

**Краевое государственное
автономное учреждение социальной защиты
«Камчатский центр социальной помощи семье и детям»**

Отделение реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья

**Программа по социально-бытовой адаптации детей
с ограниченными возможностями здоровья**



**Программа разработана социальным педагогом
отделения реабилитации детей с ОВЗ
Замятиной Г.С.**

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Особенности организации социально-бытового развития детей с ограниченными возможностями здоровья	4
1.1. Основные требования к организации занятий по развитию социально-бытовых навыков	7
1.2. Основные методы обучения социально-бытовым навыкам	11
1.3. Этапы реализации программы	15
1.4. Критерии и методы оценки эффективности реализации программы	16
1.5. Календарно-тематический план программы	17
Глава 2. Методические рекомендации по разделам программы «Обучение социально-бытовым навыкам»	19
2.1. Рекомендации к занятиям по разделу «Личная «гигиена»	19
2.2. Рекомендации к занятиям по разделу «Одежда и обувь»	31
2.3. Рекомендации к занятиям по разделу «Питание»	45
2.4. Рекомендации к занятиям по разделу «Жилище»	54

Введение

Проблема включения людей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества является актуальной во всём мире. Одной из основных задач их обучения и воспитания является максимальное развитие функциональных возможностей, подготовка и включение детей с нарушениями в развитии в социальную среду в качестве полноправных членов общества. Универсальной основой для личного и социального благополучия любого человека, а ребенка с ограниченными возможностями особенно, является **социально-бытовая адаптация** – активное приспособление путем усвоения и принятия целей, ценностей, норм, правил и способов поведения, принятых в обществе. Для ее успешной реализации необходимо специально организованное обучение навыкам самообслуживания.

Овладение навыками самообслуживания напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости, позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

При обычном варианте развития ребенок после года уже может осуществить отдельные действия, направленные на себя: надеть и снять шапку, снять носки, варежки, может сам есть ложкой и пить из чашки. Эти умения ребенок приобретает сам, подражая действиям взрослых, ухаживающих за ним. И последующие навыки формируются при непосредственном участии взрослых, которые дают образец действия, одобряют правильный результат и указывают на ошибки, одновременно обучая ребенка контролировать и оценивать свои действия, сверять их с образцом. У детей с особенностями развития формирование навыков самообслуживания не происходит самопроизвольно. Обучение таким навыкам составляет целое направление работы специалистов и родителей, в основе которого лежат специальные программы, учитывающие актуальные возможности ребенка и ориентирующие на ближайшие задачи. Только через подражание, усвоение образца навыки у таких детей не формируются, во всяком случае, полностью, вследствие различных нарушений движения, слухового и зрительного восприятия, эмоционально-волевой сферы, интеллектуального развития.

Актуальность программы реабилитации «Социально-бытовая адаптация» особенно выражена для детей-инвалидов, которые отдалены от непосредственного приготовления пищи, ухода за одеждой, от целого ряда мелочей быта, составляющих уклад жизни современного человека. Достаточно часто родителям, воспитывающим детей с функциональными нарушениями, проще и удобнее самим выполнить режимные и гигиенические моменты, накормить и одеть ребенка, чем

научить его. В результате дети либо не владеют, либо ограниченно используют самостоятельность в социально-бытовой сфере.

Глава 1. Особенности организации социально-бытового развития детей с ограниченными возможностями здоровья

Формирование санитарно-гигиенических умений и самообслуживания призвано содействовать достижению максимально возможной самостоятельности детей с ограниченными возможностями здоровья в быту. Формируя у ребенка разнообразные формы бытового самообслуживания, важно помнить о том, что самое трудное в этом – не сделать за него то, что он должен сделать сам. Чем выше уровень бытовой адаптированности ребенка (самостоятельность в одевании, умывании, в приеме пищи, в опрятности), тем свободнее будет взрослый, а у ребенка высвобождается значительная часть времени для игр и другой полезной деятельности. При формировании разнообразных форм самообслуживающего труда параллельно решаются и другие задачи: расширение представлений и знаний детей об окружающем мире, сенсорное воспитание, развитие речи, мелкой моторики и зрительно-моторной координации, умений выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий.

Назначение занятий по социально-бытовой адаптации с детьми с ОВЗ можно сформулировать в следующих задачах:

- формирование у детей с ОВЗ умений и навыков самообслуживания и гигиены;
- формирование правильных представлений и знаний о предметах домашнего обихода, их назначении и правилах обращения с ними;
- формирование знаний, умений и навыков ведения домашнего хозяйства;
- развитие умений, необходимых детям с ОВЗ для осуществления самостоятельной жизнедеятельности;
- развитие мелкой моторики и направленных движений; внимания, когнитивных способностей, контрольно-проверочных действий;
- развитие навыков следования правилам поведения в общественных местах, личной культуры поведения.

Программа по социально-бытовой адаптации составлена с учетом перечисленных задач и включает следующие разделы:

- «Личная гигиена»,
- «Одежда и обувь»,
- «Питание»,
- «Жилище».

Раздел «Личная гигиена» предполагает упражнения и занятия по следующим направлениям:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и место их нахождения;
- научить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем;
- обучить детей закатывать рукава, умываться, вытираться;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, чистить зубы, вытираться полотенцем, причесываться.

Обучить навыкам:

- ухода за волосами;
- мытья тела (душ, ванная, баня), вытирания;
- мытья и сушки головы;
- ежедневного ухода за телом;
- ухода за руками и ногами (стрижка ногтей);
- пользования туалетом;
- использования традиционных (кран, душ, мыло, зубная щетка и паста, расческа, фен, шампунь, гель для душа, мочалка, полотенце, ножницы, специальные приспособления для размещения предметов и удобства пользования (держатели, тактильные метки и др.) и специальных бытовых приспособлений (утяжелители, ограничители, дозаторы, поручни, нескользящие коврики), уход за ними;
- культуры поведения.

Раздел «Одежда и обувь» – это упражнения и занятия по следующим направлениям:

- формирование умения различать предметы одежды и обуви;
- формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом, следить за своим внешним видом;
- привитие навыка правильно и последовательно одеваться, а также приемов одевания каждой детали одежды, определения лицевой и изнаночной, правой и левой сторон;
- обучение навыку одевания и снятия обуви;
- обучение навыку застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки, завязывать пояса, шнурки;
- обучение уходу за одеждой, обувью (место для вещей: тумбочка, полка в шкафу, ящик комода), хранению одежды и обуви, сухой чистки, стирки и глажения;
- использование различных приспособлений для тренировки тонких движений (расстегивание и застегивание, шнуровка и др.);

– использование для одевания специальных вспомогательных средств и приспособлений;

– культура поведения.

В разделе «Питание», проводятся упражнения и занятия по следующим направлениям:

позиционирование для приема пищи и подготовки к приему пищи;

– умение различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;

– развитие навыка самостоятельной еды и питья (при необходимости с использованием адаптированной посуды и приборов (поильники, трубки, нескользящие тарелки, специальные коврики, бортики для тарелок, столовые приборы со специальными ручками – утолщенные, утяжеленные, изогнутые, с манжетой и др.);

– развитие навыка определения содержимого тарелки, последовательного приема пищи;

– формирование навыка сервировки стола;

– умение обрабатывать продукты, требующие обработки (мыть ягоды, овощи, фрукты);

– формирование доступного навыка приготовления пищи, напитков;

– формирование умений пользоваться бытовыми приборами;

– уход за столовыми приборами и посудой;

– навыки культурного поведения за столом;

– правила безопасности при приеме и приготовлении пищи;

– обучение использованию технических и вспомогательных средств для приема и приготовления пищи.

Раздел «Жилище» охватывает такие темы:

– формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере;

– умение создавать уют, украшать жилье;

– обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;

– умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;

– формирование навыков уборки в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;

– уход за комнатными растениями;

– умение застилать постель и менять постельное белье;

– стирка мелких вещей вручную и в стиральной машине;

– глажка белья;

– правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;

- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;
- культура поведения.

Формирование навыков самообслуживания желательно осуществлять в 5 этапов:

- 1 этап – подготовительный (предназначен для выявления уровня сформированности навыков социально-бытовой адаптации у детей);
- 2 этап – тренировочный (формирование у детей готовности к овладению социально-бытовых навыков в ходе специальных тренировочных занятий с обязательной корректировкой ошибок и неточностей);
- 3 этап – формирующий (непосредственное формирование навыка с использованием повторений);
- 4 этап – основной (использование навыка в повседневной жизни через предметно-практическую деятельность);
- 5 этап – заключительный (осуществление самоконтроля и самоанализа).

1.1. Основные требования к организации занятий по развитию социально-бытовых навыков

Организация занятий по социально-бытовой адаптации детей с нарушениями в развитии и здоровье имеет специфические особенности:

- Накопление социально-бытовых знаний и умений должно идти постепенно, последовательно и систематично, что предполагает разностороннюю, каждодневную (а не эпизодическую) работу с детьми.
- По мере взросления ребенка расширяется число новых социальных ситуаций, в которых он оказывается, углубляется общение со сверстниками и взрослыми, резко возрастает круг предметов, с которыми ребенку приходится иметь дело. Все это требует формирования все более и более сложных социально-бытовых навыков. Поэтому содержание обучения и действия, которые ребенок выполняет ежедневно постепенно расширяется и усложняется.
- Каждое занятие должно быть четко организовано и оснащено необходимым оборудованием, в том числе специализированным, необходимыми техническими средствами реабилитации, инвентарем, наглядными пособиями, продуктами питания (если изучаются темы, относящиеся к приготовлению пищи) и т.п.
- В зависимости от темы, занятия могут проводиться в различных секторах кабинета социально-бытовой адаптации, помещениях, дополняющих кабинет (гигиеническая комната, прачечная, комната ухода за одеждой).

Обучение навыкам самообслуживания может проходить:

- на специально организованных занятиях;
- в бытовых ситуациях;
- в играх;
- при уходе за собой и младшими детьми;

- Особое внимание следует уделить стимулированию активности детей, не проявляющих интерес к занятиям по социально-бытовой адаптации. Как правило, это дети, которые привыкли в быту пользоваться помощью окружающих как должным.
- Для активности детей на занятии, когда оно проводится в кабинете, очень важно, чтобы все находящиеся в нем предметы располагались в строго определенных местах, т.е. местоположение любого предмета (мебель, наглядное пособие, прибор, кухонная утварь и др.) должно быть однажды определено и не меняться. Порядок в кабинете облегчает детям самостоятельную ориентировку в нем.
- Перед тем как приступить к занятиям, обратите внимание, готов ли ребенок именно сейчас понять и воспринять то, что вы хотите до него донести. Например, процесс приема пищи. Прививать навык самостоятельности нужно только в том случае, если ребенок проголодался, а не тогда, когда у вас появилось свободное время. Если он сыт, его не заинтересует действие, которое ему в данный момент и не нужно.
- Занятия не должны быть излишне академичными, иначе у ребенка пропадет к ним интерес, важно оживлять их игрой, прибаутками, потешками. Если специалист замечает, что ребенку скучно, он начал капризничать, сразу же переключите его внимание на что-то другое. Нельзя настаивать, заставлять особенного ребенка делать то, что вы от него хотите именно сейчас.
- Необходимо высказывать свое отношение по поводу успехов и неудач ребенка. И пусть оно всегда будет искренним, будь то радость, огорчение, разочарование или удивление. Ведь ребенку так важно чувствовать живое участие в его жизненно важных делах. Но не критикуйте его за неудачи, ошибки, неуклюжесть. Чем сильнее ваше давление, тем мощнее его сопротивление.
- Специалисты советуют действовать так: покажите – ждите – похвалите – ждите – покажите.
- Обучение детей с нарушениями развития несовместимо со спешкой, раздражительностью. Желательно выбирать время для занятий, когда ребенок в хорошем настроении, здоров, когда никто никуда не торопится. При этом важно понимать, что часто родители детей встречаются с трудностями субъективного характера: дети, привыкшие к постоянной опеке, нередко негативно относятся к любой деятельности, требующей усилий, не проявляют интереса к занятиям, желая овладеть какими-либо приемами, стремясь к самостоятельности.
- Прежде чем приступать к овладению, тем или иным действиям, необходимо определить, способен ли ребенок справиться с поставленной задачей и определить причину неспособности (педагогическая запущенность или объективные нарушения);

- Обязательным условием является практическая направленность занятий, вариативность их содержания и форм, учет индивидуальных особенностей обучаемых, их функциональных нарушений и способностей.
- В тех случаях, когда на занятии нет возможности одновременно выполнять конкретное задание каждому ребенку, например, на кухне имеется только одна раковина для мытья посуды, специалисту целесообразнее «демонстрировать» последовательность операций руками самого слабого ребенка. Если в распоряжении специалиста имеется две раковины для мытья посуды, то целесообразнее поступить следующим образом:

–специалист, проговаривая все производимые действия, выполняет их совместно с ребенком, который имеет высокий или средний уровень развития и легко овладевает программой по социально-бытовой адаптации;

–при обучении одновременно более двух детей специалист берет самого «трудного» ребенка, а первый из обученных, становясь помощником специалиста, — самого «легкого». Ребенку-помощнику такое поручение позволяет поупражняться в сопряженных действиях со сверстником.

Взрослый должен помнить, что скорость формирования навыка зависит от многих факторов: от индивидуальных особенностей ребенка; от отношения к чистоте и опрятности у ближайшего окружения; разной скорости усвоения навыка (одному ребенку достаточно показать один раз, после чего он начнет формировать навык самостоятельно в игре и других видах деятельности, а другому ребенку требуется неоднократный показ и поэтапная отработка всех элементов действия, прежде чем он сможет использовать навык самостоятельно).

Сформированность навыка и переход к формированию следующего определяется фактом успешного его использования ребенком не только на организованном занятии, но и в самостоятельных действиях по самообслуживанию в течение нескольких дней подряд.

- **Уровень развития умений и навыков по самообслуживанию** целесообразно оценивать в ходе наблюдения за ребенком в процессе одевания, раздевания, еды, умывания, пользования туалетом. Во время наблюдения необходимо отмечать стремление ребенка к самостоятельности, а также конкретное ее проявление в самообслуживании. При этом следует фиксировать:

- умение следить за своим внешним видом;
- самостоятельность выполнения микропроцессов по самообслуживанию (надеть и снять майку, носки, колготы, платье, намылить руки и т.д.);
- самостоятельность выполнения целостных процессов по самообслуживанию, связанных с определенными физическими нагрузками (одеться на прогулку, умыться, сложить аккуратно вещи, в необходимой последовательности и т.д.);
- развитие мелкой моторики (расстегивание пуговиц, молний, кнопок, крючков, развязывание и завязывание шнурков, платков, шарфов);

- сформированность контрольно-проверочных действий (заправлена ли рубашка, одернута ли юбка, кофта, подтянуты ли носки, гольфы, колготки);
- необходимость помощи со стороны взрослых и сверстников;
- время, затраченное ребенком на выполнение бытового процесса по самообслуживанию.
- Если обучение социально-бытовому навыку **не приводит к успешности**, необходимо проанализировать ситуацию и откорректировать программу обучения:

1. Может быть, это плохое для вас и ребенка время (болезнь, необычный стресс в вашей жизни)?
2. Не потерял ли ребенок интереса к той награде, которой вы его поощряете? Нет ли чего-нибудь еще, что можно было бы пустить в ход? Достаточно ли часто вы поощряете ребенка?
3. Не слишком ли большой шаг вы пытаетесь сделать? (Не слишком ли быстро вы перестали помогать?)
4. Не слишком ли медленно вы двигаетесь? Не становится ли ребенку скучно на занятии? (Может быть, ребенок все еще нуждается в вашей помощи?)
5. Не надоела ли ребенку игрушка? Нет ли другой игрушки, с помощью которой вы могли бы отрабатывать этот навык?
6. Не слишком ли продолжителен ваш урок? Не слишком ли долго вы работаете над одним и тем же заданием?
7. Заканчиваете ли вы урок маленькой победой ребенка? Не привыкает ли он к мысли, что может уклониться от выполнения задания, если будет вести себя неподобающим образом?

