

Формирование навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития

Методическое пособие



Санкт-Петербург
2016

УДК 37.026(07)
Ц27

Печатается по решению экспертно-методического совета СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья».

Рецензенты:

Барабихина Вероника Альбертовна, кандидат педагогических наук;

Дорофеева Наталья Евгеньевна, кандидат медицинских наук, невролог, эпилептолог.

Цветкова Г.Е. Формирование навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития : Методическое пособие. – СПб.: СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016. – 78 с.

Основная цель методического пособия – помочь ребенку с проблемами в развитии достичь как можно большей самостоятельности в повседневной жизни.

В методическом пособии изложены программы по формированию навыков самообслуживания (личной гигиены, одевания, раздевания, уходу за одеждой и обувью).

Пособие предназначено для родителей, воспитывающих ребенка с проблемами развития, и для специалистов учреждений социального обслуживания .

ISBN 978-5-906312-10-5

© Цветкова Г.Е., 2016

© СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья», 2016

© Оформление. Цветкова Г.Е., 2016

Введение

Внешность является визитной карточкой любого человека. Соблюдение правил личной гигиены и уход за внешностью имеют основополагающее значение для здоровья ребенка.

Задача родителей заключается в том, чтобы научить ребенка аккуратности в одежде, умению ухаживать за собой.

Основная цель методического пособия – помочь ребенку достичь как можно большей самостоятельности в повседневной жизни.

Жизнь ребенка с самого рождения включает в себя ежедневно повторяющиеся действия: сон, умывание, еда, пользование туалетом, одевание, раздевание и т.д.

Большинство детей овладевают навыками самообслуживания непроизвольно, путем подражания взрослым, путем накопления собственного опыта.

Сроки формирования этих навыков у детей с проблемами развития задерживаются в силу объективных причин. При формировании навыков самообслуживания необходимо учитывать следующие факторы: возраст и особенности развития ребенка.

Для освоения бытовых навыков разработаны программы обучения, основанные на многократном повторении. Программы по формированию навыков самообслуживания включают не только последовательность формирования, но и практические материалы, позволяющие организовать процесс обучения.

Важной особенностью при формировании навыков самообслуживания является *совместная деятельность родителей, социальных педагогов, психологов* как равноправных партнеров в данном процессе.

При этом **семья – главный действующий партнер.**

В методическом пособии рассматриваются навыки, связанные с личной гигиеной, одеванием/раздеванием, уходом за одеждой и обувью.

В начале каждого раздела сформулированы знания и навыки, которыми должен овладеть ребенок в самостоятельной жизни.

Программы по формированию определённых навыков самообслуживания в таблицах и схемах позволяют использовать материалы не только учебные, но и справочного назначения.

При определении формата методического пособия *основным является положение о том, что учебные материалы имеют двойное назначение* – они предназначены как для родителей, воспитывающих детей с проблемами развития, так и для специалистов учреждений социального обслуживания населения.

Использование материалов для формирования навыков самообслуживания вполне соответствует формату так называемой рабочей тетради.

В разделе «**Приложения**» представлены:

- извлечения из Федеральных государственных требований к воспитанию бытовых навыков у детей дошкольного возраста;
- перечень навыков самообслуживания;
- список литературы, материалы которого использованы при разработке программы.

Любовь окружающих, их вера в успех ребенка – важнейший стимул при формировании навыков самообслуживания.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ПРОБЛЕМАМИ РАЗВИТИЯ

Ребенок во многом зависит от взрослых. Для него главное – что его любят, заботятся о нём.

Ребенок подражает родителям в процессе ознакомления с окружающим миром. Для того чтобы чувствовать комфортно с окружающими людьми, ребенок нуждается в правилах (можно – нельзя), которые вводятся постепенно в жизнь ребенка. Правила и ограничения должны быть разумными (приложение № 1).

Соблюдение правил личной гигиены и уход за внешностью – очень важные навыки для жизни человека. Это особенно актуально для детей с проблемами в развитии, т.к. им и так бывает сложно интегрироваться в среду сверстников.

Также важно помнить, что каждый ребенок проходит сензитивные периоды развития, когда он легко усваивает определённые виды деятельности. Сензитивные периоды развития ребенка открыла замечательный педагог Мария Монтессори.

Первый период сензитивного развития (до 1 года) – спонтанные движения малыша становятся контролируемыми, когда он учится хватать, трогать, поворачиваться, ползать и ходить.

Второй период – развитие речи (до 6 лет). От звукоподражания малыш переходит к гулению, к отдельным словам, фразам, а затем и к целым предложениям.

Третий период – восприятие маленьких предметов (от года до 4 лет). Малыш обожает мелкие предметы. Мелкая моторика развивается, и движения становятся более точными.

Четвертый период – усвоение норм поведения (2–6 лет). Ребенок копирует поведение взрослых и сам ведет себя так же.

Пятый период – развитие представлений о порядке (2–4 года). У каждой вещи должно быть свое место. Этот период характеризуется стремлением к режиму и знакомой последовательности событий.

Шестой период – приучение к горшку (1,5–3 года). По мере развития нервной системы ребенок научается контролировать позыв и работу мочевого пузыря и кишечника.

Седьмой период – сенсорное развитие (2–6 лет). Период сенсорного развития начинается с рождения, но с 2 лет ребенку особенно нравятся тактильные ощущения, вкусы, запахи, звуки.

Восьмой период – развитие музыкального слуха (2–6 лет). В этот период музыка становится частью повседневной жизни ребенка. Он сам проявляет интерес к ритму, мелодии и тону.

Девятый период – развитие навыка письма (3–4 года). М. Монтессори выяснила, что письмо предшествует чтению и начинается с попыток воспроизвести буквы и цифры карандашом на бумаге.

Десятый период – развитие навыков чтения (3–5 лет). Дети проявляют интерес к буквам и звукам, которые те обозначают. Вскоре они научаются читать слова.

Одиннадцатый период – развитие математических навыков (4–6 лет). Ребенка начинает интересовать число и количество.

При формировании навыков самообслуживания используются следующие приемы:

1. **Словесные указания**, которые помогают ребенку выполнить определённое действие. Словесные указания следует произносить четко, медленно и только в тот момент, когда ребенок обращает на взрослого свое внимание. В указаниях должны использоваться слова, которые ребенок понимает.
2. **Моделирование (демонстрация)**. Показать ребенку, чего мы от него хотим. Моделировать важно каждый шаг. Постепенно моделирование и словесные указания необходимо укорачивать, доводя их до подсказок, например – «а теперь возьми полотенце». Это постепенный процесс, который может продолжаться дни, недели и даже месяцы – в зависимости от успехов ребенка.

3. Физическое руководство «направь меня». Выполнять задание вместе с ребенком. После объяснения и показа взять своими руками его руки и проделать вместе с ним все действия. После нескольких активных манипуляций с его руками, постепенно уменьшать физическую помощь.
4. Использование поощрений. При формировании навыка надо поощрять ребенка. Выбор приемов зависит от уровня владения навыком.

Навыки ухода за собой можно считать усвоенными только в том случае, если ребенок знает:

- ⇒ когда ими нужно воспользоваться;
- ⇒ как ими воспользоваться;
- ⇒ и может проверить, хорошо ли он ими воспользовался.

