

МБДОУ детский сад №5 «Березка»

**Консультация для родителей
«Формирование культурно-гигиенических
навыков у детей с ОВЗ»**

Подготовила: старший воспитатель высшей
квалификационной категории
Данилова Е.В.

Культурно-гигиенические навыки — важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении правил проявляется отношение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду.

Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение в первую очередь для сохранения здоровья детей раннего возраста. Основой полноценного физического развития ребенка младшего возраста является приобщение его к основам здорового образа жизни. В приобщении детей к здоровому образу жизни важное значение приобретает освоение малышами основ культуры гигиены.

Однако, сталкиваясь с задачей воспитания культурно-гигиенических навыков у детей с ограниченными возможностями здоровья, не всегда можно определить направления, последовательность работы, четко представить результат процесса воспитания, обозначить наиболее приемлемые формы и методы воздействия.

Цель данной работы — овладение детьми культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания.

Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребенка и воспитание культуры поведения ребенка.

Здоровье (по ВОЗ) — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Формирование культурно-гигиенических навыков — это долгий и трудоемкий процесс, который должен складываться постепенно из разных частей и в итоге предстать полной картиной как мозаика.

Наблюдения показали, что там, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне, показатели укрепления здоровья и развития детей высоки.

А самое главное, по режиму дня заметно, что время на гигиену и самообслуживание маленьким детям отводится больше, чем детям более старшего возраста, так как эти навыки у старших детей уже более сформированы. Из этого важно подчеркнуть, что возрастные особенности и индивидуальный подход к детям играют важную роль в режиме дня.

Режим дня — это четкий распорядок жизни в течение суток. Он необходим так как навык, повторяющийся изо дня в день становится потребностью, а потребность — привычкой. По мере усвоения, культурно — гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности — игры.

В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. В игре дети имитируют бытовые действия (мытьё рук, прием пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой), а так же отражают правила, которые стоят за выполнением культурно-гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Освоение культурно-гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а также предпосылки для самоконтроля. Культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрепанных стали красиво причесанными, ножки обулись в сапожки, на ручки

надеди рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у малыша формируется потребность в чистоте и опрятности.

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимы следующие условия:

- организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки (закрепленные места для хранения вещей, доступные для пользования и т. д.);
- разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;
- многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы — разные;
- организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;
- безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

Для того, чтобы сформировать у ребенка с ОВЗ культурно-гигиенические навыки, родители должны запастись колоссальным терпением. Особенности психического развития у детей с ранним аутизмом обуславливают трудности в организации их поведения, формировании навыков самообслуживания. При контакте с аутичным ребенком часто возникают большие трудности, особенно в тех случаях, когда взрослые (родители) прямо принуждают его к выполнению тех или иных действий. Поэтому прямой принудительный подход должен быть исключен из системы воспитания этих детей.

Многие аутичные дети с большим трудом усваивают гигиенические навыки. Родители совершают ошибку, если сами выполняют процедуры умывания, одевания ребенка. Следует помочь ребенку, взяв его руки и мягко, ненавязчиво обучая движениям. Взрослым надо позаботиться о создании таких условий, при которых у аутичных детей легче закрепляются воспитываемые навыки. У ребенка может вызвать страх высокий порожек у двери, ведущий в ванную, скользкий пол. Например, ребенок боится войти в ванную комнату, так как там пол имеет небольшой наклон и на нем, как ему кажется, легко поскользнуться. Тут определенную роль сыграла тревога родителей за ребенка, которая ему передалась. Ребенка несколько раз искупали в более горячей воде, чем следовало. С тех пор мальчика трудно не только купать, но и ввести в ванную комнату. Все процедуры умывания и купания приходится проводить на кухне. У ребенка закрепилась боязнь не только ванной комнаты и горячей воды, но и человека, который допустил оплошность. Многие страхи детей основаны на их сверхчувствительности и на отрицательном опыте взаимодействия с родными или с кем-то из окружающих. Подобное может случиться и со здоровыми детьми, но у них эти состояния менее стойки и легче преодолеваются.

