

форми-  
рование  
НАВЫКОВ  
само-  
обслужи-  
вания

лечебно педагогические программы | лечебно педагогические прог

на заня-  
тиях  
и дома

**лечебная педагогика** методические разработки

Центр лечебной педагогики (Москва)

Формирование  
навыков  
самообслуживания  
на занятиях и дома

*4-е издание (электронное)*

Москва  
«Геревинф»  
2019

УДК 376.1-056.3  
ББК 74.3  
М79

**Моржина, Е. В.**

М79 Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома [Электронный ресурс] / Е. В. Моржина. — 4-е изд. (эл.). — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf : 41 с.). — М. : Теревинф, 2019. — (Лечебная педагогика: методические разработки). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10".

ISBN 978-5-4212-0548-7

Формирование навыков самообслуживания рассматривается как важный этап в развитии самостоятельности ребенка. Отдельно рассказывается о роли родителей в такой работе и важности формирования у них мотивации к обучению ребенка.

Программа рассчитана на детей разного возраста (начиная с раннего) и с разными особенностями развития: от тяжелых нарушений двигательной сферы и интеллекта до минимальных мозговых дисфункций. Приводится последовательность пошагового обучения ребенка тем действиям, которые он уже готов освоить.

Программа адресована специалистам, работающим с особыми детьми (педагогами, психологами и др.), а также родителям этих детей.

УДК 376.1-056.3  
ББК 74.3

**Деривативное электронное издание на основе печатного издания:** Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома [Текст] / Е. В. Моржина. — М. : Теревинф, 2006. — 40 с. — (Лечебная педагогика: методические разработки). — ISBN 5-901599-41-1.

**В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации**

ISBN 978-5-4212-0548-7

© РБОО «Центр лечебной педагогики», 2008  
© «Теревинф», оформление, 2015

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**О** владение навыками самообслуживания (умение одеваться и раздеваться, ухаживать за собой, пользоваться туалетом, самостоятельно принимать пищу, купаться, умываться и т.п.) напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости.

Обучение навыкам самообслуживания 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 формиру-

ются 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 лежит специальная программа, учитывающая возможности ребенка на данный момент и ориентирующая на ближайшие задачи. Только через подражание, усвоение образца навыка у таких детей не формируются, во всяком случае, полностью. Причин может быть много: различные нарушения движения, слухового и зрительного восприятия, особенности эмоционально-волевой сферы, низкий уровень развития функций программирования и контроля, нарушения интеллектуального развития.

Формирование навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является для них и их родителей жизненной необходимостью. Наша задача — помочь этим детям приобрести независимость и самостоятельность в повседневной жизни.

#### *Цели обучения:*

— достижение более высокой степени самостоятельности в освоении различных навыков самообслуживания детьми с особенностями развития;

— обучение родителей работе по программе формирования навыков самообслуживания.

Предлагаемая программа, разработанная на основе опыта работы Центра лечебной педагогики (Москва), дает возможность обучать детей с различными нарушениями развития. Учитывая конкретные особенности и уро-

вень развития детей, педагоги смогут выбрать из программы подходящие для обучения разделы.

В основу программы положена *система пошагового обучения*, разработанная американскими психологами (Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман. «Путь к независимости»). Преимущество пошаговой системы состоит в том, что она позволяет быстро и эффективно обучить ребенка с особенностями развития определенному навыку «именно в том возрасте и в том объеме, в котором этот навык формируется в случае обычного развития». Для этого определяется уровень, на котором ребенок может самостоятельно совершить какое-либо действие внутри данного навыка, и следующий маленький шаг, которому надо ребенка обучать. Используется система поощрений (внимание, пищевое подкрепление – любимая еда или питье, любимые занятия и т.п.). Для каждого навыка расписаны последовательно шаги – от простого к сложному. Помощь взрослого по мере освоения действий внутри навыка уменьшается в объеме, сворачивается от физической помощи к жесту, а затем – к инструкции.

#### ***Задачи обучения:***

- определение текущего уровня развития данного навыка;
- определение ближайших шагов;
- отработка навыка внутри каждого шага;
- разработка системы поощрений и контроля;
- обсуждение результатов с родителями.