Эффективному усвоению навыков самообслуживания способствуют ответы на следующие вопросы:

1. Какое время лучше всего подойдет для усвоения навыка?
2. Какие материалы потребуются для освоения определённого навыка? Важно взглянуть на них с точки зрения ребенка:
 - ⇒ интересны ли они, приятно ли на них смотреть;
 - ⇒ легко ли их держать в руке;
 - ⇒ безопасны ли они;
 - ⇒ сможет ли ребенок с помощью этих материалов усвоить навык.

При организации домашнего пространства необходимо учитывать следующее:

- ⇒ о безопасности пространства;
- ⇒ о развитии ребенка;
- ⇒ дом должен формировать представление о порядке.

Ванную комнату необходимо оборудовать так, чтобы ребенок мог научиться самостоятельно умываться, мыться в ванне и т.д.

⇒ Оборудовать ванну поручнями. На дно ванны класть нескользящие коврики, чтобы не поскользнуться; поставить в ванну сидение, чтобы ребенок мог мыться сидя, не рискуя упасть; использовать мочалки в виде варежки. Если трудно пользоваться кусковым мылом, нужно использовать жидкое мыло.

⇒ Раковина должна быть доступна для ребенка.

⇒ При проведении гигиенических процедур можно использовать объемные ручки для расчесок, зубных щеток, которые проще держать в руках (таблица «Вспомогательные приспособление для личной гигиены»).

Очень важно помочь ребенку соблюдать границы личного пространства (закрывать дверь в туалет, ванную комнату и т.д.).

Прихожая также должна быть удобной для ребенка (повесить верхнюю одежду, расставить обувь).

Также и одежда на ребенке должна быть удобной.

Девиз «Помоги мне сделать это самому» – главное правило для взрослых при формировании навыков самообслуживания.

ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ УХОДА ЗА ТЕЛОМ



ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

**1. НА
НАЧАЛЬНОМ
УРОВНЕ**

- ⇒ ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК, НОГ;
- ⇒ ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ;
- ⇒ ПРИЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОС.

•••••

**2. НА
ДОСТАТОЧНОМ
УРОВНЕ**

- ⇒ ПОРЯДОК МЫТЬЯ ЛИЦА, РУК, НОГ;
- ⇒ ПЕРИОДИЧНОСТЬ МЫТЬЯ РУК;
- ⇒ ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ;
- ⇒ ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ.

•••••

**3. НА УРОВНЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ**

- ⇒ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УТРЕННЕГО И ВЕЧЕРНЕГО ТУАЛЕТОВ;
- ⇒ ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПРАВИЛА МЫТЬЯ РУК В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ;
- ⇒ ПРАВИЛА ЧИСТКИ ЗУБОВ;
- ⇒ ПЕРИОДИЧНОСТЬ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ (ПОДБОР МОЮЩИХ СРЕДСТВ ДЛЯ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ);
- ⇒ ПЕРИОДИЧНОСТЬ ПРИНЯТИЯ ВАНН (ПРАВИЛА ПРИНЯТИЯ ВАННЫ/ДУША);
- ⇒ ПРАВИЛА ОХРАНЫ ЗРЕНИЯ ПРИ ПРОСМОТРЕ ТЕЛЕВИЗОРА, ИГРАХ, ВЫПОЛНЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР;
- ⇒ ПРАВИЛЬНО И СВОЕВРЕМЕННО СТРИЧЬ НОГТИ НА РУКАХ И НОГАХ.



ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА «МЫТЬЕ РУК»



ЭТА ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ ПОСЛЕ ТОГО,
КАК РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ ВЫТИРАТЬ РУКИ.

I. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

- 1.1. В УМЫВАЛЬНОЙ КОМНАТЕ РЕБЕНОК ВМЕСТЕ СО ВЗРОСЛЫМ РАССМАТРИВАЕТ КРАН, ВОДУ (*ЛЬЕТСЯ ИЗ КРАНА, РЕБЕНОК ПОДСТАВЛЯЕТ ЛАДОНИ, ЧТОБЫ ПРОЧУВСТВОВАТЬ, КАКАЯ МОКРАЯ ВОДА*).
- 1.2. ПРОВОДЯТ ИГРЫ С ВОДОЙ (*РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПРИВЫКНУТЬ К ОЩУЩЕНИЮ ВОДЫ, ЛЬЮЩЕЙСЯ НА РУКИ И ПРОБЕГАЮЩЕЙ СКВОЗЬ ПАЛЬЦЫ*).
- 1.3. ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЕМ РУКИ».

II. ПРОГРАММА (ОБУЧЕНИЕ ВО ВРЕМЯ УМЫВАНИЯ)

ВЗРОСЛОМУ НЕОБХОДИМО ВСТАТЬ ПОЗАДИ РЕБЕНКА И ВЗЯТЬ СВОИМИ РУКАМИ ЕГО РУКИ (*СПОСОБ «РУКА В РУКУ»*),
ПРОДЕЛАТЬ ВМЕСТЕ С НИМ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ:

1 ВКЛЮЧИТЬ ВОДУ (ТЕПЛУЮ).

2 ПОДСТАВИТЬ ОБЕ РУКИ РЕБЕНКА ПОД ВОДУ И СКАЗАТЬ: «ВЫМОЙ РУКИ!»

3 ПОЛОЖИТЬ РЕБЕНКУ НА ЛАДОНИ МЫЛО
(*ПО РАЗМЕРУ И ВЕЛИЧИНЕ РУК РЕБЕНКА*).

4 ПОМОЧЬ ПОТЕРЕТЬ МЫЛО МЕЖДУ ЕГО ЛАДОНЯМИ.

5 ПОЛОЖИТЬ МЫЛО НА РАКОВИНУ.

6

**ПОТЕРЕТЬ ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ ОДНОЙ ЛАДОНИ РЕБЕНКА О
ДРУГУЮ, МЫЛЬНУЮ, ЛАДОНЬ И НАОБОРОТ.**

7

**ПОДСТАВИТЬ ПОД ВОДУ ОБЕ РУКИ И НАЧАТЬ СПОЛАСКИВАТЬ ИХ,
ПОКА НЕ СМОЕТСЯ ВСЯ ПЕНА.**

8

ЗАКРЫТЬ КРАН. ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

9

ВЫТЕРЕТЬ РУКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

⇒ СТАРАТЬСЯ МЫТЬ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ РУКИ В ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ. ЭТО ОБЛЕГЧАЕТ ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА.

**УЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НУЖНО ТОГДА, КОГДА РЕБЕНОК
УСВОИТ ВСЕ ШАГИ (1–9).**

ВЗРОСЛЫЙ ЛИШЬ ПОМОГАЕТ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ

(ПОЛОЖИВ РУКУ НА ЕГО ЛОКОТЬ).

Упражнение «Открываем кран»



- ⇒ ПЕРЕД ТЕМ КАК ПРИСТУПИТЬ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА «МОЕМ РУКИ», НЕОБХОДИМО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ОТКРЫВАТЬ КРАН С ХОЛОДНОЙ И ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.
- ⇒ УЧИТЬ РАЗЛИЧАТЬ ЦВЕТНЫЕ СИМВОЛЫ ГОРЯЧЕЙ И ХОЛОДНОЙ ВОДЫ.
- ⇒ ТРЕНИРОВАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЯ КРАНА ПРИ ОТКРЫВАНИИ И ЗАКРЫВАНИИ.
- ⇒ СНАЧАЛА ВКЛЮЧАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОДУ, ЗАТЕМ МЕДЛЕННО – ГОРЯЧУЮ, ПРОБУЯ РУКОЙ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ.