У многих аутичных детей вызывает страх шум воды, гул труб, шум стиральной машины, пылесоса, кофемолки, дрели. Родители должны установить причину страхов ребенка и по возможности устранить пугающие предметы, препятствующие обучению детей тем или иным гигиеническим навыкам. Кроме того, родители должны сделать так, чтобы ребенка заинтересовали водные процедуры. Например, можно поставить необычные, красивые предметы для умывания, «получить» посылку от Мойдодыра или от кого-либо из близких с необходимыми для туалета принадлежностями.

С ребенком надо ежедневно проговаривать все моменты его жизни. Говорить с ним теплым, ровным тоном, «воркуя», голосом, интонациями регулируя поведение ребенка (говорить быстрее, когда нужно поторопить, медленнее, как бы распевая, при медленных, неловких

действиях ребенка, когда важно не обострять ситуацию). Радуюсь его пробуждению, нужно произнести: «Проснулся, мой милый, выпался, ручки и ножки отдохнули, головка отдохнула, глазки открылись. Пойдем-ка скорее умываться... Посмотри, что нам прислал Мойдодыр! Ой, какое пушистое и красивое полотенце, какое мягкое! Посмотри, что на нем нарисовано! Давай скорее умоемся. Сейчас красивым мылом намылим руки, сделаем белые перчатки из мыльной пены. Затем смоем пену водой — вот руки и чистые. Теперь умоем лицо, чтобы оно тоже было чистое». Так, «воркуя», приговаривая, родители должны помочь ребенку преодолеть его негативизм, нежелание участвовать в повседневных бытовых процедурах, показать, что они интересны, приятны. Кроме того, все красивые, привлекательные умывальные принадлежности должны быть расположены так, чтобы ребенок мог сам их брать. Как бы не спешили родители, они не должны показывать этого, и тон во время всех процедур должен быть неизменно спокойным и ласковым. Пережитые во время умывания или купания неприятности остаются надолго в памяти аутичного ребенка, и это препятствует дальнейшему развитию навыков. При ласковом побуждении и поощрении, в благоприятных условиях ребенок охотнее будет выполнять необходимые действия, у него скорее появится стремление к самостоятельности.

Привлечь ребенка к купанию поможет игра с водой. Можно вместе с ним пускать кораблики, выдувать мыльные пузыри, можно дать ему красивые фигурные мочалочки, моющиеся книжки, подкрасить воду, используя различные экстракты, искупать сначала в этой красивой воде резиновую игрушку — зверюшку или куклу. Разговаривая с ребенком, не следует упоминать о боязни даже в такой, например, форме, как: «Мишка боится купаться», лучше возбудить ощущение смелости, силы, храбрости, приговаривая: «Вот какой смелый мишка, как хорошо плавает. Давай вместе с ним и ты поплаваешь». Часто дети преодолевают страх воды, если они пытаются достать затонувший кораблик, лодку.

Аутичные дети далеко не каждому взрослому позволяют участвовать в гигиенических процедурах. Ребенок доверяет искупать себя только маме.

Родители должны помнить, что процесс воспитания навыков опрятности длителен. И у здорового ребенка он может быть разрушен при изменении привычной обстановки, под влиянием эмоциональных переживаний, болезни, простуды. Тем более закономерны такие срывы у аутичных детей.

Обучение навыкам самостоятельного раздевания и одевания — еще одна из важных задач, которые решают родители. Ребенок сначала учится снимать одежду, которую можно просто стянуть с себя вниз, освобождая от ботинок, шнурки которых уже развязаны, затем можно переходить к обучению более приемам раздевания с помощью более сложных движений. Так, взрослый помогает ребенку вытаскивать руки из рукавов, остальное ребенок снимает сам. Надо постараться, чтобы ребенок осознал момент достижения цели, почувствовал успех, тогда у него появится стремление к самостоятельности.

Дав ребенку чистый ботинок в руки, можно научить его шнуровать, застегивать, затем он сможет это преодолеть на себе. Легче научить застегивать сначала крупные пуговицы, а потом более мелкие. Когда ребенок освоит необходимые навыки одевания и раздевания, родители должны свести свое участие в этих процедурах до минимума, давая ребенку только речевую инструкцию, побуждая и поощряя его.

