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Подготовка к одеванию

Одежду расположить рядом или неподалеку, с правой стороны, в той последовательности, в какой надо надевать. Начинать надо сначала с раздевания, а потом – с одевания. Сначала верхняя часть тела, затем – нижняя. Выявить оптимальное положение для выполнения навыков одевания (лёжа, сидя, стоя). Условия окружающей среды для формирования навыка: должно быть тепло, удобно. Всю деятельность разбить на мелкие этапы (шаги), применять словесные указания. Свести к минимуму отвлекающие моменты. Обязательно поощрять.

Базовые знания по формированию навыков одевания/раздевания.

- двигательные: умение сохранять стабильную позу, не терять равновесие в динамике. Умение действовать двумя руками (определившись с ведущей рукой). Иметь представление о своём теле и его частях. Поднимать руки вверх, позже заводить их за спину, приподнимать ноги и т. д.

- сенсорные: использовать зрение при одевании и раздевании, следить за собственными движениями тела. Восприятие (пространственные навыки:

- спереди – сзади; схема тела и т. д.). Тактильное восприятие: ощупывает положение частей тела и описывает свои действия вслух; ощупывает и рассматривает предметы одежды, которые собирается надеть, определяет их границы.

- коммуникативные: развивает внимание, концентрацию.

Важно! Обучая ребёнка одеванию, не следует его торопить. При формировании навыка одевания/раздевания необходимо физически помогать. Обучать ребёнка одеванию и раздеванию удобнее в игровой форме. Научиться раздеваться легче, чем одеваться. Поэтому начинать учить нужно с раздевания.

Процесс переодевания должен включать следующее:

1. Организация удобного для ребёнка и взрослого места переодевания.
2. Подбор оптимальной позы для переодевания с учетом индивидуальных особенностей ребёнка: если ребёнок умеет стоять и/или удерживать позу сидя, необходимо использовать данный навык.
3. Поддержание визуального контакта с ребёнком в ходе всего процесса.
4. Комментирование событий, которые происходят с ребёнком.
5. Подбор легко надеваемой одежды и обуви – из эластичных тянущихся материалов, с вставленными резинками на поясе, с тянущейся или широкой горловиной, с липучками в качестве застёжек.
6. Предоставление выбора одежды ребёнку.
7. Активное вовлечение ребёнка в процесс переодевания просьбами подать руку или ногу, наклонить голову, повернуться на бок и т.д., после завершения процесса можно вместе с ребёнком убрать его грязные вещи в корзину для белья.

8. Обучение ребёнка навыкам самостоятельного одевания и раздевания по принципу от простого к сложному. Дети с двигательными нарушениями могут выполнять часть действий в пассивно-активной форме «рука в руке» вместе со взрослым, что является хорошим упражнением для осознания детьми схемы тела.

9. Постоянная последовательность действий при переодевании (сначала продеваем голову в горловину, потом – руки в рукава; сначала надеваем колготки, потом штаны и только после них – ботинки) и использование зрительных опор для формирования целостного навыка из отдельных освоенных элементов. В случае неочевидной последовательности (что сначала надевать – шапку или ботинки?) следует выбрать какой-то один вариант и придерживаться его всем взрослым, помогающим ребёнку одеться.

Общие принципы при одевании и раздевании ребёнка с трудностями в двигательном развитии

- Одевая ребёнка, выбирайте для него такую позу, при которой спастичность была бы выражена минимально и не возникали бы неконтролируемые движения.
- Обратите внимание на то, чтобы малыш лежал или сидел в симметричной позе перед тем как вы начнёте его одевать и во время одевания.
- Когда вы одеваете ребёнка, с которым трудно справиться, важно заранее положить одежду так, чтобы её легко было достать.
- Пока малышу требуется ваша помощь при одевании и раздевании, старайтесь сажать или класть его достаточно высоко, так, чтобы вам было удобно его одевать.
- Одевая или раздевая малыша, необходимо всегда давать ему возможность самому делать всё то, с чем он способен справиться. Как бы ни были ограничены его движения, он должен использовать и тренировать их.