Упражнение «Вытираем руки»



- ⇒ **ПОВЕСИТЬ ПОЛОТЕНЦЕ ЧЕРЕЗ ПЕРЕКЛАДИНУ** (ПЕРЕКЛАДИНА ДОЛЖНА РАСПОЛАГАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ЛЕГКО МОГ ДОТЯНУТЬСЯ ДО ПОЛОТЕНЦА).
- ⇒ **ЧТОБЫ ПОЛОТЕНЦЕ НЕ УПАЛО, СКРЕПИТЬ ЕГО ЧАСТИ АНГЛИЙСКОЙ БУЛАВКОЙ ВБЛИЗИ ПЕРЕКЛАДИНЫ.**
- ⇒ **ШАГ 1 – ОБЕРНУТЬ ПОЛОТЕНЦЕМ КИСТЬ РЕБЕНКА ОДНОЙ РУКИ, ПОТИРАТЬ ЕЁ КИСТЬЮ ДРУГОЙ РУКИ ПОВЕРХ ПОЛОТЕНЦА.**
- ⇒ **ШАГ 2 – ПОМЕНЯВ РУКИ, ПОВТОРИТЬ ДЕЙСТВИЯ.**

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «МОЕМ РУКИ»

(ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ К ОБУЧЕНИЮ МЫТЬЮ РУК)

МАТЕРИАЛ

1. КЛЕЕНЧАТЫЙ ФАРТУК, КУВШИН, ТАЗИК, МЫЛО В МЫЛЬНИЦЕ, ЩЕТКА ДЛЯ НОГТЕЙ, ПОЛОТЕНЦЕ ДЛЯ РУК.
2. ДЛЯ УБОРКИ РАБОЧЕГО МЕСТА – ВПИТЫВАЮЩАЯ ВОДУ САЛФЕТКА

**ПРЕДМЕТЫ НА СТОЛЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ В ПОРЯДКЕ ИХ
УПОТРЕБЛЕНИЯ**



ЦЕЛИ

1. РЕБЕНОК УЧИТСЯ МЫТЬ РУКИ И ЧИСТИТЬ НОГТИ.
2. ЗАПОМИНАНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ДЕЙСТВИЙ → КОНТРОЛЬ И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ → ТРЕНИРОВКА ПАЛЬЦЕВ И ЗАПЯСТИЙ.
3. РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ.



СЛОВАРЬ

ЛАДОНЬ, ЗАПЯСТЬЕ, НАЗВАНИЯ ПАЛЬЦЕВ, НАЗВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ МЫТЬЯ РУК, МЫТЬ, ВЫТИРАТЬ, БРАТЬ, ДЕРЖАТЬ, СКОЛЬЗКОЕ МЫЛО



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОВОДИТЬ С ДЕТЬМИ ПОСЛЕ **3** ЛЕТ

- ✓ ПРИ ОБУЧЕНИИ МЫТЬЮ РУК ВЗРОСЛЫЙ ВЫПОЛНЯЕТ ДЕЙСТВИЯ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ «РУКА В РУКУ».
- ✓ ЭТОТ СПОСОБ ОБУЧЕНИЯ НАЗЫВАЕТСЯ «СПОСОБ СОПРЯЖЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ». ОН ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО ВЗРОСЛЫЙ, НАХОДЯСЬ ЗА СПИНОЙ РЕБЕНКА, БЕРЕТ ЕГО РУКИ В СВОИ И ВЫПОЛНЯЕТ ОПЕРАЦИИ ПО МЫТЬЮ РУК.
- ✓ ПРИ ЭТОМ ВСЕ ДЕЙСТВИЯ ПРОГОВАРИВАЮТСЯ.

СОДЕРЖАНИЕ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ

АЛГОРИТМ МЫТЬЯ РУК

1. ЗАКАТАТЬ РУКАВА, ЕСЛИ НЕОБХОДИМО.
2. ОТКРЫТЬ КРАН, ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ. ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ УМЕРЕННО ТЁПЛОЙ.
3. СМОЧИТЬ РУКИ ПОД СТРУЁЙ ВОДЫ И НАНЕСТИ МЫЛО НА ЛАДОНИ.
4. ВСПЕНИТЬ МЫЛО ИНТЕНСИВНЫМ ТРЕНИЕМ ЛАДОНЕЙ ДРУГ О ДРУГА.
5. УДАЛИТЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С РУК:
 - ⇒ ТРЕНИЕ ЗАПЯСТЕЙ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ;
 - ⇒ ТРЕНИЕ ЛАДОНИ О ЛАДОНЬ;
 - ⇒ ТРЕНИЕ ТЫЛА КИСТИ: ПРАВЯЯ ЛАДОНЬ НАД ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ЛЕВОЙ РУКИ, ЛЕВАЯ ЛАДОНЬ НАД ТЫЛЬНОЙ СТОРОНОЙ ПРАВОЙ РУКИ;
 - ⇒ ВРАЩАТЕЛЬНОЕ ТРЕНИЕ ЛАДОНЕЙ.
6. СМЫТЬ МЫЛО С РУК И ЗАКРЫТЬ КРАН.
7. ВЫТЕРЕТЬ НАСУХО РУКИ ЧИСТЫМ СУХИМ ПОЛОТЕНЦЕМ.

- ✓ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО ПРИУЧАТЬ СОДЕРЖАТЬ В ЧИСТОТЕ МЫЛО И МЫЛЬНИЦУ.
- ✓ НЕОБХОДИМО ОБЪЯСНЯТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО, НАМЫЛИВ ГРЯЗНЫЕ РУКИ, НАДО ОПОЛОСНУТЬ МЫЛО, ЧТОБЫ В МЫЛЬНИЦУ НЕ СТЕКЛА ГРЯЗЬ (НЕГИГИЕНИЧНО).

ВАЖНО!

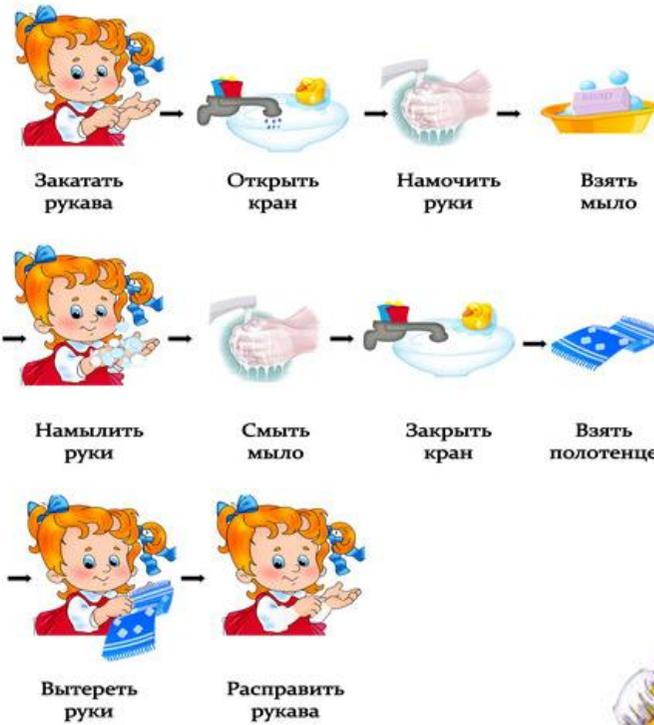
МЫЛО ДОЛЖНО БЫТЬ ТАКОГО РАЗМЕРА, ЧТОБЫ СООТВЕТСТВОВАТЬ ВЕЛИЧИНЕ ЛАДОНЕЙ РЕБЕНКА.

