Копылова Анна Константиновна
Социальный педагог
ОГБУСО «РРРЦ «Веста»
г. Ангарск

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
УСПЕТЬ ДО 3 ЛЕТ



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Укладывание ребенка на сон	5
Прием пищи	8
Одевание и раздевание	13
Использование горшка	18
Купание и умывание	21
Адаптация к ДОУ	24
Заключение	28

ВВЕДЕНИЕ

Первые три года жизни ребенка представляют собой исключительно важный и значимый этап в его развитии. Этот период таит в себе огромные возможности для формирования различных навыков и умений, которые будут основой для дальнейшего роста и обучения. В течение этих трех лет малыш проходит через самые стремительные изменения в своем физическом и психическом развитии, что делает этот этап уникальным по сравнению с другими периодами жизни.

С момента рождения и до достижения трехлетнего возраста, вес и рост ребенка увеличиваются с невероятной скоростью. В этот период происходит активное развитие всех систем и органов его организма, включая дыхательную, пищеварительную и иммунную системы. Малыш, который изначально рождается с некоординированными и разрозненными движениями, к году уже начинает уверенно ходить. К трем годам его физические способности значительно расширяются: он может бегать, прыгать, лазать и выполнять множество других движений, которые демонстрируют его физическую активность и развитие. Одним из самых впечатляющих аспектов этого периода является стремительное развитие мозга ребенка.

В раннем детстве мозг обладает высокой степенью пластичности и восприимчивости, что позволяет ему впитывать информацию из окружающего мира подобно губке. Разнообразие впечатлений, которые получает малыш, напрямую влияет на скорость и качество его когнитивного развития. Это время, когда мозг активно формирует нейронные связи, что способствует улучшению функций, связанных с речью, мышлением и другими психическими процессами. Речь является одной из самых заметных областей, где происходит стремительное развитие. Малыш, который изначально может лишь кричать, к концу первого года жизни уже начинает произносить свои первые слова — всего 10-12. К двум годам его словарный запас расширяется до 200-300 слов, а к трем годам он может использовать уже 1200-1500 слов. Это поразительное увеличение словарного запаса свидетельствует о том, как быстро развиваются

психические процессы, такие как ощущения, восприятие, внимание, память и мышление.

Однако не стоит забывать, что некоторые дети могут иметь особые потребности или особенности здоровья. В таких случаях крайне важно учитывать индивидуальные особенности ребенка и находить подходящие методы для его развития.

Каждый ребенок уникален, и подходы к его обучению и воспитанию должны быть адаптированы к его потребностям. В этих рекомендациях мы поделимся важными аспектами, которые помогут родителям создавать оптимальные условия для развития ребенка в повседневной жизни.

Мы рассмотрим различные ситуации, с которыми могут столкнуться родители, и предложим советы о том, как наладить взаимодействие с малышом, чтобы помочь ему развиваться наиболее эффективно. Это может включать в себя создание безопасной и стимулирующей среды, использование игр и активностей, способствующих развитию моторики и речи, а также важность общения и эмоционального контакта. Ведь именно в этом возрасте закладываются основы для дальнейшего обучения и социализации, и от того, как мы поддержим и направим ребенка в этот период, будет зависеть его уверенность и успехи в будущем.

Для более тщательного решения возникающих проблем у нас функционирует служба ранней помощи, расположенная на базе ОГБУСО «РРРЦ «Веста». Мы работаем не только с ребенком, но и со всей семьей в привычных для них жизненных ситуациях. Все предоставляемые услуги абсолютно бесплатны и осуществляются на договорной основе. Если вам нужна дополнительная информация, вы можете обратиться к нам по телефону, посетить нас лично или оставить заявку, используя QR-код, который можно найти на первой странице. Для тех семей, которым трудно добраться до нас, мы предлагаем услугу «Домашний консультант», при которой наши специалисты могут выехать к вам на дом.

УКЛАДЫВАНИЕ РЕБЕНКА НА СОН

Наличие и качество сна ребенка зависит от того образа жизни, который он ведет – как питается, сколько и как гуляет, как одет, где спит и т.д. Отсюда и ответ на вопрос «что делать, если ребенок не спит днем?». Необходимо уделять внимание правильному питанию, не жалеть времени на игры и прогулки на свежем воздухе, обеспечить небольшую физическую нагрузку, регулярно проводить в помещении влажную уборку, проветривание, следить, чтобы постель ребенка была мягкой, сухой и чистой, организовать соблюдение режима дня. Организм детей привыкает к графику, есть, гулять, играть, спать в определенное время, отведенное для этого. В процессе выработки привычки, срабатывают внутренние часы организма, и ребенок в привычное время легче воспринимает отход ко сну.