#### ***Формы работы:***

- *индивидуальная* (отрабатываются отдельные операции);
- *групповая* (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение ребенка

ка подчиняется общему для всей группы детей правилу; кроме того, работает механизм подражания).

Решать отдельные задачи по обучению навыкам можно начиная с раннего возраста. В этом случае родители будут заниматься дома, а педагог — осуществлять контроль за прохождением программы. С четырехлетнего возраста, когда дети обычно начинают посещать занятия в Центре лечебной педагогики, навыки самообслуживания у детей или совсем не сформированы, или сформированы частично, в очень малом объеме.

Количество детей в одной группе — от 5 (дети со множественными нарушениями развития, с глубокой умственной отсталостью) до 8–9 человек (дети с эмоционально-волевыми нарушениями, с задержкой психомоторного и речевого развития). Такой количественный состав позволяет учитывать индивидуальные особенности детей во время групповой работы. Состав детей в группе в течение года, как правило, не меняется.

Продолжительность одного занятия, как индивидуального, так и группового, — 30 минут. Занятия проводятся 1–2 раза в неделю.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Работа с родителями:

– создание заинтересованности у родителей: беседы о том, почему мы уделяем много внимания формированию навыков самообслуживания; обсуждение изменений в поведении, самовосприятии ребенка во время обучения; сравнение и оценка умений ребенка на начальном этапе, в середине и в конце обучения (с привлечением видеоматериалов);

– обсуждение содержательной стороны понятия «навыки самообслуживания», необходимости *специальной* работы в этом направлении, знакомство родителей с программой;

– заполнение родителями анкет или опросных листов, выявляющих уровень сформированности каждого навыка (Приложение 3);

– определение вместе с родителями следующего шага в формировании навыка (Приложение 2), инструктирование по отработке дома данного шага (Приложение 1);

– использование домашней видеозаписи занятий для консультирования родителей;

- практическое занятие в присутствии родителей по обучению ребенка данному навыку;
- обсуждение результатов работы совместно с родителями (Приложение 4);
- обсуждение на родительских группах проблем и трудностей, возникающих при формировании навыков (таблица «Основные проблемы, возникающие во время обучения навыкам самообслуживания, и возможные пути их решения»). Оценка успешного продвижения по программе на примере конкретного ребенка. Поиск индивидуального пути формирования навыка у каждого ребенка путем побуждения творческой активности родителей (например, рассказ об удачно найденном способе обучения ребенка с множественными нарушениями развития).

## 2. Работа с ребенком

*Уровни помощи педагога при работе с детьми:*

- совместное действие, осуществляемое «рука в руку» с ребенком, сопровождаемое пошаговой инструкцией или комментарием действий;
- частичная помощь действием (последнее действие ребенок осуществляет сам);
- педагог помогает начать действие, а продолжает и заканчивает ребенок самостоятельно при контроле взрослого;
- ребенок осуществляет действие сам от начала до конца, опираясь на пошаговую речевую инструкцию педагога;
- ребенок осуществляет действие сам, если программа действия выведена на предметный уровень (например, при одевании на каждом стуле лежит по одному предмету одежды в нужном порядке);
- ребенок осуществляет действие полностью самостоятельно.

**ОСОБЕННОСТИ  
ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ  
У ДЕТЕЙ  
С РАЗЛИЧНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ**

**1. Дети с нарушениями  
эмоционально-волевой сферы**

Сложность обучения социально-бытовым навыкам связана с нарушением контакта, трудностью произвольного сосредоточения и наличием страхов. Овладение навыком с трудом переносится в другую ситуацию. Неудача может вызвать протест против повторной попытки неудавшегося действия. Поэтому очень важно создать ощущение успеха у ребенка, включать обучение навыкам в привычные, любимые дела, использовать «зрительную организацию» дня в виде расписания, организовать пространство вокруг ребенка, чтобы ему было ясно, где и каким делом он будет заниматься (Никольская О.С. и др. «Аутичный ребенок. Пути помощи»).

## **2. Дети с выраженной (тяжелой) умственной отсталостью**

При работе с этой группой детей 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. Важно правильно подобрать позу, например, для одевания, приема пищи.