Как одевать ребёнка с тяжёлыми нарушениями

Одевать и раздевать ребёнка с тяжёлыми двигательными нарушениями всегда трудно, ещё труднее это делать, когда он вырастает и становится тяжёлым, тем более если вместе с ростом усугубляются произвольные движения и изменение мышечного тонуса. Дети с тяжёлыми двигательными нарушениями не могут сохранять равновесие в положении сидя, поэтому их приходится одевать и раздевать в положении лёжа. Для этого можно положить ребёнка на кровать или на любую твёрдую поверхность подходящей высоты.

Неправильные образцы движений и нарушения пострального мышечного тонуса выражены сильнее всего, когда ребёнок лежит на спине, поэтому стоит попробовать хотя бы частично одевать и раздевать его в положении лёжа на боку. Если вы будете поворачивать его с бока на бок как до, так и во время одевания, то он не будет слишком долго лежать в одном и том же положении. В этом случае тело ребёнка не успеет стать напряжённым, и он не будет, разгибаясь, откидываться назад. Так вам будет легче надевать на него одежду через голову, продевать руки в рукава, сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах, когда вы надеваете штаны и брюки и застёгиваете застёжки у него на спине.

Рекомендации при выборе одежды

Выбором одежды для ребёнка вначале занимаются родители, а потом и он сам. Гардероб – дело очень индивидуальное, поэтому мы обсудим только общие принципы.

Одежда должна быть просторной, удобной, чтобы её можно было легко снимать и надевать. Например, кроссовки на липучках, мокасины вместо ботинок на шнурках или пряжках, штанишки с эластичным поясом без застёжек на кнопки, пуговицы или молнию. Если выбираете одежду с молнией, то она должна быть крупной, так как её проще застёгивать. Можно облегчить использование застёжки «молнии», увеличив размер язычка. Например, с помощью кольца для ключей, канцелярской скрепки или верёвочки.

Для детей с ограниченной подвижностью кистей рук нужно выбирать одежду с большими карманами.

Материал

Всегда по возможности выбирайте одежду из натуральных материалов, таких, как хлопок и шерсть, или из смеси натуральных и искусственных волокон: хлопок 80 % + полиэстер 20 % или хлопок 80 % + эластан 20 % (это мягкий эластичный ворсистый материал). Избегайте материалов со скользкой поверхностью, кроме подкладочных.

Когда нужна непромокаемая одежда, выбирайте лёгкие, непродуваемые вещи, с подкладкой из материалов, пропускающих воздух. Покупая зимнюю верхнюю одежду, выбирайте куртки из теплоизолирующих материалов или с подкладкой из полиэстера. Они тёплые, лёгкие и хорошо отстирываются в стиральной машине.

У некоторых маленьких детей с двигательными нарушениями чувствительная кожа, и они часто потеют. У таких детей может быть повышенная чувствительность к некоторым материалам или аллергия на определённые ткани.

Важно! Всегда следите за тем, чтобы материалы, из которых сделана одежда, отвечали требованиям безопасности и были негорючими или огнестойкими.

Рукава

Рукава всегда должны быть как можно более свободными. Наиболее широкая пройма – у рукавов «реглан» или «летучая мышь». Когда ребёнок надевает одежду с такими рукавами, ему не нужно быть очень аккуратным и точным в движениях, поэтому правильный покрой рукавов так важен. Важно также, чтобы рукав был широким внизу. Это позволит вам при необходимости просунуть в рукав свою руку и помочь малышу. Если у рукавов узкие манжеты, можно распороть шов и пришить по краям полоски ленты-«липучки».