- Количество часов, необходимое на изучение конкретных тем, определяет сам специалист.
- К изучению новой темы следует приступать после проверки умений детей. Это необходимо для выявления у них конкретных знаний и опыта, на которые можно опереться, для выявления пробелов и искаженных представлений, чтобы соответственно восполнить их или поправить.
- Дети должны быть подготовлены к пониманию инструкции специалиста.
- Все выполняемые с предметами действия должны специалистом проговариваться, а соответствующие словесные указания продумываться заранее и подаваться в строгой последовательности, эффективно использовать схемы-алгоритмы действий.

1.2. Основные методы обучения социально-бытовым навыкам

Метод обучающей среды. Для того чтобы сформировать навыки самообслуживания и социализации у ребенка должна быть хорошо развита мелкая моторика, сформирован двигательный стереотип. Поэтому, перед тем как формировать навык самообслуживания, необходимо создать обучающую среду, окружить ребенка предметами быта и их копиями – игрушками, использовать игры, направленные на косвенные приемы обучения навыку.

Метод словесного сопровождения (вербализации) предполагает:

1. Выбор того навыка, который вы будете формировать.
 2. Сообщение ребенку, того, чего вы от него хотите («Расстегни нижнюю пуговицу на рубашке»). И далее все действия сопровождаются словесно.
- Сообщение должно быть кратким, четким, последовательным, подкрепленным определенными действиями;
 - указание произносите медленно;
 - указание должно быть ясным (используйте слова, которые ребенок хорошо понимает); указание должно быть конкретным, например, правильнее сказать: «Возьми одно печенье», а не «Не бери много печенья»;
 - указание дается в позитивном тоне. Оно указывает, что нужно делать, а не то, что делать нельзя или что надо перестать делать.

Метод пошаговой разбивки навыка на действия, предполагает разделение процесса на маленькие действия, которые ребенок в состоянии выполнить. Взрослый должен сам несколько раз выполнить то, чему он собирается обучить ребенка, четко разделить действие на мелкие шаги.

Чтобы ребенок усвоил алгоритм действий можно предложить ему мнемодарты (карта в которую заложена определенная информация). В процессе обучения необходимо отработать алгоритм действий. Это вызовет у ребенка чувство уверенности в своих возможностях, а у вас чувство уверенности в правильности выбора приемов обучения.

Метод рационального вмешательства, основанный на теории Выгодского «Зона ближайшего развития». Помощь ребенку с вашей стороны должна быть разумной. Не лишайте его возможности получить радость от сознания «Я сам!», «Я умею!», «Я научился!». Помните, насколько ваш ребенок самостоятелен сегодня, настолько он свободен и счастлив завтра.

Метод демонстрации – процесс показа выполнения действия, которому вы собираетесь обучить ребенка.

Показ должен быть четким, неторопливым, последовательным. Указание сочетайте с демонстрацией: выполняйте задание вместе с ребенком. После объяснения и показа возьмите своими руками его руки и проделайте вместе с ним все действия.

Метод замены (компенсации). Этот метод предполагает научение ребенка использовать сохранные анализаторы с целью компенсации нарушенного. Зрительное восприятие компенсируется тактильным, слуховым, обонятельным.

Самым значимым и эффективным методом изучения программного материала на занятиях по социально-бытовой адаптации является *собственная предметно-практическая деятельность детей*, так как дети с глубоким нарушением зрения (тотально слепые, в том числе слепые с остаточным зрением) не обучаются предметно-практическим действиям по подражанию. Для формирования умений и навыков у таких детей необходимо проводить специальные занятия по формированию предметно-практической деятельности.

Специалисту всегда надо помнить, что правильное описание способа выполнения предметно-практического действия ребенком не означает, что он может эти действия выполнять. Нормально видящим детям в большинстве своем легче сделать, чем рассказать о том, что он будет делать. Слепыми и слабовидящим детям наоборот, легче рассказать, чем сделать. Предметно-практическая деятельность при зрительном дефекте и протекает своеобразно, и тем более своеобразно формируется. Практические работы должны занимать особое место на занятиях по социально-бытовой адаптации. Практический метод способствует формированию социально-бытовых навыков и умений, так как навыки не могут быть сформированы без самих практических действий детей, закрепления и последующего их превращения в умение. Метод включает в себя:

1. Инструктаж,
2. Демонстрацию правильных приемов выполнения действия,
3. Повторение детьми этого действия,
4. Анализ задания.

Необходимо специально учить детей разбивать задание на отдельные этапы, определять их последовательность, свою подготовленность к выполнению необходимых операций.

Иными словами, детей надо учить определять:

- часть (или части) задания, которая вызывает затруднения и требует дальнейшего освоения;
- часть (или части) задания, которая уже освоена, но требует постоянной практической тренировки;
- часть (или части) задания, которая изучена так, что может быть выполнена самостоятельно;
- изменения, необходимые для самостоятельного выполнения задания.

В целом такой анализ способствует адекватной оценке детей своих возможностей, что также имеет коррекционное значение.

Таким образом, предметом постоянного внимания специалиста на занятиях по социально-бытовой адаптации должно стать обучение детей планированию

практической деятельности. Перед началом любого дела полезны, например, такие вопросы:

- Что мы будем делать? (Что мы собираемся делать? Что мы планируем сделать?)
- Что для этого нужно?
- С чего надо (можно) начать? И т.п.

Способ сопряженных действий используется как метод обучения применяемый чаще всего для слепых и слабовидящих детей и детей с выраженными ментальными нарушениями. Специалист, находясь за спиной ребенка, берет его руки в свои и выполняет ими необходимые операции. При этом все они комментируются, т.е. проговариваются. Методика обучения выполнению конкретных операций, действий с предметами предполагает четко организованное руководство специалистом действиями детей и многократного его повторения вместе с ребенком.

Начиная обучать ребенка 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 ребенка и примерно на его уровне (педагог можно сесть на корточки или встать на колени) – так ребенок лучше поймет показываемые действия.

Этот способ наиболее эффективно позволяет «соединять» слова с соответствующими им действиями и тем самым преодолевать характерный для детей разрыв между теоретическими знаниями и практическими умениями.

Важнейшим методом, используемым на занятиях по социально-бытовой адаптации, должна быть *сюжетно-ролевая игра*. Она ценна как средство усвоения детьми социального опыта через тот вид деятельности, который для детей является наиболее привлекательным. Однако использование этого метода требует от специалиста, прежде всего, знания особенностей формирования у детей с различными нарушениями этого вида деятельности. Так, у многих слепых и слабовидящих детей игра носит чисто вербальный характер. Они зачастую не могут воспроизвести те действия, о которых говорят. Поэтому использование игры (в частности, сюжетно-ролевой) необходимо сочетать с коррекционной работой по развитию у детей этого вида деятельности. Организацию и проведение игры осуществляет специалист. Однако при проведении игры следует предоставлять детям достаточно самостоятельности и возможности фантазировать, стимулируя активное участие в игре каждого ребенка.

Метод речевого объяснения часто требует больше времени и задерживает его выполнение, но при нарушенном зрении слова позволяют восполнить отсутствие

или недостатки зрительного восприятия. Активно включайте в свои занятия речь: объясняйте ребенку все подробно, обращайтесь к его вниманию на важные детали, стремитесь к тому, чтобы ребенок также озвучивал свои действия.

Из словесных методов наиболее предпочтительным является **беседа**. Она может быть вводной и предварять другие виды работ для привлечения к ним интереса детей, а также может использоваться для закрепления полученных знаний при повторении пройденного. Беседа на занятиях по социально-бытовой адаптации всегда, где это возможно, должна сопровождаться **использованием различных средств**: реальными предметами, макетами, рельефными изображениями, схемами.

Метод поощрений. Адекватность восприятия воспитывающей информации зависит как от сложности ее содержания, так и от уровня сенсорных возможностей ребенка. В этой связи большую воспитательную значимость имеют методы, которые позволяют опираться на визуальную информацию, сопровождаемую комментариями, разъяснениями педагога, а также эффективно использовать примеры из окружающей ребенка жизни. Следует подчеркнуть, что для детей дошкольного и младшего школьного возраста с отклонениями в развитии действия, поступки, взгляды, суждения, привычки педагога, воспитателя являются долгое время образцом для подражания, а авторитет – непререкаемым и неоспоримым. Побудительно оценочные методы (поощрение, наказание) также реализуются в практически действенном варианте, сопровождаемом доступным для ребенка словесным поощрением («хорошо», «верно», «молодец») и материальным. Причем степень материальной ценности поощрения постепенно уменьшается: лакомство, игрушка – их образные заменители (картинка с изображением лакомства, игрушки) – абстрактный заменитель (фишка или иной символ поощрения: флажок, звездочка, знак «+» и пр.) – только словесное поощрение.

Метод коллективной деятельности. Особое значение в обучении детей следует придавать организации коллективных видов деятельности, в которых каждый ребенок выполняет часть общей работы: например, при подготовке к обеду один ребенок накрывает на стол, другой – режет хлеб, третий заваривает чайник и т. д. Такая форма занятий научит детей распределять обязанности, при этом не всегда совпадающие с их желаниями, что требует от них преодоления непосредственных желаний. От ребенка требуется выполнение порученного задания в соответствии с общим темпом работы, контролирование своих действий, адекватная реакция на оценку работы обучающего специалиста, в том числе и на замечания или указания на ошибки. В процессе коллективной деятельности у детей формируется и ряд личностных качеств: активность, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Важное значение для формирования произвольности и контроля за своей работой приобретает умение отчитаться о своей деятельности. Участие в коллективно разделенном труде постепенно подводит детей к умению планировать

свои действия хотя бы в самой элементарной форме, намечать их последовательность.

При работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии и здоровье необходимо учитывать инертность психических процессов, большой латентный период между предъявляемой информацией и ответной реакцией ребенка, часто выраженные двигательные проблемы. В связи с этим формирование навыков должно проводиться в медленном темпе, с большим количеством повторов одних и тех же действий.

1.3. Этапы реализации программы

1. Подготовительный этап:

- проведение предварительной подготовки и обучения ответственного специалиста (обучающие курсы, теоретическое освоение знаний с помощью методического пособия);
- составление и утверждение программы по развитию социально-бытовых навыков;
- составление календарно-тематического плана занятий;
- утверждение графика работы в обучающей комнате;
- подготовка оборудования и методических пакетов, оформление журнала регистрации занятий.

2. Организационный этап:

- организация обучающей среды;
- оснащение специализированных учебных комнат (мебель, бытовая техника, посуда, столовые приборы, инструменты и т.д.);
- оснащение учебных комнат специальным оборудованием – техническими и вспомогательными средствами реабилитации;
- обучение персонала учреждения;
- разработка стандартизованных методов оценки функциональных нарушений/способностей и достижений;
- согласование графика работы со специалистами учреждения.

3. Этап реализации.

Оценочный уровень:

- оценка уровня сформированности социально-бытовых навыков детей целевой группы;
- определение реабилитационного потенциала (прогноза) и индивидуальных направлений реабилитации;
- формирование групп для занятий с учетом основных нарушений жизнедеятельности, функциональных способностей, нарушений, реабилитационного потенциала;

Практический уровень:

- организация и проведение групповых занятий в соответствии с календарно-тематическим планом по формированию навыков самообслуживания, гигиены, домашнего хозяйства;
- организация и проведение индивидуальных занятий для детей с выраженными нарушениями в развитии и здоровье по формированию навыков принятия пищи, самообслуживания, гигиены;
- организация среды для использования полученных навыков в режимных мероприятиях;

4. Контрольный этап:

Контрольная оценка усвоения навыков проводится периодически (в соответствии с программой) и является промежуточной и/или итоговой с целью проверки усвоения каждого из разделов.

После завершения диагностики (оценки) проводится общее обсуждение каждого конкретного случая всеми специалистами, которые проводили обучение. Целью данного обсуждения является выявление «положительных» результатов и трудностей выявленных в ходе занятий, для дальнейшей коррекции индивидуальных программ реабилитации.

1.4. Критерии и методы оценки эффективности реализации программы

Оценка эффективности реализации программы проводится по следующим критериям:

1. Соответствие практической деятельности и руководства по программе;
 2. Соответствие практической деятельности календарно-тематическому плану;
 3. Эффективная практическая деятельность специалистов, их профессиональная компетентность, наличие высшего образования по специальности, наличие навыков работы с детьми с ОВЗ, обладание личностными качествами для работы с данной категорией детей, наличие профессиональных умений, обеспечивающих успешную реализацию технологии;
1. Мотивированность специалистов и детей с ОВЗ на результат;
 2. Мониторинг результатов занятий с участниками группы:
 - успешность в рамках занятия,
 - использование навыка в повседневной жизни, повышение уровня самостоятельности детей,
 - снижение баллов по перечню социально-бытовых умений в Диагностической карте ребенка (или улучшение показателей в кондуктивной карте).