Обычно с детьми такой группы на протяжении большого временного отрезка навыки отрабатываются «рука в руку» с педагогом, с максимальным привлечением внимания к происходящему: педагог помогает ребенку физически осуществить действие, направляет движения ребенка и координирует их. Например, при обучении самостоятельно есть ложкой взрослый своей рукой обхватывает руку ребенка и организует правильное движение. Постепенно физическая помощь уменьшается.

## **3. Дети с органическими поражениями центральной нервной системы, в том числе с гидроцефалией, детским церебральным параличом с выраженными нарушениями движений, с эпилепсией и эписиндромом**

Здесь большое внимание уделяется консультированию родителей, подбору адекватных технических средств реабилитации (коляски, вертикализаторы, специальные приспособления, посуда и т.д.), организации пространства, подбору позы, в которой двигательные возможнос-

ти ребенка будут реализованы наилучшим образом. Обучение проводится в очень медленном темпе, с паузами, дающими ребенку возможность проявить собственную активность.

#### **4. Дети с сочетанием двух и более нарушений развития, часто с сенсорными нарушениями (слуха, зрения, чувствительности)**

При формировании навыков необходимо учитывать имеющуюся сенсорную дефицитарность. Например, при работе со слабовидящими детьми четко структурировать пространство, использовать предметное расписание (ячейки с различными предметами-символами, обозначающими предстоящее занятие). При работе со слабослышащими детьми — активнее задействовать зрительное восприятие (картинки, пиктограммы, предметы-символы, в зависимости от того, на каком уровне находится ребенок).

#### **5. Дети дошкольного и младшего школьного возраста с минимальными мозговыми дисфункциями**

Работа ведется по программе, представленной на предметном уровне (реальные предметы или их заместители, предметы-символы) или на символическом (расписание, составленное при помощи картинок или пиктограмм). Детей учат работать последовательно по заданной программе, контролировать каждое действие, подчинять свое поведение тем объективным требованиям, которые диктует данная ситуация.

**6. Дети от 0 до 3-х лет  
с нарушениями формирования  
и функционирования  
речевых и интеллектуальных процессов  
разного происхождения  
и степени выраженности**

Основной вид обучения – занятия родителей с ребенком дома. Педагог осуществляет контроль за освоением программы, проводит периодические консультации в сочетании с практическими занятиями.

## Условия РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**П**ри организации процесса обучения бытовым навыкам необходимы правильная организация пространства, рабочего места, наборы бытовых и специальных предметов:

— для формирования умения самостоятельно одеваться и раздеваться — шкафчик с полочками для одежды и обуви, удобные для детей по высоте сиденья-банкетки или стулья, наличие необходимой одежды (как правило, по сезону), карточки с изображением отдельных видов одежды, иллюстрированный план одевания;

— для формирования умения самостоятельно принимать пищу — большие непромокаемые фартуки; ложки и вилки со специальными насадками на ручку; тарелки на присосках с одним более высоким краем (желательно); кружки с двумя ручками; соответствующий высоте стола стул и подставка под ноги (чтобы ребенок во время еды не болтал ногами, а имел опору); карточки с изображением отдельных видов еды;

— для формирования умения пользования туалетом — ручки, прикрепленные к боковой стене, помогающие ребенку встать и садиться; подставка под ноги, необходимая для опоры; набор разных сидений для унитаза;

— для формирования умения умываться и ухаживать за собой — набор умывальных принадлежностей; легко открывающиеся ручки крана; зеркало на высоте, соответствующей росту ребенка.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ,  
ВОЗНИКАЮЩИЕ ВО ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ  
НАВЫКАМ САМООБСЛУЖИВАНИЯ,  
И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

---

*Основные проблемы  
и трудности*

---

1. Низкая мотивация родителей, позиция полной опеки, сложившийся стереотип отношений. (Родителям проще все делать самим, и они не видят смысла в обучении навыкам самообслуживания; особенно это касается детей с серьезными нарушениями двигательной и познавательной сферы)

---

*Пути  
коррекции*

---

Постоянная обратная связь с родителями, обмен информацией о достижениях ребенка. Проведение совместных с родителями занятий, когда педагог отрабатывает с ребенком конкретный навык в присутствии родителей, а через несколько занятий место педагога занимает родитель.