В некоторых случаях требуется вмешательство невролога, которое может понять истинную причину двигательной активности. Родители порой боятся, сторонятся неврологов, считая, что данный способ помощи неприемлем, начинают приводить примеры из своего детства, детства братьев, бабушек и дедушек, которые также не спали. Задача родителя в данном случае понять, если все делается правильно, по той схеме, которая была описана выше и это осуществляется как в детском саду, так и дома, ребенок должен спать. Если же этого не происходит, значит, есть другие причины. А понять эти причины может консультация невролога и возможно его медикаментозное вмешательство.

Некоторые рекомендации, которые могут облегчить отход ко сну:

Подготовку детского места для укладывания ко сну начните с проветривания помещения. В душной комнате будет сложно уснуть. Именно по этой причине они быстрее засыпают на воздухе — легко дышится и сон становится крепче.

Удобный матрас также подушка, мягкое отутюженное постельное белье сделают отдых комфортным в собственной кровати.

Но еще важнее с раннего возраста приучить ребенка: в кроватке нужно спать. Не стоит затевать игры с ребенком в кроватке или оставлять здесь на большую часть дня, когда он бодрствует, чтобы сон не путался с активностью.

Важный совет от врачей с накопительным эффектом: чтобы режим дня работал на вас, нужно строго его соблюдать на протяжении 3-4 недель. Даже если младенец будет капризничать или сопротивляться при укладывании. Постепенно сформируется привычка, режим дневного сна и бодрствования будет просто поддерживать. День должен быть насыщенным. Выбирайте разные активности для младенца: прогулки, игры, общение с мамой и папой. Укладывать отдыхать днем нужно в одно и то же время. Не бойтесь будить после полуденного сновидения (ровно в 15:00): если усталость к вечеру не накопится, будет непросто быстро уложить спать. От вечернего сна до ночного у них до 6 месяцев должно быть не меньше трех часов. У детей постарше - не меньше четырех.

Для отхода к ночному сну попробуйте внести ритуалы.

Прощание с игрушками: соберите всех любимых друзей, каждому пожелайте спокойной ночи

Принять теплую ванну или душ

Выключите иллюминацию: вместе обойдите все комнаты и погасите свет - так вы дадите ребенку понять, что ко сну готовится весь дом

Наблюдение за рыбками: если у вас есть домашний аквариум, можно посмотреть, как рыбки неторопливо рассекают воду - это очень успокаивает

Спойте колыбельную

Почитайте сказку

Некоторые игры и упражнения, которые можно использовать для рутины:

- **«Как спит котик»**. Можно вспомнить или пофантазировать, как засыпают разные животные. Например, кот сворачивается клубочком и сладко спит, а многие птицы во время сна прячут клюв под крыло.

- **«В сказочной стране»**. Можно помечтать о том, каким был бы дом и сад в сказочной стране, какие птицы, звери и насекомые жили бы по соседству, какие фантастические блюда можно было бы есть.
- **«Тени на стене»**. Можно показать ребёнку 2–3 простых и нестрашных варианта в жанре театра теней: зайчика, бабочку, птицу.
- **«Сонные ассоциации»**. Нужно загадать слово, связанное со сном и ночью, а ребёнку сообщить только ассоциации или характеристики, эпитеты. Например, «колыбельная» — бабушка, няня, певучая, убаюкивающая.
- **Пальчиковая гимнастика**. Нужно загнуть ребёнку пальчики один за другим, приговаривая: «Этот пальчик хочет спать, этот пальчик хочет спать и мизинчик хочет спать… Пальчики зевают (полностью раскрыть ладошку), глазки закрывают (закрыть все пальцы в кулачок)».

ПРИЕМ ПИЩИ

Умение есть – это одна из самых первых и важных способностей, которые развивает ребенок в процессе своего роста и развития. Оно необходимо для удовлетворения базовых потребностей, таких как голод. Даже новорожденные дети уже обладают определенными рефлексами, которые помогают им находить пищу. Например, когда кто-то касается щеки малыша, он инстинктивно поворачивает голову в сторону прикосновения, чтобы найти грудь. Этот рефлекс сосания, а также способность глотать, помогают новорожденному получать необходимое питание.

С течением времени навыки кормления у детей развиваются и улучшаются, причем этот процесс происходит естественным образом, без необходимости специальной тренировки. Сначала младенец учится использовать свои губы и язык для сосания и глотания жидкостей, таких как молоко. Постепенно он осваивает более сложные действия: откусывание и пережевывание твердой пищи, а также поднесение еды ко рту с помощью рук.

Важные первичные рефлексы, такие как поворот головы и сосание, со временем начинают угасать, поскольку ребенок учится лучше контролировать свои движения и действия. Однако стоит отметить, что у некоторых детей процесс естественного развития навыков еды может быть затруднен. Это может происходить по разным причинам, включая общую задержку в развитии или наличие физических дефектов. Например, у детей с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) часто возникают серьезные трудности с кормлением. Если ребенку сложно сосать или он не может это сделать, это может быть одним из первых признаков наличия данного заболевания.