**ПЕРЕЧЕНЬ УМЕНИЙ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖЕН
УСВОИТЬ РЕБЕНОК:**

1. ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ – С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО МОЕТ И ВЫТИРАЕТ РУКИ.
2. ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ – МОЕТ ЛИЦО И РУКИ САМОСТОЯТЕЛЬНО.



Как правильно вымыть руки

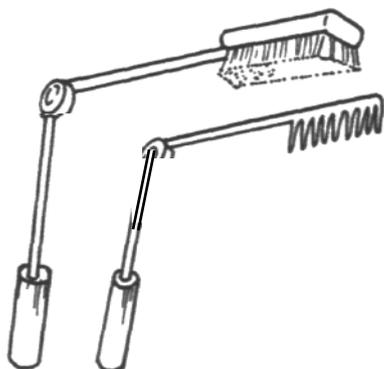


ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ

Устройство

Описание/способ применения

УСТРОЙСТВА С
ДЛИННЫМИ
РУЧКАМИ



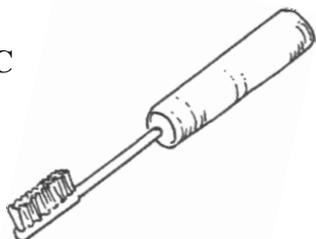
РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРЕДМЕТЫ
ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ: ЩЕТКИ
ДЛЯ ТЕЛА И ДЛЯ ВОЛОС, ГУБ-
КИ, РАСЧЕСКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНО-
СТЬЮ СУСТАВОВ

ВАРЕЖКИ
ДЛЯ МЫТЬЯ



ПОРОЛОНОВЫЕ ИЛИ МАХРОВЫЕ
ВАРЕЖКИ, ЗАСТЕГИВАЮЩИЕСЯ НА
ЗАПЯСТЬЕ ПРИ ПОМОЩИ ЛИПУЧКИ.
ТАКИМИ ВАРЕЖКАМИ УДОБНЕЕ
МЫТЬСЯ

УСТРОЙСТВА С
ОБЪЕМНЫМИ
РУЧКАМИ



ОБЪЕМНЫЕ РУЧКИ С НЕСКОЛЬЗЯЩЕЙ
ПОВЕРХНОСТЬЮ ДЛЯ РАСЧЕСОК, ЩЕ-
ТОК, ЗУБНЫХ ЩЕТОК, КОТОРЫЕ ПРОЩЕ
ДЕРЖАТЬ В РУКАХ

ЩЕТКА ДЛЯ
ВОЛОС С
РЕМЕШКОМ

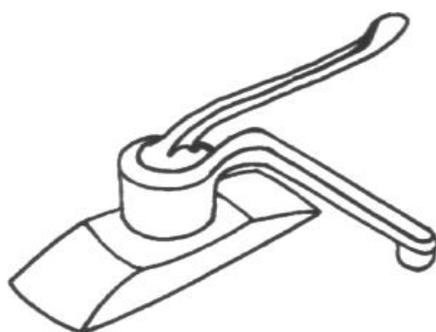


РЕМЕШОК НАДЕВАЕТСЯ НА
ТЫЛЬНУЮ СТОРОНУ ЛАДОНИ
И ПОЗВОЛЯЕТ КРЕПЧЕ ДЕР-
ЖАТЬ ЩЕТКУ

Устройство

Описание/способ применения

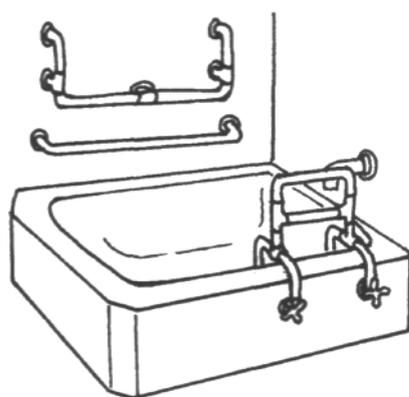
**СМЕСИТЕЛЬ
С РЫЧАГОМ**



ТАКИМ СМЕСИТЕЛЕМ ПРОЩЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛЮДЯМ С НАРУШЕНИЯМИ МОТОРНЫХ ФУНКЦИЙ, ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ ИЛИ МЫШЕЧНОЙ СЛАБОСТЬЮ

НАСТЕННЫЕ ПОРУЧНИ ИЗГОТАВЛИВАЮТСЯ ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ И КРЕПЯТСЯ К СТЕНЕ ВАННОЙ КОМНАТЫ ИЛИ ДУШЕВОЙ КАБИНЫ. С ПОМОЩЬЮ ТАКИХ ПОРУЧНЕЙ ПРОЩЕ ВХОДИТЬ В ВАННУ И ВЫХОДИТЬ ИЗ НЕЕ.

**ПОРУЧНИ,
КРЕПЯЩИЕСЯ
К СТЕНЕ ИЛИ
БОРТИКУ
ВАННЫ**



РЕГУЛИРУЕМЫЕ ПОРУЧНИ КРЕПЯТСЯ К БОРТИКУ ЛЮБОЙ ВАННЫ. ЗА КОНСУЛЬТАЦИЕЙ О ПРАВИЛЬНОМ РАЗМЕЩЕНИИ ПОРУЧНЕЙ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ФИЗИЧЕСКОМУ ТЕРАПЕВТУ ИЛИ ЭРГОТЕРАПЕВТУ

ДУШЕВАЯ НАСАДКА



НАДЕВАЕТСЯ НА КРАН В ВАННЕ. ТАКИМ ДУШЕМ УДОБНО МЫТЬСЯ, СИДЯ НА СПЕЦИАЛЬНОМ ТАБУРЕТЕ ИЛИ СИДЕНЬЕ

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

Организация

«УМЫВАЕТ ЛИЦО»

⇒ ПОСТАВИТЬ РЕБЕНКА ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ, ЧТОБЫ ОН ВИДЕЛ,
⇒ ЧТО ОН ДЕЛАЕТ (ЭТО УДЕРЖИВАЕТ ЕГО ВНИМАНИЕ).

• • •

⇒ ЧТОБЫ РЕБЕНОК МОГ ДОТЯНУТЬСЯ ДО РАКОВИНЫ, НАДО
⇒ ПОДСТАВИТЬ ШИРОКУЮ ТАБУРЕТКУ.

• • •

⇒ ДЛЯ МЫТЬЯ ЛИЦА НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГУБКУ ВРОДЕ РУКАВИЦЫ.
⇒ МЫЛО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ
⇒ ХОРОШО УМЫВАТЬСЯ ГУБКОЙ ДЛЯ ЛИЦА.