Обсуждение на родительских группах методов обучения детей с разными нарушениями развития навыкам самообслуживания. Совместный поиск различных приспособлений, помогающих успешному обучению навыку.

---

2. Низкая мотивация ребенка

Создание мотива и его постоянное подкрепление: «Как только оденешься, пойдем на улицу пускать пузыри» или «Надевай сам куртку (брюки и т.д.) и пойдем пускать пузыри». Педагог ставит перед ребенком задачу и терпеливо ждет, когда ребенок будет ее решать, побуждая к действию словами и жестами.

---

3. Поведенческие проблемы, связанные с нежеланием ребенка подчиняться общим правилам (пора уходить домой, все одеваются, а ребенок уходить не хочет, демонстрирует негативное поведение) или со сложившимся стереотипом поведения (у ребенка нет двигательных ограничений, но ложку в руки не берет,

Построение четких границ:

а) *пространственных*— в раздевалке одеваемся, а покричать можно в соседней комнате;  
б) *временных*— 15 мин. играешь, а потом идешь одеваться (если ребенку сложно уйти сразу, ему надо дать возможность постепенного перехода в другую ситуацию).

предпочитает, чтобы его по-прежнему кормила мама)

---

4. Предъявление в семье к ребенку разных требований по вопросу обучения навыкам

---

5. Трудности, связанные с нарушением двигательной сферы (проблемы удержания позы, координации, нарушений мелкой моторики и т.д.)

Отработка навыков в другой ситуации, изменение стереотипа (обучение есть ложкой вне дома: походы в гости, выезд в лагерь). Это дает возможность ребенку наблюдать за тем, как едят другие дети, включается механизм подражания.

---

Ознакомление всех членов семьи с тем, какой шаг отрабатывает сейчас ребенок, какой вид помощи ему необходим, какие действия ребенок уже может совершать самостоятельно (педагог консультирует родителей).

---

Педагог вместе со специалистом по двигательной терапии, с эрготерапевтом подбирает для ребенка правильную позу, консультирует родителей по поводу выбора необходимых ребенку средств технической реабилитации (вертикализаторы, коляски, наклонные доски), а также специальной посуды и приспособлений для туалета.

---

---

б. У ребенка нет нарушений в двигательной сфере, но есть трудности, связанные с несформированностью схемы тела и особенностями межполушарного взаимодействия (частичное игнорирование полей зрения, не сформирована полностью схема тела, верхняя половина тела «изолирована» от нижней, не сформированы перекрестные движения). Например, ребенок не использует руки при надевании ботинок, не продевает ноги в брюки.

---

---

Специальные занятия, разработанные физическим терапевтом и нейропсихологом, направленные на формирование схемы тела, развитие зрительно-моторной координации, координированную работу рук и ног. Педагог занимается с ребенком и консультирует родителей. Занятия направлены на привлечение внимания к ногам или рукам, на взаимодействие рук и ног (сенсорная стимуляция ног и рук, перешагивание, пролезание в обруч ногами, стимуляция хватательной функции, дифференцированных движений руками).

---

## БАЗОВЫЕ НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

**Р**АБОТА по программе будет значительно эффективнее, если до начала занятий у ребенка уже есть элементарные базовые навыки *опрятности, приема пищи, одевания и раздевания.*

### *Навыки опрятности*

Важно, чтобы физиологические процессы (опорожнение мочевого пузыря и кишечника) носили регулярный характер, т.е. чтобы у ребенка был регулярный стул и в течение дня он мог быть достаточно долго сухим (более часа). Также необходимо, чтобы ребенок осознавал, что из него что-то выходит наружу, и сообщал об этом взрослому жестом или словом. Если эти простейшие навыки полностью или частично не сформированы, родителям предлагаются следующие действия:

1. Необходимо, чтобы ребенок проводил часть дня без памперсов.

2. Родители должны обозначать словами соответствующие действия: «пи-пи», «а-а».
3. Дать возможность ребенку привыкнуть к горшку.

### **Навыки приема пищи**

Чтобы сформировать навыки самостоятельного принятия пищи, ребенок сначала должен научиться делать следующее:

1. Произвольно выполнять движения головой, челюстью, языком и губами.
2. Брать бутылку руками.
3. Жевать и проглатывать полупротертую пищу.
4. Удерживать пищу руками, если взрослый вкладывает ее в руки ребенка.
5. Брать самостоятельно кусочки еды со стола.

