



Развитие навыков самообслуживания: одевание и хранение вещей, открывание упаковок

В разработке даны рекомендации по развитию навыков самообслуживания у детей с нарушением зрения, описаны алгоритмы выполнения процедуры одевания, хранения вещей, открывания упаковки.

Нашей целью является адаптация и социализация детей с ОВЗ в обществе. Мы все хотим, чтобы дети выросли самостоятельными, успешными людьми. И одной из главных задач является развитие навыков самообслуживания.

Дети приобретают большинство навыков в естественном опыте жизни, подражая взрослым, а ребенок с нарушением зрения всему этому целенаправленно учиться, - он не может овладевать действиями по подражанию.

Факторы, препятствующие развитию навыков самообслуживания

1. Гиперопека;
2. Отсутствие целенаправленного обучения;
3. Отсутствие систематических занятий.

Факторы, способствующие развитию навыков самообслуживания

1. Целенаправленное обучение;
2. Систематические занятия;
3. Наличие постоянного поручения или обязанности;
4. Наличие стимулирующих соревнований;
5. Единство требований в семье и в школе.

Обучая ребенка, опирайтесь на его сохранные органы чувств (слух, осязание, вкус), а также на остаточное зрение, если оно имеется. Активно включайте в свои занятия речь: объясняйте ребенку все подробно, обращайтесь его внимание на важные детали, стремитесь к тому, чтобы ребенок также оречевлял свои действия.

Начиная обучать ребенка с нарушенным зрением какому-либо действию, лучше всего использовать следующие приемы:

- руки ребенка лежат на ваших руках, производящих действие, и таким образом изучают движения ваших рук, запоминают их – пассивные действия;
- вы берете руки ребенка в свои и стараетесь произвести действие совместно с ним – совместные действия.

При обучении ребенка приемам совместных и пассивных действий лучше находиться сзади и примерно на его уровне (можно сесть на корточки или встать на колени) – так ребенок лучше поймет показываемые действия.

Прежде, чем освоить с ребенком какое – либо действие (навык) попробуйте его проделать сами закрытыми глазами и представьте себе, как вы будете объяснять ребенку алгоритм.

Старайтесь, чтобы ваши занятия не были излишне академичными, иначе у ребенка пропадет к ним интерес. Оживляйте их игровыми моментами.

Предлагаем рассмотреть этапы (способы) овладения несколькими трудовыми (социально – бытовыми) навыками:

- одевание и хранение вещей,
- открывание упаковок.

Одевание и хранение вещей

Алгоритм обучения навыкам одевания

1. Обследование одежды



- выделение признаков предмета, которые мы видим;
- воспринимаем с помощью слуха; воспринимаем с помощью обоняния;
- ощущаем с помощью осязания; знаем о предмете.

2. Определить лицевую сторону одежды, низ и верх, перед, спинку.



3. Застегивание



4. Самоконтроль

Тщательное обследование одежды поможет детям узнавать свои вещи.

Сначала совместными действиями (рука ребенка в руках взрослого) рассмотрите одежду, аккуратно разложенную на столе, кровати или висящую перед ребенком на «плечиках».

✓ Обратите внимание ребенка на то, где у одежды передняя сторона (какие детали одежды расположены спереди), а где задняя.

✓ Научите определять лицевую и изнаночную сторону одежды по отдельным деталям (карман, пуговицы, вышивка и пр.), по фактуре ткани, по рубчику, образуемому швами с изнаночной стороны (лейблы, другая ткань, указатель размера). В случае, если изнанку определить трудно (а это часто бывает, например, с колготками, лосинами), необходимо пришивать метку (яркую пуговицу или маленький лоскуток ткани, бусину).

Так, пуговица, пришитая к колготкам спереди, может быть для ребенка ориентиром, помогающим определить переднюю/заднюю и лицевую/изнаночную



стороны колготок. Такая пуговица-подсказка может стать личной меткой одежды вашего ребенка, по которой он сможет отличить свою одежду от чужой. Хорошо, если на всей одежде будут одинаковые метки.