Застёжки

Детям труднее всего бывает справиться с застёжками. Ребёнок может легко расстёгивать и застёгивать одежду,

когда она лежит перед ним, но совсем другое дело – застегнуть одежду на себе. Это связано ещё и с тем, что некоторым детям трудно следить взглядом за движениями своих рук. Попробуйте подобрать тот вид застёжек, с которым ваш ребёнок справляется лучше. Может быть, подойдут пуговицы на ножках или большие кнопки, в каких-то случаях можно даже зашить петли и пришить вместо пуговиц ленту-«липучку». «Липучка» хороша тем, что она гибкая. Подходящая ширина ленты – 20 мм. Чтобы поверхность «липучки» всё время была в рабочем состоянии, надо время от времени чистить её проволочной щёткой. Некоторые родители пришивают пуговицы на резинку, другие пришивают вниз маленькую пуговицу, чтобы приподнять большую пуговицу над поверхностью ткани. Можно взять пуговицы большого размера, пришить накидывающуюся петлю, заменить пуговицы на молнию или «липучку». Ваша цель – дать ребёнку возможность быть самостоятельным, так что стоит потратить дополнительные усилия, чтобы выбрать застёжку, с которой он сможет справиться.

Удобная одежда для ребёнка с двигательными нарушениями

Комбинезоны «боди»

Комбинезон «боди» – тёплая и удобная одежда для младенца. Их шьют из чистого хлопка или из смесовой ткани (80 % хлопка и 20 % полиэстера). Они бывают без рукавов или с короткими рукавами, с высокой горловиной и с кнопками на воротнике и на штанишках между ног. Рекомендуют такие комбинезончики потому, что они совершенно не сковывают движений и очень хорошо подходят для любых подвижных занятий.

Детские рубашки

Лучшая модель рубашки – с широким воротом, в который легко просунуть голову. Для маленьких детей подходят рубашки-распашонки, запахивающиеся на груди, для детей постарше – майки. Если вашему малышу узкие лямки не годятся, можно распороть плечевой шов у рубашки с пле-

чами и вшить в него застёжку-«липучку». Если малыш часто мёрзнет, ему можно надеть рубашку из термолактила (тёплый материал – его используют, в частности, для изготовления поясов от радикулита).

Пижама

Младенцам и маленьким детям рекомендуют спать в пижамах-комбинезонах на кнопках, штанишки которых сделаны как ползунки. Носочки этих штанишек скроены с запасом для растущей стопы, однако необходимо регулярно проверять, не стали ли они малы. Если штанишки очень сильно натянуты, заставляя стопу принимать положение подошвенного сгибания, – пижама мала. В таком случае подвижность голеностопного сустава ограничена, или он неподвижен вовсе, а пальцы ног поджаты. Детям постарше желательно спать в пижаме из двух частей с трикотажными резинками на воротнике и манжетах кофточки и штанишек. Если это необходимо, то ребёнку с тяжёлыми нарушениями можно пришить специальную вставку к спинке кофточки, или состегнуть кофточку и штанишки пуговицами, или, может быть, надевать малышу ночную рубашку.

Носки

Правильно подобрать размер носков не менее важно, чем обуви. Ребёнок должен ходить только в новых носках, их нельзя «передавать по наследству».

Покупайте носки из материала с высоким содержанием хлопка, потому что у большинства детей часто потеют ноги, потливость ещё больше усилится, если носки не будут пропускать воздух, не давая коже дышать.

Снимать носки детям достаточно легко, а вот надевать – сложнее. Пока малыш не научится достаточно хорошо одеваться сам, давайте ему носки без пятки, которые можно надевать любой стороной.

Рубашки и свитеры

Детские футболки с короткими и длинными рукавами, куртки, толстовки с капюшонами и без них имеют свободный покрой. Выпускают модели с разнообразными воротни-

ками – круглыми и «лодочкой», отделанными трикотажной резинкой и отложные, так что специальной доработки они не требуют.