Все это предполагает наличие у ребенка минимального контроля за своими движениями.

### **Навыки одевания и раздевания**

Эти навыки всегда требуют некоторой степени развития двигательных функций. Ребенка необходимо научить тянуться к предмету, хватать его и затем выпускать из рук. Важна также способность удерживать равновесие. Нужно дать возможность ребенку:

1. Помогать одевать и раздевать себя соответствующими движениями рук.
2. Снимать носок, частично снятую через голову рубашку, шапку.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ  
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ  
РАБОТЫ  
ПО ПРОГРАММЕ

**Р**ЕЗУЛЬТАТЫ позитивного продвижения по пути формирования навыка можно оценить по следующим критериям:

1. Перемещение с позиции, описывающей состояние развития данного навыка на предыдущем этапе, на следующую позицию (Приложение 2).
2. Пошаговое сокращение помощи педагога (см. с. 8, Уровни помощи педагога).
3. Положительный итог сравнения последующих анкет и опросных листов с предыдущими (Приложения 3 и 4).
4. Установление партнерских отношений между специалистами и родителями, диалога в обсуждении работы по программе.

В Центре лечебной педагогики результаты работы по данной программе фиксируются каждые три месяца в карте динамического наблюдения ребенка, разработанной на основе МКФ, в разделе «Бытовые навыки и самообслуживание».

## *Приложение 1.*

### ВАРИАНТ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ПИТЬЯ ИЗ ЧАШКИ

**Д**ля того чтобы приступить к обучению этому навыку, нужно, чтобы ребенок уже умел пить из чашки, которую держите вы.

Используйте пластмассовую чашку (без ручки) или стакан, достаточно узкий для того, чтобы ребенок мог легко обхватить его руками.

Наполните чашку на четверть любимым напитком вашего малыша. Детям с трудностями глотания лучше предлагать более густые напитки (кисель, кефир и пр.).

Сначала заниматься нужно в то время, когда, по вашему мнению, ребенок может испытывать жажду, а вы не очень заняты.

Заметим, что напиток сам по себе должен стать достаточным вознаграждением ребенку наряду с похвалой.

Обучение проводится в два этапа.

## 1 этап

На протяжении всего занятия стойте позади ребенка. Обхватите его руками чашку, а сверху поместите свои руки. Прodelайте один за другим следующие шаги:

1. Поднесите чашку к его рту.
2. Наклоните чашку и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Поставьте чашку на стол.
4. Уберите свои и его руки. Скажите: «Молодец! Ты пьешь из чашки!»

Прежде чем вы перейдете ко второй части программы, убедитесь, что ребенок научился крепко держать чашку в руках. Когда он осознает, какой должна быть последовательность действий при питье из чашки, переходите ко второму этапу программы и прорабатывайте каждый ее шаг.

## 2 этап

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет на последующих занятиях успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжайте направлять руки ребенка, как вы это делали в первой части программы, до того момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент уберите свои руки и позвольте ему самому завершить процесс, поставив чашку на стол. Это станет его первым шагом на пути к овладению умением пить самостоятельно.
2. Уберите свои руки после того, как, возвращая чашку на стол, пройдете вместе три четверти пути.

3. Постепенно убирайте свои руки, предоставляя ребенку возможность самому закончить действие.

4. Уберите свои руки сразу после того, как ребенок сделает глоток, и дайте ему поставить чашку на стол самостоятельно. Теперь он уже усвоил вторую половину умения пить из чашки.

5. Помогайте ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Теперь уберите свои руки. Дайте ему самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он уже может сам.

6. Помогайте ребенку подносить чашку ко рту до того момента, когда она окажется почти у его рта. Уберите свои руки и дайте ему самостоятельно донести ее до губ и сделать глоток. Поставить чашку на стол он и в этом случае сможет сам.

7. Продолжайте все меньше и меньше помогать ему, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Второй этап можно отрабатывать, начиная с обучения брать чашку, т.е. в обратном порядке.