✓ Необходимо сделать метки и на обуви, чтобы ребенок не путал левый и правый башмачки. Так, на всех правых туфлях, тапках в удобном месте можно наклеить кусочек лейкопластыря. Постепенно ребенок научится определять правый и левый башмачки без использования меток.

Справиться с пуговицами и шнурками можно лишь при условии, если хорошо развиты пальцы рук. Если ребенку трудно просунуть пуговицу в петлю, пальцы его не слушаются, необходима тренировка.

Помимо общих упражнений для развития и укрепления пальцев рук необходимы специальные игры-упражнения с пуговицами и другими застежками (специальный тренажер).

Хранение вещей

Алгоритм обучения хранению вещей

Приучайте ребенка аккуратно складывать одежду и обувь в определенном месте (на стуле, на полке шкафа).



Складывание вещей на весу (свитер)

1. Найти верх одежды.
2. Прижать к себе.
3. Прижать подбородком и сложить рукава на кофту, левую сторону совмещаем с правой стороной, разгладить ладонями.
4. Опускаем подбородок, рука на животе, сгибаем пополам кофту, разглаживаем.
5. Взять другой рукой за сгиб, положить на ладонь другой руки, прижать сверху и положить на полку (сгиб

обращен на вас).

Складывание брюк

1. Взяться за верх брюк по краям, прижать подбородком.
2. Соединить штанины вместе.
3. Прижать рукой к животу, отпустить подбородок, брюки еще раз сложатся пополам.

Важно научить ребенка с нарушенным зрением контролировать свой внешний вид. Объясните, что, если он появится небрежно одетым, грязным среди людей, над ним будут смеяться, с ним будет неприятно общаться. Обучите ребенка приемам контроля за своим внешним видом.

Например, «застегнувшись, проведи рукой по пуговицам: все ли они застегнуты, одерни платье спереди и сзади (нагнувшись, одерни брюки); если есть пояс, посмотри, не болтается ли он» и т. д.

Добивайтесь, чтобы такой контроль стал привычкой для вашего ребенка, неизменным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

Открывание упаковок

Алгоритм обучения навыкам открывания упаковок



Самой большой проблемой является открывание упаковок. Дети очень часто не могут открыть упаковку. Все упаковки предварительно обследуются.

1. Очень часто встречаются упаковки (например, чоко-пай), где противоположные края запаяны и край заканчивается зубчиками. Что мы делаем? Находим края запаянные, берем один край правой и левой рукой большим пальцем и указательным и двигаем руки в противоположных направлениях (правую к себе, левую от себя или наоборот) и разрываем.

2. Встречаются упаковки, у которых нет зубчиков. Что делаем? Также находим запаянные края, между ними располагается шов в виде конвертика. Мы пальчик туда просовываем в эту выемку и подводим палец к краю упаковки, захватываем большим пальцем и отрываем от запаянного края. Дальше разворачиваем к себе, противоположной рукой захватываем противоположный край пакета и раздвигаем в разные стороны.

3. *Обследуем коробку.* У коробки есть длинная сторона и короткая сторона (большая и маленькая).

Ставим вертикально на маленькую сторону и находим дырочку для трубочки. Отрываем от коробки трубочку. У трубочек упаковка тоже бывает разной. Если зубчики, то действуем также, как с чоко-паем, разрываем. Если зубчиков нет, находим острый конец у трубочки, и выдавливаем трубочку из упаковки.

Снова находим дырочку, нужно научить ребенка, когда он находит дырочку, чтобы он брался за узкие края коробочки, иначе если он возьмется за широкую часть коробочки, сок выльется. Дальше протыкаем сок острым концом трубочки.

4. Встречаются упаковки, в которых нет ни зубчиков, ни кармашка, чтобы помочь растянуть в разные стороны. Здесь действуем также: находим противоположные запаянные концы, беремся за один конец большим и указательным пальцем, разворачиваем пакет так, чтобы можно было в ладошки взять. Отдвигаем пальчики к краю и растягиваем пакет в разные стороны.

Успехов, у вас всё получится!

*Подготовила:
учитель-логопед
высшая квалификационная категория
Плеханова Евгения Юрьевна*