Когда ребёнок подрастает и начинает носить рубашки с длинными рукавами, могут возникнуть трудности. Например, сделать так, чтобы рубашка всегда оставалась заправленной в брюки, бывает сложно. Для этого к подолу рубашки можно пришить пуговицы, чтобы пристёгивать его к брюкам, или продеть в него завязку. Если ребёнку не удаётся застёгивать пуговицы на манжетах рубашки, пришейте на оба края манжета по пуговице и соедините петелькой из резинки. Чтобы ребёнок учился застёгивать и расстёгивать рубашку, обшейте края полочек застёжкой-«липучкой», а сверху сделайте петли для пуговиц, либо замените пуговицы большими кнопками.

Брюки и спортивные костюмы

Трикотажные брюки для мальчиков и девочек и спортивные брюки из хлопчатобумажного трикотажа на резинке скроены широко и практичны. Прекрасная покупка – брюки и шорты из хлопчатобумажной ткани.

На рынке детской одежды одна из самых лучших вещей – спортивный костюм, связанный из полиэфирного или хлопчатобумажного материала. Простой воротник, отсутствие застёжек, пояс брюк на резинке – его преимущества. Он тёплый и удобный. Блестящий, нейлоновый, плотный, не пропускающий воздух, спортивный костюм покупать не следует.

Платье

Самые практичные модели платьев – прямое цельнокроеное и сарафан. Их легко надевать, на них нет застёжек. Пуговицы на плече некоторых моделей можно заменить застёжкой-«липучкой». Также удобно надевать сарафан с застёжками на плече и на боку по всей длине. Сарафаны шьют из разных тканей, под них можно надевать футболку, блузку или водолазку.

Нагрудники

Маленьким детям лучше всего подходит махровый нагрудник на поливинилхлоридной подкладке. Обычный нагрудник завязывают на шее сзади, а нагрудник-понча одевают через голову и завязывают на плече. Родителям маленьких «грязнуль», которые только учатся есть самостоятельно, рекомендуют приобретать фартук с длинными рукавами или махровый нагрудник на поливинилхлоридной подкладке.

Внимание! Детям, у которых постоянно текут слюни, мамы часто подкладывают под одежду или повязывают сверху махровую салфетку. Попробуйте с той же целью использовать современные нагрудники из впитывающего материала.

Куртки

Стёганные куртки часто трудно надевать и снимать, но, к счастью, сегодня имеется так много моделей, что подобрать подходящую можно и рекомендуют сначала познакомиться с ними, прежде чем сделать окончательный выбор.

Прекрасный способ утеплить одежду – связать или сшить из тёплой ткани жилет или безрукавку, они тёплые, но не громоздкие, их легко надевать и снимать.

Рукавицы

Надевать рукавицы легче, чем перчатки. Чтобы ребёнок их не потерял, пришейте их к резинке или к ленте.

Шапки

Обычные шапки с головы съезжают, поэтому самые практичные модели – это капор (шапка в виде капюшона), который завязывается или застёгивается под подбородком и шапка, соединённая с шарфом (шарф закрывает уши и тоже завязывается под подбородком или обматывается вокруг шеи). Очень удобны капюшоны курток и пальто, которые можно отстегнуть.

Игры по формированию навыков одевания/раздевания

Отрабатывать навыки одевания/раздевания лучше всего во время игры. Для этого хорошо подойдёт:

- коробка с различной одеждой, которую ребёнок может примерять;
- игры с куклами (одевать/раздевать);
- игрушки с разными типами застёжек (полезны для развития мелкой моторики), такие, как, например, дидактические упражнения «Рамки с застёжками».

Инструменты в помощь родителям:

- Рамка с пуговицами. Может быть трёх видов: крупные, средние и мелкие пуговицы, что способствует усложнению работы с материалом.

Цель: ребёнок учится расстёгивать и застёгивать пуговицы. Запоминание последовательных действий, контроль и координация движений. Развитие самостоятельности.