Иногда у детей наблюдаются проблемы с глотанием, и они могут давиться пищей. Неуправляемые движения тела, такие как выталкивание языка или вялые, плохо функционирующие губы, также создают дополнительные сложности при приеме пищи. Одной из причин, по которой дети с ограниченными возможностями здоровья медленно осваивают навыки

самостоятельного питания, является то, что их родители и близкие продолжают заботиться о них, как о грудных младенцах.

Часто такие дети получают только жидкую пищу, и их кормят с ложечки, вместо того чтобы поощрять их к самостоятельному приему пищи. Например, если полугодовалому ребенку постоянно давать только молоко и подслащенные напитки, он может выглядеть достаточно упитанным, однако это приведет к нарушениям питания. В таких продуктах, как молоко и сладкие напитки, отсутствует необходимое количество железа, что может вызвать анемию. У ребенка могут появиться симптомы, такие как бледность, слабость и вялость, что является тревожным сигналом.

Многие родители сталкиваются с проблемой избирательности в еде у своих детей. Часто они замечают, что ребенок отказывается сидеть за столом или демонстрирует явный негативизм при упоминании о приеме пищи. Эта ситуация требует внимательного и комплексного подхода к решению проблемы. Не всегда достаточно просто «накормить ребенка». Важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его потребности и предпочтения в пище. Необходимо создать комфортные условия для приема пищи и постепенно прививать навыки самостоятельного питания, чтобы помочь ребенку развить уверенность в своих способностях и научиться есть самостоятельно.

Таким образом, процесс формирования навыков еды у детей – это сложный и многоступенчатый процесс, который требует терпения и понимания со стороны родителей. Каждый шаг на этом пути важен и может существенно повлиять на здоровье и развитие ребенка в будущем.

Некоторые причины, из-за которых ребенок может не есть самостоятельно или отказываться от приемов пищи:

- **Неправильное позиционирование**

Прежде всего, необходимо обратить пристальное внимание на постуральный контроль во время еды. Для комфортного и правильного приема пищи ребенку необходим стульчик, соответствующий его возрасту и росту.

Идеальным вариантом является эргономичный стул, растущий вместе с ребенком, позволяющий адаптировать его под меняющиеся параметры тела. Правильная посадка предполагает наличие трех прямых углов по 90 градусов: спина ребенка должна быть прямой, образуя угол 90 градусов с тазом (при необходимости можно использовать валики для поддержки спины и предотвращения заваливания назад); бедра должны образовывать прямой угол с голенями, при этом бедра не должны быть сильно разведены в стороны; стопы должны упираться в пол или подставку для ног, также образуя угол 90 градусов.

Соблюдение этих условий крайне важно не только для эффективного пищеварения и усвоения питательных веществ, но и для предотвращения поперхиваний и затруднений при глотании. Правильная посадка способствует не только физиологическому комфорту, но и психологическому.

- Избегание совместного приема пищи

Достаточно часто родители стараются сначала накормить ребенка, а потом уже самим быстро поесть. Но ребенку важен совместный прием пищи с родителями. При совместном приеме пищи у ребенка есть замечательная возможность наблюдать за взрослыми и осваивать новые навыки. Как держать ложку, кружку, наблюдать за реакцией взрослого и развивать свои предпочтения в еде. Как правильно сервировать стол и в какой последовательности есть пищу.

- Не считывание сигналов ребенка

Не менее важно замечать и понимать сигналы ребенка. Например, во время еды ребенок начинает баловаться, выкидывает еду из тарелки или же начинает скидывать еду в стакан. А может быть и так, что ребенок откидывает ложку, смыкает губы или отворачивается от ложки. Это уже явный сигнал того, что ребенок наелся. В таком случае, нужно убрать еду со стола и предложить запить чаем или водой.

- Негативное отношение еще до начала приема пищи

Если простое упоминание о еде вызывает у ребенка бурю негативных эмоций (крики, отказ от еды, убегание из-за стола и др.), нужно тщательно проанализировать ситуацию. Возможно, проблема кроется не в самой еде, а в

формулировке. Вместо фразы «пойдем кушать», попробуйте взять ребенка за руку и спокойно провести его к столу. Если негативная реакция сохраняется, необходимо провести более глубокое наблюдение за поведением ребенка во время еды и перед едой. Обратите внимание на все детали: место расположения стульчика, освещение, наличие раздражающих факторов (шум, яркий свет, наличие других людей за столом). Возможно, дискомфорт создает температура пищи, ее консистенция или даже внешний вид блюда.

Помните, что любое изменение требует времени и последовательности. Не опускайте руки, и постепенно вы добьетесь положительных результатов.