1.5. Тематический план программы

№ п/п	Раздел (название раздела, темы)	Форма занятия	Количество часов
	Личная гигиена		8
1.	Режим дня дошкольника, школьника	Групповая или индивидуальная	1
2.	Чистота - залог здоровья. Уход за руками и ногами.	Групповая или индивидуальная	1
3.	Как сохранить здоровыми зубы?	Групповая или индивидуальная	1
4.	Чтобы уши слышали	Групповая или индивидуальная	1
5.	Уход за волосами. Причёски.	Групповая или индивидуальная	1
6.	Осанка – стройная спина.	Групповая или индивидуальная	1
7.	Правила закаливания.	Групповая или индивидуальная	1
8.	Полезные и вредные привычки.	Групповая или индивидуальная	1
	Одежда и обувь		14
9.	Виды одежды и головных уборов, их назначение.	Групповая или индивидуальная	1
10.	Виды обуви, их назначение, уход за обувью.	Групповая или индивидуальная	1
11.	Правила выбора обуви и одежды (размер, учёт индивидуальных особенностей, характера деятельности).	Групповая или индивидуальная	1
12.	Ручная и машинная стирка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	Групповая или индивидуальная	1
13.	Утюжка изделий из цветных хлопчатобумажных и шёлковых тканей.	Групповая или индивидуальная	1
14.	Мелкий ремонт одежды. Пришивание пуговиц, вешалок, крючков.	Групповая или индивидуальная	2
15.	Ремонт распоровшегося шва. Шов «вперёд иголку».	Групповая или индивидуальная	2
16.	Подшив низа изделия. Потайной шов.	Групповая или индивидуальная	2
17.	Мода – зеркало прошлого, настоящего, будущего.	Групповая или индивидуальная	1
18.	Стиль одежды. Обновление (замена мелких деталей). Выбор одежды при покупке. Экскурсия в магазин «Одежда и обувь».	Групповая	2
	Питание		12
19.	Как следует питаться? Советы кулинара Всезнайки. Продукты растительного и животного происхождения, их разнообразие и	Групповая или индивидуальная	1

	значение для здоровья человека.		
20.	Золотые правила питания и приготовления пищи. Советы доктора Айболита.	Групповая или индивидуальная	1
21.	Правила сервировки стола. Манеры поведения за столом.	Групповая или индивидуальная	1
22.	Чай – напиток здоровья. Технология заваривания чая.	Групповая или индивидуальная	1
23.	Салаты – основа питания. Приготовление салатов.	Групповая или индивидуальная	2
24.	Яйцо – продукт питания. Способы приготовления.	Групповая или индивидуальная	1
25.	Приготовление бутербродов (открытые, закрытые, канапе).	Групповая или индивидуальная	1
26.	«Пейте дети молоко...». Приготовление молочного коктейля.	Групповая или индивидуальная	1
27.	Ладушки, ладушки испечем оладушки».	Групповая или индивидуальная	1
28.	Экскурсия на предприятие общественного питания.	Групповая	2
	Жилище		7
29.	Дом, в котором я живу.	Групповая или индивидуальная	1
30.	Обустройство собственного уголка или комнаты. Организация рабочего и спальных мест.	Групповая или индивидуальная	1
31.	Повседневная и регулярная уборка. Пылесос.	Групповая или индивидуальная	1
32.	Комнатное цветоводство. Правила ухода за комнатными растениями.	Групповая или индивидуальная	1
33.	«Зверье моё». Домашние питомцы и уход за ними.	Групповая или индивидуальная	1
34.	Интерьер. Экскурсия в мебельный магазин.	Групповая	2

Глава 2. Методические рекомендации по разделам программы «Обучение социально-бытовым навыкам»

2.1. Рекомендации к занятиям по разделу «Личная «гигиена»

Умывание

Обучая ребенка элементарным гигиеническим навыкам, внимательно осмотрите ванную комнату: все ли в ней удобно для ребенка, может ли он достать до крана и самостоятельно включить воду, взять умывальные принадлежности, найти свое полотенце. В случае, если в ванной комнате присутствуют явные неудобства для обучения нужно их исправить и адаптировать ванную комнату под ребенка. Например, если раковина расположена слишком высоко для ребенка, необходимо подставить широкую устойчивую скамейку и т.д.

Подготовка к овладению навыков личной гигиены должна проходить предпочтительно в *игровой форме*. Поэтому перед тем как формировать социально-бытовой навык необходимо создать обучающую среду, окружить ребенка предметами быта и их копиями – игрушками, использовать игры, направленные на косвенные приемы обучения навыку. Например, игра в куклы, имитация ситуации. Главная задача для специалиста, который использует данный метод работы – это сохранение интереса ребенка.

Формирование навыков самообслуживания связано с объяснением и усвоением значения чистоты тела, лица, рук для сохранения здоровья. Для этого на занятиях используются такие игры, задания и упражнения, как: «Покажи части своего тела и лица» (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, спина, плечи, руки, ноги, пальцы, ногти, колени, локти); при этом можно познакомить детей с примерами из произведений «Мойдодыр», «Маша-растеряша», «Федорино горе». Также на занятиях используется обыгрывание стихов и потешек.

Для лучшего восприятия во время занятий желательно предложить ребенку яркие и удобные умывальные принадлежности: зубную пасту и щетку, мыльницу, стаканчик для полоскания рта. Все принадлежности ребенка должны находиться в доступном для него месте.

Овладение детьми с ОВЗ навыкам гигиены – длительный процесс, состоящий из ряда этапов. Обучая ребенка правильно умываться, нужно прививать ему умение совершать действия в определенной последовательности:

- научить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);
- знать предметы санитарии и гигиены и их место положение;
- научить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, вытираться полотенцем.

При обучении важно сформировать у ребенка четкую схему действия умывания:

1. Вымыть с мылом руки.
2. Почистить зубы, прополоскать рот.
3. Вымыть лицо, шею, уши.
4. Вытереться полотенцем.
5. Привести в порядок умывальные принадлежности: закрыть тюбик с пастой, промыть под струёй воды щетку, поставить их в свой стаканчик, повесить на крючок полотенце.

Специалисту необходимо продемонстрировать и обучить детей следующим умениям:

- закатывать рукава,
- смочить руки водой,
- взять в руки мыло,
- намыливать до появления пены,
- смыть мыло так, чтобы руки не были скользкими (чтобы скрипели во время трения ладони о ладонь),
- насухо вытереть руки полотенцем,
- повесить полотенце на место.

Одним из ведущих методов обучения детей является *«метод пошаговых действий»* – разбивка каждого навыка на элементарные действия.

Можно применить как прямую последовательность, когда ребенок выполняет первое действие из цепочки, а все остальное завершает специалист, так и обратную последовательность, когда специалист производит все действия, а ребенок – завершает процесс. Количество самостоятельных шагов последовательно увеличивается, пока ребенок не освоит всю цепочку действий.

Постепенно, по мере совершенствования общих навыков мелкой моторики, ребенок начинает самостоятельно совершать все большее число операций, а доля участия специалиста уменьшается. Позже, когда у ребенка образуются отдельные умения, нужно усложнить требования – учить открывать и закрывать кран, пользоваться мылом, полотенцем.

Все процессы, в которых участвует ребенок, должны быть тщательно продуманы и обязательно сопровождаться положительными эмоциями.

Прежде всего, детей следует приучать к воде, сначала к тёплой, а затем к холодной. Для этого в группе проводятся разнообразные игры: специалист вместе с ребёнком купает куклу, пускает лодочку, достаёт со дна тазика затонувшие предметы и. т. п. Затем проводят подготовительные упражнения: потирание сухих рук, потирают ладони друг о друга, проводят ими по лицу, складывание ладоней таким образом, как это делается при умывании лица.

Специалист показывает и называет части тела, предметы туалета, а ребёнок повторяет за ним. Держа руки ребёнка в своих, специалист с ребенком проделывает нужные упражнения, озвучивает каждое действие, обязательно поощряя каждое самостоятельное движение ребёнка.

При подготовке к занятию важно проверить:

- Вода теплая.
- Раковина – на уровне ребенка.
- Мыло маленькое.
- Крючок для полотенца – на уровне груди ребенка.
- Для того чтобы отличить кран с холодной водой от крана с горячей они должны быть синим и красным соответственно.

Важно учитывать основные нарушения детей. Для всех видов нарушений обучение должно проходить с использованием метода «сопряженных действий» и проговаривания действий, даже с детьми, имеющими выраженные нарушения слуха. Но для глухих и слабослышащих детей необходим еще и предварительный показ действия, а также использование знаковых символов, сигналов, заменяющих инструкцию специалиста и словесное поощрение.

На всех этапах обучения важно приучать детей **содержать в чистоте предметы личной гигиены**: расческу, мыльницу, зубную щетку и т.п.

Например, загрязненность расчески не всегда легко определяется с помощью осязания. Поэтому дети должны знать способы чистки расчески и обязательно пользоваться ими в повседневной жизни.

Если ребенок намыленные волосы расчешет, держа расческу сначала в одной руке, а затем в другой, то она очистится. Помимо этого, следует периодически во время утреннего или вечернего туалета мыть расческу намыленной щеткой для рук.

На практическом занятии надо объяснить ребенку, что, намылив грязные руки, надо ополоснуть кусок мыла, иначе в мыльницу с мыла стечет грязь, перешедшая на мыло с рук и мыльница будет с черными подтеками и полосами, что не гигиенично, некрасиво.

Схема обучения вытиранию рук

Прежде чем приступить к мытью рук, ребенок должен научиться вытирать руки. Возьмите большое полотенце. Повесьте его, перекинув через перекладину, и, чтобы не упало, скрепите его части английской булавкой вблизи перекладины. Убедитесь, что перекладина расположена достаточно низко для того, чтобы ребенок мог легко дотянуться до полотенца. Если это не так, приготовьте широкую табуретку, чтобы он мог на нее встать. Держите наготове вознаграждение.

Таблица 1

Программа
1 этап. Положив свои руки на руки ребенка, пройдите с ним следующие шаги: 1. Поместите одну руку ребенка на противоположную от вас часть

полотенца.

2. Вытрите ладонь его другой руки.
3. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони.
4. Поместите сухую руку ребенка за полотенце.
5. Вытрите ладонь другой руки.
6. Поверните эту руку и вытрите тыльную сторону ладони.
7. Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» – и вознаградите за его сотрудничество с вами.
8. Когда ребенок научится как следует вытирать руки с вашей помощью, понемногу переставайте помогать ему.

2 этап.

1. Сначала пройдите с 1 по 5 шаг, держа своими руками ребенка.
2. Уберите свои руки и помогите, если надо, сделать шаг 6, подхватив своей рукой его локоть. Скажите: «Молодец! Ты вытер руки!» Вознаградите его за успех.
3. Когда ребенок успешно справится с шагом 6, уберите свои руки после шага 4 и побудите его самостоятельно выполнить шаги 5 и 6. При необходимости помогайте.
4. Продолжайте упражнения, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил.
5. Занимайтесь так до тех пор, пока он не научится самостоятельно выполнять все задание целиком.

Схема обучения мытью рук

До того, как начать учить ребенка мыть руки, стоит побудить его поиграть с водой. Эта игра поможет ему привыкнуть к ощущению воды, льющейся ему на руки и пробегающей сквозь пальцы.

Поместите несколько маленьких пластмассовых емкостей в пластмассовый тазик, в который налито небольшое количество воды. Помогите ребенку наполнять эти емкости водой и выливать воду ему на руки. Пусть вода будет холодной, так как учиться мыть руки он будет холодной водой. Добавьте кусок мыла такого размера, чтобы он соответствовал величине рук ребенка. Помогите ему вынуть мыло из воды и положить его в емкость. Это даст ему возможность попрактиковаться: он будет учиться брать, держать и выпускать из рук мокрое скользкое мыло.

Когда вы начнете учить его мыть руки, такого рода игровые навыки облегчат задачу и ему, и вам. Кроме того, до начала занятий, когда мыть руки ребенка будете вы, старайтесь следовать шагам, обозначенным в программе. Тогда впоследствии вам легче будет обучать этому ребенка.

Подходящим для занятий будет обычное время умывания. Для того чтобы ребенок мог дотянуться до раковины, вам может понадобиться широкая низкая табуретка.

Отрежьте от целого куска мыла часть, которая по размеру подойдет ладони ребенка, так как в этом случае мыло легче будет держать. Кроме того, следует иметь в виду, что легче держать в руке новое мыло. Для того чтобы мыло не падало на пол из раковины, воспользуйтесь мыльницей, мокрой тряпкой или мокрым бумажным полотенцем. Пометьте кран с холодной водой яркой цветной липкой лентой или покрасьте лаком для ногтей. (Если вы пользуетесь одним краном и для холодной, и для горячей воды, то до начала занятий вам нужно будет отрегулировать температуру). Держите наготове вознаграждение.

Программа

1 Этап.

Станьте позади ребенка и, взяв своими руками его руки, проделайте вместе с ним следующие шаги:

1. Включите холодную воду.
2. Подставьте обе руки ребенка под воду и скажите: «Вымой руки!»
3. Помогите ему взять мыло одной или двумя руками, в зависимости от того, как ему удобнее.
4. Потрите мыло между его ладонями. Лучше всего это может быть сделано, если сначала попросить его одной рукой подержать мыло, а другую руку потереть об него. Потом руки можно поменять.
5. Снова положите мыло на раковину.
6. Потрите тыльную сторону одной ладони ребенка о другую, мыльную, ладонь.
7. То же самое сделайте с тыльной стороной другой ладони.
8. Подставьте под воду обе руки и начните споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоеется вся пена. Скажите: «Молодец! Ты вымыл руки! Теперь давай закроем кран».
9. Помогите ему выключить воду.

Делая шаги 4, 6 и 7, старайтесь мыть правую и левую руки в одной и той же последовательности. Установленный порядок облегчает формирование навыка. Когда ребенок научится мыть руки с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно.

2 Этап.

После того как ваш ребенок освоит один шаг и сумеет хорошо выполнить все соответствующие действия на четырех или пяти уроках, можно будет отступить назад, то есть перейти к следующему шагу, (прием инверсии).

1. Окажите ребенку физическую помощь в прохождении шагов 1–7, обозначенных в первой части программы.
2. Уберите свои руки и помогите ребенку, если надо, сполоснуть руки (шаг 8). (Ваша помощь на этом этапе будет сводиться к тому, чтобы, взяв ребенка за локти, подвести его руки под льющуюся воду.) Скажите затем: «Молодец! Ты вымыл руки!».
3. Помогите ему, если надо, выключить воду, а затем вручите приз.
4. Когда он усвоит шаг 8, уберите свои руки после выполнения действий шага
5. 6 и при необходимости помогите (положив свою руку на его локоть)

потереть тыльную сторону ладони одной его руки о мыльную ладонь другой руки. Скажите при этом: «Вымой руки!»

6. Он может сам завершить процесс, сполоснув свои руки.
7. Если надо, помогите ему выключить воду. После этого скажите: «Молодец! Ты вымыл руки!» – и вручите награду.
8. Продолжайте работать над каждым шагом в соответствии с принципом инверсии.

Схема чистки зубов

Зубная щетка должна быть мягкой. Если щетка окажется жесткой, подержите ее под горячей водой, и она станет мягче. Паста должна быть приятной на вкус (не острой и не жгучей). Помогать ребенку удобно, стоя рядом с ним или у него за спиной.

Для того чтобы он мог видеть себя в зеркале, ему, возможно, придется встать на широкую табуретку или ящик. Запомните правило: щетка должна двигаться в направлении роста зубов: вниз, когда чистятся верхние зубы, и вверх, когда чистятся нижние. Награду держите наготове. Сначала, вложив в руку ребенка зубную щетку, физически помогайте ему проходить все перечисленные ниже шаги, далее начинайте формировать данный навык.

Таблица 3

Программа
<p>1 Этап.</p> <p>1. Скажите: «Покажи свои зубки!» Покажите свои зубы, чтобы ребенок увидел это в зеркале. (Раздвиньте губы и улыбнитесь, не разжимая зубов.) Скажите: «Отлично! Я вижу твои зубы».</p> <p>2. Поместите зубную щетку на внешнюю сторону зубов ребенка. Начните чистить их, двигая щетку вверх-вниз. Скажите: «Чисть вверх-вниз!» Продолжайте чистить внешнюю сторону зубов, двигая щетку вверх-вниз и переходя от центра рта влево и снова к центру.</p> <p>3. Выньте щетку изо рта ребенка и разверните его кисть так, чтобы теперь щетка была обращена к правой стороне его рта. Поместите щетку на зубы и начните чистить правую сторону, двигая щетку вверх-вниз. Выньте щетку изо рта, дайте ему глоточек воды сполоснуть зубы и скажите: «Выплюни воду!» Покажите, как это делается, если он не знает.</p> <p>Скажите: «Открой рот пошире!». Покажите ему в зеркале, как это нужно сделать.</p> <p>5. Почистите ему верхние зубы с внутренней стороны в левой половине рта. Делайте это движением щетки вперед-назад. Скажите: «Чисть вперед-назад!»</p>

Затем проделайте то же самое с правой верхней стороной рта.

6. Выньте щетку изо рта и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот.