- Рамка с застёжкой «молнией». **Цель:** ребёнок учится застёгивать и расстёгивать молнию. Запоминание последовательности действий. Контроль и координация движений.

Снимаем штаны

Начать лучше с коротких штанишек или трусов на резинке: их снимать легче всего. Надо учить ребёнка снимать штаны, когда он разут, так будет легче.

Если штанишки ребёнка застёгиваются на пуговицы, кнопки или молнию, то взрослому необходимо их расстегнуть.

Пусть ребёнок сначала будет стоять, так как спускать штаны легче стоя. Затем обучите его снимать штаны сидя, на чём бы он ни захотел сидеть: на полу, кровати или стуле.

Шаг 1. Спустить штанишки до лодыжек. Попросить его сесть и снять одну штанину. Затем помочь снять вторую штанину. Обязательно похвалите ребёнка.

Важно! Необходимо начинать снимать штанишки всегда с одной и той же ноги.

Шаг 2. Когда ребёнок стоит, спустите его штаны до колен. Поместите руки ребёнка с двух сторон на пояс штанишек большими пальцами внутрь. Скажите: «Сними штанишки». Помочь ему снять их до лодыжек. Попросить ребёнка сесть и самому снять штанишки. Обязательно похвалить.

Шаг 3. Помощь ребёнку оказывать всё меньше и меньше. Хвалить за самостоятельность.

Надеваем штаны

Шаг 1. Когда ребёнок сидит, надо надеть штанины на обе его ноги. Затем попросить его встать.

Шаг 2. Натянуть штанишки до бёдер. Помогая ему, сопровождать словесными указаниями: «Натяни штанишки!» Положив свои руки на руки ребёнка, помочь ему натянуть штанишки до пояса. Обязательно похвалить.

Шаг 3. Затем побудить ребёнка самому натянуть штанишки до талии.

Постепенно физическая помощь родителей/взрослых становится всё меньше и меньше.

Надеваем носки

Этот навык формируется медленно. Все действия надо сопровождать словесными указаниями. Хвалить, помогать ребёнку до тех пор, пока он не научится справляться самостоятельно (см. рис. 9).



Рис. 9. Надеваем носки

Сначала надо взять носок, который ребёнку немного велик. Сесть рядом с ребёнком на кровать, на пол или на стул. В зависимости от того, в каком положении ему легче будет это делать.

Шаг 1. Когда ребёнок сидит, надо натянуть на него носок до щиколоток. Затем помочь ему вставить большие пальцы рук внутрь носка, чтобы он натянул его до конца.

Шаг 2. Натянуть носок ребёнку на пятку. Сказать: «Надень носок!» Помочь, если надо, похвалить.

Шаг 3. Натянуть ребёнку носок только на пальцы. Если надо, помочь.

Надеваем ботинки

Взять для формирования навыка надевания ботинки, которые слегка велики ребёнку, с жёсткой пяткой, без застёжек и без язычка. Сесть рядом с ребёнком на стул или на пол, в зависимости от того, в каком положении ему легче будет надевать ботинки. Все действия сопровождать словесными указаниями, хвалить ребёнка.

Шаг 1. Поставить ботинок подошвой вниз на ладонь противоположной руки ребёнка (положив свои руки на руки ребёнка). Сказать: «Надень ботинки!»

Шаг 2. Надеть ботинок на большие пальцы ребёнка. Поместить указательный палец другой руки ребёнка внутрь ботинка, туда, где задник. Помочь ребёнку натянуть ботинок на пятку.

Шаг 3. Поставьте ступню ребёнка на пол и помогите протолкнуть ногу в ботинок. Убедитесь, что нога полностью вошла в ботинок (для этого ребёнку надо встать). Сказать: «Молодец! Ты надел ботинок!»

Примечание: далее отрабатывать навык «надеваем ботинки» со вторым ботинком. Когда ребёнок научится обуваться с помощью взрослого, перейти на самостоятельное обувание, давая словесные указания.

