



Самообслуживание (одевание)

Участие ребенка в повседневной жизни – это огромный развивающий потенциал. Например, чтобы одеть штанишки, нужно запланировать это действие, работать обеими руками, задействовать крупную и мелкую моторику, зрительно-моторную координацию, одновременно запоминать слова, которыми мама называет одежду, следовать ее инструкциям.

Возраст формирования навыка для детей с ОВЗ:

1 год:

- снимает носки,
- проталкивает ножки в штанины, которые держит взрослый,
- просовывает руки в рукава,
- держит ногу, пока мама надевает ботинок, стаскивает ботинок.

2 года:

- сознательно снимает расстегнутые ботинки,
- сам снимает свободные штаны на резинке,
- снимает расстегнутую кофту,
- расстегивает большие пуговицы, тянет вниз за кольцо молнии,
- надевает рубашку или курточку с небольшой помощью.

3 года:

- самостоятельно стаскивает плотные брюки вниз,
- снимает просторную футболку с посторонней помощью,
- начинает определять, где у одежды перед,
- расстегивает и застегивает кнопки,
- надевает штаны на резинке,
- надевает свободно налезавшие на ноги носки, не вычлняя пятку,
- надевает ботинки без застежек.

Любой навык можно разложить на шаги, чтобы было легче научить ребенка, например: цепочка последовательных действий навыка **надевать штаны, шорты** (ребенку 3 года):

- 1.Принять решение одеться.
- 2.Определить перед у штанов. Можно пришить (наклеить) метку, чтобы ребенку было легче определить, где перед.
- 3.Положить перед собой передом вверх или держать в руках в правильном положении.
- 4.Сесть на пол или на детский стульчик.
- 5.Взять штаны двумя руками, большие пальцы внутри.
- 6.Вставить одну ногу в штанину.
- 7.Вставить вторую ногу во вторую штанину.
8. Встать.
9. Натянуть штаны до середины бедер.
10. Натянуть штаны до середины ягодиц.
11. Натянуть штаны полностью (сначала ребенок натягивает штанишки только спереди, потом учится натягивать их и сзади).



Рекомендации для (имя ребенка)