Некоторые игры и упражнения, которые можно использовать для рутины (главное, не проводить игры во время приема пищи):

- **«Что сначала, что потом?»**. Игра для закрепления этических навыков. Детям нужно по порядку разложить картинки на столе, например, вымыть руки, сесть за стол, проверить, правильно ли задвинут стул, пожелать приятного аппетита соседу и т. д..
- **«Покормим зверей салатом»**. Игра помогает закреплять навык правильной еды, учит держать ложку тремя пальцами (указательным, средним, большим), нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом, перемешивать большой ложкой салат в миске и кормить кукол салатом.
- **«Кормление кукол»**. Игра развивает устойчивое внимание, умение манипулировать предметами (ложкой, чашкой, тарелкой).
- **«Угостим Катю обедом»**. Игра предполагает сервировку стола для обеда куклы Кати, сравнение глубокой и мелкой тарелок, знакомство с названиями приборов и их назначением (ложка столовая и чайная, вилка, нож).
- **«У куклы Кати день рождения»**. Игра предполагает накрывание стола для обеда и кормление кукол. Цель — обобщение знаний о предметах столовой посуды и продуктах питания, активизация словаря, связной речи.

ОДЕВАНИЕ И РАЗДЕВАНИЕ

Бытовые навыки играют ключевую роль в жизни каждого ребенка, а для детей с особыми потребностями они становятся особенно актуальными. Это связано с тем, что у таких детей могут возникать трудности, которые в будущем могут существенно повлиять на их обучение и общее развитие.

Чтобы ребенок мог развиваться гармонично и полноценно, ему необходимо овладеть определенными умениями и навыками, которые помогут ему в повседневной жизни. Одним из самых важных аспектов для детей дошкольного возраста являются навыки самообслуживания.

Самообслуживание — это не просто процесс удовлетворения базовых потребностей, это сложное взаимодействие личности с окружающим миром. Оно включает в себя не только накопление чувственных представлений о действительности и обогащение жизненного опыта, но и освоение тех умений и навыков, которые необходимы для самостоятельного существования.

Формирование навыков самообслуживания у детей с ограниченными возможностями здоровья имеет множество целей. Прежде всего, это помогает расширить представления и знания детей о предметах и явлениях, окружающих их в повседневной жизни. Кроме того, данный процесс способствует развитию сенсорного восприятия, что крайне важно для общего развития ребенка. Также навыки самообслуживания способствуют улучшению речевого развития, формированию тонкой моторики и зрительно-моторной координации. Эти навыки помогают детям научиться выполнять действия по подражанию и следовать словесной инструкции, ориентироваться на образцы и соблюдать определенную последовательность действий.

Важно отметить, что процесс обучения навыкам самообслуживания у детей с особыми потребностями должен строиться с учетом личностно-ориентированных моделей воспитания. Это значит, что подход к каждому ребенку должен быть индивидуален, с учетом его особенностей, интересов и потребностей.

Необходимо создавать реальные возможности для самообслуживания, чтобы ребенок мог не только учиться, но и применять полученные навыки в повседневной жизни. При формировании навыков социально-бытовой ориентации у детей следует учитывать три ключевых фактора: возраст ребенка, его индивидуальные особенности развития и уровень его текущих навыков. Это позволит адаптировать процесс обучения и сделать его более эффективным. Например, для детей младшего возраста могут быть разработаны простые и понятные задания, которые помогут им освоить базовые навыки самообслуживания, такие как одевание, умывание и др.

С каждым новым этапом развития необходимо усложнять задачи, чтобы поддерживать интерес ребенка и способствовать его дальнейшему развитию. Важно, чтобы процесс обучения был не только эффективным, но и увлекательным, чтобы ребенок чувствовал себя уверенно и комфортно, осваивая новые навыки.

Таким образом, навыки самообслуживания являются основополагающими для детей с особыми потребностями. Они не только помогают ребенку адаптироваться к окружающему миру, но и способствуют его социальному развитию, улучшая качество жизни. Важно, чтобы родители, педагоги и специалисты работали в тесном сотрудничестве, создавая поддерживающую среду, где ребенок сможет развиваться, учиться и достигать успехов в освоении необходимых навыков. Это требует времени, терпения и понимания, но результаты стоят усилий, ведь каждый шаг на пути к независимости и самодостаточности — это важный шаг к полноценной жизни.

Некоторые советы

- Поддерживать визуальный контакт в процессе одевания и раздевания
- Комментировать действия, которые происходят в данный момент
- Давать возможность выбора ребенку в одежде
- Сначала лучше научить раздеваться, так как это более естественный процесс, и он намного проще. В игровой деятельности можно подключать

всякие застежки, пуговицы, - сейчас очень много таких развивающих материалов. Без вовлечения ребенка во все процессы - ничего не получится.