***Приложение 2.***  
**ОПИСАНИЕ**  
**ПОШАГОВОГО ДВИЖЕНИЯ**  
**ПО ОВЛАДЕНИЮ**  
**НАВЫКАМИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

**Пьет из чашки**

- о. Совсем не умеет держать чашку.
1. Держит чашку и пьет, когда вы оказываете ему физическую помощь на всем протяжении процесса.
  2. Ставит чашку на стол, после того как вы помогли ему попить из нее и часть пути от рта до стола пронесли с ним вместе.
  3. Ставит чашку на стол после того, как вы помогли ему попить из нее.
  4. Пьет из чашки, после того как вы помогли ему пронести ее часть пути от стола до рта, и, попив, сам ставит ее на стол.
  5. Пьет из чашки, после того как вы помогли приподнять ее со стола; сам ставит ее на стол.

6. Пьет из чашки совершенно самостоятельно.
7. Пьет из разных чашек и стаканов совершенно самостоятельно.

### **Ест ложкой**

- о. Совсем не умеет есть ложкой.
  1. Подносит ложку ко рту, когда вы помогаете ему физически.
  2. Подносит ложку ко рту после того, как вы наполнили ее и помогли пронести ее часть пути до рта.
  3. Доносит ложку до рта и опускает ее обратно в тарелку, после того как вы наполнили ее и помогли пронести часть пути до рта.
  4. Сам доносит ложку до рта, после того как вы наполнили ее; опускает ложку обратно в тарелку.
  5. Ест сам; вы только помогаете ему наполнить ложку.
  6. Самостоятельно ест ложкой мягкую пищу (размятый картофель, овсяная каша, кабачок и пр.).
  7. Самостоятельно ест ложкой суп.

### **Ест вилкой**

- о. Совсем не умеет есть вилкой.
  1. Пользуется вилкой как ложкой (т.е. набирает в нее еду как в ложку).
  2. Накальвает кусочек пищи на вилку с вашей физической помощью.
  3. Накальвает кусочек пищи на вилку, направляемый вашими словесными указаниями.
  4. Совершенно самостоятельно ест вилкой мягкую пищу.
  5. Совершенно самостоятельно ест разную пищу вилкой.

## Намазывает ножом

0. Совсем не умеет намазывать ножом.
1. Намазывает часть ломтика хлеба с вашей физической помощью.
2. Намазывает весь ломтик хлеба с вашей помощью.
3. Намазывает ту часть ломтика, которую вы попросили намазать.
4. Направляемый вашими словесными указаниями, намазывает джемом весь ломтик хлеба, после того как вы положили на него джем.
5. Кладет джем на хлеб и намазывает его под вашим присмотром.
6. Может взять ломтик хлеба и джем и совершенно самостоятельно сделать себе бутерброд.

## Режет ножом

1. Совсем не умеет резать ножом.
2. С вашей помощью заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.
3. Режет ножом от начала до конца с вашей помощью.
4. Разрезает кусок пищи с начала до конца самостоятельно (вы помогаете ему держать еду вилкой, чтобы та не сдвигалась с места).
5. Сам крепко держит вилку, после того как вы воткнули ее в кусок, и одновременно ножом режет его.
6. Совершенно самостоятельно накалывает вилкой кусок пищи и разрезает его ножом, когда вы просите его сделать это.
7. Для того чтобы разрезать пищу, пользуется ножом совершенно самостоятельно и без напоминаний.

## **Надевает носки**

- о. Не умеет надевать носки.
- 1. Натягивает носки от щиколоток и выше.
- 2. Натягивает носки от пяток и выше.
- 3. Натягивает носки, надетые на пальцы ног.
- 4. Сам надевает носки, при этом пятку носка располагает правильно.

## **Надевает джемпер или футболку**

- о. Не умеет надевать футболку.
- 1. Натягивает на себя футболку, после того как вы надели ее ему на голову.
- 2. Просовывает голову в вырез футболки, вы продеваете его руки в рукава; затем он натягивает футболку до талии.
- 3. Просовывает голову в вырез футболки и продевает одну руку в рукав.
- 4. Просовывает голову в футболку и продевает обе руки в рукава.
- 5. Надевает футболку, после того как вы ее подаете ему.
- 6. Берет футболку и надевает ее совершенно самостоятельно.

