**Формирование социально-бытовых навыков у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью**

Для большинства детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, обучающихся по специальной индивидуальной программе развития (СИПР) наиболее значимым является овладение не академическими навыками, а овладение навыками самообслуживания и общения, т.е. овладение жизненными компетенциями.

Главной задачей коррекционно-педагогической работы с детьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является подготовка детей к взрослой жизни, снижение зависимости ребенка от близких взрослых и достижение максимального уровня самостоятельности.

Формирование даже простейших навыков самообслуживания у детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью – процесс очень длительный. Дети нуждаются в постепенном, «пошаговом» обучении каждому навыку. А сложные навыки, такие как одевание, мытье рук, при выполнении необходимо соблюдать последовательность действий, разбиваются на операции и каждая операция прорабатывается отдельно.

В работах по изучению своеобразия формирования навыков у детей с нарушением интеллекта выделялись факторы, оказывающие влияние на них: отсутствие знаний и умений для формирования навыка, неумение переносить полученные знания и умения в новую ситуацию (Б.И. Пинский); особенности физического развития (Р.Д. Бабенкова, Т.Н. Головина, Г.Е. Сухарева); особенности психических функций – восприятия, внимания, памяти, мышления (Л.Н. Занков, Ж.И. Шиф).

Поэтому формирование каждого навыка сопряжено с включением ребенка в определенную жизненную ситуацию.

А.Р. Маллер, В.Г. Петрова считают, что обучение является более продуктивным, если оно связано непосредственно с практической деятельностью.

Предложенные методические рекомендации, игровые упражнения и практические занятия направлены на формирование жизненно необходимых навыков – самообслуживания и социального взаимодействия.

Методические рекомендации состоят из четырех разделов:

* применение предметов личной гигиены по назначению;
* соблюдение культурно-гигиенических умений;
* формирование культурно-гигиенических умений во время приема пищи;
* формирование хозяйственно-бытовых умений.
1. **Формирование культурно-гигиенических навыков**

**Цель:** закрепление представлений детей о предметах личной гигиены и их назначении.

Методические рекомендации

1. Проговаривание в сопровождении показа учителем названия каждого предмета личной гигиены: «Это полотенце», «У меня полотенце», «Возьми полотенце», «Это полотенце Вани», «Дай мне Ванино полотенце» и т.д.
2. Игровые упражнения: «Найди свою щетку», «Сними свое полотенце», «Открой (закрой) тюбик с зубной пастой» и т.д.
3. Игровые упражнения (работа с натуральными предметами): «Найди расческу» среди других предметов.
4. Игровые упражнения (работа с рисунками, карточками): «Покажи, карточку, на которой изображено полотенце» (расческа и т.д.)
5. Практические ситуации: “ Где полотенце Вани?” и т.д.

*Умение использовать предметы личной гигиены по назначению.*

Методические рекомендации

* + 1. Игровые и практические упражнения: «Причеши куклу Машу»; «Моем руки кукле Тане», «Умываем куклу Свету».

2. Игры с использованием носового платка: «У Вани насморк», «Заболел зайчик», «Мишка чихает» и т.д.

3. Игры с использованием полотенца: «Купаем куклу Иру», «Подарим зайке полотенце», «Мишка вымыл лапы».

4. Игры с использованием расчески: «В парикмахерской», «Маше делаем прическу» и т.д.

5. Игры с использованием зубной щетки: «Кукла Алена приносит зубную щетку», «Подружись с зубной щеткой» и т.д.

7. Игры с использованием мыла: «У зайки грязные лапки», игра-эксперимент «Делаем мыльные пузыри» и т.д.

*Умение мыть руки.*

Методические рекомендации

* 1. Подготовительные упражнения по формированию умения мыть руки:
		+ переливание воды из одного кувшина в другой:
		+ упражнение «Поймай мыло» (удержание мыла, выпускание из рук скользкого мыла);
1. Имитационные упражнения: «Моем руки», «Ах, водичка горячая (холодная)!».
2. Игровые упражнения с холодной и горячей водой «Вода - волшебница», «Морское путешествие».
3. Практические упражнения по формированию правильного мытья рук по алгоритму.

 Соблюдать последовательность действий при мытье рук ребенок учится по подражанию, по образцу, по словесной инструкции или с опорой на изображения (фото, картинки, пиктограммы). Ребенок учится брать мыло и удерживать его под струей воды. Внимание обращается на тщательное растирание  намыленных рук и смывание мыла. Если ребенок не осваивает одну из операций последовательности действий при мытье и вытирании рук, то она разбивается на более мелкие шаги и отрабатывается отдельно. Например, смывание мыла с рук: удержание рук под струей воды, потирание ладони о ладонь, потирание ладонью одной руки по тыльной стороне другой руки.