- Одевание также начинаем с самых элементарных вещей. Например, мы держим кофточку, а ребенок вставляет ручки. Мы даем ему замочек молнии в руки, а он тянет его наверх. Мы держим штанишки (колготки), ребенок вставляет ножки, потом берем руки малыша в свои и показываем, как их натягивать.
- После туалета покажите ребенку, как нужно разместить ладошки на одежде, и держаться за штанишки для того, чтобы их надеть. На всех этапах взрослый должен активно помогать и все до мелочей показывать своему малышу.
- Следующий этап - уменьшение подсказок и физической помощи. Родители могут только напоминать или помогать завершать процесс, например, поправить, если что-то не так. Если ребенок сопротивляется, надо просто обхватить его руками одежду и показать, чего мы от него хотим.
- Непременно проговаривайте для ребенка на всех стадиях обучения название одежды и действий. Так у него будет формироваться и словарный запас.
- Иногда детям надо дать возможность сделать все неправильно и позволить попробовать, что получится, когда, например, в одной штанине две ноги. Важно, чтобы ребенок сам испытал дискомфорт. Если же такого чувства нет, задание родителей - настойчиво продолжать учить малыша, как надо делать правильно.
- Чтобы заинтересовать ребенка процессом одевания, можно параллельно одевать куклу. На кукле можно показать, как застегивать пуговицы, зашнуровывать, складывать, выворачивать.
- Очень важно чтобы в момент одевания-раздевания он не смотрел мультики или не был занят еще каким-то делом. Необходимо исключить все иные моменты, которые могут отвлекать внимание. Чтобы он сосредоточил свое внимание на том, что он делает. Сыграть здесь важную роль сможет и

зонирование. Например, первый этап - одевать на стульчике или диване в комнате, чтобы ребенку было удобно, и он мог самостоятельно что-то сделать. И второй этап - верхняя одежда - в коридоре. Но желательно там тоже поставить стульчик. Если у ребенка хорошо развита имитация, он может учиться одеваться, смотря, например, на своего брата или сестру. Но с детьми с аутизмом - это бывает редко

- Строгий алгоритм последовательности действий при одевании и раздевании

При выборе одежды учитывайте следующее:

- практикуйте широкие вырезы, большие отверстия для головы, например для сорочек, трусы с ослабленной резинкой;
- приемлемы пуловеры с эластичными вырезами для шеи; с эластичными манжетами. Желательны застежки на липучках.
- Одежда должна быть свободной, чтобы ее можно было легко надевать.
- Сложные предметы одежды (например, сарафаны, блузы, пуловеры особо модного пошива — у девочек, у мальчиков — брюки с молнией) не надо ни покупать, ни носить.
- Лучше давать ребенку не перчатки, а рукавицы, которые можно связать лентами, чтобы не терялись.
- Одевание в положении сидя является наилучшим. При одевании в сидячем положении самое главное — обеспечить равновесие. Если ребенок не может самостоятельно сидеть, необходима поддержка, например, следует наклонить его за спинку вперед.

Некоторые игры и упражнения, которые можно использовать для рутины:

- **Сюжетно-ролевые игры с переодеванием**. Можно купить малышу костюм врача, пирата или другого персонажа, чтобы он проявил интерес к переодеванию.

- **Игры для развития мелкой моторики**. Можно сделать для ребёнка бизиборд, на котором будут размещены всевозможные застёжки, пуговицы, липучки, кнопки, молнии.
- **Наглядные подсказки**. Можно сделать яркий плакат, который будет напоминать ребёнку, что и в каком порядке ему нужно сделать, чтобы одеться.
- **Игра «Перемены»**. Можно посадить ребёнка перед зеркалом, чтобы он мог наблюдать за переменами, которые происходят с ним в процессе переодевания.
- **Игра «Выбиралочка»**. Можно предлагать малышу одеть на выбор ту или иную кофту, шарф, шапку.
- **Игра «Путаница»**. Можно говорить малышу, например, так: «Сейчас я возьму ботинок и надену тебе на ухо, так? Нет? А куда?». Если ребёнок не заметит ошибку и не исправит взрослого, можно попросить исправить ошибку игрушечного медвежонка или куклу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГОРШКА

Рано или поздно каждый родитель сталкивается с необходимостью обучить своего ребенка навыкам пользования горшком. Этот процесс становится важной вехой в жизни как родителей, так и самих детей. Освоение туалетных навыков – это не просто очередной этап развития, а значительное достижение, которое придает уверенности и родителям, и детям. Когда малыш успешно справляется с этой задачей, родители начинают воспринимать его как более взрослого, что, безусловно, вызывает чувство гордости.

Когда ребенок овладевает навыками использования туалета, его мобильность значительно увеличивается. Теперь нет необходимости постоянно возвращаться домой для смены подгузника, что открывает новые горизонты для совместных выходов и путешествий. Это избавляет от множества неудобств, связанных с ношением запасных памперсов и постоянным контролем за состоянием подгузника. Таким образом, родители становятся самыми заинтересованными участниками процесса обучения, стремясь помочь своему ребенку освоить это важное умение.

