**Методические рекомендации по формированию навыков самообслуживания у детей с ТМНР**

*Уважаемые родители, эти рекомендации призваны помочь в столь сложном и жизненно важном вопросе: «Как научить своего ребенка правилам приема пищи, ухаживать за собой, выполнять простые для нас, но очень трудные, а порой не доступные для ребенка с ОВЗ, правила личной гигиены? Как научить ребенка одеваться, прибегая к максимально ограниченной помощи взрослого?» Надеюсь, все, что вы узнаете, будет полезно, и поможет вам.*

**1.Формирование культурно-гигиенических умений**

1.Применение предметов личной гигиены по назначению

*Учим узнавать предметы личной гигиены (расческа, полотенце, салфетка, носовой платок, зубная щетка, зубная паста).*

1. Проговаривание в сопровождении показа родителем названия предмета личной гигиены: “Это расческа", “У меня расческа”, “Возьми расческу,” “Это расческа Кати,” “ Дай мне Катину расческу”, “Положи расческу на место” и т.д.
2. Игровые упражнения: “Найди свою щетку”, “Сними свое полотенце”, “Открой (закрой) тюбик с зубной пастой” и т.д.
3. Игровые упражнения (работа с натуральными предметами): «Найди салфетку» (зубную щетку и т.д.) среди других предметов.
4. Рисование предметов личной гигиены.
5. Украшение рисунков предметов личной гигиены (нанесение точек пальчиком, палочкой, губкой и т.д.)
6. Игровые упражнения (работа с рисунками): «Покажи, где полотенце» (зубная щетка и т.д.)
7. Практические ситуации: “ Где полотенце Тани?” и т.д.

*Учим использовать предметы личной гигиены по назначению*

* + Учим детей правильно использовать предметы личной гигиены в ходе режимных моментов и специально созданных игровых и практических ситуаций при активной помощи взрослых.
    1. Игровые и практические упражнения:
* причеши куклу Катю;
* моем руки кукле Маше;
* моем лицо кукле Даше.

2. Игры с использованием носового платка: “У Кати насморк”, “Заболел зайчик”, “Мишка чихает” и т.д.

3. Игры с использованием полотенца: “Купаем куклу Катю”, “Подарим зайке полотенце”, “Мишка вымыл лапки”, “Вытираем руки (лицо)”.

4. Игры с использованием расчески: “В парикмахерской”, “Утро Маши”, “Расчешем лошадку ( мишку, зайку)”, “ Причешусь у зеркала”, “Тане делаем прическу” и т.д.

5.Игры с использованием салфетки: “На обеде у куклы Маши”,

“У Тани завтрак”, “Зайка на ужине” и т.д.

6. Игры с использованием зубной щетки: “Почистим кукле зубки”, “Утро (вечер) куклы Даши”.

7. Игры с использованием мыла: “У зайки грязные лапки”, “Кукле Кате моем ручки (лицо) и т.д..

2.Соблюдение культурно-гигиенических умений

***Учим мыть руки***

* 1. Подготовительные упражнения по формированию умения мыть руки:
     + переливание воды из одного кувшина в другой:
     + упражнение “Поймай мыло” (удержание мыла, выпускание из рук скользкого мыла);
     + упражнение “Плыви рыбка” (захватывание предметов одной рукой, снижение тонуса и напряжения пальцев и кистей рук);

1. Имитационные упражнения: “Моем руки”, “Ах, водичка горячая (холодная)!”.
2. Игровые упражнения с холодной и горячей водой.
3. Практические упражнения по формированию правильного мытья рук по алгоритму.

Встать позади ребенка и взять своими руками руки ребенка, проделать вместе с ним следующее:

* включить воду;
* подставить обе руки ребенка под воду и сказать: ”Вымой руки!”;
* помочь ему взять мыло одной или двумя руками в зависимости от того, как удобнее ребенку;
* потереть мыло между ладоням, снова положить на раковину;
* потереть тыльную сторону одной ладони об другую, мыльную ладонь;
* повторить действие с тыльной стороной ладони;
* подставить под воду обе руки и споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоется вся пена;
* поощрить ребенка, закрыть кран.

1. Практические упражнения по формированию правильного мытья лица по алгоритму (аналогично алгоритму мытья рук).
2. Закрепление приемов мытья рук (лица) на кукле.
3. Игра “Водичка, водичка, умой моё личико!” (совершенствование умений последовательности выполнения санитарно-гигиенических действий по алгоритму).
4. Игра “Купание кукол” (закрепление умения правильного умывания, намыливания, смывания пены, вытирания тела полотенцем).

***Учим чистить зубы***

1. Имитационные и подготовительные упражнения: “Чистим, чистим зубы по утрам и вечерам”, “Выдави пасту из тюбика”, “Сожми резиновую игрушку”, “Надави на тюбик”, «Открути (закрути) пробку на бутылке (на тюбике)» и т.д.
2. Практические упражнения:

* ощупывание зубов;
* постукивание по зубам;
* рассматривание зубов перед зеркалом;
* поскрипывание зубами;
* чистка зубов щеткой без пасты.