Большие трудности испытывают родители в привитии детям навыков приема пищи. Многие из них даже в 6-7 лет не умеют есть самостоятельно, не используют столовые приборы, едят руками, плохо пережевывают пищу или не умеют жевать вообще. Прежде всего нужно соблюдать режим питания, давать ребенку пищу в одни и те же часы, за одним и тем же столом, использовать любимую ребенком посуду. Прием пищи должен быть приятным занятием.

Обычно ребенка трудно бывает приучить к новому блюду, делать это надо без принуждения. Можно поставить новое блюдо подальше от ребенка и самому с аппетитом есть, не предлагая ребенку. Склонность детей к необычному, новому сыграет свою роль.

Следующим моментом режима дня является помощь по дому. В семье возникает много поводов приобщить ребенка к труду: мама чистит овощи — ребенок моет их, бабушка убирает квартиру — ребенок несет веник, совок, протирает влажной тряпкой пыль, поливает цветы, убирает игрушки. Так постепенно, в естественной ситуации ребенок привыкает выполнять некоторые обязанности, осознает себя помощником в семье. Задачи, которые стоят перед родителями, трудны, но видеть продвижение ребенка — это большая радость. Даже во время полосы неудач может неожиданно появиться что-то новое — и родители должны чувствовать, что их усилия не пропали даром.

Методы и приемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей с ОВЗ:

- личный пример;
- показ;
- объяснение;
- упражнения;
- поощрения, похвала;
- игровые приемы;
- художественное слово;
- повторение действий.

Сроки формирования навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья задерживают в силу объективных причин. При формировании надо учитывать два фактора — возраст и особенности таких детей. Большое значение имеет поэтапность таких навыков, предусматривающая сначала овладение простейшими навыками, а затем более сложными действиями. Выполнение правил личной гигиены должно стать для ребенка естественным процессом, а гигиенические навыки должны постоянно совершенствоваться. Эти правила и навыки легче всего запоминаются в игровых ситуациях, доброжелательной обстановке. Для приобретения и усвоения культурно-гигиенических навыков используются упражнения для развития мелкой моторики, дидактические игры, художественное слово. В процессе приобретения тех или иных навыков, каждодневно и постепенно мы переходим от прямых указаний к напоминаниям, от показа к совету, от примера к методам, позволяющим развивать у ребенка осознанное отношение к правилам. За каждое очередное достижение обязательно следует похвала, а в случае неудачи — оказывается помощь, утешение и обещание, что в следующий раз обязательно все получится.

При формировании необходимых в быту навыков и умений у детей раннего возраста с ОВЗ, мы ставим перед собой задачи:

Научить ребенка самостоятельно:

- принимать пищу;
- умываться, пользоваться мылом, полотенцем, расческой, ухаживать за зубами;
- пользоваться горшком;
- одеваться и раздеваться;
- приводить себя в порядок;
- поддерживать порядок в окружающем пространстве;
- быть вежливым и обладать навыками культурного поведения.

Организация навыков самообслуживания у детей с ОВЗ.

1. Формирование навыков еды:

- стараемся научить ребенка словами или жестом выражать свою просьбу;
- за столом вести себя тихо и аккуратно;
- не выходить из-за стола, не окончив еду;

- вытирать рот салфеткой, выходя из-за стола задвигать стульчик и благодарить словом или кивком;
- перед едой мыть руки и вытирать полотенцем.

2. Формирование навыков умывания:

- закатать рукава;
- открыть кран и проверить температуру воды;
- смочить руки;
- намылить руки до появления пены;
- смыть мыло;
- закрыть кран;
- сложить руки замочком и отжать лишнюю воду над раковиной;
- насухо вытереть полотенцем;
- расправить рукава;
- аккуратно сложить полотенце на свое место;
- пользоваться только своей расческой.

3. Потешки, песенки, игры, помогающие в формировании культурно-гигиенических навыков, и навыков самообслуживания.

А у нас есть ложки
 Волшебные немножко!
 Вот тарелка, вот еда,
 Не осталось и следа!

Кран откройся, нос умойся!

Руки надо чисто мыть.
 Рукава нельзя мочить.
 Кто рукавчик не засучит,
 Тот водички не получит!

Буль -Буль -Буль -журчит водица.
 Все ребята любят мыться!

Носовой платок в кармашке,
 Будем нос им вытирать!
 Чтобы носик наш курносик,
 Снова чистым был опять!