

## **«Формируем культурно — гигиенические навыки у детей с ОВЗ»**

Для того, чтобы сформировать у ребёнка культурно-гигиенические навыки родители должны запастись колоссальным терпением. Итак, для того, чтобы ваш ребёнок научился самостоятельно одеваться, раздеваться, есть и правильно умываться необходимо следующее:

### **1. Учимся культурно есть.**

Мы должны научить ребенка:

- Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;
- Не крошить хлеб;
- Пережевывать пищу с закрытым ртом;
- Не разговаривать с полным ртом;
- Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
- Благодарить;
- Пользоваться только своим прибором.



### **2. Учимся правильно мыть руки.**

Взрослый демонстрирует ребенку:

- Закатать 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.



### **3. Учимся одеваться и раздеваться.**

Показываем ребенку:

- Как правильно расстегнуть пуговицы,
- Снять платье или рубашку,
- Аккуратно повесить на спинку стула,
- Затем снять обувь, поставить ее под стул,
- Снять колготки и повесить их на платье или рубашку,
- Надеть все в обратной последовательности.



### **4. Учимся правильно чистить зубы.**

Алгоритм чистки зубов несложен, ребенок с легкостью запомнит все действия:

1. При чистке зубов щетинки щетки должны располагаться под 40—45 градусным углом по отношению к зубу. Сама чистка внутренней и наружной зубной поверхности производится только вертикальными движениями — к внешнему краю от десны.
2. При чистке передних зубов с внутренней стороны рта следует производить те же движения, направленные от десны к краешку зуба, но при этом зубная щетка должна держаться вертикально.
3. Чтобы полноценно очистить жевательные зубы, щетку надо держать в горизонтальном положении. Движения в этом случае должны быть поступательными и возвратными. Внутренняя сторона жевательных зубов чистится короткими движениями, а щетка располагается под углом по отношению к зубу.
4. Чистка полости рта должна занимать не менее 4—6 минут.



**Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимы следующие условия:**

- организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки (закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т. д.);
- разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;
- многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы - разные;
- организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;
- безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.



**СОЦИАЛЬНО - БЫТОВАЯ АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**



ГАУ АО «ИВАНОВСКИЙ КЦСОН»  
ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