ПРОГРАММА

**НЕОБХОДИМО ВЗРОСЛОМУ СТАТЬ ПОЗАДИ РЕБЕНКА. ВЗЯТЬ СВОЕЙ РУКОЙ
РУКУ РЕБЕНКА И ВЫПОЛНИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ,
СОПРОВОЖДАЯ ИХ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ:**

1. ПОТЕРЕТЬ ГУБКОЙ ОДНУ ЩЕКУ РЕБЕНКА И СКАЗАТЬ: «УМОЙ ЩЕКУ!»
2. ПОТЕРЕТЬ ПОДБОРОДОК. «УМОЙ ПОДБОРОДОК!»
3. ПОТЕРЕТЬ ДРУГУЮ ЩЕКУ. «УМОЙ ЩЕКУ!»
4. ПОТЕРЕТЬ ВЕРХНЮЮ ГУБУ И РОТ. «УМОЙ РОТ!»
5. ПОТЕРЕТЬ НОС. «УМОЙ НОС!»
6. ПОТЕРЕТЬ ЛОБ. «УМОЙ ЛОБ!»
7. ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА: «МОЛОДЕЦ, ТЫ УМЫЛ ЛИЦО!»

**ПОСЛЕ ТОГО КАК РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ УМЫВАТЬ ЛИЦО С ПОМОЩЬЮ
ВЗРОСЛОГО, МОЖНО НАЧИНАТЬ ШАГ ЗА ШАГОМ УЧИТЬ УМЫВАТЬ ЛИЦО
САМОСТОЯТЕЛЬНО, ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ПОМОГАЯ ЕМУ
(ПОМОГАТЬ МОЖНО И ЧЕРЕЗ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ).**

НАДО ПОМНИТЬ!

1. ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ РЕБЕНКА.
2. РЕГУЛИРОВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ ВОДЫ ТАК, ЧТОБЫ ОНА БЫЛА ПРИЯТНОЙ ДЛЯ РЕБЕНКА.
3. ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ОБЩУЮ РЕАКЦИЮ РЕБЕНКА И АДЕКВАТНО РЕАГИРОВАТЬ НА НЕЁ.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«МОЕТСЯ В ВАННЕ»

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ:



1. ЗНАТЬ ФУНКЦИИ ВАННЫ.
2. РАЗЛИЧАТЬ И ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВОДОПРОВОДНЫМИ КРАНАМИ И УСТРОЙСТВАМИ В ВАННОЙ КОМНАТЕ И ВАННЕ *(ПОМЕСТИТЬ ЗАГЛУШКУ В СЛИВ, ЧТОБЫ НЕ СТЕКАЛА ВОДА).*
3. НАЛИВАТЬ ВОДУ ДО ОПРЕДЕЛЁННОГО УРОВНЯ.
4. ПРИ ЖЕЛАНИИ ДОБАВЛЯТЬ В ВОДУ СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ.
5. ПРИ ПОГРУЖЕНИИ В ВАННУ КРЕПКО ДЕРЖАТЬСЯ ЗА ПОРУЧНИ.
6. ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ВАННЫ УЧИТЫВАТЬ ОПАСНОСТЬ СКОЛЬЖЕНИЯ.
7. ПОСЛЕ ВЫТИРАНИЯ И ОДЕВАНИЯ СПУСТИТЬ ВОДУ.
8. ЧИСТКА ВАННЫ.

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ⇒ ЧТОБЫ РЕБЕНОК НЕ СКОЛЬЗИЛ В ВАННЕ, ПОЛОЖИТЬ НА ДНО РЕЗИНОВЫЙ КОВРИК ИЛИ БОЛЬШОЕ КУПАЛЬНОЕ ПОЛОТЕНЦЕ.
- ⇒ ПОДГОТОВИТЬ НЕБОЛЬШОЙ КУСОК МЫЛА *(ПО РАЗМЕРУ КИСТИ РЕБЕНКА)* И ГУБКУ ДЛЯ МЫТЬЯ ТЕЛА *(ВАРИАНТЫ)* И ПОЛОЖИТЬ ТУДА, ОТКУДА РЕБЕНКУ ИХ ЛЕГКО БРАТЬ.
- ⇒ ПОДГОТОВИТЬ ПОЛОТЕНЦЕ ТАКИХ РАЗМЕРОВ, ЧТОБЫ РЕБЕНКУ ЛЕГКО БЫЛО УПРАВЛЯТЬСЯ С НИМ.
- ⇒ НАПОЛНИТЕ ВАННУ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

ШАГИ, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ ПРОЦЕСС КУПАНИЯ В ВАННЕ

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. ЗАЛЕЗАЕТ В ВАННУ, САДИТСЯ, УМЫВАЕТ ЛИЦО.2. МОЕТ УШИ.3. МОЕТ ШЕЮ.4. СМЫВАЕТ МЫЛО.5. МОЕТ ГРУДЬ.6. МОЕТ РУКИ И ПЛЕЧИ.7. МОЕТ ПОЯСНИЦУ.8. СМЫВАЕТ МЫЛО. | <ol style="list-style-type: none">9. МОЕТ НОГИ.10. МОЕТ СТУПНИ.11. СТАНОВИТСЯ НА КОЛЕНИ.12. МОЕТ НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ И ЯГОДИЦЫ.13. САДИТСЯ.14. СМЫВАЕТ МЫЛО СО ВСЕХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА.15. ВЫХОДИТ ИЗ ВАННЫ. |
|--|---|

ШАГИ, ИЗ КОТОРЫХ СОСТОИТ ПРОЦЕСС ВЫТИРАНИЯ

- | | |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. ВЫТИРАЕТ ЛИЦО.2. ВЫТИРАЕТ УШИ.3. ВЫТИРАЕТ ШЕЮ.4. ВЫТИРАЕТ ГРУДЬ.5. ВЫТИРАЕТ РУКИ И ПЛЕЧИ. | <ol style="list-style-type: none">6. ВЫТИРАЕТ СПИНУ.7. ВЫТИРАЕТ НОГИ.8. ВЫТИРАЕТ СТУПНИ.9. ВЫТИРАЕТ НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ И ЯГОДИЦЫ. |
|--|---|

ВАЖНО ПОМНИТЬ!

1. РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ ДО ТЕХ ПОР И В ТОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ, ПОКА РЕБЕНОК ИХ НЕ УСВОИТ.
2. СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЧЕТКИМИ:
«ВЫМОЙ СТУПНИ!», «ВЫМОЙ РУКИ И ПЛЕЧИ!».
3. ПОСТЕПЕННО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ МЫТЬСЯ В ВАННЕ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОГО.