1. Практические упражнения по выдавливанию пасты из тюбика (совместные действия со взрослым по выработке умения правильно дозировать выдавливание пасты из тюбика, контроль за тем, чтобы дети не ели пасту).

***Учим пользоваться туалетом***

1. Для того, чтобы приучить ребенка проситься в туалет, его необходимо регулярно спрашивать через постоянные промежутки времени (например, через каждые 30 минут) о потребностях. Согласие и удачу подкреплять похвалой.

2. Практические упражнения:

* снятие и одевание простой одежды;
* приседание в снятых до колен колготках (трусиках);
* нажимание рукой на кран унитаза;
* мытье рук после туалета.

3. Практические упражнения по формированию умения пользоваться туалетом с помощью алгоритма (расписывается аналогично алгоритму мытья рук).

4. Практические упражнения по определению места туалета по особому символическому знаку (родители дома туалет обозначают значком-символом)

**2.Формирование культурно-гигиенических умений**

**во время приема пищи.**

***Учим правильно принимать пищу***

1. Подготовительные упражнения, способствующие выработке определенных движений (преддействия по формированию умения приема пищи):

* упражнение “Перекладывание шариков”;
* упражнение “Просеивание фасоли” (зачерпывание и пересыпание ложкой);
* упражнение “Перекладывание бусин” (держание ложки тремя пальцами, зачерпывание ложкой бусин и пересыпание их в другую емкость);
* упражнение “Раскладывание орехов” (вращательные движения кисти ведущей руки, раскладывание ложкой орехов по сортам).

**Практические упражнения по формированию умения пользоваться ложкой, вилкой, ножом.**

*Умение пользоваться ложкой по плану:*

* встать за спиной ребенка, поместить ложку в его руку, а другую руку положить сбоку от миски;
* держать руки ребенка своими руками;
* наполнить ложку едой зачерпывающим движением справа-налево;
* поднести ложку ко рту ребенка и дать ему есть содержимое пищи;
* опустить ложку в миску и дать ребенку время проглотить пищу.

Повторять все пункты плана до тех пор, пока ребенок не закончит есть.

*Умение пользоваться вилкой по алгоритму:*

* взять вилку и показать, как нужно правильно ее держать в руке (ручка вилки держится щепотью);
* сказать ребенку, что он должен “наколоть кусочек … на острые зубчики вилки”;
* показать, как это сделать (медленно) (если ребенок не может повторить движение по подражанию, то обхватить своей рукой и помочь наколоть кусочек … на вилку);
* отправить вилку с наколотым кусочком в рот;

Постепенно сокращать свою помощь.

*Умение пользоваться ножом:*

* подобрать подходящий нож (легкий, удобный для намазывания, не острый).
* положить то, что будете намазывать на булку в удобную посуду;
* взять кусочек булки в левую руку, нож в правую руку;
* взять на кончик ножа небольшое количество повидла;
* намазать его на кусочек булки;
* предложить ребенку намазать повидло на кусочек булки;
* сопровождать каждое действие показам и словесным комментарием (кратким и четким).

**Игры.**

* Игра “К нам медведица пришла, медвежонка принесла” (закрепить умение правильно держать ложку).
* Игра “ Лошадка заболела” (совершенствовать умение пользоваться ложкой и вилкой).
* Игра “Покорми зверей салатом” (закреплять умение правильного приема пищи, пользования пластмассовым ножом).

**3.Формирование культурно-бытовых умений**

***Учим одеваться и раздеваться.***

Для родителей важно научить ребенка выполнять процесс одевания и раздевания зимней одежды (пальто, шуба, шарф, варежки, сапоги); весенне-осенней одежды (куртка, шапка, джемпер, брюки, колготки, ботинки); летней одежды (майки, трусы, платье, носки, тапочки рубашки, сандалии, шорты, кофта), используя при этом собственную речь ребенка или символические знаки, жесты.

Методические рекомендации

Подготовительные упражнения (преддействия по формированию умения одеваться и раздеваться):

* упражнение “Перекладывание помпонов в банку” (развитие сгибательных и вращательных движений кисти, захватывание мелких предметов помпонов в банку через отверстие);
* упражнение “Нанизывание крупных шаров на шнурок с деревянным наконечником” (захватывание предметов щепотью, согласованность работы обеих рук);
* упражнение “Шарик катись” (захватывание всеми пальцами больших шаров, захватывание “ полупинцетом“ шаров среднего размера, захватывание щепотью маленьких шариков, соотнесение размера шара и диаметра трубы);
* упражнение “Копилка” (совершенствование “пинцетного захвата”, складывание мелких монеток в узкое отверстие копилки).

