

## ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Формирование навыков самообслуживания имеет первостепенное значение для **развития познавательной деятельности ребенка**, а следовательно, и для его психического развития в целом. Учась самостоятельно удовлетворять первичные потребности (в пище, в защите организма от какого-либо вредного воздействия), ребенку волей-неволей приходится обследовать различные предметы и орудия.

Интерес и желание познакомиться могут вызвать у него лишь «полезные» раздражители (сначала пища, позже ложка, одежда и т.д.).

Только через овладение практическими действиями по самообслуживанию может развиваться и игровая деятельность, являющаяся ведущей деятельностью ребенка в дошкольном возрасте. Сначала ребенок знакомится с ложкой при кормлении, учится действовать с нею, лишь после этого становится способным «кормить» куклу.

Процесс формирования навыков самообслуживания важен для любого ребенка, особенно для детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Успешность овладения навыками самообслуживания является необходимым условием успешной социализации и адаптации в обществе.**

Этот процесс у детей с особыми потребностями, может быть значительно растянут по времени в силу особенностей развития ребенка, а также по причине гиперопеки со стороны родителей «особого» ребенка, когда за него стараются выполнять многие вполне посильные действия. Родителям необходимо осознать возможности ребенка и как можно раньше привить ребенку навыки самообслуживания.

Следует отметить, что для овладения навыками самообслуживания, взрослый должен выполнять действие совместно с ребенком: **становится за спину ребенка (как бы обнимаем его и становимся одним целым) берет руки ребенка в свои и производит все необходимые операции его руками.**

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

Каждая операция обязательно сопровождается объяснением, например:

— Возьмем свитер, найдем воротник... вот он. Положим свитер перед собой... Теперь проденем руки в рукава и т.д. Малейшее стремление ребенка к самостоятельности должно поощряться.

При первоначальном знакомстве малышей с бытовыми предметами, действиями, которыми дети должны овладеть, нельзя игнорировать цветовые и другие зрительные качества, помогающие малышу ориентироваться в ситуации. Поэтому, знакомя ребенка с различными предметами в процессе обучения его действиям по самообслуживанию, надо обращать внимание ребенка на цвет предметов и постараться, чтобы предметы (чашка, тарелка, вешалка для полотенца и т.д.) были по возможности ярких, насыщенных тонов.

### **Как научить ребенка есть ложкой?**

В возрасте 10-12 месяцев у малыша должен проявить интерес к манипуляциям с ложкой, выхватив ее из маминых рук. Можно воспользоваться этим моментом и тогда, месяцев в 15, ребенок с успехом будет трапезничать самостоятельно.

### **Но что же делать, если этого не произошло?**

Отведите на процесс побольше времени. **Важно, чтобы вы сами не нервничали и никуда не торопились.** Если все же время поджимает, возьмите две ложки: одну дайте ребенку для тренировки навыка, а другой кормите его сами. Морально настройтесь на то, что не вся пища попадет малышу в рот. Под столик для кормления постелите клеенку, наденьте на малыша нагрудник, приготовьте салфетки. Можно использовать специальную тарелочку на липучке, которая не «убежит» от Вашего крохи.

Начинайте с густой каши, творога или картофельного пюре – им легче удержаться на ложке. К двум годам многие детки смогут справиться и с жидкой пищей. **Убедитесь, что пища комнатной температуры!**

### **Обучение самостоятельности в еде.**

В преддошкольном возрасте (на втором-третьем году жизни) можно начинать обучение ребенка пользованию ложкой, чашкой самостоятельно. Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью, поскольку руки у него еще слабые. Он будет поддерживать кружку и лишь затем научиться держать ее самостоятельно. Следите, чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках. Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку или ложку из рук сразу же после того, как пища попала в рот. Но со временем он научится ставить кружку на стол и класть рядом с тарелкой ложку.

Обучение пользованию ложкой обычно сопряжено с большими трудностями, чем обучение пользованию чашкой. Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их). Рукой ребенка надо потрогать дно

пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие. После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале.

Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ. Если малыш берет ложку в кулачок, ничего страшного. Позже научится держать правильно. **Для крохи самое главное поначалу – научиться соотносить в пространстве столовый прибор, тарелку и собственный рот, проще говоря, не промахнуться.**

После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту, поддерживать ее. Если своевременно начать обучение, то к трем годам ребенок научится самостоятельно есть ложкой и пить из кружки.

Если ребенок устал, не настаивайте на самостоятельности, докормите его сами. Важен позитивный настрой – не приносите его в жертву навыку. Положительному восприятию процесса способствуют и специальные упражнения в игровой форме.

### **Игры-упражнения**

**1.«Варим кашу».** Скорее всего, малыш уже наблюдал, как мама варит в кастрюльке кашу, помешивая ее ложечкой. В небольшую миску, кружку или кастрюлю насыпьте что угодно (хоть кусочки бумаги), дайте ребенку в руки ложку и пусть он имитирует помешивание каши. Можно потом предложить готовое блюдо сидящим рядом куклам и мишкам (малыш зачерпывает ложкой «кашу» и старается донести ее до игрушечных ротиков). Можно «покормить» и маму с папой *«Ням-ням! Ах, как вкусно! Спасибо, Андрюшенька!»*

**2.«Ситечко».** Наберите в кастрюльку воды, бросьте туда разные предметы (небольшие). Поставьте рядом пустое блюдо. Дайте малышу ситечко на ручке. Задача ребенка – выловить из воды с помощью ситечка все предметы и переложить их в пустую ёмкость. Постепенно ситечко заменяем на ложку.