ПРОГРАММА «ПРИЕМ ДУША»

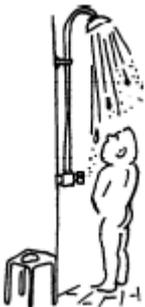


**УЧИТЬ РЕБЕНКА ПРИНИМАТЬ ДУШ
ТРУДНЕЕ, ЧЕМ МЫТЬЮ В ВАННЕ.**

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО:

- 1. УСТАНОВИТЬ ШЛАНГ ДУША НА НУЖНУЮ ВЫСОТУ.**
- 2. ПУСТИТЬ ВОДУ И УСТАНОВИТЬ НЕОБХОДИМУЮ ТЕМПЕРАТУРУ.**
- 3. ДЕМОНСТРИРОВАТЬ КАЖДЫЙ ШАГ И ПОСТЕПЕННО ПЕРЕСТАВАТЬ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ.**
- 4. МЫТЬ ЧАСТИ ТЕЛА СВЕРХУ ВНИЗ.**

РЕБЕНОК МОЕТСЯ ПОД ДУШЕМ



**ВСТАТЬ
ПОД ДУШ**

- ✓ **ВЫЙТИ ИЗ-ПОД СТРУИ ВОДЫ ИЛИ ВЫКЛЮЧИТЬ ВОДУ.**
- ✓ **ВЗЯТЬ МЫЛО.**
- ✓ **ПОТЕРЕТЬ МЫЛОМ ЛИЦО И ТЕЛО.**



- ✓ **ВКЛЮЧИТЬ ВОДУ ИЛИ СНОВА ВСТАТЬ ПОД ДУШ.**
- ✓ **СМЫТЬ МЫЛО С ЛИЦА И ТЕЛА.**
- ✓ **ВЫЙТИ ИЗ-ПОД ДУША И ВЫКЛЮЧИТЬ ВОДУ.**
- ✓ **ВЫТЕРЕТЬСЯ ПОЛОТЕНЦЕМ.**

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«МЫТЬ ГОЛОВУ»



ОРГАНИЗАЦИЯ

ПОДГОТОВИТЬ НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ: → ШАМПУНЬ →

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС → ПОЛОТЕНЦЕ.

ПОШАГОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

1. ТЩАТЕЛЬНО СМОЧИТЬ ВОЛОСЫ.
2. ВЫДАВИТЬ НЕМНОГО ШАМПУНЯ НА ЛАДОНЬ.
3. РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИТЬ НА ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ.
4. РАВНОМЕРНО МАССИРОВАТЬ КОЖУ ГОЛОВЫ И ВОЛОСЫ (СПЕРЕДИ НАЗАД И НАОБОРОТ).
5. ПРОПОЛОСКАТЬ.
6. ЕЩЁ РАЗ ВЫМЫТЬ ВОЛОСЫ ШАМПУНЕМ.
7. ОСНОВАТЕЛЬНО ПРОПОЛОСКАТЬ ВОЛОСЫ.
8. НАНЕСТИ ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ДЛЯ ВОЛОС И ЕЩЁ РАЗ ПРОПОЛОСКАТЬ ВОЛОСЫ.
9. ВЫТИРАТЬ ВОЛОСЫ ПОЛОТЕНЦЕМ.
10. СУШИТЬ ВОЛОСЫ ФЕНОМ.



ПРИМЕЧАНИЕ

НЕОБХОДИМО РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА РЕБЕНОК НЕ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ЭТО БЕЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОГО.

В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОН НАУЧИТСЯ МЫТЬ ГОЛОВУ БЕЗ ПОДСКАЗОК.



ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЧИСТИТ ЗУБЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

1. НАЧИНАТЬ ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НЕОБХОДИМО КАК МОЖНО РАНЬШЕ.
2. ВСЕГДА СЛЕДОВАТЬ ОДНОМУ И ТОМУ ЖЕ ПОРЯДКУ, ОПИСЫВАЯ ПРОСТЫМИ СЛОВАМИ КАЖДЫЙ ШАГ.
3. ПОДГОТОВЬТЕ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ, ЗУБНУЮ ПАСТУ И СТАКАНЧИК С ВОДОЙ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА.
4. ВЫДАВИТЬ ПАСТУ НА ЗУБНУЮ ЩЕТКУ.
5. ВЛОЖИВ В РУКУ РЕБЕНКА ЗУБНУЮ ЩЕТКУ, ФИЗИЧЕСКИ ПОМОГАТЬ ЕМУ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ. ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ УДОБНО, СТОЯ РЯДОМ С НИМ.
6. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ВИДЕТЬ СЕБЯ В ЗЕРКАЛЕ.
7. НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ ПРАВИЛО: ЩЕТКА ДОЛЖНА ДВИГАТЬСЯ В НАПРАВЛЕНИИ РОСТА ЗУБОВ: → ВНИЗ, КОГДА ЧИСТЯТСЯ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ,
→ ВВЕРХ, КОГДА ЧИСТЯТСЯ НИЖНИЕ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

ШАГ 1

«ПОКАЖИ СВОИ ЗУБКИ!»

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УВИДЕТЬ ЗУБЫ В ЗЕРКАЛЕ (РАЗДВИНУТЬ ГУБЫ И УЛЫБНУТЬСЯ, НЕ РАЗЖИМАЯ ЗУБОВ).

ШАГ 2

ЧИСТКА ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЗУБОВ: В ЦЕНТРЕ И СЛЕВА

- ⇒ ПОМЕСТИТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ НА ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ ЗУБОВ РЕБЕНКА.
- ⇒ НАЧАТЬ ЧИСТИТЬ ИХ, ДВИГАЯ ЩЕТКУ ВВЕРХ-ВНИЗ.
- ⇒ СКАЗАТЬ: «ЧИСТИ ВВЕРХ-ВНИЗ!» ПРОДОЛЖАТЬ ЧИСТИТЬ ВНЕШНЮЮ СТОРОНУ ЗУБОВ, ДВИГАЯ ЩЕТКУ ВВЕРХ-ВНИЗ.
- ⇒ ПЕРЕХОДИТЬ ОТ ЦЕНТРА РТА ВЛЕВО И СНОВА К ЦЕНТРУ.

ШАГ 3

ЧИСТКА ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЗУБОВ СПРАВА

- ⇒ ВЫНУТЬ ЩЕТКУ ИЗ РТА РЕБЕНКА, РАЗВЕРНУТЬ ЕГО КИСТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЩЕТКА БЫЛА ОБРАЩЕНА К ПРАВОЙ СТОРОНЕ ЕГО РТА.
- ⇒ ПОМЕСТИТЬ ЩЕТКУ НА ЗУБЫ И НАЧАТЬ ЧИСТИТЬ ПРАВУЮ СТОРОНУ, ДВИГАЯ ЩЕТКУ ВВЕРХ-ВНИЗ.
- ⇒ ВЫНУТЬ ЩЕТКУ ИЗ РТА, ДАТЬ ЕМУ ГЛОТОЧЕК ВОДЫ СПЛОСНУТЬ ЗУБЫ И СКАЗАТЬ: «ВЫПЛЮНИ ВОДУ!» ПОКАЗАТЬ, КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ.