Надеваем и снимаем футболку (джерсер)

Начать лучше с джерсера или футболки с короткими рукавами, так как их легче надевать. Для начала взять футболку, возможно, даже на размер больше, чем обычно носит ребёнок. Приготовить футболку, положив её передней стороной вниз и закатав спинку до проймы. Работать над каждым из перечисленных ниже шагов (см. рис. 10).

Помогать ребёнку всё меньше и меньше до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с этим без помощи взрослого.

Шаг 1. Стоя перед ребёнком, просунуть обе его руки в джемпер и далее в рукава.

Шаг 2. Затем поднять руки над его головой так, чтобы вырез для головы оказался прямо на его макушке.

Шаг 3. Мягко опустить руки ребёнка, чтобы они легли по швам. При этом джемпер пройдёт через голову.



Шаг 4. Направлять руки ребёнка, помогая, если надо, одёрнуть джемпер, натянув его до талии. Похвалить ребёнка.

Рис. 10. Надеваем кофту

Существует много способов снятия футболки (джемпера).

Один из способов:

Шаг 1. Берётся правой рукой за левую сторону и вытаскивается левая рука.

Шаг 2. Берётся левой рукой за правую сторону и вытаскивается правая рука.

Шаг 3. Поднимается нижний край джемпера до уровня подмышек.

Шаг 4. Джемпер стягивается через голову.

Шаг 5. Похвалить ребёнка.

Застёгиваем молнию

Для обучения необходимо взять куртку (кофту) с молнией, расположенной спереди, так как её легче застегнуть, чем молнию, расположенную сбоку или в местах, до которых трудно дотянуться (например, брюки, юбка).

Чтобы легче было удержать в руке язычок молнии, можно к ней прикрепить шнурок, брелок, колечко от ключей (см. рис. 11).

Для обучения также можно использовать дидактическое пособие «рамка с застёжкой «молния» (см. стр. 30).

Шаг 1. Соединить половинки разъёмной молнии застегнуть её до середины груди ребёнка.

Шаг 2. Поместить левую руку ребёнка на основании молнии, чтобы он удерживал её внизу.

Шаг 3. В правую руку ребёнка вложить язычок молнии и сказать: «Потяни молнию вверх!».



Шаг 4. Взять своими руками (приём – «рука в руку») руки ребёнка и помочь ему застегнуть молнию до конца. Похвалить ребёнка.

Рис. 11. Застёгиваем молнию

Застёгиваем пуговицы

Начинать формировать навык застёгивания необходимо с крупных пуговиц. Чем крупнее пуговица и чем свободнее она входит в петлю, тем легче задача. В качестве примера можно взять рубашку для мальчиков (там пуговицы расположены справа). Оказывать физическую помощь, стоя позади ребёнка.

Можно использовать дидактическое пособие «рамка с пуговицами» (см. стр. 30)

Шаг 1. Берёмся правой рукой за пуговицу, а левой за рубашку с той стороны, где располагаются петли.

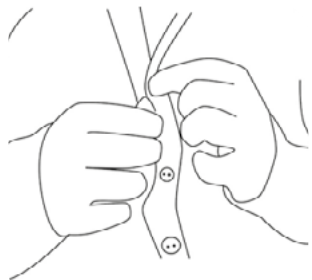
Шаг 2. Раскрываем петлю.

Шаг 3. Просовываем пуговицу в петлю.

Шаг 4. Берём пуговицу большим и указательным пальцами и вытягиваем её с другой стороны.

Шаг 5. Оттягиваем край петли, заводя его за пуговицу.

На первых порах ребёнку понадобится ваша помощь. Чтобы ему было легче, просуньте пуговицу наполовину в петлю (см. рис. 12).



Работать над каждым шагом, помогая ребёнку всё меньше и меньше до тех пор, пока он не сумеет справиться самостоятельно. Постоянно сопровождать действия словами. Хвалить ребёнка.