*Умение чистить зубы.*

Методические рекомендации

1. Имитационные и подготовительные упражнения: «Чистим, чистим зубы по утрам и вечерам», «Выдави зубную пасту из тюбика», «Открути (закрути) пробку на бутылке (на тюбике)» и т.д.
2. Практические упражнения:

Обучение ребенка чистке зубов начинается с беседы учителя с родителями, в ходе которой учитель выясняет состояние зубов ребенка, получает информацию о том, какой зубной пастой и щеткой пользуется ребенок. Чистить зубы ребенок учится выметающими движениями (наружную и внутреннюю поверхность - от десны к краю зуба) и горизонтальными движениями (жевательную поверхность). Удерживая руку ребенка со щеткой в своей руке, учитель дает образец выполнения действий.  Сначала ребенок учится чистить зубы без зубной пасты, затем с ее использованием.  Продолжительность чистки зубов в среднем составляет 3-4 минуты. Зубная паста должна быть приятной на вкус и нравиться ребенку.

*Умение пользоваться туалетом.*

Методические рекомендации

 1. У детей с нарушением контроля над выделениями  формируют биологические часы: регулярно в одно и то же время, связанное с определенными режимными моментами (после сна, перед прогулкой, после еды и др.), ребенка высаживают на унитаз.

2. Практические упражнения по формированию умения пользоваться туалетом с помощью алгоритма (расписывается аналогично алгоритму мытья рук).

Изначально все действия выполняются совместно с взрослым, далее помощь взрослого уменьшается. Ребенка подводят к унитазу, помогают приспустить штаны, высаживают на унитаз. После оправления нужды ребенка учат пользоваться туалетной бумагой, смывать унитаз и мыть руки.

1. **Формирование навыков приема пищи.**

Цель – формирование у детей умения соблюдать правила поведения за столом во время приема пищи.

*Умение приема пищи*.

Методические рекомендации.

1. Подготовительные упражнения, способствующие выработке определенных движений: упражнение «Перекладывание шариков» (можно использовать гелевые шарики); «Просеивание фасоли» (формирование умения зачерпывать и пересыпать ложкой); «Перекладывание бусин» (зачерпывание ложкой бусин и пересыпание из одной емкости в другую);
2. Практические упражнения по формированию умения пользоваться ложкой, вилкой, ножом.

Изначально выполняются с помощью учителя, далее помощь сокращается. Взрослый помещает ложку в руку ребенку, далее ребенок держит ложку своими руками, наполняет ложку едой зачерпывающим движением справа-налево (при необходимости взрослый направляет движение рук ребенка), подносит ложку ко рту и ест содержимое.

1. **Формирование культурно-бытовых умений**

Цель – формирование культурно-бытовых умений в процессе выполнения режимных моментов.

*Умение одеваться и раздеваться.*

Методические рекомендации

1. Подготовительные упражнения: упражнение «Перекладывание помпонов в банку» (развитие сгибательных и вращательных движений кисти, захватывание мелких предметов помпонов в банку через отверстие); упражнение «Бусы» (захватывание предметов щепотью, согласованность работы обеих рук); упражнение «Копилка» (совершенствование “пинцетного захвата”, складывание мелких монеток в узкое отверстие копилки).
2. Имитационные упражнения и практические упражнения.

При обучении одеванию брюк (трусов, шорт) ребенок берет брюки за пояс двумя руками, вставляет ноги в соответствующие брючины и натягивает брюки. При одевании свитера (футболки, майки, платья) ребенок сначала просовывает голову в горловину, затем поочередно просовывает руки в рукава. После этого расправляет свитер. При одевании кофты (куртки, пиджака, пальто, рубашки, блузки) ребенок захватывает кофту за край воротника, вставляет руку в рукав и просовывает ее. Затем просовывает другую руку в другой рукав, при необходимости придерживая полу кофты.

*Умение застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы.*

Методические рекомендации

1. Подготовительные упражнения: игровое упражнение «Двери закрываются» (совершенствование умения застегивать и расстегивать молнию); «Пристегни зайке ушки» (совершенствование умения застегивать молнию), «Полянка» (совершенствование умения застегивать различные виды застежек), «Ежик с фруктами» (закрепление умения застегивать застежки-липучки).
2. Практические упражнения по формированию умения застегивать и расстегивать молнии, липучки, пуговицы.

Начинать обучение рекомендуется с застегивания «липучки»: ребенок учится накладывать одну деталь застежки на другую. Застегивая пуговицу, ребенок пальцами одной руки удерживает ее, а пальцами другой руки расширяет петлю и вставляет пуговицу в петлю. При застегивании молнии ребенку вначале предлагают застегнуть крупную молнию на макете, на одежде другого человека, стоящего рядом, на одежде, лежащей перед ним. При этом учитель помогает ребенку соединить две стороны молнии, вставить бегунок в молнию, а ребенок застегивает молнию до конца.