ЧИСТКА ВЕРХНИХ ЗУБОВ С ВНУТРЕННЕЙ И ЖЕВАТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ

ШАГ 4

- ⇒ **СКАЗАТЬ: «ОТКРОЙ РОТ ПОШИРЕ!» ПОКАЗАТЬ ЕМУ В ЗЕРКАЛЕ, КАК ЭТО НУЖНО СДЕЛАТЬ.**
- ⇒ **ПОЧИСТИТЬ ЕМУ ВЕРХНИЕ ЗУБЫ С ВНУТРЕННЕЙ И ЖЕВАТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ В ЛЕВОЙ ПОЛОВИНЕ РТА.**
- ⇒ **ДЕЛАТЬ ЭТО ДВИЖЕНИЕМ ЩЕТКИ ВПЕРЕД-НАЗАД. СКАЗАТЬ: «ЧИСТИ ВПЕРЕД-НАЗАД!»**
- ⇒ **ЗАТЕМ ПРОДЕЛАТЬ ТО ЖЕ САМОЕ С ПРАВОЙ ВЕРХНЕЙ СТОРОНОЙ РТА.**
- ⇒ **ВЫНУТЬ ЩЕТКУ ИЗО РТА И ДАТЬ РЕБЕНКУ ГЛОТОК ВОДЫ СПЛОСНУТЬ РОТ.**

ШАГ 5

ЧИСТКА НИЖНИХ ЗУБОВ С ВНУТРЕННЕЙ И ЖЕВАТЕЛЬНОЙ СТОРОНЫ

- ⇒ **«ОТКРОЙ РОТ ПОШИРЕ ЕЩЕ РАЗ!»**
- ⇒ **ПОЧИСТИТЬ ТЕПЕРЬ ВНУТРЕННИЮ И ЖЕВАТЕЛЬНОЮ СТОРОНУ НИЖНИХ ЗУБОВ СНАЧАЛА СЛЕВА, ПОТОМ СПРАВА. СКАЗАТЬ: «ЧИСТИ ВПЕРЕД-НАЗАД!»**

ШАГ 6

ЧИСТКА ЯЗЫКА

- ⇒ **«ОТКРОЙ РОТ ПОШИРЕ ЕЩЕ РАЗ!»**
- ⇒ **ПОЧИСТИТЬ ЯЗЫК РЕБЕНКУ, ДЕЛАТЬ ЭТО ДВИЖЕНИЕМ ЩЕТКИ СВЕРХУ-ВНИЗ. СКАЗАТЬ: «ЧИСТИ СВЕРХУ ВНИЗ!»**
- ⇒ **ВЫНУТЬ ЩЕТКУ И ДАТЬ РЕБЕНКУ ГЛОТОК ВОДЫ СПЛОСНУТЬ РОТ.**
- ⇒ **ПОХВАЛИТЬ ЕГО: «МОЛОДЕЦ! ТЫ ПОЧИСТИЛ ЗУБЫ САМ!»**

ПРИМЕЧАНИЕ

- 1. НЕОБХОДИМО ШАГ ЗА ШАГОМ ПРОДОЛЖАТЬ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ, ПОКА РЕБЕНОК НЕ НАУЧИТСЯ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ БЕЗ КАКОЙ-ЛИБО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ПОМОГАТЬ МОЖНО ЛИШЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ.**
- 2. ЗАТЕМ МОЖНО НАЧАТЬ УЧИТЬ ЕГО ВЫДАВЛИВАТЬ ПАСТУ НА ЩЕТКУ И МЫТЬ ЩЕТКУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЧИСТКИ ЗУБОВ.**

Как правильно чистить зубы



**1. НАРУЖНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ**



**2. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ**



**3. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ ПОВЕРХНОСТЬ
ЗУБОВ**



**4. ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ПЕРЕДНИХ
ЗУБОВ**



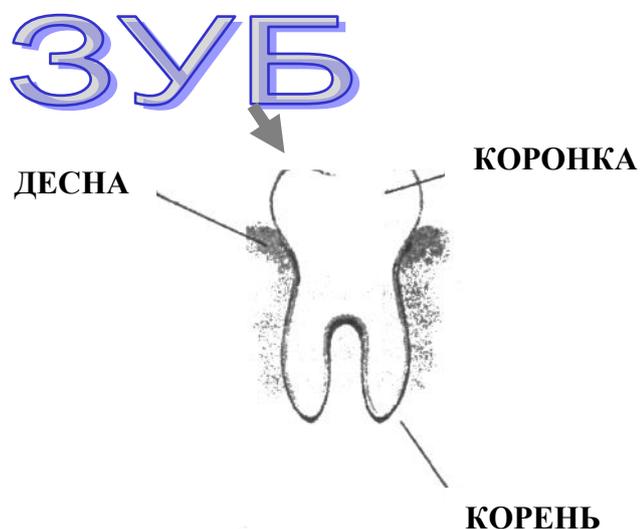
5. ЧИСТКА ЯЗЫКА

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

ЗУБ — ЭТО ОРГАН ВО РТУ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯ СХВАТЫВАНИЯ, ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ И РАЗЖЕВЫВАНИЯ ПИЩИ. ПЛОХО ПЕРЕЖЕВАННАЯ НЕРАЗДРОБЛЕННАЯ ПИЩА ХУЖЕ УСВАИВАЕТСЯ ОРГАНИЗМОМ И МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НАРУШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА. ПОЭТОМУ ОТ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМА.

У ЧЕЛОВЕКА ЗУБЫ ПРОРЕЗЫВАЮТСЯ ДВАЖДЫ. В МЛАДЕНЧЕСТВЕ У РЕБЕНКА ПОЯВЛЯЮТСЯ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ МОЛОЧНЫЕ (ВРЕМЕННЫЕ) ЗУБЫ. ВТОРИЧНО ЗУБЫ НАЧИНАЮТ ПРОРЕЗАТЬСЯ В 5–6 ЛЕТ. МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ К ЭТОМУ ВРЕМЕНИ РАСШАТЫВАЮТСЯ И ВЫПАДАЮТ. К 14 ГОДАМ МОЛОЧНЫЕ ЗУБЫ ПОЛНОСТЬЮ ЗАМЕНЯЮТСЯ ПОСТОЯННЫМИ.

У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА 32 ЗУБА, КОТОРЫЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ РЯДАМИ НА ВЕРХНЕЙ И НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЯХ.



ЧАСТЬ ЗУБА, КОТОРУЮ МЫ ВИДИМ, НАЗЫВАЮТ **КОРОНКА**.

КОРОНКА ПОКРЫТА ЭМАЛЬЮ – ТВЁРДЫМ, ГЛАДКИМ, БЛЕСТЯЩИМ ВЕЩЕСТВОМ БЕЛОГО ИЛИ МОЛОЧНОГО ЦВЕТА. ЗУБНАЯ ЭМАЛЬ, НЕСМОТря НА СВОЮ ТВЁРДОСТЬ, ДОСТАТОЧНО ХРУПКАЯ.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ЗУБА – КОРЕНЬ.

КОРНИ ГЛУБОКО УХОДЯТ В КОСТЬ ЧЕЛЮСТИ И ЗАКРЕПЛЯЮТ ЗУБЫ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ ШАТАЛИСЬ И НЕ ВЫПАДАЛИ. *ОСНОВАНИЕ ЗУБА СО ВСЕХ СТОРОН ОКРУЖЕНО ДЕСНОЙ.*

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ПРИЧЕСЫВАТЬСЯ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

1. УЧИТЬ РЕБЕНКА РАСЧЕСЫВАТЬ ВОЛОСЫ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ.
2. РАЗДЕЛИТЬ ВОЛОСЫ РЕБЕНКА, СДЕЛАТЬ ПРОБОР.
3. РАСПОЛОЖИТЕ РАСЧЕСКУ В РУКЕ РЕБЕНКА ТАК, ЧТОБЫ ЕМУ УДОБНО БЫЛО ЕЕ ДЕРЖАТЬ.
4. ВСТАТЬ ПОЗАДИ РЕБЕНКА ТАК, ЧТОБЫ ВЗРОСЛЫЙ И РЕБЕНОК МОГЛИ СМОТРЕТЬ В ЗЕРКАЛО.
5. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВАМИ.