7. Скажите: «Открой рот пошире еще раз!» Почистите теперь внутреннюю сторону нижних зубов сначала слева, потом справа. Скажите при этом: «Чисть вперед-назад!»

8. Выньте щетку и дайте ребенку глоток воды сполоснуть рот. Похвалите его: «Молодец! Ты почистил зубы!» — и дайте с чем-нибудь поиграть за то, что он сотрудничал с вами.

9. Прodelайте шаги с 1 по 4 вместе с ним, положив свою руку на руку ребенка, а затем описанным ниже способом помогите ему научиться выполнять действия, предусмотренные шагом 5.

10. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой кисть ребенка.

11. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой предплечье ребенка.

12. На протяжении четырех или пяти уроков делайте шаг 5, держа своей рукой локоть ребенка.

13. Уберите свою руку, укажите пальцем, какую область зубов нужно чистить, и в течение всего времени выполнения шага 5 давайте словесные указания.

14. Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите вместе шаги с 1 по 3, затем помогите ему сделать шаг 4 так, как показано выше.

15. Завершить процесс он теперь сможет сам; нужно лишь направлять его словами.

Шаг за шагом продолжайте работать дальше, пока ребенок не научится чистить зубы без физической помощи, используя словесные указания. Когда он научится чистить зубы, направляемый вашими словесными указаниями, начните постепенно, по одному, убирать их, пока ребенок не будет в состоянии чистить зубы самостоятельно с одним лишь указанием: «Почисть зубы!».

После этого можно начать учить его выдавливать пасту на щетку и мыть щетку после окончания чистки зубов.

При **чистке зубов** детям с дефектом зрения также целесообразно пользоваться специальным способом: зубную пасту удобно выдавливать не на щетку, а прямо в рот. Тогда паста не будет падать со щетки в раковину, что часто случается не только у слепых и слабовидящих, но и у зрячих с монокулярным характером зрения. Ртом ребенок очень легко может контролировать объем выдавливаемой пасты.

Чтобы паста, выдавливаемая ребенком из тюбика, попадала именно на щетину, а не на руки, учите ребенка правильно держать щетку: щетиной вверх и так, чтобы

указательный пальчик был вытянут вдоль щетины, образуя бортик. Ребенок, держа тюбик с пастой в левой руке, помещает его отверстие на начало ряда щетинок и, осторожно надавливая на тюбик, двигает его по щетине. Указательный пальчик придерживает выдавливаемую пасту. Продвигая кончик тюбика вдоль щетки, надо постоянно сохранять контакт между ними и чувствовать его, чтобы, не приближая щетку и тюбик к глазам, правильно распределить пасту по щетке. При этом нужно быть настолько точным, чтобы паста не стекла за края щетки.

Из двух описанных приемов первый гораздо удобнее и экономичнее. Здесь специалисту важно только довести до сознания детей преимущества приема и показать, как им пользуются на практике. Для этого сначала специалисту самому надо выдавить достаточное для одного раза количество пасты, а ребенку взять тюбик с выдавленной пастой, и губами и языком тщательно обследовать выдавленное количество пасты. Дело в том, что осязательная чувствительность во рту гораздо выше и ребенку следует запомнить именно оральные ощущения.

Для самостоятельного выдавливания пасты ребенка надо научить нажимать на тюбик до тех пор, пока он ни ощутит во рту именно этот знакомый уже объем пасты.

Схема умывания лица

Таблица 4

Программа
<p>1 Этап. Встаньте позади ребенка. Возьмите своей рукой руку ребенка и пройдите вместе с ним все перечисленные ниже шаги, сопровождая каждый из них словесным указанием.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Потрите фланелькой одну его щеку. Скажите: «Умой щеку!»2. Потрите подбородок. Скажите: «Умой подбородок!»3. Потрите другую щеку. Скажите: «Умой щеку!»4. Потрите верхнюю губу и рот. Скажите: «Умой рот!»5. Потрите нос. Скажите: «Умой нос!»6. Потрите лоб. Скажите: «Умой лоб!» Скажите: «Молодец, ты умыл лицо!» – и вознаградите его за сотрудничество с вами.7. После того как ребенок научится умывать лицо с вашей помощью, начните шаг за шагом учить его делать это самостоятельно. <p>2 Этап. Когда ребенок сумеет сделать очередной шаг без вашей физической помощи подряд на четырех или пяти занятиях, переходите к следующему шагу.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Взяв своей рукой руку ребенка, пройдите с ним вместе шаги 1–5.

2. Затем уберите свои руки и скажите: «Умой лоб!» Укажите на его лоб своим пальцем. Если нужно, направьте его руку. Возможно, вам придется убирать свою руку постепенно, т.е. сначала помогать ему, держа его кисть, затем – локоть. Когда он закончит эту часть работы, скажите: «Молодец» Ты умыл лицо!» – и вручите награду.
3. Продолжайте упражнения, убирая свою руку на шаг раньше каждый раз, когда ребенок овладевает очередным шагом, и делайте это до тех пор, пока он не научится умывать лицо без вашей физической помощи. С этого момента вы будете лишь показывать пальцем на соответствующую часть лица и давать словесное указание.
4. Постепенно переставайте помогать – все меньше и меньше показывайте пальцем, но пока еще давайте словесные указания. Когда он будет в состоянии умываться лишь с помощью словесных указаний, постепенно (по одному) убирайте и их, пока ребенок не научится умываться без какой бы то ни было помощи с вашей стороны.

Поставьте ребенка перед зеркалом (если у него нет выраженных нарушений зрения), чтобы он видел, что он делает. Отражение в зеркале будет удерживать его внимание, и выполнять задание ему будет интересней.

Для того чтобы он мог дотянуться до раковины, если надо, подставьте широкую табуретку. Ребенку легче понять, чистое ли у него лицо, если перед умыванием оно будет грязным. Мыло не нужно использовать до тех пор, пока ребенок не научится хорошо умывать лицо фланелькой для умывания. Намочите фланельку, сложите ее и оберните вокруг руки ребенка, сделав из нее нечто, вроде рукавицы. Награду для него держите наготове.

При обучении умыванию слепых детей, надо помнить, что они часто плохо промывают глаза, а больные глаза гноятся чаще здоровых и требуют большего ухода.

Но слепые и слабовидящие не видят, как отталкивающе выглядят гнойные глаза и без специального обучения не контролируют их частоту с помощью осязания. Детям надо объяснить, как некрасиво смотрятся они с гноем в уголках глаз и на ресницах, и научить определять чистоту глаз с помощью осязания, а затем сформировать навык мыть их не только утром и вечером, но и в течение дня.

Уход за волосами

Прежде чем начать обучение причесыванию, сами разделите волосы ребенка, сделайте пробор. Расположите щетку в его руке так, чтобы ему удобно было ее держать. Учите ребенка расчесывать волосы перед зеркалом. Это позволит, во-первых, создавать мотивацию и, во-вторых, демонстрировать ему необходимые

действия в процессе обучения, когда вы физически помогаете ему причесываться. Стойте позади ребенка так, чтобы вы оба могли смотреть в зеркало. Практикуйтесь, когда волосы не очень запутаны (это значит, что после мытья головы этого лучше не делать) Держите наготове награду. Сначала расчесывайте волосы вместе с ребенком. В течение четырех или пяти занятий проходите вместе все указанные ниже шаги в том порядке, в каком они представлены. Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка за сотрудничество с вами (за то, что он наблюдает за процессом в зеркало, стоит спокойно и т.п.). Затем постепенно переставайте помогать, руководствуясь представленной программой:

Таблица 5

Программа	Критерии оценки
<ol style="list-style-type: none"> 1. Если ребенок держит щетку в правой руке, сначала расчесывайте левую половину головы. Начните с пробора и ведите щетку вниз. Скажите: «Веди щетку вниз!» Следите за тем, чтобы ваши указания на первых уроках были простыми и произносились медленно. Не надо сильно тянуть за волосы в тех местах, где они спутаны, так как неприятные ощущения, которые при этом может испытывать ребенок, отобьют у него охоту расчесывать волосы. 2. Свободной рукой ребенка проводите по волосам вслед за щеткой, говоря при этом: «Пригладь волосы!» 3. Поднимите его руку со щеткой над головой и попросите: «Проведи щетку вниз!» Расчешите волосы сзади тремя длинными движениями щетки сверху вниз. После каждого такого движения должно следовать движение свободной рукой ребенка и ваши слова: «Пригладь волосы!» 4. Расчешите волосы с правой стороны, приглаживая их свободной рукой ребенка после каждого движения щетки сверху вниз. Каждый раз говорите ему: «Веди щеткой вниз!», затем: «Пригладь волосы!» По окончании процесса хвалите ребенка: «Очень красиво! Ты причесался!» Скажите ему, как симпатично он выглядит. Если речь идет о девочке, то для нее ленточка или заколка может послужить хорошей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совсем не умеет причесываться. 2. Причесывается, когда вы направляете его руки своими. 3. Причесывается, когда вы говорите, где надо провести расческой. 4. Причесывается совершенно самостоятельно.

Процесс постепенного прекращения физической помощи ребенку можно разбить на пять этапов (или шагов). Каждый этап должен продолжаться до тех пор, пока ребенку не станет удобно выполнять необходимые действия в соответствующих условиях, и вы не увидите, что он готов еще больше обходиться без вашей помощи. Следите за тем, чтобы он усваивал то, чему вы его учите как можно лучше.

Проведите ребенка через все этапы следующим образом:

1. Направляйте его руку, держа его за кисть.
2. Направляйте его руку, держа его за предплечье.
3. Направляйте его руку, поддерживая его за локоть.
4. Не направляйте его руку своей рукой; давайте только словесные указания и, если надо, поначалу показывайте ему, какие пряди нужно расчесать.
5. Не давайте никаких указаний; дайте ему только щетку и скажите: «Расчеши волосы!» Помните, дети овладевают этим умением медленно. На протяжении всего процесса обучения вы будете помогать ребенку все меньше и меньше (не переставая при этом хвалить и вознаграждать его).

Когда он научится расчесывать свои волосы совершенно самостоятельно, все равно продолжайте хвалить его, поскольку это поможет сделать причесывание повседневным делом. После того как он научится пользоваться щеткой, начните подобным же способом учить его расчесывать волосы расческой.

Расчесывая запутанные волосы, помогайте ребенку держать волосы выше «узелков», чтобы не пришлось тянуть. В этих случаях легче действовать щеткой – она меньше тянет волосы. Поэтому, прежде чем пустить в ход расческу, пройдитесь по запутанным прядям щеткой.

Стрижка ногтей

Большую сложность для детей с выраженными нарушениями развития (особенно с ДЦП и при глубоком нарушении зрения) представляет собой процедура **стрижки ногтей**. Нередки случаи, когда дети не только не умеют подстричь ногти ровно, но и наносят себе ранения. При очень низком зрении слабовидящие ранят не только пальцы, но даже глаза, веки, нос, так как очень близко подносят ножницы к глазам.

Для того чтобы ребенок с плохим зрением не подносил ножницы близко к глазам, ему надо сначала объяснить, как важно научиться осязанием определять место стрижки и ножницами чувствовать какая часть ногтя захватывается (инструментальное осязание). Затем следует потренироваться в стрижке ногтей с осязательным контролем. Конечно, если ребенок имеет какое-то зрение, то он

должен его использовать, но надо учить держать руки как можно дальше от глаз, то есть примерно на том же расстоянии, что и нормально видящие. Со стороны это будет выглядеть обычной стрижкой ногтей, а на самом деле описанный прием поможет компенсировать отсутствие или недостаток зрения. Дети (особенно со слабым зрением) часто не видят грязи под ногтями, а с тотальной слепотой и светоощущением не замечают ее. Между тем, черные полосы под ногтями могут отталкивать от слепых и слабовидящих зрячих, затруднять общение с ними. Об этом специалисту следует не только непременно рассказать детям, но и научить детей с различными нарушениями в обязательном порядке ежедневно мыть ногти щеткой, чтобы этот навык у детей стал стереотипным.

Для обучения, естественно, желательно иметь в кабинете специальные щетки, но если таковых нет, то дети могут пользоваться отслужившими свой срок зубными щетками.

2.2. Рекомендации к занятиям по разделу «Одежда и обувь»

Навыки самообслуживания, в частности – навыки одевания, совершенно необходимы в повседневной жизни. Владение этими навыками поможет ребенку чувствовать себя уверенно, успешно находиться в детском саду, школе. Ребенку легче научиться снимать одежду, чем надевать ее, и что позже всего малыш может научиться расстегивать и застегивать кнопки, молнии пуговицы и завязывать шнурки.

Что должен уметь ребенок для того чтобы овладеть навыками одевания?

- Уметь сохранять устойчивую позу, владеть достаточно большим объемом движений;
- Иметь представление о собственном теле и его частях;
- Уметь действовать двумя руками одновременно, либо совершая синхронные действия, либо используя одну руку как ведущую, а другую, как помогающую;
- Уметь выполнять ряд специфических движений, необходимых для одевания: тянуться рукой вперед, вверх, заводить руки за спину, за голову и т.д.;
- Владеть необходимым объемом мелких движений рук и пальцев: у ребенка должен быть сформирован щепотный и пинцетный захват.

Формирование навыка одевания и раздевания у детей с функциональными нарушениями должно решать следующие задачи:

- сформировать умение различать предметы одежды и обуви;
- научить одеваться и обуваться при участии специалиста, складывать и вешать снятую одежду и обувь;
- обучить шнуровать ботинки, завязывать и развязывать шнурки, различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие

пуговицы, молнии, кнопки и т.д.;

– научить правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду;

– обучить детей следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли.

С раннего возраста, если ребенок понимает обращенную к нему речь, он способен выполнять определенные действия, если вы попросите его об этом. Например, вы можете его попросить: «Подними ногу», «Подними руки», «Наклони голову», «Повернись» и т.д. Старайтесь, чтобы ребенок не был ватной куклой в ваших руках, стремитесь активизировать его действия, максимально использовать его возможности. При этом не забывайте сопровождать каждое действие словами. Например: «Наденем колготки, а кофточку снимем...».

На первых этапах обучения используйте прием совместных действий, сопровождаемых речевыми комментариями взрослого. Применять данный прием нужно, когда ребенок встретится с новой деталью или видом одежды.

Учите ребенка быть внимательным при одевании. Сначала совместными действиями (рука ребенка в руках взрослого) рассмотрите одежду, аккуратно разложенную на диване или висящую перед ребенком на «плечиках». Обратите внимание ребенка на то, где у платья передняя сторона (какие детали платья 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. В случае, если изнанку определить трудно (это часто бывает, например, с колготками), можно пришивать метку; яркую пуговку или маленький лоскуток ткани. Так, пуговка, пришитая к колготкам спереди, может быть для ребенка ориентиром, помогающим определить переднюю – заднюю и лицевую-изнаночную стороны колготок. Такая пуговка-подсказка может стать личной меткой одежды вашего ребенка, по которой он сможет отличить свою одежду от чужой. Такая метка должна быть хорошо усвоена ребенком и зрительно, и с помощью осязания. На всей одежде желательно сделать одинаковые метки.

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

Чтобы ребенок не путался в одежде, выработайте у него определенную схему последовательности одевания, а также приемы одевания каждой детали одежды. Например: «найди у свитера переднюю сторону, разложи его на диване так, чтобы передняя сторона оказалась внизу, найди самое большое отверстие и просунь в него голову, найди отверстие для головы – это горловина свитера, затем просунь руки в рукава, расправь надетый свитер».