Рис. 12. Застёгиваем пуговицы

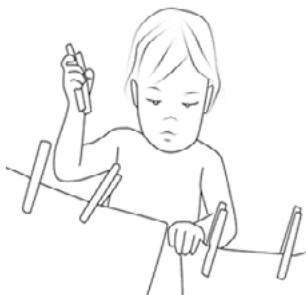
Рекомендации по развитию бытовых навыков

Ребёнок в возрасте до трёх лет ещё не может выполнять домашние дела ловко и умело. Но обычно ребёнку очень хочется участвовать во всех маминых делах. Нужно предоставлять ему такую возможность.

Ребёнок может помогать маме накрывать на стол (на первых порах ребёнку лучше давать только небьющуюся посуду), раскладывать салфетки. Ребёнка можно привлекать к стирке белья (например, просить его класть бельё в стиральную машину или доставать постиранное бельё и класть его в тазик, или подавать бельё маме, чтобы она его развесила), к подметанию полов (для этого необходимо купить швабру, веник, совок, подходящие ему по размеру), к вытиранию пролитой воды.

Определённых возрастных норм по приобщению ребёнка к домашним делам не существует. Многое зависит от того, когда родители начинают обучение.

Игры для развития движения рук



Игры с прищепками

С помощью этих игр совершенствуются мелкая моторика пальцев рук, захват щепотью (тремя пальцами – указательным, средним, большим) – см. рис. 13.

Рис. 13. Надеваем прищепки

Игра «Лягушка в бутылке»

С помощью этой игры развивается мелкая моторика пальцев рук, ребёнок учится сжимать и разжимать пластиковую бутылку с водой и концентрировать внимание на предмете, находящемся в бутылке.

Возьмите литровую пластиковую бутылку с крышкой, пластиковую игрушку (лягушка, черепашка), которую можно поместить внутрь бутылки через горлышко. Предложите ребёнку просунуть через горлышко внутрь бутылки игрушку. Налейте в бутылку воды и закрутите крышку. Покажите, как надо играть (взять бутылку и сжать её с обеих сторон). Игрушка будет подниматься при сжатии, а при разжатии – опускаться.

В дальнейшем бутылку можно поменять на другую (большую или меньшую) по объёму. Это позволит ребёнку по-новому обхватывать её пальцами.

«Собираем губкой воду»

Совершенствуется мелкая моторика пальцев рук, ребёнок учится собирать губкой воду.

Что нужно? 2 миски (одна с водой, другая – пустая), полотенце, губка для мытья посуды.

Покажите, как можно губкой набирать воду: положите губку в миску с водой; подождите, пока она пропитается; перенесите губку в пустую миску, нажмите на неё двумя руками.

Учимся стирать

Для этого понадобятся кувшин с водой, два маленьких тазика, носовые платочки (детские носочки и т.д.), детское мыло в мыльнице, ведро, тряпка.



Предложите ребёнку самому налить воду из кувшина в один из тазиков. При необходимости придерживайте слегка кувшин своими руками (см. рис. 14).

Рис. 14. Учимся стирать

Возьмите один платочек и покажите, как нужно его намочить в воде и намылить мылом. Постирайте платочек (трите его, как при ручной стирке). Затем предложите ребёнку повторить ваши действия. Затем вместе с ребёнком налейте воду во второй тазик и покажите, как нужно полоскать платочек в чистой воде. Предложите ребёнку прополоскать его платочек. Повесьте платочки сушиться на верёвку или сушилку. Предложите ребёнку вылить воду из тазика в ведро, а затем протереть насухо тазики тряпкой.

Можно отрабатывать навык стирки, используя игру «Стираем одежду для куклы».

Учимся подметать

Чтобы ребёнок научился подметать, он должен уметь правильно держать детскую швабру, заметать мусор на совок и замечать мелкий мусор на полу. На первых порах в качестве мусора можно использовать фантики от конфет или шарики из скомканных бумажных салфеток.