Однако для самих детей обучение туалетным навыкам – это не всегда простая задача. Многие малыши постепенно начинают осознавать, что происходит с их телом, и пытаются адаптироваться к новым ощущениям. Например, в моменты, когда они чувствуют необходимость в дефекации, дети могут замирать и прислушиваться к себе, стремясь найти уединенное место для выполнения своих природных нужд. Некоторые из них выбирают свои любимые уголки в квартире, где они чувствуют себя комфортно и могут без отвлечений справиться с ситуацией, используя памперс.

Также стоит отметить, что большинство детей начинают осознавать дискомфорт от мокрого или грязного памперса, и, как правило, они стараются избавиться от него. Они могут либо самостоятельно пытаться снять памперс, либо обращаться к родителям с просьбой поменять его как можно скорее. У обычных детей этот процесс обычно начинается ближе к двум годам, тогда как

у детей с особенностями развития сроки могут варьироваться, но, как правило, они также приходят к этому этапу.

Если оставить обучение туалетным навыкам без должного внимания, то иногда дети могут выработать свои собственные стереотипы поведения, касающиеся дефекации и мочеиспускания. Это может быть особенно обескураживающим, когда ребенок, уже способный пользоваться туалетом, продолжает требовать надеть памперс, потому что ему удобнее делать свои дела в сухом и уютном подгузнике, выбранном в каком-то определенном уголке квартиры. На сегодняшний день существует множество книг, посвященных обучению туалетным навыкам для обычных детей, но также можно найти и специализированные материалы для детей с особенностями развития.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к обучению туалетным навыкам должен быть индивидуальным, учитывающим особенности развития и потребности конкретного малыша.

При обучении детей с особенностями развития навыкам использования туалета и смены подгузников родителям можно придерживаться следующих советов:

- **Определить график мочеиспускания и стула**. Для этого нужно вести письменные наблюдения на протяжении двух недель, отмечая время мочеиспускания и стула. Это поможет понять, в какие часы в течение дня ребёнок с наибольшей вероятностью ходит в туалет.
- **Менять подгузники или присаживать на горшок в ванной комнате**. Это поможет ребёнку по требованию организма направляться в ванную, прекратив занятия и игры.
- **Вовлечь ребёнка в процесс гигиены**. Например, попросить его выбросить содержимое подгузника или горшка в туалет, если это возможно. Это поможет ребёнку понять, что содержимое должно отправляться в унитаз.
- **Использовать наглядное расписание**. Можно сфотографировать предметы в ванной комнате и расположить фотографии в нужном порядке на

листке бумаги, чтобы продемонстрировать ребёнку каждый шаг в процедуре похода в туалет.

- **Использовать поощрения**. Можно составить список любимых вещей ребёнка, таких как игрушки, еда или видео, и давать их ребёнку сразу же после того, как он помочился или испражнился в унитаз.
- **Следить за комфортом**. Например, сиденье унитаза должно быть ребёнку впору, а в ванной комнате нужно убрать все хрупкие вещи.
- **Не поднимать шума из-за «несчастных случаев»**. Если ребёнок испачкался, не нужно это комментировать, обсуждать, стыдить ребёнка, акцентировать на этом внимание.

Некоторые игры и упражнения, которые можно использовать для рутины:

Ролевые игры. Например, «мишка пошёл на горшок». Через такую игру ребёнок познаёт назначение предмета. Важно, чтобы горшок воспринимался не как игрушка, а как предмет определённого назначения.

Игры с действиями, предшествующими общению с горшком и расставанием с ним. Можно обратить внимание на то, как горшок достать, как его открыть, как снять трусы, как одеть трусы, как и куда вылить содержимое из горшка, как помыть горшок, как закрыть горшок и поставить его на место.

Использование игрушек. Во время сидения на горшке ребёнок может полистать книжки для купания, поиграть с маленькой магнитной игрушкой для рисования или использовать цветные карандаши и наклейки на бумаге.

Важно хвалить ребёнка за каждую попытку, независимо от её успешности. За успехи можно давать небольшие бонусы, например, что-то вкусненькое, или отправиться на прогулку, которую малыш ждёт с нетерпением

КУПАНИЕ И УМЫВАНИЕ

Овладение культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания представляет собой важнейшую составляющую часть общей культуры поведения человека. Эти навыки, привитые в детстве, оказывают значительное влияние на всю дальнейшую жизнь, способствуя формированию здоровых привычек и устойчивых моделей поведения. Когда мы формируем у детей основы личной и общественной гигиены, мы одновременно влияем на множество психических процессов, которые играют ключевую роль в их развитии. Дети становятся более активными, у них развивается наблюдательность, самостоятельность, а также тренируется память. Эти навыки помогают детям легче и быстрее адаптироваться к условиям детских дошкольных учреждений, а впоследствии и к школьной жизни.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены является неотъемлемой частью охраны здоровья. Это способствует формированию правильного поведения как дома, так и в общественных местах. В результате дети вырастают крепкими, здоровыми и социально адаптированными. Однако стоит отметить, что для детей с ограниченными возможностями здоровья сроки формирования этих навыков могут задерживаться по объективным причинам, и в процессе воспитания необходимо учитывать два ключевых фактора: возраст ребенка и его индивидуальные особенности развития.