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.

С самого раннего возраста ребенок должен иметь свое место для вещей и хорошо знать, где оно находится. Это может быть тумбочка, полка в шкафу, ящик комода, главное, чтобы оно было доступным для ребенка.

Приучайте ребенка аккуратно складывать одежду и обувь в определенном месте (на стуле, на полке шкафа). Старайтесь быть твердыми и последовательными в своих требованиях.

Важной задачей раздела «Одежда и обувь» является формирование у детей знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом. Из-за глубокого нарушения зрения и дети с выраженными ментальными нарушениями плохо представляют, как одеты окружающие и без специального обучения у них не формируется желание и умение аккуратно одеваться.

Очень важно приучить детей контролировать заправлена ли рубашка, одернута ли юбка, застегнуты ли пуговицы и т.д. Обучите ребенка приемам контроля за своим внешним видом. Например: застегнувшись, проведи рукой по пуговкам: все ли они застегнуты, каждая ли пуговица нашла именно свою петельку; 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 ребенка, непременным действием, сопровождающим и заканчивающим процедуру одевания.

Хорошо адаптированные дети хранят одежду в шкафах только в строго определенном порядке. Так, в шкафу одежда может висеть, например, в следующей последовательности: слева костюмы, за ними платья, юбки, блузки. В таком случае, если нужна блузка, то рука автоматически тянется в правую часть шкафа и нужную блузку можно найти быстро даже без использования зрения. При хранении одежды следует учитывать ее признаки: сезонность, назначение, частоту употребления, сочетаемость в ансамбле и т.п. Главное – все вещи должны быть рассортированы и храниться строго на своих местах, тогда любую вещь можно найти без труда.

Обучение детей размещению одежды на вешалках, раскладыванию на спинке стула и складыванию перед сном также важно для повседневной жизни. Без соответствующих навыков дети долго одеваются. А при заведенном порядке это делается без лишней суеты, а, кроме того, исключаются лишние причины для ощущения своей беспомощности.

Формируя социально-бытовые навыки, важно обучить ребенка действиям, которые требуется выполнять во время раздевания и одевания. Начинать учить снимать и надевать одежду лучше с майки, трусов, шапки, т. е. с одежды, не требующей

застегивания. Позднее применяются **различные приспособления** для тренировки таких тонких движений, как расстегивание и застегивание пуговиц (сначала больших, потом мелких), расшнуровывание и шнурование ботинок.

Чтобы научить детей застёгивать и расстёгивать пуговицы, шнуровать ботинки, необходимы длительные тренировочные упражнения, которые проводятся на **специальных пособиях**. На жилете с пуговицами и петлями различной величины ребёнок учится застёгивать пуговицы, начиная с крупных и постепенно переходя к более мелким. Чтобы превратить эти занятия в интересную игру можно изготовить специальный коврик-тренажер. К полотну с помощью пуговиц прикрепляют вырезанные из отрезков ярких тканей различные детали, образуя единый сюжет. Можно изготовить из обрезков тканей веселых зверушек: зайчиков, котят, мишек. Прежде чем поиграть с такой игрушкой, ребенку предстоит ее собрать, так как детали – голова, лапки, ушки, хвостик – пристегиваются к туловищу игрушки пуговками. Постепенно задания можно усложнять, например, дополняя коврик - тренажер новыми деталями: ленточками для завязывания узелков и бантиков, кнопками, крючками, пряжками и пр.

Со шнурками на обуви справиться сложнее. На первых порах их можно заменить, вставив в отверстия выкрашенную в цвет обуви бельевую резинку. Ботинок при этом шнурется резинкой, вместо узелка концы зашиваются. Постепенно ребенка необходимо учить шнуровать ботинки. Для этого рекомендуем еще один тренажер: кусочек фанеры или плотного картона с двумя параллельно расположенными рядами отверстий и разноцветные шнурки. На этом пособии, сделанном более крупно, чем соответствующая часть ботинок, ребёнок учится шнуровать и завязывать шнурки. Все действия (вдевание шнурка, шнуровка и завязывание) усваиваются поэтапно, а затем объединяются в единое целое, после чего ребёнок переходит к действиям с реальными предметами.

Эти же навыки тренируются при раздевании и одевании больших кукол. После закрепления в играх на кукле они переносятся на самого ребенка.

Формируя социально-бытовые навыки, также важно обучить ребенка *правилам ухода за одеждой*:

Обязательно надо отработать прием сухой чистки одежды щеткой: сверху вниз, полосами. Полосы слегка должны заходить одна на другую. Ворот, карманы, низ изделия требуют особенно тщательной чистки. Влажную чистку наиболее загрязненных мест удобнее всего делать губкой.

Следует объяснить детям, что зрячим людям чистить проще, потому что они могут прикладывать усилия только в загрязненных местах, а слепые и слабовидящие должны чистить изделие последовательно (по плану) и на всех участках тщательно.

В процессе стирки детям с глубоким нарушением зрения также трудно, а слепым и невозможно видеть загрязненные места. Поэтому в процессе обучения стирка должна соблюдаться стандартная последовательность (воротник, манжеты и т.д.) как в намыливании, так и самой стирке. Это является залогом прочности

формируемого навыка, а значит и эффективности стирки. Дети должны знать у каких вещей и какие места оказываются наиболее загрязненными и уметь находить их на мокром изделии.

Многие дети с нарушением зрения не умеют чистить обувь. Нужно специально показать детям прием намазывания обуви кремом с помощью тряпочки, намотанной на указательный палец. Во время чистки осуществляется тактильный контроль: на левую руку надевается ботинок, а правая, двигаясь снаружи, ориентируется на модельные особенности обуви.

Следует следить за активностью ребёнка, чтобы поощрять любую попытку самостоятельно выполнить то движение, которому его обучают. Не надо пропускать даже едва заметное продвижение, иначе самостоятельность может угаснуть и смениться полной пассивностью. Следует поощрять словами, жестами самые незначительные успехи детей. Необходимо постоянно следить за тем, как ребёнок использует полученные навыки в естественных условиях, одевает и снимает вещь, умеет ли складывать её и класть в определённое место. Этим создаётся привычка к аккуратности и формируются необходимые положительные установки поведения.

*Схема обучения надевания блузы, рубашки или пальто,
спереди застегивающиеся на пуговицы.*

Начните с блузы или рубашки с короткими рукавами, так как с ними легче справиться. На первых порах старайтесь избегать облегающих блузочек. Помогая ребёнку, стойте позади него.

Сначала попробуйте проделать все действия, предусмотренные программой. Дело в том, что предложенный способ отличается от того, каким надевает блузку или рубашку большинство людей. Положите блузку или рубашку на кровать и пройдите каждый шаг. Если сначала вы попробуете все сделать сами, то программа, которая представляется, на первый взгляд, сложной, в действительности, окажется довольно простой.

Выложите блузку (для девочки) на кровать передом вверх (ближе всего к вам должен быть ее ворот). Раскройте обе половинки переда и разложите их на столе. Держите наготове ваши награды. Когда вы только знакомите ребёнка с этой программой, вам следует в течение четырех-пяти уроков (или до тех пор, пока вы не почувствуете, что этот метод удобен вам обоим) самой надевать на него блузку, проделывая все шаги в том порядке, в каком они представлены ниже.

Не забывайте хвалить и вознаграждать ребёнка за его сотрудничество с вами. После этого переходите к пошаговому обучению так, как это предусмотрено программой.

Программа	Критерии оценки навыка
<ol style="list-style-type: none"> 1. Побудите ребенка встать лицом к воротничку блузы, лежащей на кровати. Помогая ей наклониться к блузе, скажите: «Продень руки в рукава!» Помогите ребенку просунуть обе руки в рукава до конца. Затем побудите его выпрямиться. 2. Теперь руки ребенка оказались на спинке блузы. Поместите его руки так, чтобы они ухватились за низ блузы (который теперь наверху!). 3. Положив свои руки на руки ребенка, помогите ему поднять руки вверх и завести их за голову. Скажите: «Опусти блузу за голову!» 4. Выпустите блузу из своих и его рук и помогите ему опустить руки «по швам». Блуза опустится, куда надо. 5. Помогите ребенку достать руками спинку блузы, ухватиться за блузу и отдернуть ее. Скажите: «Одерни сзади!» 6. Поместите руки ребенка на края полочек блузы и помогите ему подтянуть их друг к другу. Скажите: «Умница! Ты надела блузку!» – и вручите награду. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся спереди на пуговицы (не застегивая)» 2. Не умеет надевать блузу или рубашку, застегивающиеся спереди на пуговицы. 3. Берет края обеих полочек рубашки и сводит их вместе послетого как вы продели обе руки в рукава. 4. Продевает одну руку в рукав, после того как вы продели другую руку в другой рукав. 5. Продевает обе руки в рукава, когда вы держите расстегнутую рубашку. 6. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает одну руку в рукав. 7. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает в рукава обе руки. 8. Полностью надевает приготовленную рубашку. 9. Берет рубашку из ящика или с вешалки и надевает ее.

Затем сами застегните пуговицы. Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет

успешно справиться с ним без вашей физической помощи во время четырех или пяти уроков. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду. Сначала вы проходите весь путь с первого по пятый шаг, направляя руки ребенка своими руками. Затем убираете свои руки и, если надо, помогаете ему сделать шаг 6 (подтянуть полочки друг к другу). Затем говорите: «Умница! Ты надела блузку!» – и вручаете награду. Уберите свои руки после шага 4. Скажите: «Одерни сзади!» – и помогите, если надо, выполнить шаг 5 (одернуть блузу сзади). Когда ребенок закончит всю операцию, подтянув друг к другу полочки, похвалите его и вознаградите. Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который он освоил. Делайте это до тех пор, пока он не научится надевать блузу без вашей помощи при условии, что предварительно вы должным образом выкладываете ее на столе.

Помогите, если надо, ребенку расположить блузу на кровати. Похвалите и вознаградите его. Если ваш ребенок уже отчасти научился надевать блузу другим способом, возможно, вы захотите продолжать учить его так, как начали. Подумайте, из каких шагов может состоять этот процесс, и запишите их.

Схема обучения надеванию ботинок

Возьмите для занятий легкие туфли без застежек и шнурков или неглубокие туфли со шнурками (теннисные тапочки слишком плотно облегают ногу и, когда только учишься обувать ботинки, обращаться с ними трудно). Если вы решили воспользоваться туфлями на шнурках, убедитесь, что шнурки распущены как следует и язычок откинут назад. Сядьте рядом с ребенком на стул, в зависимости от того, в каком положении ему легче будет это делать. На каждом занятии отработывайте запланированные действия с обоими ботинками не менее одного раза. Держите награду наготове.

Таблица 15

Программа	Критерии оценки навыка
<p>Этап.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте ботинок подошвой вниз на ладонь 2. противоположной руки ребенка. Скажите: 3. «Надень ботинок!» 4. Наденьте ботинок на его большие пальцы. 5. Поместите указательный палец другой руки ребенка (левой, если вы надеваете левый 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Обувает ботинки (не завязывая шнурки)» 2. Не умеет обуваться. 3. Проталкивает ступню в ботинок, после того как вы натянули задник на его пятку. 4. Натягивает задник ботинка

ботинок) внутрь ботинка, туда, где задник, и помогите ему натянуть ботинок на пятку.

- б. Поставьте его ступню на пол и помогите протолкнуть ногу в ботинок для большей уверенности в том, что нога полностью вошла в него. Это может получиться лучше, если вы побудите ребенка встать. Скажите: «Молодец! Ты надел ботинок!»

2 Этап.

Сначала проделайте шаги 1, 2 и 3 первого этапа программы, направляя руки ребенка своими руками. Уберите свои руки и побудите его выполнить шаг 4 (проталкивает ногу в ботинок); скажите: «Надень ботинок!» При необходимости помогите. Когда ботинок уже будет надет, скажите: «Молодец! Ты надел ботинок!» – и вручите награду за успехи. После того как ребенок продемонстрирует свои успехи в освоении шага 4 (на четырех или пяти уроках), начните убирать свои руки после шага 2. Помогайте ребенку, если надо, выполнять шаг 3 (натягивать ботинок на пятку с помощью указательного пальца). Это самый трудный шаг, поэтому, возможно, он сможет перейти к следующему шагу только после продолжительной отработки этого.

Продолжайте в том же духе, убирая свои руки каждый раз на шаг раньше того шага, который ребенок усвоил, до тех пор, пока он не научится надевать ботинки без вашей помощи. На этом этапе вам, может быть, по-прежнему придется

напоминать ребенку перед каждым шагом, что нужно надеть ботинок.

Постепенно отказывайтесь от своих указаний, чтобы он научился проделывать все шаги без какой бы то ни было помощи.

на пятку, после того как вы всунете в ботинок его пальцы.

5. Всовывает пальцы ноги в ботинок и надевает его, после того как вы дадите ботинок ему в руку.
- б. Надевает ботинок, когда вы подаете ему его.
7. Надевает ботинки.
8. Обувается совершенно самостоятельно, не путая правую и левую ногу.
9. Надевает ботинки и застегивает их на липучки.

Схема обучения завязыванию шнурков на ботинках

Воспользуйтесь двумя парами шнурков – белой и черной. Отрежьте по четверти от каждого шнурка и выбросьте эти четвертушки. Концы одного белого и одного черного шнурка, от которых отрезали кусочки, свяжите вместе, сделав из них один новый шнурок. Затем сделайте то же с другим белым и черным шнурком, чтобы получился новый шнурок для другого ботинка. Зашнуруйте каждый ботинок так, чтобы конец черного шнурка оказался с точки зрения ребенка (когда ботинок уже у него на ноге) слева, а конец белого шнурка – справа. Выберите удобное для ребенка положение (сидя на стуле, стоя и держа ногу на табуретке или сидя на стуле, нагнувшись).

Занимайтесь тогда, когда он обычно надевает ботинки. Кроме того, проводите практические занятия. Во время этих занятий ботинок нужно ставить на стол в такое положение, которое он занимает и на ноге ребенка (то есть пяткой к нему, носком наружу). Следите за тем, чтобы ботинок, на котором вы будете отрабатывать данный навык, на первых уроках зашнуровывался наполовину черным, наполовину белым шнурком. Программа, по которой мы предлагаем вам заниматься, трудна. Поэтому, прежде чем начать учить ребенка, поработайте с ней сами и с кем-нибудь из членов семьи. Для ребенка держите награду наготове.

Примечание: Для освоения этого трудного задания вам может показаться правильным предложить ребенку какой-нибудь дополнительный приз (скажем, игрушку, которую он хочет). Помимо этого, награду, как и обычно, следует вручать ему по окончании каждого урока.