## **Снимает брюки (уже расстегнутые)**

- о. Не умеет снимать брюки.
- 1. Стягивает штанину с одной ноги, после того как вы сняли вторую штанину с другой.

2. Сидя, стягивает штанины с обеих ног, когда они уже спущены до лодыжек.
3. Сидя, снимает штанины, спущенные ниже колен.
4. Спускает брюки, начиная от места, расположенного чуть выше колен, затем садится и снимает их.
5. Спускает брюки от середины бедер до низа, затем снимает их.
6. Спускает брюки от бедер до низа, затем снимает их до конца.
7. Снимает брюки сам, под вашим присмотром.
8. Совершенно самостоятельно снимает брюки.

### **Надевает брюки (не застегивая)**

- о. Не умеет надевать брюки.
1. Натягивает брюки до талии, после того как вы натянули их до бедер.
  2. Натягивает брюки до талии, после того как вы натянули их до середины бедер.
  3. Натягивает брюки до талии, после того как вы продели обе его ноги в штанины.
  4. Надевает брюки самостоятельно.

### **Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся спереди на пуговицы (не застегивая)**

- о. Не умеет надевать блузу или рубашку, застегивающиеся спереди на пуговицы.
1. Берет края обеих полочек рубашки и сводит их вместе, после того как вы продели обе руки в рукава.

2. Продевает одну руку в рукав, после того как вы проделали вторую руку в другой рукав.

3. Продевает обе руки в рукава, когда вы держите расстегнутую рубашку.

4. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает одну руку в рукав.

5. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает в рукава обе руки.

6. Полностью надевает приготовленную рубашку.

7. Берет рубашку из ящика или с вешалки и надевает ее.

### **Обувает ботинки (не завязывая шнурки)**

о. Не умеет обуваться.

1. Проталкивает ступню в ботинок, после того как вы натянули задник на его пятку.

2. Натягивает задник ботинка на пятку, после того как вы всунули в ботинок его пальцы.

3. Всовывает пальцы ноги в ботинок и надевает его, после того, как вы дали ботинок ему в руку.

4. Надевает ботинок, когда вы подаете ему его.

5. Надевает ботинки.

6. Обувается совершенно самостоятельно, не путая правую и левую ногу.

7. Надевает ботинки и застегивает их на липучки.

### **Застегивает молнию**

о. Не умеет застегивать молнию.

1. Заканчивает застегивать молнию (вы в это время придерживаете ее снизу) после того, как вы соединили две половинки молнии и застегнули ее до груди.

2. Застегивает молнию с начала до конца (вы придерживаете низ молнии), после того как вы соединили правую и левую половинки молнии.

3. Держит одной рукой низ молнии и застегивает ее другой рукой, после того как вы соединили замком правую и левую половинки молнии.

Аналогично расписываются шаги по другим навыкам (навыки опрятности, умения самостоятельно умываться, помогать взрослым вести домашнее хозяйство и т.п.).

***Приложение 3.***  
**АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Ф.И. ребенка**

**Возраст**

Опишите как можно более подробно, как дома происходит процесс кормления, одевания и приучения к туалету, опираясь на предложенные ниже вопросы.

**Навыки  
самообслуживания:**

***Кормление***

а) пищу какой консистенции умеет есть ребенок (пюреобразная, полупротертая, пища, которую можно брать руками);

б) ребенок получает пищу из бутылки или его кормят ложкой;

в) насколько активно ребенок включен в процесс (держит ручки на бутылке, держит ложку с помощью, держит ложку самостоятельно, правильно захватывая);

- г) берет ли в руку и ест маленькие кусочки пищи;
- д) умеет ли откусывать;
- е) пьет из бутылки или из чашки (с помощью или самостоятельно).

### ***Одевание***

- а) насколько ребенок включен в процесс одевания — помогает ли одевать и раздевать себя соответствующими движениями рук и ног;
- б) снимает шапку;
- в) снимает носки и стягивает частично снятую через голову рубашку;
- г) снимает незавязывающуюся обувь;
- д) надевает шапочку;
- е) надевает носки, свободную обувь.