Процесс формирования навыков самообслуживания должен быть поэтапным. Сначала дети должны овладеть простейшими навыками, а затем переходить к более сложным действиям. Это позволяет им постепенно накапливать опыт и уверенность в своих силах. Важно, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для ребенка естественным процессом, а сами гигиенические навыки постоянно совершенствовались. Наиболее эффективно эти правила и навыки усваиваются в игровой форме, в доброжелательной и поддерживающей обстановке, что делает процесс обучения более увлекательным и доступным.

Для успешного приобретения и усвоения культурно-гигиенических навыков можно использовать различные упражнения, направленные на развитие мелкой моторики, а также дидактические игры и элементы художественного слова. В процессе обучения мы должны постепенно переходить от прямых указаний к более мягким формам напоминания, от демонстрации к совету, от примера к методам, которые помогут ребенку осознать важность соблюдения гигиенических норм.

Каждое достижение ребенка должно сопровождаться похвалой, что будет способствовать его мотивации и уверенности в себе. В случае неудачи важно оказывать поддержку, утешать и обнадеживать, обещая, что в следующий раз все обязательно получится. Рассмотрим подробнее процесс формирования навыков умывания. Для начала необходимо определить, какие действия ребенок может выполнять самостоятельно, а в каких случаях ему потребуется помощь взрослого. Это поможет выработать последовательность действий, которая будет понятна и доступна ребенку.

Примерный алгоритм может выглядеть следующим образом:

1. Закатать рукава – это первый шаг, который поможет избежать намокания одежды.

2. Открыть кран и проверить температуру воды – важно, чтобы ребенок научился контролировать, чтобы вода не была слишком горячей или холодной.

3. Смочить руки – этот этап учит ребенка правильно подготавливать руки к умыванию.

4. Намылить руки до появления пены – здесь ребенок осваивает навык использования мыла и получает представление о том, как важно мыть руки.

5. Смыть мыло – этот шаг завершает процесс умывания, и важно, чтобы ребенок научился делать это тщательно.

6. Закрыть кран – это действие не только завершает процесс, но и учит ребенка заботиться об окружающей среде, экономя воду.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания – это комплексный и многоступенчатый процесс,

который требует терпения и последовательности как от детей, так и от взрослых.

Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и подход к его обучению должен быть индивидуальным, учитывающим его особенности и потребности. С помощью правильного подхода и поддержки мы можем помочь детям вырасти здоровыми, уверенными в себе и готовыми к жизни в обществе.

Некоторые игры и упражнения, которые можно использовать для рутины:

- **Поиск предметов**. Можно разложить шампунь, мочалку, мыло в непривычные места, но так, чтобы они оставались в поле зрения. Ребёнок должен указать на нужные предметы.
- **Игра с бутылочками**. Можно бросить в ванну бутылки разных размеров и предложить ребёнку переливать воду из одной ёмкости в другую. Это поможет узнать о вместимости и объёме.
- **Игра с мячиками**. Нужно наполнить ванну мячиками, некоторые из которых будут держаться на поверхности, другие — утонут. Ребёнок может играть с мячами, бросая их, толкая на дно, кидая с высоты, чтобы вызвать всплеск.
- **Рисунки из пены**. Нужно нанести немного пены на руку ребёнка и помочь ему оставить отпечатки на стенках ванны.
- **Игрушки-поплавки**. Небольшие пластиковые игрушки, которые плавают на поверхности воды, будут интересны малышам. Они могут пытаться ловить их, что способствует развитию координации движений.

АДАПТАЦИЯ К ДОУ

Поступление в детский сад является важным и завершающим этапом в жизни ребёнка, особенно в возрасте трёх лет. Этот период особенно значим для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Как правило, такие дети сталкиваются с трудностями в адаптации к условиям дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) по сравнению с их сверстниками. Процесс усвоения образовательной программы у них происходит медленнее, они работают в замедленном темпе и часто требуют создания особых условий для своего пребывания и ухода.

Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются дети с ОВЗ, является налаживание контактов со сверстниками. Это может быть связано с физиологическими и психологическими особенностями их развития.

Адаптация таких детей к новым условиям — это тема, которая в настоящее время является предметом серьёзного изучения и обсуждения. Поступление в детский сад влечёт за собой значительные изменения в привычном укладе жизни ребёнка, что, в свою очередь, влияет на его психофизическое состояние.

Организм ребёнка с особенностями психического или физического развития испытывает двойную нагрузку. С одной стороны, ему необходимо включать компенсаторные функции, а с другой — справляться с тем стрессом, который возникает в процессе адаптации. Именно это зачастую приводит к тому, что адаптация к дошкольному учреждению у таких детей проходит более длительно и тяжело.