Таблица 16

Программа	Критерии оценки
<p>Завязывает первый узел:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Возьмите в каждую руку по концу шнурка (черный – в левую руку, белый – в правую), зажав их между большим и указательным пальцами, и натяните, чтобы туго затянуть шнуровку. Затем выпустите концы из рук.2. Отведите белый конец по диагонали и назад, в сторону задника, и выпустите. Отведите черный конец шнурка по диагонали и назад и затем выпустите его.3. Правой рукой возьмите пистон черного конца. Проденьте его под белый конец шнурка и протолкните в сторону носка, после чего выпустите из рук.	<ol style="list-style-type: none">1. Не умеет завязывать шнурки на ботинках.2. Тянет за оба конца шнурка, чтобы затянуть шнуровку.3. Завязывает первый узел.4. Делает первую петлю бантика.5. Делает вторую петлю бантика.6. Полностью

<p>4. Левой рукой возьмите пистон белого конца шнурка, а в правую – пистон черного. Натяните оба конца, чтобы затянуть узелок, а затем выпустите их из рук. Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на трех или четырех уроках. После этого переходите к следующему шагу.</p> <p>Выполните действия шагов 1–3 за ребенка. Затем помогите ему левой рукой взяться за пистон белого конца шнурка, а правой – за пистон черного. Скажите: «Затяни их посильнее!» – и помогите, если надо. Потом скажите: «Молодец! Ты завязал узел!» – и вручите награду. Выполните действия шагов 1 и 2 за ребенка.</p> <p>Помогите ему взяться правой рукой за пистон черного конца и продеть его под белый конец, чтобы потом вытянуть и направить в сторону носка. Подскажите словами, что нужно затянуть их посильнее. Когда ребенок завяжет узел, похвалите и вознаградите его. Продолжайте в том же духе, выполняя за него на один шаг меньше каждый раз, когда он овладевает им, до тех пор, пока он не научится завязывать первый узел без вашей физической помощи.</p>	<p>шнурует ботинки.</p> <p>7. Продевает в ботинки шнурки, зашнуровывает ботинки и завязывает бантиком.</p>
<p>После этого начинайте учить его завязывать бантик. Завязывает бантик:</p> <p>1. Большим и указательным пальцами левой руки возьмите черный конец шнурка в месте, отстоящем от узла на одну треть длины этого конца. Большим и указательным пальцами правой руки возьмитесь за тот же конец в месте, отстоящем от узла на две трети длины этого конца. Сделайте петлю, для чего поднесите правую руку к основанию черного конца на узле. Побудите ребенка крепко взяться за основание завернутого в петлю черного конца шнурка большим и указательным пальцами правой руки, а свою левую руку отпустите. Положите вновь</p>	

образованную черную петлю сверху на белый конец так, чтобы он лежал на ботинке с черной петлей, смотрящей вбок и указывающей на левую сторону ботинка.

2. Возьмите белый конец в правую руку и положите его поверх черной петли так, чтобы кончик белой части шнура указывал на носок ботинка. Затем отпустите шнурок.
3. Возьмите черную петлю большим и указательным пальцами левой руки поближе к узлу.
4. Поместите указательный палец правой руки сверху на белый конец шнура в месте, отстоящем от узла на одну треть длины белого конца (при этом кончик белой части шнура все еще указывает на носок ботинка). Протолкните белый конец шнура в отверстие из-под черной петли, направляя его в сторону задника ботинка. Уберите указательный палец правой руки. Возьмите вновь образованную белую петлю большим и указательным пальцами правой руки и крепко затяните обе петли. Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на трех или четырех уроках. После этого переходите к следующему шагу. Учить ребенка завязывать бантик нужно таким же образом, каким вы учили его завязывать первый узел.

Начните занятия с выполнения всех шагов, кроме последнего, за ребенка. При освоении каждого шага по мере необходимости помогайте ему физически и направляйте словами. По ходу дела давайте четкие указания: «Вытяни шнурок!», «Возьми петлю!», «Держи здесь!», «Туго затяни петли!». Не забывайте хвалить и вознаграждать ребенка по мере усвоения каждого шага до тех пор, пока он не научится выполнять это новое и трудное задание. Когда он научится завязывать ботинки наполовину черным, наполовину белым шнурком, зашнуруйте его ботинки обычными шнурками и, если надо, помогите их завязать.

Схема обучения застегиванию молнии

Начните с молний, расположенных спереди (куртки, жакеты), так как их застегивать легче, чем молнии, расположенные сбоку (юбки) или в местах, до которых труднее дотянуться (брюки, платья). Если вашему ребенку трудно удержать в руке язычок молнии, прикрепите к ней с помощью шнурочка небольшой предмет (например, брелок). Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти уроках. После этого переходите к следующему шагу. Держите наготове награду.

Таблица 17

Программа	Критерии оценки навыка
<ol style="list-style-type: none">1. Соедините половинки разъемной молнии и застегните ее до середины груди ребенка. Поместите его левую руку на основание молнии, чтобы он удерживал ее внизу. В правую его руку вложите язычок молнии и скажите: «Потяни молнию вверх!» Возьми те своими руками руки ребенка и помогите ему застегнуть молнию до конца. Скажите: «Посмотри! Ты застегнул молнию!» – и вручите ему награду.2. Доведите молнию до середины груди ребенка. После этого скажите: «Потяни молнию вверх!» – и помогите ему левой рукой удерживать основание молнии внизу. Правую свою руку отнимите от руки ребенка и, помогая ему при необходимости, направьте его руку так, чтобы он довел молнию до конца. Скажите: «Молодец! Ты застегнул молнию!» – и вручите награду.3. Каждый раз, после того как ребенок продемонстрирует умение довести молнию до конца, побуждайте его начать это действие немного раньше – на 4-5 сантиметров ниже. По-прежнему помогайте ему удерживать внизу основание молнии. Хвалите каждый раз, когда он доводит свою работу до конца. Когда он будет в состоянии застегнуть всю молнию от ее основания (при уже соединенных половинках),	<ol style="list-style-type: none">1. Не умеет застегивать молнию.2. Заканчивает застегивать молнию (вы в это время придерживаете ее снизу), после того как вы соединили две половинки молнии и застегнули ее до груди.3. Застегивает молнию с начала до конца (вы придерживаете низ молнии), после того как вы соединили правую и левую половинки молнии.4. Держит одной рукой низ молнии и застегивает ее

<p>постепенно перестаньте помогать ему удерживать ее основание (шаг 4).</p> <p>4. Побудите ребенка правой рукой застегнуть молнию, но когда она окажется в 8–10 сантиметрах от верха, отнимите свою левую руку от его руки и скажите: «Держи!» Попросите застегнуть молнию до конца и больше не помогайте. Похвалите ребенка и вручите ему награду.</p> <p>5. Каждый раз отпускайте его левую руку (которая удерживает основание молнии) на несколько сантиметров ниже, пока он не научится самостоятельно, без вашей помощи застегивать молнию от начала до конца при условии, что предварительно вы соединяете ее половинки. Это будет означать, что навыком он овладел! Когда ваш ребенок будет без труда застегивать молнии, расположенные на одежде спереди, начните работать над молниями брюк и юбок.</p>	<p>другой рукой, после того как вы соединили замком правую и левую половинки молнии.</p>
--	--

Удерживать и застегивать молнии меньших размеров труднее, поэтому вам, возможно, снова придется начать с шага 1.

В любом случае, всегда давайте ребенку четкие словесные указания, много хвалите и вознаграждайте за каждый усвоенный шаг.

Схема обучения застегиванию пуговиц

Чем крупнее пуговица и чем свободнее она входит в петлю, тем легче задача. Застегните все пуговицы, кроме той, что находится посередине. Эту пуговицу ребенку будет лучше всего видно, поэтому начать, скорее всего, следует с нее. В качестве примера мы взяли блузу для девочки, и, соответственно, все рекомендации относятся к такого рода вещам. У мальчика пуговицы будут с другой стороны, поэтому замените все «налево» в нашей программе на «направо» (и, конечно, имейте в виду, что у вас не блуза, а рубашка). Наденьте блузу или рубашку, и тогда на протяжении всего урока вы сможете демонстрировать ребенку каждый шаг. Держите наготове награды для него. Основные шаги в обучении навыку:

1. Раскрывает петлю.
2. Просовывает пуговицу в петлю.
3. Берет пуговицу большим и указательным пальцами и вытягивает ее, с другой стороны.

4. Оттягивает край петли, заводя его за пуговицу. Представленная ниже программа состоит из этих шагов, но основывается на принципе инверсии. Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он не сумеет успешно справиться с ним без вашей физической помощи на четырех или пяти занятиях. После этого переходите к следующему шагу.

Таблица 19

Программа	Критерии оценки навыка
<ol style="list-style-type: none"> 1. Просуньте пуговицу в петлю наполовину и, держа пуговицу, скажите: «Застегни блузку!» – и помогите ей взяться большим и указательным пальцами левой руки за край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» – и вручите награду. 2. Просунув пуговицу в петлю наполовину, побудите девочку взяться за нее большим и указательным пальцами правой руки. После этого позвольте ей завершить процесс, для чего она должна оттянуть край петли и завести его за пуговицу. Скажите: «Умница! Ты застегнула блузку!» – и вручите награду. 3. Помогите девочке взять пуговицу большим и указательным пальцами левой руки, а сами в это время держите петлю открытой. Скажите: «Протолкни ее!» – и помогите просунуть пуговицу в петлю. Напомните ей ухватиться пальцами правой руки за пуговицу, с другой стороны. Теперь она может завершить процесс, натянув край петли и завернув его за пуговицу. Похвалите девочку и вручите ей приз. 4. Помогите девочке взяться за петлю большим и указательным пальцами правой руки так, чтобы кончик большого пальца оказался в петле. Когда она просунет пуговицу в петлю левой рукой, помогите ей направить указательный палец ее правой руки так, чтобы она смогла им и большим пальцем 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не умеет застегивать пуговицы. 2. Одной рукой продевает 3. пуговицу в петлю, после того как вы наполовину вставили ее. 4. Продевает пуговицу в петлю, когда вы раздвигаете половинки петли. 5. Продевает до половины пуговицу в петлю и вытягивает ее с другой стороны, пользуясь двумя руками. 6. Застегивает большие пуговицы, которые он видит. 7. Застегивает маленькие пуговицы, которые он видит. 8. Направляемый только словесными указаниями, застегивает все пуговицы на рубашке или блузе. 9. Совершенно самостоятельно

<p>взять пуговицу, когда та пройдет сквозь петлю. Теперь она может завершить процесс сама. Похвалите ее и вручите награду.</p> <p>5. Когда ваша девочка научится застегивать среднюю пуговицу самостоятельно, то, застегивая ее блузку, оставьте ей еще одну пуговицу. Продолжайте в том же духе, при необходимости помогая, до тех пор, пока она не научится застегивать все пуговицы. Теперь нужно поработать над умением застегивать впереди более мелкие пуговицы и пуговицы, расположенные сбоку. Поскольку это более трудные задачи, вам, может быть, придется вернуться назад и начать с более ранних шагов. Не забывайте давать четкие словесные указания, много хвалить и вознаграждать ребенка в процессе обучения.</p>	<p>застегивает все пуговицы на рубашке или блузе.</p>
---	---

2.3. Рекомендации к занятиям по разделу «Питание»

Приучайте ребенка строго следовать определенному порядку действий при еде:

- 1) Проверь, как сервирован твой стол.
- 2) Найди на столе все нужные тебе предметы.
- 3) Разложи все так, как тебе привычно и удобно.
- 4) Определи (с помощью зрения, по запаху), какое блюдо тебе подали.
- 5) Обследуй содержимое тарелки вилкой или ложкой.
- 6) Разверни тарелку так, чтобы было удобно и привычно.

На занятиях и в естественных условиях, формируя у ребенка навык самостоятельного приема пищи необходимо обучать ребенка использованию технических и вспомогательных средств, это позволяет облегчить и обезопасить процесс питания детей.

Вопросы питания, естественно связаны с сервировкой, приемом пищи и уходом за посудой. Необходимо наличие определенных правил сервировки стола, и ребенок эти правила знает и выполняет. При этом все поисковые движения за столом сведены к минимуму, и вы почти застрахованы от пролитого супа, опрокинутого чайника, разбитой чашки. Правила могут быть предельно просты, но должны неукоснительно соблюдаться всеми. Например, яркая салфетка на столе, служащая контрастным фоном, на ней тарелка с едой, справа ложка или вилка, слева блюдце с хлебом. Под блюдцем – бумажная салфетка. За тарелкой прямо перед ребенком

чашка или стакан с каким-либо напитком. Ребенок легко запомнит расположение предметов на столе и сможет помогать вам готовить стол к обеду.

Стол надо начинать накрывать с середины, постепенно продвигаясь к его краям, при этом в первую очередь расставлять на столе низкие предметы (блюда, тарелки и т.д.). После этого можно ставить более высокие предметы (вазочки, стаканы и т.п.). Мыть посуду нужно под осязательным контролем и обязательно тереть в местах, которые обычно пачкаются больше – с обеих сторон доньшко столовых тарелок; дно, ручки и прилегающая к ручкам поверхность кастрюль и т.п. Главное добиться того, чтобы дети поняли, какие места и почему пачкаются больше.

На первых занятиях лучше использовать небьющиеся чашки и тарелки. Желательно, чтобы ложки, а позже вилки, которыми пользуется ребенок, имели пластмассовые рукоятки, так как такие приборы меньше скользят по поверхности стола. Для начального обучения приему пищи лучше использовать чайную ложку. Для более удобного захвата ручку ложки можно изменить (изогнуть, подобрать толщину, длину).

Также в ходе занятий необходимо обучить ребенка накрывать на стол – один из наиболее простых для обучения навыков. Можно учить ребёнка приносить посуду только для себя или для нескольких человек (для всех детей в группе). Обычно для детей, которые не умеют считать, используют какой-либо ориентир: это могут быть стулья, расставленные вокруг стола (напротив каждого стула ребёнок должен положить тарелку, чашку, столовые приборы, салфетку и т.п.).

После приема пищи ребенка с ОВЗ нужно приучить убирать посуду. Специалист должен направлять ребенка последовательно убрать тарелки, чашки, столовые приборы, собрать использованные бумажные салфетки и выбросить их в мусорное ведро. Как и при обучении другим навыкам, желательно избегать только вербальных инструкций, помня о том, что сама ситуация со временем должна направлять ребёнка к выполнению действий, а не руководство со стороны специалиста.

Участие в совместной деятельности не менее важно, чем самостоятельная работа по дому. Примеры таких действий: тереть на тёрке овощи, помыть посуду, нарезать хлеб и т. д. Взрослые должны быть предельно внимательны к ребенку и часто хвалить его даже за самые небольшие достижения. Не следует постоянно указывать ребенку на его ошибки и неправильные движения.

Схема обучения намазыванию ножом

Воспользуйтесь для занятий тем, что легко намазывается и что ребенок любит. Одни продукты (масло и джем) легче намазать на тосты; другие (кетчуп, майонез и горчицу) легче намазать на обычный хлеб. Решите, с чего начать, ориентируясь на вкусы ребенка.

В данной программе предполагается, что ребенок будет намазывать джем на тост. Подготовьте тост, положив на один из его уголков столько джема, сколько потребуется для того, чтобы покрыть им всю поверхность. (Для детишек, предпочитающих пользоваться правой рукой, положите джем в правый угол тоста; для левшей – в левый.) Возьмите неострый столовый нож, который ребенку легко будет держать в руке.

Работайте над каждым шагом, помогая ребенку все меньше и меньше, пока он не сумет успешно выполнить все соответствующие действия без посторонней помощи на четырех или пяти уроках подряд. Затем переходите к следующему шагу.

