**Формирование навыков самообслуживания у обучающихся с интеллектуальными нарушениями**

*Ярыгина Н.Л.,*

*тьютор первой категории*

*КГБОУ «»Красноярская школа №5»*

*г.Красноярск*

Семья ребёнка с ОВЗ часто сталкивается с проблемой самостоятельности своего ребёнка. Для каждой семьи понятие самостоятельность имеет разные границы понимания. Каждый из детей имеет свои индивидуальные особенности, уровень своего развития на каждом этапе и соответственно присущие только ему сформированные навыки. Для каждого родителя очень важно, чтобы ребёнок в дальнейшем смог сам быть более самостоятельнее , жить и развиваться без помощи взрослого.

Самообслуживание это –система знаний, умений ,навыков, позволяющих субьекту самостоятельно поддерживать себя и личные вещи в состоянии, соответствующем принятым санитарно-гигиеническим и бытовым нормам. [1]

Одним из основных и главных навыков самообслуживания является умение самостоятельно одеваться. Данный навык требует от ребёнка умения ориентироваться в своём теле, знаний основных предметов одежды и обуви ,знания последовательности в действиях .Поэтому формирование данного навыка необходимо как с помощью родителя ,так и педагогов работающих и общающихся с ребёнком. Закрепление и взаимосвязь единых требований к процессу обучения, закрепления и формирования данного навыка. Основными приёмами формирования навыков является подражание, показ и объяснение. Уже в дальнейшем необходимо закреплять, стимулируя их устными комментариями или высказываниями. Выполняя каждое из действий в дальнейшем ребёнку необходимо освоить умение последовательности действий, умения планировать.

Предлагаем советы, которые помогут родителям детей с ОВЗ наиболее успешно освоить данный навык.

1. **Правильно распределить одежду**. В шкафу желательно выделить несколько отделений для различного вида одежды (для школы,(сада),для прогулки, для домашнего пользования .
2. **Больше похвалы**. Хвалите своего ребёнка за каждый успех в освоении навыка. Необходимо проявлять терпение, дать возможность ребёнку выполнить действие несколько раз если не получается, учитывать, что все дети разные и им необходимо то количество времени которое нужно именно ему.
3. **Предлагайте помощь.** При одевании и раздевании задействуйте различные формы помощи (подсказка, инструкция, частичная помощь)
4. **Начинайте одеваться с носков (для мальчиков).** Перед тем,как одеть брюки оденьте носки, это облегчит дальнейший процесс одевания.
5. **Предоставляйте выбор.** Каждый из детей индивидуален и у каждого свои предпочтения. Постарайтесь предоставить выбор в одежде ( 2-3 варианта ) ,что бы ребёнок смог сам сделать свой выбор.
6. **Разложите одежду.** Попробуйте заранее разложить последовательно одежду ( для более понятного алгоритма одевания для ребёнка)
7. **Выделяем пуговицы цветом .**Попробуйте приклеить к обратной стороне нижней пуговицы на одежде яркую наклейку(подсказка, что она последняя), прорезь петельки можно обвести маркером яркого цвета.
8. **Попробуйте научить ребёнка одеваться справой руки.** Навык формируется в привычку, и остаётся практически на всю жизнь. Попробуйте одевать рукав куртки( пуховика,пальто) сначала на правую руку.
9. **Опирайтесь на то, что уже достигнуто.Ищите альтернативу.** Для детей с нарушением моторики нужно начинать с одежды, которая включает липучки ( это проще ,чем шнурки или молния).
10. **Будьте последовательны.** Старайтесь закреплять навыки изо дня в день. Попробуйте не идти на поводу у себя ( один день предоставив одеваться ему самому , в на второй день сделать всё за него).

**Даже незначительные и маленькие шажки приведут Вас с успеху!**

Литература:

1.Агаева И.Б.Терминологический словарь по коррекционной педагогике и специальной психологии/Краснояр.гос.пед.ун-т им.В.П.Астафьева. Изд.второе,дор.-Красноярск,2014.-240с.