**Формирование навыков самообслуживания у детей с умственной отсталостью**

Самообслуживание (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 социализации.

Формирование навыков самообслуживания позволит в будущем 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 нормальном развитии 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 формируются 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 умственной отсталостью 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 навыки у таких детей не формируются. Задача формирования навыков самообслуживания у детей с особенностями развития является главной для самих детей и родителей.

В основу этой работы входит пошаговое обучения навыкам самообслуживания. 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 нормального 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.). 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 подчиняется общему для всей группы детей правилу; кроме того, работает механизм подражания).

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. Неуспех 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.

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.

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.

Основные направления коррекционно-воспитательной работы по формированию самообслуживания у детей.

1. Формирование навыка приема пищи. В этом направлении решаются следующие задачи обучения детей:

- уметь различать предметы, необходимые для приема пищи, продукты питания;

- уметь действовать с этими предметами: мыть руки перед едой, сервировать стол, во время приема пищи пользоваться ложкой, вилкой, есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу;

- знать, что нельзя есть немытые ягоды, овощи, фрукты.

2. Формирование гигиенических навыков. В этом направлении решаются следующие задачи:

- учить различать и называть части тела (голова, глаза, волосы, нос, рот, зубы, уши, шея, грудь, живот, руки, ноги, пальцы и т.д.);

- знать предметы санитарии и гигиены и их местоположение;

- учить проводить утренний и вечерний туалет: мыть руки, лицо, вытираться полотенцем.

3. Формирование навыка опрятности. В этом направлении решаются следующие задачи:

- учить накрывать на стол перед обедом, во время еды аккуратно есть пищу, пользоваться салфеткой, убирать и мыть после еды посуду;

- уметь заправить за собой постель, при раздевании – научить складывать в определенной последовательности одежду на свой стульчик;

- в туалетной комнате пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом после туалета, вытирать полотенцем, уметь самостоятельно расчесываться;

- в игровой комнате убирать на место игры и игрушки;

- приучить убирать помещения: вытирать пыль, поливать комнатные растения.

4. Формирование навыка одевания и раздевания. В этом направлении решаются следующие задачи:

- сформировать умение различать предметы одежды и обуви;

- учить одеваться и обуваться при участии педагога, складывать и вешать снятую одежду и обувь;

- учить шнуровать ботинки, завязывать и развязывать шнурки, различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д.;

- учить правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду. Учить детей следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; учить пользоваться носовым платком.

Навыки 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 социализации.