При лёгкой степени адаптации ребёнок, как правило, начинает нормализовывать своё поведение в течение полутора-двух недель пребывания в ДОУ. В течение первого месяца он, как правило, начинает вести себя адекватно и спокойно в коллективе.

Если же адаптация имеет среднюю тяжесть, то изменения в эмоциональном состоянии и поведении ребёнка могут нормализоваться примерно за полтора месяца, а иногда и дольше. Важно отметить, что в этот

период может наблюдаться снижение веса ребёнка. В течение первого месяца пребывания в детском саду многие дети переносят однократное заболевание, которое, как правило, не сопровождается осложнениями.

Однако при тяжёлой степени адаптации у некоторых детей могут развиваться повторные заболевания, чаще всего респираторные инфекции, которые могут осложняться отитом, пневмонией или бронхитом. В этом случае колебания веса малыша могут быть более значительными, и тяжёлая адаптация негативно сказывается на показателях здоровья. Период адаптации может затянуться до полугода, и для его успешного прохождения важно организовать эффективное взаимодействие между педагогами и родителями.

Это сотрудничество позволяет создать оптимальные условия для привыкания ребёнка к новым для него условиям. Необходимо максимально использовать ресурсы как детского сада, так и семьи для решения общей задачи — помочь ребёнку с ОВЗ в социальной адаптации. Таким образом, адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья к условиям детского сада — это сложный и многогранный процесс, требующий внимания и поддержки со стороны взрослых. Важно помнить, что каждый ребёнок уникален, и подход к его адаптации должен быть индивидуальным.

Создание комфортной и безопасной обстановки, а также установление доверительных отношений между детьми и взрослыми играют ключевую роль в успешной адаптации. В заключение, стоит подчеркнуть, что успешная адаптация детей с ОВЗ в детском саду не только способствует их социальному развитию, но и закладывает основы для дальнейшего обучения и взаимодействия с окружающим миром. Поддержка, понимание и терпение со стороны как педагогов, так и родителей помогут детям преодолеть все трудности на этом важном этапе их жизни.

Некоторые советы, которые помогут при адаптации:

Подготовка к детскому саду (за 1–2 месяца до начала)

1. Формируйте позитивный образ садика:— Рассказывайте, что в садике ребенок найдет друзей, научится играть, рисовать, петь.— Избегайте

фраз: «В садике тебя научат слушаться!» — это вызывает страх.— Читайте книги о детском саде («Зайка идет в садик», «Я иду в детский сад»).

2. ежим дня:— Переходите на режим сада: **подъем в 7:00–7:30**, **дневной сон (13:00–15:00),** питание по графику.— Учите засыпать без укачивания и есть самостоятельно.

3. Социализация:— Гуляйте на детских площадках, посещайте развивающие занятия.— Учите делиться игрушками, просить помощи, здороваться.

4. Экскурсия в сад:— Покажите здание, игровую площадку.— По возможности познакомьте с воспитателем.

5. Самостоятельность:— Отрабатывайте навыки: одевание, мытье рук, пользование горшком.

Первые дни в детском саду

1. Начало адаптации:— Первую неделю оставляйте на 1–2 часа, постепенно увеличивая время.— При сильных слезах договоритесь с воспитателем о присутствии родителя в группе 2–3 дня.

2. Ритуал прощания:— Используйте короткие ритуалы: «Поцелуй в ладошку», «Помаши ручкой в окошко».— Не уходите тайком! Ребенок должен знать, что вы вернетесь.

4. Что взять в сад:— Любимую игрушку, сменную одежду, семейную фотографию (при тревоге).

5. Поведение родителей:— Сохраняйте спокойствие: дети чувствуют тревогу.— Не обсуждайте переживания о садике при ребенке.

1. Общение после сада:— Спрашивайте: «Во что ты играл?», «Что тебя рассмешило?».— Избегайте вопросов: «Тебя обижали?», «Ты плакал?».

2. Эмоциональная поддержка:— Принимайте чувства: «Я понимаю, тебе грустно. Давай обнимемся».— Не обесценивайте: вместо «Не реви!» — «Скучать нормально».

3. Поощрение:— Хвалите за самостоятельность: «Ты сам надел шапку — молодец!».— Введите «ритуал радости» после сада: прогулка, игра, чтение.

Важно!

Средний срок адаптации — 2–6 недель.

Если через 2 месяца сохраняются слезы, отказ от еды/сна — обратитесь к психологу.

Помните: детский сад — этап взросления, а не наказание.

Не пугайте садиком: «Оставлю тебя здесь!».

Не сравнивайте с другими детьми.

Не игнорируйте страхи ребенка.

Не нарушайте режим в выходные.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Советы, описанные в данных методических рекомендациях – лишь часть от большого целого. В каждой рутине есть свои нюансы, которые нужно рассмотреть со всех сторон для более успешного их решения. Для такого, чтобы решить всё более детально и получить рекомендации, можете обратиться в наше отделение ранней помощи ОГБУСО «РРРЦ «Веста».