Программа	Критерии оценки навыка
<ol style="list-style-type: none"> 1. Побудите ребенка понаблюдать за тем, как вы в одну руку определенным образом берете нож, а в другой неподвижно держите тост. Намазывайте джем на тост по диагонали и каждым длинным гладким мазком покрывайте джемом примерно треть ломтика. Когда вы намажете две трети тоста (двумя мазками), помогите ребенку взять нож в одну руку, а тост в другую. Направляйте легонько его руку, когда он будет заканчивать начатый вами процесс. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!» 2. Вы намазываете одну треть тоста (одним длинным мазком), а затем даете нож ребенку и помогаете ему размазать джем. Отпустите его руку и позвольте ему самому сделать последний мазок. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!» 3. Вы кладете джем на тост и помогаете ребенку сделать первый мазок. Теперь он уже сможет все остальное сделать сам. Не забудьте похвалить его. 4. Вы кладете джем на тост и затем помогаете (если надо) ребенку удерживать в одной руке тост, пока другой он намазывает на него джем. Скажите: «Молодец! Ты намазываешь ножом!» 5. Все меньше и меньше помогайте ему держать тост, пока, наконец, он полностью не овладеет обсуждаемым навыком. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совсем не умеет намазывать ножом. 2. Намазывает часть ломтика хлеба с вашей физической помощью. 3. Намазывает весь ломтик хлеба с вашей помощью. 4. Намазывает ту часть ломтика, которую вы попросили намазать. 5. Направляемый вашими словесными указаниями, намазывает джемом весь ломтик хлеба, после того как вы положили на него джем. 6. Кладет джем на хлеб и намазывает его под вашим присмотром. 7. Может взять ломтик хлеба и джем и совершенно самостоятельно, без вашего присмотра, сделать себе бутерброд

Схема обучения резки ножом

Для того чтобы приступить к работе по данной программе, ваш ребенок должен уже уметь пользоваться вилок и ножом. Вилкой – накалывать кусочек пищи и съедать его, а ножом – намазывать что-нибудь на хлеб. Начните с блюд, которые легко режутся, таких, как пироги, кабачки, рыба, ломтики ветчины и колбасы. Возьмите для занятий столовый нож, который легко держать в руке.

Для того чтобы тарелка не скользила по столу, подложите под нее резиновую подстилку или влажное бумажное полотенце.

Работайте над каждым из перечисленных ниже шагов, помогая ребенку все меньше и меньше, до тех пор, пока он успешно, без вашей помощи, не справится с ним во время трех или четырех занятий. Затем переходите к следующему шагу.

Таблица 25

Программа	Критерии оценки навыка
<p>1. Стоя позади ребенка, вложите вилку и нож в его руки. Убедитесь, что нож находится у него в той руке, которой он предпочитает работать. Обычно она бывает сильнее. Положите свои руки на его и разрежьте приготовленный кусок почти до конца. Уберите свои руки и позвольте дорезать до конца самому, сказав: «Разрежь свой пирог!» Не забудьте похвалить его: «Молодец! Ты режешь свой пирог!» Примечание: Возможно, вам придется помогать ему удерживать на месте вилку дольше, чем помогать резать ножом.</p> <p>2. Повторите шаг 1. Но теперь уберите свои руки раньше и позвольте ребенку самому дорезать то, что вы начали. Не забудьте похвалить его за то, что он режет сам.</p> <p>3. Вложите вилку и нож в руки ребенка. Уберите свои руки и скажите ему: «Разрежь свой пирог!» Похвалите за то, что он закончил эту операцию. Скажите: «Молодец! Ты режешь пирог!»</p> <p>4. Попросите ребенка: «Возьми нож и</p>	<p>1. Совсем не умеет резать ножом.</p> <p>2. С вашей помощью заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.</p> <p>3. Режет ножом с начала до конца с вашей помощью.</p> <p>4. Самостоятельно заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.</p> <p>5. Разрезает кусок пищи с начала до конца самостоятельно (вы помогаете ему держать еду вилкой, чтобы та не сдвигалась с места).</p> <p>6. Сам крепко держит вилку, после того как вы воткнули ее в кусок пищи, и одновременно ножом режет его.</p>

<p>вилку!» Помогите при необходимости расположить их должным образом. Примечание: После того как он отрежет один кусочек, ему может вновь потребоваться помощь, чтобы правильно расположить нож и вилку.</p>	<p>7. Совершенно самостоятельно накалывает вилкой кусок пищи и разрезает его ножом, когда вы просите его сделать это.</p> <p>8. Для того чтобы разрезать пищу, пользуется ножом совершенно самостоятельно и без напоминаний.</p>
--	--

Приготовление пищи

Для того, чтобы ребенок с ОВЗ мог самостоятельно и достаточно легко справляться со всеми действиями, связанными с **самостоятельным приготовлением пищи** ему также необходимо овладеть целым набором специальных знаний и умений. Если специалист готовит и сопровождает свои действия пояснениями, занятие не достигает цели. Без самостоятельного выполнения необходимых манипуляций с продуктами самим ребенком сформировать соответствующие умения невозможно. Приготовление без зрительного контроля бутербродов с сыром, колбасой и другими продуктами, которые кладутся на хлеб, не представляет особых сложностей. Трудности, как правило, возникают при намазывании хлеба маслом, джемом, паштетом или другим пастообразным продуктом.

Слепому ребенку способ намазывания на хлеб можно объяснить следующим образом: «Возьмите кусок хлеба в левую руку и положите на его середину масло (паштет, джем и др.) и, постепенно поворачивая хлеб, намазывайте его в направлении к краям куска; нож при этом направляйте к себе. Следите за тем, чтобы лезвие ножа лежало плоско на хлебе». При намазывании на хлеб пастообразного продукта надо потренировать детей в том, чтобы они ножом чувствовали равномерность покрытия куска.

Слабовидящим это поможет делать бутерброды, не поднося куски близко к глазам, то есть здесь опять же надо добиваться от них хорошего инструментального осязания (в данном случае таким инструментом является нож). Такое же инструментальное осязание необходимо и при нарезке сыра, колбасы, хлеба и других продуктов. Тотально слепые пользуются им поневоле, так как нет другого способа, не считая, конечно, применения ножа-дозатора. А слабовидящие в большинстве случаев норовят толщину куска контролировать с помощью зрения. Вместе с тем, при достаточной тренировке можно, например, указательным пальцем левой руки (остальные пальцы помогают удерживать весь кусок, от которого отрезается, в неподвижном положении) отступить от края на желаемое расстояние (желаемую толщину), затем приставить нож и отрезать продукт. При этом важно ногтевую фалангу указательного пальца держать почти вертикально.

В зависимости от величины основного куска, от которого отрезаются кусочки, рядом с указательным пальцем может находиться также почти в вертикальном положении либо один средний палец, либо средний и безымянный. Многие дети с нарушением зрения отмеряют необходимую толщину отрезаемого кусочка лезвием ножа. При этом пальцы свободной от ножа руки постоянно находятся на безопасном от ножа расстоянии.

Постоянное использование зрения слабовидящими доходит до того, что даже закипание воды многие из них определяют визуально, низко склоняясь над кипящей или закипающей жидкостью. Это, естественно, нередко приводит к ожогам. В настоящее время появилось много модификаций посуды, освобождающей человека от контроля за закипанием, тем не менее, слепые и слабовидящие должны уметь определять без зрительного контроля кипение жидкости:

- для определения на слух закипания воды можно использовать чайник со свистком, прием неплотно закрытой крышки, ориентировку на характерное клокотанье кипящей воды
- о кипении воды можно судить по шуму, который исходит от сосуда (чайника, кастрюли), когда температура повышается до 70°C. Начало шума означает, что через несколько минут вода закипит.
- при кипячении молока людям с нарушением зрения лучше пользоваться «сторожем» (специальным приспособлением).

Определять готовность пищи можно разными способами: по цвету продукта, пробуя на вкус, проверяют инструментально (вилкой, ножом, ложкой), фиксируют время. Для детей с нарушением зрения самым безопасным и доступным способом является фиксация времени, поэтому важно, чтобы они запоминали (в случае необходимости записывали) время приготовления различных продуктов.

Слабовидящие наполнение сосуда контролируют, как правило, только зрительно, не используя другие анализаторы. При этом многим из них приходится очень близко подносить сосуды (например, чашку и чайник) к глазам или низко склоняться над ними. Они часто переливают жидкость через край или наливают ее слишком мало. Наполнение сосуда можно определить следующими способами:

- с помощью пальца, который следует держать у верхнего сечения приемного сосуда;
- по весу (для этого сосуд необходимо время от времени поднимать);
- по звуку, так как по мере наполнения сосуда жидкость издает характерный звук, тон которого меняется, когда жидкость подходит к краю;
- с помощью деревянной ложки, которая по мере наполнения сосуда всплывает, отчего угол, образуемый ложкой и краем сосуда, уменьшается (по величине угла можно судить о степени наполненности сосуда).

Первичная обработка продуктов включает в себя сортировку, мытье и чистку. В процессе сортировки необходимо научить детей с помощью сохранных

анализаторов определять степень доброкачественности пищевых продуктов (с помощью обоняния, тактильной чувствительности, остаточного зрения).

Для мытья овощей и фруктов удобно использовать небольшие щетки. Они обеспечивают хорошее качество работы и оберегают руки от повреждений, которые могут снизить тактильную чувствительность. Можно показать детям три способа чистки картофеля:

1) тщательно вымытый картофель режется на крупные круги. Затем каждый круг чистится по окружности.

2) у вымытого клубня картофеля на ощупь определяются и удаляются «глазки», а далее клубень чистится по вертикальным полоскам. Главное здесь – проконтролировать качество работы с торцевых сторон клубня. При чистке левая рука (для правшей) держится клубень, а правая рука ведет нож по нему. Одновременно левая рука поворачивает клубень, а большой палец левой руки скользит рядом, но чуть-чуть ниже ножа. Этот палец, передвигаясь, должен искать линию, разделяющую очищенную и неочищенную части поверхности клубня. Таким образом, он выполняет функции поиска неочищенной поверхности и контроля за качеством работы.

Некоторым детям легче будет усвоить, например, такой прием. В левой руке крепко зажмите картофелину, в правую возьмите нож так, чтобы его ручка была обхвачена тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем). На тупую сторону ножа положите указательный палец, а большой палец правой руки – на очищаемый клубень, напротив лезвия.

Хорошо иметь и использовать специальные средства, обеспечивающие безопасность приготовления пищи людям с нарушениями зрения, например, ограничитель на тарелку, нож-дозатор, держатель для нарезки лука.

Схема обучения сервировке стола

Убедитесь, что ребенку знакомы все понятия, которыми вы будете пользоваться, давая указания (то есть такие слова, как «рядом», «около»), и названия столовых приборов.

Прежде чем приступить к занятиям, положите на стол подстилки под приборы. Они помогут ребенку представить размеры и количество мест за столом. Такими подстилками могут служить большие бумажные листы или куски бумажного полотенца. Для занятий с ребенком они подходят наилучшим образом, поскольку на них можно нарисовать контуры приборов. Уберите стулья подальше от стола, чтобы ребенок мог свободно подходить к нему с любой стороны. Поставьте на стол нужное количество тарелок, стаканов и положите сложенные салфетки, ножи, вилки и ложки. (Складывать салфетки вы научите ребенка когда-нибудь в другое время.)

Однако если вы будете проводить занятия в другое время, то настоящая или воображаемая закуска сможет стать для ребенка приятным вознаграждением за сервировку. Держите награды наготове. Пусть ваш ребенок два или три раза понаблюдает за тем, как вы накрываете на стол, следуя указанной ниже последовательности шагов. Вознаградите его за проявленное внимание, затем приступайте к обучению, шаг за шагом проходя предложенную программу.

Таблица 26

Программа	Критерии оценки навыка
<ol style="list-style-type: none"> 1. Поставьте все тарелки на подстилки. Скажите: «Поставь тарелки!» 2. Положите все салфетки на подстилки. Скажите: «Положи салфетки!» 3. Положите все вилки на подстилки. Скажите: «Положи вилки!» 4. Положите все ножи на подстилки. Скажите: «Положи ножи!» 5. Положите ложки рядом с ножами на подстилки. Скажите: «Положи ложки!» 6. Поставьте стаканы на подстилки. Скажите: «Поставь стаканы!» 	<p>«Накрывает на стол»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совсем не умеет накрывать на стол. 2. Под вашим руководством ставит на стол стаканы, после того как все остальные приборы уже поставлены. 3. Самостоятельно ставит стаканы на стол, после того как все остальные приборы поставлены. 4. Под вашим руководством кладет на стол ложки, после того как все остальные приборы уже поставлены; стаканы ставит на стол сам. 5. Самостоятельно кладет на стол ложки и ставит стакан. 6. Под вашим руководством кладет на стол ножи и вилки; сам кладет ложки и ставит стаканы. Самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы. 7. Под вашим руководством ставит на стол тарелки; самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы. 8. Самостоятельно ставит на стол тарелки, стаканы, кладет ложки, вилки. 9. Под вашим руководством кладет рядом с тарелками салфетки; самостоятельно кладет вилки, ножи, ложки, ставит стаканы. 10. Накрывает на стол совершенно самостоятельно.

Когда ребенок освоит один шаг и сумеет проделать соответствующие действия с помощью одних только словесных напоминаний три или четыре раза, переходите к следующему шагу. Побудив ребенка понаблюдать за вами, выполните действия шагов с 1 по 5. Затем скажите: «Поставь стаканы!»

Покажите ему отмеченные на подстилках места, на которые их нужно ставить. Дайте ему один за другим все стаканы. Похвалите его: «Молодец! Ты помог накрыть на стол!» После этого, «готовя сцену», нарисуйте на подстилках контуры всех приборов, исключая стаканы. Побудите ребенка понаблюдать за вами и пройдите шаги с 1 по 5. Затем скажите: «Поставь стаканы!» Один поставьте сами, а остальные один за другим давайте ребенку, чтобы он ставил их. Похвалите его: «Молодец! Ты помог накрыть на стол!» Побудите ребенка понаблюдать за вами и пройдите шаги с 1 по 4. Затем скажите: «Положи ложки!» Покажите отмеченные на подстилках места, на которые их нужно класть. Давайте ему одну за другой ложки и помогайте (если надо) раскладывать их по местам. Затем скажите: «Молодец! Теперь поставив стаканы!» и дайте ему закончить сервировку.

Далее, когда вы будете готовиться к занятию, наметьте контуры всех приборов, кроме стаканов и ложек. Побудив ребенка понаблюдать за вами, выполните действия, составляющие шаги с 1 по 4, а затем скажите: «Положи ложки!» Одну ложку положите на место сами, а остальные – одну за другой – давайте ему. При необходимости помогайте ему раскладывать их по местам. Затем скажите: «Молодец! А теперь поставь стаканы!» Продолжайте в том же духе, делая на один шаг меньше каждый раз, когда ребенок усваивает очередной шаг при условии, что место соответствующего прибора не отмечается. Так нужно работать до тех пор, пока он не научится накрывать на стол с помощью одних лишь словесных указаний. Теперь, когда ваш ребенок научился накрывать на стол с помощью словесных указаний, пора приучать его делать это без них. Для начала оставьте все свои указания, кроме одного, касающегося расстановки стаканов. Скажите: «Закончи работу! Накрой на стол!» Не забудьте похвалить его, когда он доведет свое дело до конца.

Потом перестаньте напоминать ребенку, чтобы он положил ложки (и стаканы). Продолжайте, пока он не научится выполнять задание с начала до конца после одного единственного указания: «Накрой на стол!» Побуждайте ребенка помогать вам вынимать приборы и класть их на стол. А вы помогайте ему отодвигать от стола стулья, а потом ставить их на место.

