# «Рекомендации для родителей по развитию санитарно-гигиенических навыков и навыков и навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья»

Рождение ребенка с нарушениями в развитии является стрессом для семьи. Он ограничен в свободе и социальной значимости. У него очень высока степень зависимости от семьи, ограничены навыки взаимодействия в социуме. Особенности психического развития у детей с ОВЗ обуславливают трудности в организации их поведения, формировании навыков самообслуживания. При контакте с ребенком часто возникают большие трудности, особенно в тех случаях, когда взрослые (родители) прямо принуждают его к выполнению тех или иных действий.

Проблема воспитания и развития “особого” ребенка становится непосильной для семьи, родители оказываются в сложной ситуации. Таким семьям необходима комплексная психолого-педагогическая помощь.

**Основными условиями успешного формирования санитарно-гигиенических навыков являются:**

-Рационально организованное пространство (доступная среда) включает в себя организацию привлекательной и удобной обстановки дома. Мебель и оборудование в соответствии с ростом детей, постоянные места хранения вещей, доступные для пользования и т. д.

-Четкий режим дня (ежедневные повторения, организованность, дисциплина) включает в себя многократные упражнения детей в действиях с определением способа и порядка выполнения. При этом характер действия должен быть неизменным, а формы - разные!

-Разделение осваиваемых ребенком действий, на ряд операций следующих в строго установленном порядке, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов.

-Организацию ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых действий детьми в непривычной обстановке.

-Руководство взрослых (полная согласованность) включает в себя безукоризненное выполнение всеми взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

-Индивидуальная работа с ребенком с учетом уровня его развития, особенных возможностей здоровья и темпов овладения навыками.

**Методы и приемы формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей:**

-личный пример;

-показ;

-объяснение;

-упражнения;

-поощрение, похвала;

-игровые приёмы;

-художественное слово;

-повторение действий.

 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 в доброжелательной обстановке. Для приобретения и усвоения культурно-гигиенических навыков используются упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, художественное слово.

 Многие  дети с большим трудом усваивают гигиенические навыки. Родители совершают ошибку, если сами выполняют процедуры умывания, одевания ребенка. Взрослым надо позаботиться о создании таких условий, при которых у детей  с ограниченными возможностями здоровья 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. Многие страхи детей основаны на их сверхчувствительности и на отрицательном опыте взаимодействия с родными или с кем-то из окружающих.

 У многих детей вызывает страх шум воды, гул труб, шум стиральной машины. 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.

 С ребенком надо ежедневно проговаривать все моменты его жизни. Говорить с ним теплым, ровным тоном, интонациями регулируя поведение ребенка. Кроме того, все красивые, привлекательные умывальные принадлежности должны быть расположены так, чтобы ребенок мог их брать сам.

 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 ребенка, и это препятствует дальнейшему развитию навыков.

 Привлечь ребенка к купанию поможет игра с водой. Можно вместе с ним пускать кораблики, выдувать мыльные пузыри, можно дать ему красивые фигурные мочалочки, Разговаривая с ребенком, не следует упоминать о боязни даже в такой, например, форме, как: “Мишка не 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.

 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, освобождается 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.

 Большие трудности испытывают родители в привитии детям навыков приема пищи. Многие из них даже в 8-11 лет не умеют есть самостоятельно, не используют столовые приборы, едят руками, плохо пережевывают пищу или не умеют жевать вообще и т. д. 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 на 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.

 Родители должны помнить, что процесс воспитания навыков опрятности и самообслуживания 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 «особых» детей.

При воспитании культурно-гигиенических навыков необходимо пользоваться положительной оценкой: одобрение, похвала, поощрение. Это поддерживает в детях желание и в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше. Если дети ошибаются при выполнении тех или иных правил, необходимо терпеливо и настойчиво, вместе с тем доброжелательно и с пониманием напоминать нужное количество раз, а не торопиться с замечанием или осуждением. Все дети в раннем возрасте склонны к подражанию, поэтому в формировании культурно- гигиенических навыков и навыков самообслуживания большую роль играет личный пример взрослого. Внешний вид, значимого для ребенка взрослого, его поведение, являются образцом. Указания взрослого не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз.

 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.

Успехов Вам желаю!