

- Тянет за рукав (за конец рукава, за манжету, т.е. внизу, а не у плеча). Снимает один рукав. Покажите, как это сделать – можете взять ручку ребенка в свою руку и вместе сделать нужное движение – потянуть рукав вниз.

- Затем снимает второй рукав таким же способом.

- Развешивает платье (рубашку) на стуле. Подол (низ) должен быть внизу. Спинка платья (рубашки) «смотрит» вверх – на потолок.

Покажите ребенку, как взять платье (рубашку) за плечевые швы («Давай возьмем вот так за плечики»), после этого взмахом аккуратно и бережно положите платьице (рубашку) на стул. Объясните, зачем нужно одежду не бросать, а красиво вывешивать на стульчик – «Теперь не помнется такое красивое платье (рубашка), пока (имя ребенка) спит».

• Учимся снимать пальто (шубу, куртку)

Действия ребенка

- Расстегивает пуговицы – сначала нижнюю, потом верхние (т.е. идем снизу вверх), в расстегивании пуговиц может потребоваться ваша помощь. Либо расстегивает молнию, ваша помощь может потребоваться при разъединении молнии.

- Приспускает пальто или куртку с плеч. Сначала малышу будет требоваться ваша помощь – придержите пальто или куртку.

- Вынимает одну руку из рукава.

- Тянет за другой рукав пальто и вынимает другую руку (возможна ваша помощь).

- Вешает пальто или куртку на свой крючок или в свой шкафчик (нужна специальная детская вешалка на уровне роста ребенка). Может потребоваться сначала ваша помощь – помогите ребенку найти петельку, за которую надо повесить пальто или куртку.

• Учимся снимать обувь, ставить ее в специально отведенное место

Действия ребенка

- Ставит ноги в обуви вместе.

- Наклоняется и отстегивает застежку обуви. Если застежка сложная – нужно помочь ребенку. В начале можно использовать обувь на липучках.

- Вынимает одну ногу из обуви и ставит рядом с обувью снаружи. Потом аналогично вынимает другую ногу. Пара обуви стоит между ступнями ног ребенка.

- Рукой (наклонившись вперед) пара обуви ставится в специально отведенное место.

Материал подготовлен в рамках регионального проекта «Вместе к нормализации жизни» – поддержка семей с детьми с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, на принципах сопровождения», реализуемого Благотворительным фондом «САРОВ» в Москве с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.



Служба сопровождения семьи и ребенка (СССИР)

Проект «Вместе к нормализации жизни»



УЧИМСЯ
РАЗДЕВАТЬСЯ

Одним из ключевых **навыков самообслуживания**, который помогает ребенку становиться самостоятельным, является **умение одеваться и раздеваться**.

Результатом формирования такого повседневного навыка у ребенка станет привычка быть опрятным, осуществлять контроль над своим внешним видом.



С чего следует начинать?

С того, что проще — научите ребенка **самостоятельно раздеваться**. Пускай ваш малыш сам снимает головные уборы, стягивает носочки, освобождается от ботинок, шнурки которых уже развязаны.

Не стоит браться сразу же на помощь, позвольте ребенку самому справиться с трудностями. Если же ребенок застопорился на середине, слегка подтолкните, но не выполняйте всю работу за него.

Позже можно переходить к обучению раздевания с помощью более сложных движений. Вы помогаете ребенку вытаскивать руки из рукавов, остальное малыш снимает сам. Надо постараться, чтобы ребенок осознал момент достижения цели, почув-

ствовал успех, тогда у него появится стремление к самостоятельности.

• Учимся снимать колготки

Сначала рассмотрите колготки вместе с ребенком: где у них носок, пятка, чулки, резинка, где один шов (т.е. перед колготок), где два шва.



Действия ребенка

- встает около опоры, например, стульчика, спиной к сиденью (покажите, как встать), берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен;
- садится на стул;
- одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок этого же чулка (покажите, как это сделать), стягивает один чулок колготок. Чтобы направить руку ребенка, можно взять его руку в свою — прием «рука в руке» — и действовать вместе;
- затем также стягивает другой чулок;
- кладет колготки на свой стульчик так, чтобы резинка была у спинки стула, аверху был один шов. Если ребенок ошибся — то исправляем, напоминаем правило.

• Учимся снимать платье (рубашку)

Рассмотрите платье (рубашки), которые есть у вашего ребенка. Покажите, где у платья (рубашки) подол (низ), рукава, манжеты, застежки.



Хорошо, когда впереди на платье (рубашке) есть кармашки или красивая отделка (аппликация, тесьма, кружево), чтобы ваш малыш легко определил, где на одежде спинка, а где перед.

Действия ребенка

- Ребенок берет платье (рубашку) за ворот двумя руками, тянет вперед-вниз, освобождая голову. Снимает платье (рубашку) с головы.

На этом этапе нужна ваша помощь:

- а) в расстегивании пуговиц (если пуговицы очень тугие или застежка находится сзади);
- б) в том, чтобы направить голову ребенка и его руки в направлении вперед-вниз при стягивании платья (рубашки) и освобождении головы (можно взять ручки малыша в свои руки и направлять движения вперед-вниз).