Выполнять с ребенком имитационные упражнения и практические упражнения по одеванию и раздеванию.

*Умение надевать штаны по алгоритму:*

* посадить ребенка на такой стульчик, сидя на котором он не боялся, бы поднимать ногу, пытаясь просунуть ее в штанину;
* сопровождать каждое действие словами, когда правая нога ребенка будет просунута в штанину, попросить его просунуть вторую ногу в пустую штанину;
* взять обе руки ребенка и положить их на резинку штанишек;
* попросить ребенка покрепче держаться за нее и тянуть штанишки вверх;
* положить, если у ребенка не получается, свои руки поверх рук ребенка и натянуть штанишки вместе;

Закрепление приемов одевания и раздевания в игровой деятельности.

* Игра “Кукла ложиться спать” (совершенствовать умение раздевания – расстегивать пуговицы, развязывать шнурки, снимать штанишки, колготки, платье и т.д.).
* Игра “Оденем куклу на прогулку” (закрепить алгоритм одевания).

***Учим застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы.***

Тренируем ребенка выполнять застегивание и расстегивание различных застежек в ходе игровых ситуаций (на кукле, на себе и другом ребенке).

1. Подготовительные упражнения (преддействия по формированию умения расстегивать и застегивать молнии, липучки, пуговицы):
   * упражнение “Что лежит в кошельке” (складывание пальцев определенным образом, удобным для захвата язычка молнии);
   * упражнение “ Переливание воды большой пипеткой” (захватывание предметов в кулак ведущей руки, переливание из одной емкости в другую);
   * упражнение “ Переливание воды маленькой пипеткой” (захват предметов щепотью, развитие силы пальцев);
   * упражнение “Нанизывание бочонков на резиновый шнур” (согласование работы обеих рук, держание шнура тремя пальцами; нанизывание бочонков на шнур);
   * упражнение “Сушим белье” (“пинцетное” захватывание предмета, открывание прищепки, прикрепление с ее помощью “белья к веревке”).
   * упражнение “Разложи пуговицы” (совершенствование соотносящих движений, умение брать предметы двумя пальчиками).

3. Практические упражнения по формированию умения застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы.

* 1. Умение застегивать молнию по алгоритму:
     + взять основание “молнии” левой рукой;
     + в правую руку взять язычок “молнии”;
     + вставить одну часть застежки в другую;
     + потянуть “молнию” вверх.

б) Умение застегивать липучку по алгоритму:

* взять прилипающую часть липучки в правую руку;
* продеть ее конец в железную петлю застежки;
* потянуть вперед;
* прижать липучку ко второй ее половине.

в) Умение застегивать пуговицу по алгоритму:

* + - раскрыть петлю;
    - просунуть в нее пуговицу;
    - взять просунуть пуговицу двумя пальцами (большим и указательным пальцами “ пинцетным захватом”).
    - вытянуть пуговицу с другой стороны;
    - завести пуговицу за край петли.

4. Закрепление умения застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы в игровой деятельности.

* + - * + Игра “Что забыла надеть Маша?” (учить застегивать “молнию” на кофточке куклы, закрепить алгоритм одевания).
        + Игра “ Двери закрываются” (совершенствовать умения застегивания и расстегивания застежки “молнии”).
        + Игра “Пристегни зайке ушки” (совершенствовать умение застегивать “молнию”).
        + Игра “Полянка” (совершенствовать умение застегивать различные виды застежек).
        + Игра “Пристегни лисе хвостик” (совершенствовать умение застегивать застежку-липучку).
        + Игра “Ежик с фруктами” (закреплять умение застегивать застежки-липучки, прикрепляя фрукты на спину ежику).
        + Игра “ Чего не хватает у чайника” (закрепить умение застегивать липучку, пристегивая “носик” или “ручку” к чайнику.
        + Игра “Чья ботва?” (закреплять умение застегивать крупные пуговицы; пристегивать ботву к морковке).
        + Игра “ С какого дерева листок?” (учить детей застегивать маленькие пуговицы; группировать листья по цвету).

**4.Формирование хозяйственно-бытовых умений**

***Учим заботится о своих вещах*** (умение повесить свою одежду на крючок, вешалку, умение сложить вещи на полке в шкафу, умение намыливать, стирать, полоскать, отжимать и вывешивать для просушки вещи, умение находить свои вещи среди других).

* + - * Упражнение “Покажи, где застежка у Сережки и где у тебя”.
* Упражнение “Постирали грязные вещи (новые платочки, ленточки, одежду кукол, носки и т.д.)”.
* Игра “Кукла Маша пришла с прогулки”.
* Игра “Хорошая хозяйка”.
* Практическая ситуация “Покажи свои сапоги (шапку, платье, шарф и т.д.)”.
* Практическая ситуация “Покажи свои вещи”.
* Практическая ситуация “Наведем порядок в комнате” и т.д.

***Желаю вам, успеха!***