**3. «Приглашаем на чаёк».** Наливаем в стакан или в кружку воду. Имитируем перемешивание сахара в чае. Сначала придерживайте ручку ребенка своей рукой. Обратите его внимание на то, что ложка в стакане не должна сильно стучать (хотя это самое интересное) И вода не должна выплёскиваться. Упражнение будет особенно интересным, если стакан прозрачный, а в воде

размешиваем красящие крупы (например, марганцовку или шафран, если не жалко).

**4.«Экскаватор».** Берем тарелку с широким основанием, насыпаем туда крупу. В середину ставим небольшой стаканчик. Ложка – это ковш экскаватора. Зачерпнули из большой миски крупу – высыпали в стаканчик. Пытаемся его наполнить доверху. Пустая чашка может стоять и рядом с полной тарелкой.

### **А если малыш отказывается есть сам?**

- Возможно, вы начали слишком поздно. Не затягивайте начало обучения до двух лет. Не упустите момента, когда ребенок САМ проявляет интерес к ложке.
- Малыш может быть не в настроении, плохо себя чувствовать (болеет, режется зубик и пр). Переждите этот момент.
- Не давите на малыша и не стыдите его. Не требуйте идеальной чистоты и изысканных манер. Все это со временем придет. На начальном этапе обучения главное – донести до рта содержимое ложки.
- Попробуйте призвать на помощь сверстников. Недаром говорят, что в садике дети быстрее приобретают необходимые навыки.
- Будьте последовательны. Начав обучение, не отступайте («Сегодня ты ешь сам, а завтра я тебя накормлю»). Договоритесь с родственниками, что ребенок уже не нуждается в кормлениях с ложечки. Заручитесь их поддержкой.
- Оставьте ребенка наедине с тарелкой. Сделать это лучше в начале кормления, когда малыш еще полон желания утолить голод.

### **Одевание**

Процесс одевания, прежде всего, должен происходить в замедленном темпе. Если мать, одевая ребенка, спешит, процесс одевания превращается для него в непонятные движения, которые к тому же неприятны (дергают за руки, сковывают в движениях и т.д.).

Очень важно не упускать моментов проявления ребенком активности. Предложите малышу выбрать одежду самостоятельно (заранее подготовьте всего лишь пару свитеров, штанишек и т.д. Не стоит подводить малыша к выбору из всего его гардероба) Сначала ребенок помогает взрослому тем, что сам принимает нужное для выполнения каждого действия положение (протягивает руки, поднимает ноги, поворачивается к взрослому и т.п.). Затем он начинает стремиться выполнить самостоятельно ту или иную операцию. Взрослый должен побуждать малыша к этому словами: «Давай снимем колготки, возьмемся за резинку», направлять его руки, выполнять ту или иную операцию его руками.

Постепенно отдельные операции ребенок начнет выполнять самостоятельно. Взрослый должен строго дозировать помощь малышу при одевании: выполнять за ребенка только те операции, которые он еще не в состоянии выполнить,

выполнять вместе с ним операции, которые он учится выполнять, и не делать за него то, что он уже может делать сам.

Бывает, что ребенок капризничает во время одевания: не хочет сам одеваться или, напротив, хочет все делать сам. В каждом конкретном случае нужно постараться разобраться в причине каприза.

Если ребенку трудно выполнить действие, которое он уже выполнял самостоятельно, взрослый помогает ему вспомнить последовательность операций, направляет руки ребенка, помогает поверить в свои силы:

— Ты можешь сделать это сам. Помнишь, как хорошо ты сделал это вчера?

К трем годам ребенок должен научиться самостоятельно, снимать майку, рубашку, штанишки, колготки, тапочки и одеваться с помощью взрослого. Во время раздевания нужно учить малыша не выпускать снятую одежду из рук, а протягивать ее взрослому. Перед сном следует показать малышу, как аккуратно повесить белье на стульчик, поставить тапочки около ножки кровати. Он должен также узнать, где висит верхняя одежда, стоит обувь.

### **Чтобы ребенок с желанием одевался:**

1. Отмечайте его трудолюбие и желание все делать самому.
2. Из дня в день придерживайтесь одних и тех же требований: «для того, чтобы мы пошли гулять, ты должен одеться».
3. Можно предложить ему помощь «Разреши, помогу застегнуть пуговицы!».
4. Не должно быть лишней одежды.
5. Одевание на прогулку можно обыграть незатейливым сюжетом, придумав какое —нибудь забавное обоснование для этого нужного дела.
6. Помочь ребенку: «Трудно тебе — я пришел на помощь. Будет трудно мне — ты поможешь!», но при этом не делать за ребенка то, что он может сделать самостоятельно.

Своевременное освоение процессов самообслуживания дает ребенку возможность самоутвердиться, почувствовать себя самостоятельным и умелым. Постепенно формируемая привычка к чистоте, опрятности и аккуратности обеспечивает основы приобщения к гигиенической культуре, здоровому образу жизни. Аккуратность в воспитании ребенка имеет особенно большое значение. Все предметы обихода, личные вещи ребенка, игрушки должны лежать на определенном месте. Нужно стараться, чтобы ребенок как можно скорее запомнил, где лежит каждая вещь, и всегда клал ее на место.