Все предложенные приемы можно применять на занятиях с детьми, имеющими разные функциональные нарушения.

Следуя особенностям детей (по основному нарушению: зрение, слух, движение, интеллект) и их реабилитационному прогнозу, а также уровнем социально-бытового развития необходимо подбирать перечень блюд для приготовления на обучающих занятиях.

2.4. Рекомендации к занятиям по разделу «Жилище»

Занятия по развитию социально-бытовых навыков из раздела «Жилище» предполагают формирование комплексного навыка соблюдения гигиены жилья, представлений о своей комнате, интерьере, в том числе:

- умение создавать уют, украшать жилье;
- обучение способам самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство, помещение и предметы;
- умение пользоваться бытовыми предметами для уборки помещений;
- формирование навыков уборки в процессе работы в комнате, в столовой и в других помещениях, способы ухода за жильем;
- уход за комнатными растениями;
- умение застилать постель и менять постельное белье;
- стирать мелкие вещи вручную и в стиральной машине;
- гладить белье;
- правила безопасности при уходе за жильем, первая помощь при травмах и повреждениях;
- использование специальных средств для уборки, инвентаря, бытовых приборов;
- использование специальных вспомогательных средств и ТСР.
- культура поведения.

При изучении темы «жилище» на первых этапах у детей надо сформировать не только представления о конкретных помещениях дома, о вариантах комнат, но и общий способ, позволяющий им самостоятельно осваивать любое замкнутое пространство.

Обучение способам ухода за жильем является необходимой составляющей в процессе общей социализации ребенка с ОВЗ, так как уборка помещений в повседневной жизни обычного человека занимает весьма значительное место. Приучить детей с функциональными нарушениями к выполнению домашних дел необходимо не только потому, что их нужно подготовить к будущей самостоятельной жизни. Главное – привлечь детей к выполнению бытовых обязанностей.

В связи с этим необходимо предлагать детям разнообразные виды заданий, связанные с уборкой помещений, обновлять их содержание, поддерживать стремление к работе и веру в успех, стимулировать эмоциональное отношение к результатам деятельности. Вот почему специалисты должны стремиться не просто привить детям навыки уборки, но и помочь им увидеть результат своего труда, пользу от него. Желание повторить успех стимулирует потребность в выполнении задания.

Дети с удовольствием берутся за любые дела, выполняют поручения специалистов, помогают в уборке помещений, но при этом их больше привлекает конечный

результат, а не процесс выполнения занятия, а их трудовая активность нередко зависит от внимания окружающих и их позитивной реакции.

Проводя занятия, старайтесь формировать у детей самостоятельность и желание сделать нужное и приятное не только для себя. Если ребенку не удалось что-либо сделать, нужно его поддержать, убедить, что неудача временная и если он постарается, то у него все получится. Детей, выполнивших свою работу хорошо, обязательно похвалите за старание, добросовестное отношение к делу, отметьте проявленную инициативу. Нужно научить детей со стороны видеть свою работу, для этого можно предложить детям самим оценить свою деятельность и деятельность товарища, сравнить и сделать вывод, кто трудился лучше.

Разумно организованное занятие по уборке помещения укрепляет физические силы и здоровье ребенка, а также оказывает существенное влияние и на умственное развитие детей. Оно способствует формированию таких качеств, как сообразительность, наблюдательность, сосредоточенность, тренирует память, внимание, активизирует восприятие.

Обучающие занятия можно проводить в виде практических работ, игр, различных бесед, практических занятий типа «Моя комната – мое лицо»; и т.д. Можно составить график дежурств по уборке комнаты.

Занятия по разделу «Жилище» можно проводить в помещении, где живет ребенок, а также в специально выделенном помещении, в котором соответствующим образом оборудуется интерьер жилой комнаты. Здесь необходимо предусмотреть наличие шкафа с одеждой и обувью, зеркала, а также полки с посудой и другими предметами обихода. В кабинете необходимо иметь в достаточном количестве и соответствующих размеров различный инвентарь: два ведра для мытья полов, швабру, тряпки, и т. д. В помещении должна быть аптечка с перевязочным материалом и медикаментами для оказания первой помощи пострадавшему.

Все виды работ по обслуживающему труду должны осуществляться в соответствии с правилами санитарии и техники безопасности. Умения и навыки, полученные в процессе данного обучения должны использоваться в повседневной деятельности. Таким образом, правильно проведенный процесс обучения ребенка навыкам уборки в помещении дает возможность, опираясь на индивидуальные особенности детей, помочь им в личностном развитии, обучить самостоятельности и особенно поспособствовать в их социально-бытовой адаптации. Существуют рекомендации по обучению детей навыкам уборки помещения с учетом их основных нарушений. На занятиях со слепыми и слабовидящими детьми очень важно объяснить детям, где накапливается пыль, показать эти места, дать возможность хорошо ощутить руками пыль различного слоя и происхождения, и, конечно, научить ее вытирать без зрительного контроля или практически без него (для слабовидящих). При слепоте и слабовидении дети часто не замечают пыли в тех местах, которые не попадают им непосредственно под руки: перекладины на стульях, кроватях, оконных рамах, на потолке (паутина), шкафах и т.п.

На следующем этапе надо отработать прием вытирания пыли по плану, мысленно разбив поверхность на участки, по полоскам, слегка заходящим одна на другую, в направлении «на себя» или по горизонтальным линиям. При вытирании пыли левая рука (у правшей) контролирует качество работы. Слабовидящих надо тоже приучать пользоваться этим приемом, чтобы они для контроля не склонялись сильно над вытираемой поверхностью и не пропускали загрязненные участки.

При нарушении зрения пол также удобно убирать (мести или мыть) по плану, то есть то же участками, которые можно выделить какими-нибудь ориентирами (парты, стол, диван и т.д.). Для объяснения приема специалисту надо встать сзади ребенка, взять его руки и самому руками ребенка произвести все действия, сопровождая, например, следующими словами: «Опускаем тряпку в ведро с водой. Несколькими движениями как бы стираем ее, чтобы смыть прилипшие к ней пыль, грязь и мусор (можно просто полоскать), затем слегка отжимаем. Надо, чтобы вода сильно не стекала с тряпки, но и не была сухой. Подносим тряпку к полу, расправляем и такой расправленной тряпкой ведем по полу. Веди тряпку полосами, думай, как удобнее сделать. Это зависит от покрытия пола (линолеум, ДСП, кафель и т.п.) и участков. Теперь опять опускаем тряпку в воду, полощем, хорошо отжимаем, расправляем над ведром, слегка встряхиваем и расправленной на полу тряпкой вытираем вымытый участок досуха». Ведро с водой для мытья пола лучше ставить в одно определенное место, если комната небольшая. Если площадь достаточно велика, то надо приучать детей на каждом участке ставить ведро только в одно, но удобное место, то есть место, где на ведро не наткнешься и не опрокинешь.

В тех случаях, когда ребенку противопоказано поднятие тяжестей (кстати, об этом он должен обязательно знать), воды надо наливать меньше (1/2, 1/3, 1/4 ведра), но менять ее чаще. Учить выполнять уборку жилища надо всех слепых и слабовидящих без исключения, чтобы во взрослой жизни они могли на себя рассчитывать.

Даже, когда ребенку в соответствии с его диагнозом по зрению противопоказаны наклоны, он может мыть полы без ущерба для здоровья. В таких случаях помогает следующий прием. Ведро с водой ставится на детский стульчик (спинка помогает удерживать ведро на сиденье), пол моется шваброй. Контроль можно осуществлять босыми ногами или, изредка приседая, руками. Кстати, определять места, требующие чистки, контролировать чистоту ковра (паласа, дорожки и т.п.) при работе с пылесосом также удобно босыми ногами.

У детей с нарушениями зрения очень часто двери около ручек, ванная, раковины, унитазы бывают очень грязными. Важно объяснить детям, в каких именно местах наиболее сильно пачкаются перечисленные предметы и с помощью каких приспособлений и средств их можно отмыть и вычистить. Нужно научить детей отмывать захватанные двери, подоконники и т.д.

Поливать комнатные растения удобнее всего из сосуда (кувшинчика, заварного чайника или специального) с достаточно длинным и узким носиком, потому что так легче не травмировать листья. Для обнаружения между листьями мест, удобных для

наливания воды в цветочный горшок, при плохом зрении надо обязательно использовать руки, научиться дотрагиваться до листьев, не ломая их. Также с помощью осязания они смогут удалять сухие листья. У всех детей (тотально слепых, слепых с остаточным зрением, слабовидящих) при поливке цветов взгляд должен быть направлен на растение и руки.

Содержание занятий по формированию навыка уборки у детей с ДЦП, должны различаться в зависимости от состояния движения каждого ребенка и уровня его развития в целом. При этом необходимо учитывать способ удержания в руке предметов и возможность их переключивания из руки в руку, умение выполнять действия обеими руками, умение распределять мышечное усилие.

Конечно, дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в большей поддержке со стороны специалистов, но нельзя забывать, что безграничная и беспредельная помощь со стороны специалистов часто приводит к отсутствию инициативы у детей. Кроме того, у ребенка, которому оказывается излишняя помощь во время занятий формируется стойкое потребительское отношение ко всем окружающим.

Вот почему очень важно, чтобы у ребенка с ДЦП всегда были прямые обязанности, за которые отвечает только он сам. При этом, в ходе обучения необходимо подключать детей к выполнению таких социально-бытовых действий, цель, содержание и способ выполнения которых им доступен и понятен, чтобы был виден результат действия, имелась возможность его проанализировать с выявлением ошибок и способов устранения, развивать и поддерживать интерес к выполнению конкретного действия. Самостоятельные попытки уборки способствуют укреплению мышц рук, развитию координации движений и ориентировки в пространстве.

Схема обучения подметанию пола

Данная программа предполагает обучение многим умениям (умению держать веник, подметать лежащие на полу большие клочки бумаги, умению двигать мебель и т.д.). Некоторые вещи ваш ребенок может уже уметь, некоторым ему нужно научиться. Прочитайте программу и решите, какие из ее разделов соответствуют уровню развития навыков ребенка.

Материалы: старые газеты, малярная (маскировочная) лента, совок, швабра, мусорная корзина и веник, достаточно маленький, чтобы ребенку удобно было держать его.

Проводите занятия в маленькой комнате, где нет ковра и мало мебели. Этим условиям обычно удовлетворяют кухни. С помощью малярной ленты обозначьте на полу посередине комнаты большой квадрат, площадью примерно 1,25 x 1,25 м² или 1,5 x 1,5 м². Приготовьте вознаграждение.

Программа	Критерии оценки навыка
<p>1 этап.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Научите ребенка держать веник. Вам нужно будет продемонстрировать это ему. Скажите: «Возьми веник!» – и, если надо, физически помогите ему расположить его в руках должным образом. Может быть, вам покажется полезным наклеить на ручке веника метки в тех местах, где должны быть его руки. Похвалите его: «Молодец! Ты держишь веник!». 2. Разорвите газетный лист на мелкие кусочки, скомкайте их и положите их за пределами квадрата, но близко к нему. (Замечание: для вашей цели особенно хороши разорванные на части стаканчики их полистирола). Медленными, преувеличенно плавными движениями покажите ребенку, как нужно замести мусор внутрь отмеченного квадрата. Уберите бумажный мусор обратно, за пределы квадрата и скажите: «Подмети пол!» При освоении необходимых движений ребенку на первых порах может потребоваться физическая помощь. Похвалите его: «Молодец! Ты подметаешь пол!» – и вручите награду. 3. Начните по одному добавлять клочки бумаги, которые ему нужно замести в квадрат. Делайте это до тех пор, пока ребенок не сумеет замести в квадрат 6–12 обрывков бумаги. 4. Постепенно увеличивайте расстояние между бумажным мусором и квадратом, пока ребенок не научится замести в квадрат бумажки, лежащие в углах и у стен комнаты. Так он будет учиться сметать мусор в одну, находящуюся в центре, кучку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совсем не умеет подметать пол. 2. Держит веник и водит им по полу, когда вы помогаете физически. 3. Сам держит веник и водит им по полу. 4. С вашей помощью подметает мусор, который легко увидеть (большие куски пищи, бумаги и т.п.). 5. Сам подметает мусор, который легко увидеть. 6. Подметает пол, собирая весь мусор в кучку, когда вы говорите и показываете, где нужно подмести. 7. Заметает мусор в совок, который вы держите. 8. Самостоятельно подметает пол, собирая весь мусор в кучку. 9. Заметает мусор в совок, который держит сам. 10. Самостоятельно подметает пол и собирает мусор в совок. 11. Самостоятельно делает то, что указано в пункте 9, но вдобавок способен увидеть, когда пол следует подмести. 12. Делает то, что указано в пункте 10, но вдобавок способен оценить свою

из всех частей комнаты. Не забывайте хвалить и вознаграждать его.

5. Постепенно уменьшайте площадь квадрата, пока она не достигнет примерно 60х60 см 2. Отрабатывая этот шаг, ребенок учится делать в центре комнаты кучку из мусора (бумажек).

Когда он научится сметать обрывки бумаги со всей комнаты в маленький квадрат в центре, нужно будет начать учить его делать то же самое с обычным мусором. Значит, пора переходить к части 2.

2 этап.

Перейти от скомканных обрывков бумаги к маленьким комочкам мусора – значит сделать настоящий большой прыжок, поэтому мы советуем вам продолжить работу с бумажками, но делать их все меньше и меньше. Уменьшайте размеры клочков бумаги, ориентируясь на скорость освоения ребенком соответствующих навыков, и занимайтесь так до тех пор, пока он не научится собирать в кучку достаточно маленькие обрывки газеты. Перейдите от подметания скомканных бумажек к подметанию обычного сора. Этот шаг может оказаться для ребенка слишком большим, поэтому сначала продемонстрируйте ему эту операцию. (Есть смысл также устраивать занятия тогда, когда на полу достаточно много сора и ребенок может легко увидеть, что он подметает. Возможно, подойдет послеобеденное время.) Скажите:

«Подмети пол!» – и побудите его смести мусор в кучку в вашем квадрате. Следите за тем, чтобы он заметал в квадрат большую часть сора. Если нужно, помогите замести часть сора, а закончить дайте ему.

работу и довести ее до конца.

Постепенно увеличивайте объем работы, которую он должен сделать сам. Хвалите и вознаграждайте ребенка за хорошо сделанное дело! Когда ребенок научится сметать весь сор, находящийся на полу, в кучку внутри квадрата, начните учить его

пользоваться совком. После того как он соберет весь сор в кучку, возьмите совок и подержите его сами, а ребенка побудите замести сор в совок щеткой для пыли. Если надо, помогите ему, а по окончании работы не забудьте похвалить. Скажите: «Выброси мусор в корзину!» – и вручите награду. Продемонстрируйте ребенку, как нужно держать совок и заметать в него сор щеткой. Затем дайте ему и то и другое и при необходимости помогите. Попросите его: «Выброси мусор в корзину!» – и, если надо, помогите. Скажите: «Отличная работа!» – и вручите награду. Теперь ваш ребенок может учиться отодвигать стулья и подметать пол под мебелью. Покажите ему, как отодвигать кухонные стулья, как подметать под столом и как ставить стулья на место. Попросите его сделать это. Помогайте, если надо. При необходимости пометьте небольшими кусками малярной ленты места, где должны стоять стулья.