Разложите на полу горсть из фантиков, покажите ребёнку, как держать в руках швабру и заметать на совок «мусор». Затем возьмите совок и высыпьте «мусор» в ведро. Предложите ребёнку подмести пол самостоятельно: смести фантики в кучку, замести на совок, высыпать в ведро (см. рис. 15).



Рис. 15. Учимся подметать

Все предметы должны подходить ребёнку по размеру (маленькая швабра, ведро, совок).

Учимся мыть посуду

Для начала необходимо научить ребёнка складывать в раковину свою тарелку с ложкой после еды и вытирать стол салфеткой.

Чтобы научить ребёнка мыть посуду, понадобятся фартук для ребёнка, тарелка (лучше пластиковая), кувшин с тёплой водой, мыльница с губкой, таз для посуды, сухая тканевая салфетка, полотенце для рук (см. рис. 16).

- Предложите ребёнку надеть фартук.
- Налейте из кувшина в таз воду (когда это будет делать ребёнок, то для страховки придерживайте слегка кувшин), возьмите тарелку за край левой рукой (если ребёнок левша, то правой) и поднимите её так, чтобы другой край опирался в дно таза.
- Возьмите губку из мыльницы и круговыми движениями вымойте тарелку.
- Положите губку в мыльницу.
- Двумя руками выньте тарелку из таза и поставьте на тканевую салфетку, лежащую на столе.

Можно отрабатывать навык мытья посуды с помощью игры «Гости уехали».



Рис. 16. Моем посуду

Самообслуживание позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также формирования умений выполнять действия по подражанию и по словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определённую последовательность действий. Формирование этих навыков способствует процессу социализации ребёнка, то есть вхождению его в общество, в котором он будет достаточно самостоятелен, где будет чувствовать себя полноценным его членом. Овладение разнообразными навыками и умениями, необходимыми в повседневной жизни (в самообслуживании, хозяйственно-бытовой сфере и в других видах деятельности), их совершенствование состоит не только в том, что ребёнок начинает обходиться без помощи взрослого. У него развиваются самостоятельность, умение преодолевать трудности, способность к волевым усилиям.

Особенности развития бытовой деятельности в раннем возрасте заключаются в следующем:

- формируется осознание необходимости выполнять бытовые навыки, исходя из их личной и общественной значимости;
- происходит осознание нравственных норм, определяющих поведение в бытовой деятельности;
- формируются и усложняются культурно-гигиенические навыки, ребёнок начинает соблюдать их по собственной инициативе;
- складываются первые бытовые привычки.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. Игры с малышом для развития самостоятельности. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2015. 56 с., илл.
2. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. СПб.: Акцидент, 2008. 253 с.
3. Карты развития детей от 0 до 3 лет. М.: Издательство «Национальное образование», 2016. 28 с., илл.
4. Климон Н.Л. Влияние семьи на формирование социально-бытовых навыков у дошкольников [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-semi-na-formirovanie-sotsialnobytovyh-navykov-u-doshkolnikov> (проверено 10.09.2020).
5. Моржина Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома. М.: Теревинф, 2006. 157 с.
6. М. Питерси Р. Трилор. Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии. Книга 7: Самообслуживание и социальные навыки. Пер. с английского. М.: Ассоциация Даун Синдром, 1997. 82 с.
7. Урунтаева Г.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию: Пособие для воспитателей дет. сада и родителей / Г. А. Урунтаева, Ю. А. Афонькина. М.: Просвещение: Учеб. лит., 1997. 125 с.
8. Цветкова Г.Е. Формирование навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития: Методическое пособие. СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016. 56 с.



ОГЛАВЛЕНИЕ

- 2** Предисловие
- 3** Развитие навыков самообслуживания и бытовых навыков ребёнка от рождения до 3-х лет
- 7** Рекомендации по развитию навыков самообслуживания и бытовых навыков
- 54** Послесловие
- 55** Литература