### ***Навыки опрятности***

- а) пользуется памперсами или памперсы сняты ( на дневное время, совсем);
- б) контролирует ли свой стул (каждый день примерно в одно и то же время у ребенка бывает стул);
- в) бывает ли в течение дня достаточно регулярно сухим;
- г) показывает ли жестами, что хочет в туалет;
- д) просится ли в туалет, выражая свое желание словами;
- е) спускает ли сам штанишки в туалете;
- ж) под руководством взрослого ходит в туалет.

### ***Уход за собой***

- а) наслаждается игрой в воде;
- б) участвует в мытье и вытирании рук;

- в) позволяет чистить себе зубы;
- г) тянется к крану, чтобы открыть его, умеет открывать кран;
- д) нужна организационная помощь взрослого или действие может осуществить самостоятельно.

**Приложение 4.**  
**РЕЗУЛЬТАТЫ**  
**ФОРМИРОВАНИЯ**  
**У РЕБЕНКА**  
**НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ**

Ф.И. ребенка, возраст.

<i>Навыки</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Май</i>
Умение пить из чашки			
Умение есть ложкой			
Умение одеваться			
Умение пользоваться туалетом			
Умение ухаживать за собой (мытьё, вытирание)			

## ЛИТЕРАТУРА

*Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман.* Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам.— М.: 1997.

*Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М.* Аутичный ребенок. Пути помощи.— М., 1997.

*Нэнси Р. Финни.* Ребенок с церебральным параличом. Помощь. Уход. Развитие.— М.: Теревинф, 2005.

Маленькие ступеньки. Программа ранней педагогической помощи детям с отклонениями в развитии.— М.: Ассоциация Даун Синдром, 1998.

Обучение детей с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программы // Сб. ст. под ред. А.М. Царева.— Псков: АНО Центр социального проектирования «Возрождение», 2004.

Программа «Каролина» для младенцев и детей младшего возраста с особыми потребностями.— СПб., 2005.

Программы вспомогательной школы. Формирование санитарно-гигиенических умений и самообслуживание. 1–4 классы.— Минск: Национальный институт образования, 2003.

Руководство по раннему обучению. Портедж, США. Выпуск 9, 14.— СПб., 1998.

## *Содержание*

Пояснительная записка .....	3
Основные направления деятельности .....	7
Особенности формирования навыков у детей с различными нарушениями развития .....	9
Условия реализации программы .....	13
Основные проблемы, возникающие во время обучения навыкам самообслуживания, и возможные пути их решения .....	15
Базовые навыки самообслуживания .....	19
Критерии оценки результативности работы по программе .....	21
<i>Приложение 1.</i> Вариант программы по формированию навыка питья из чашки .....	23

<i>Приложение 2.</i>	
Описание пошагового движения по овладению навыками самообслуживания .....	26
<i>Приложение 3.</i>	
Анкета для родителей .....	33
<i>Приложение 4.</i>	
Результаты формирования у ребенка навыков самообслуживания .....	36
Литература .....	37

*Минимальные системные требования определяются соответствующими требованиями программ Adobe Reader версии не ниже 11-й либо Adobe Digital Editions версии не ниже 4.5 для платформ Windows, Mac OS, Android и iOS; экран 10"*

*Учебное электронное издание*

**Моржина** Елена Вячеславовна

**ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ  
НА ЗАНЯТИЯХ И ДОМА**

Специальное редактирование *А. Л. Битова*  
Литературное редактирование *А. М. Попова*  
Дизайн и верстка *И. Э. Бернштейн*  
Корректор *Ю. Г. Яникова*

Подписано к использованию 29.01.2019  
Формат 14,0×20,0 см  
Гарнитура NewBaskervilleC

Издательство «Теревинф»  
Для переписки: 119002, Москва, а/я 9  
Тел./факс: (495) 585 05 87  
Эл. почта: [zakaz@terevinf.ru](mailto:zakaz@terevinf.ru)  
Сайт: [www.terevinf.ru](http://www.terevinf.ru)  
Страница: [facebook.com/terevinf](https://facebook.com/terevinf)  
Интернет-магазин: [shop.terevinf.ru](http://shop.terevinf.ru)

Электронная версия данной книги подготовлена  
Агентством электронных изданий «Интермедиатор»  
Сайт: <http://www.intermediator.ru>  
Телефон: (495) 587-74-81  
Эл. почта: [info@intermediator.ru](mailto:info@intermediator.ru)