шаги

ШАГ 1

ПРИЧЕСЫВАНИЕ ВОЛОСЫ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

- ▶ РЕБЕНОК ДЕРЖИТ РАСЧЕСКУ (ЩЕТКУ) В ПРАВОЙ РУКЕ. РАСЧЕСЫВАЕМ ЛЕВУЮ ПОЛОВИНУ ГОЛОВЫ.
- ▶ НАЧИНАТЬ С ПРОБОРА И ВЕСТИ РАСЧЕСКУ (ЩЕТКУ) ВНИЗ. СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВАМИ: «ВЕДИ РАСЧЕСКУ ВНИЗ!»
- ▶ НА ПЕРВЫХ ПОРАХ ПРОИЗВОДИТЬ ДЕЙСТВИЯ РАСЧЕСКОЙ МЕДЛЕННО И СОПРОВОЖДАТЬ ПРОСТЫМИ УКАЗАНИЯМИ.
- ▶ ДЕЙСТВИЯ НЕ ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ.

ШАГ 2

ПРИГЛАЖИВАНИЕ ВОЛОС С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ

- ▶ СВОБОДНОЙ РУКОЙ РЕБЕНКА ПРОВОДИТЬ ПО ВОЛОСАМ ВСЛЕД ЗА РАСЧЕСКОЙ, ПОВТОРЯЯ: «ПРИГЛАДЬ ВОЛОСЫ!»

ШАГ 3

ПРИЧЕСЫВАНИЕ И ПРИГЛАЖИВАНИЕ ВОЛОС СЗАДИ

- ▶ ПОДНЯТЬ РУКУ РЕБЕНКА С РАСЧЕСКОЙ НАД ГОЛОВОЙ И СКАЗАТЬ: «ПРОВЕДИ РАСЧЕСКУ ВНИЗ!»
- ▶ РАСЧЕСЫВАТЬ ВОЛОСЫ СЗАДИ ДЛИННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ РАСЧЕСКИ СВЕРХУ ВНИЗ. СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВАМИ: «ПРИГЛАДЬ ВОЛОСЫ!»

ШАГ 4**ПРИЧЕСЫВАНИЕ И ПРИГЛАЖИВАНИЕ ВОЛОС
С ПРАВОЙ СТОРОНЫ**

- ▶ **РАСЧЕСЫВАТЬ ВОЛОСЫ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ, ПРИГЛАЖИВАЯ ИХ СВОБОДНОЙ РУКОЙ РЕБЕНКА ПОСЛЕ КАЖДОГО ДВИЖЕНИЯ РАСЧЕСКИ СВЕРХУ ВНИЗ.**
- ▶ **КАЖДЫЙ РАЗ СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВАМИ: «ВЕДИ РАСЧЕСКОЙ ВНИЗ!»; ЗАТЕМ: «ПРИГЛАДЬ ВОЛОСЫ!»**
- ▶ **ПО ОКОНЧАНИИ ПРИЧЁСЫВАНИЯ ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.**

примечания

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОГО РЕБЕНКУ ПРОХОДИТ ЧЕРЕЗ СЛЕДУЮЩИЕ ЭТАПЫ:

1 НАПРАВЛЯТЬ РУКУ РЕБЕНКА, ДЕРЖА ЕГО ЗА КИСТЬ.

2 НАПРАВЛЯТЬ ЕГО РУКУ, ДЕРЖА ЕГО ЗА ПРЕДПЛЕЧЬЕ.

3
⇒ **НАПРАВЛЯТЬ ЕГО РУКУ, ПОДДЕРЖИВАЯ ЕГО ЗА ЛОКОТЬ.**
⇒ **ДАВАТЬ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ И, ЕСЛИ НАДО, ПОНАЧАЛУ ПОКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКУ, КАКИЕ ПРЯДИ НУЖНО РАСЧЕСАТЬ.**

4 РЕБЕНОК САМОСТОЯТЕЛЬНО РАСЧЕСЫВАЕТ ВОЛОСЫ.

**РЕБЕНОК ОВЛАДЕВАЕТ ЭТИМ УМЕНИЕМ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО.
ПОСТОЯННО ХВАЛИТЬ ЕГО, ПОСКОЛЬКУ ЭТО ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ
ПРИЧЕСЫВАНИЕ ПОВСЕДНЕВНЫМ ДЕЛОМ.**

ПРАВИЛА РАСЧЕСЫВАНИЯ ВОЛОС

1. **НЕЛЬЗЯ РАСЧЕСЫВАТЬ МОКРЫЕ ИЛИ ВЛАЖНЫЕ ВОЛОСЫ, ОНИ ЛЕГКО ОБРЫВАЮТСЯ, ВЫДЕРГИВАЮТСЯ.**
2. **КОРОТКИЕ ВОЛОСЫ РАСЧЕСЫВАЮТСЯ ОТ КОРНЕЙ, А ДЛИННЫЕ – ОТ СВОБОДНЫХ КОНЦОВ.**
3. **ЕСЛИ ВОЛОСЫ ЗАПУТАЛИСЬ, РАЗДЕЛИТЕ ВСЕ ВОЛОСЫ НА НЕБОЛЬШИЕ ПРЯДИ И ПОСТЕПЕННО РАСЧЕСЫВАЙТЕ ИХ ОТ КОНЦОВ К КОРНЯМ (ОТ ПЕРИФЕРИИ К ЦЕНТРУ).**
4. **ПРИ ГРУБОМ РАСЧЕСЫВАНИИ ВОЛОСЫ РВУТСЯ, ЗАВЯЗЫВАЮТСЯ В УЗЕЛКИ, РАСЩЕПЛЯЮТСЯ В ВИДЕ КИСТОЧЕК.**

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЧИСТИТЬ НОС»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- 1. ПОДГОТОВИТЬ НОСОВЫЕ ПЛАТКИ ИЗ МЯГКОЙ БУМАГИ ИЛИ ТКАНИ.**
- 2. ЧИСТКУ НОСА ЛУЧШЕ ПОКАЗЫВАТЬ, КОГДА У РЕБЕНКА НЕТ НАСМОРКА.**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

ШАГ 1  **ВЗРОСЛЫЙ БЕРЕТ ПАЧКУ С БУМАЖНЫМИ НОСОВЫМИ ПЛАТКАМИ И ПОКАЗЫВАЕТ РЕБЕНКУ, КАК ЕЁ ОТКРЫВАТЬ.**

ШАГ 2  **ВЗРОСЛЫЙ ДАЕТ РЕБЕНКУ ОДИН БУМАЖНЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК. ВТОРОЙ БЕРЕТ СЕБЕ. УПАКОВКУ С ОСТАЛЬНЫМИ ПЛАТКАМИ ОТКЛАДЫВАЕТ.**

ШАГ 3  **ВЗРОСЛЫЙ РАЗВОРАЧИВАЕТ БУМАЖНЫЙ ПЛАТОК. РЕБЕНОК ПОВТОРЯЕТ ТЕ ЖЕ ДВИЖЕНИЯ СО СВОИМ ПЛАТКОМ. ВСЕ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫЙ СОПРОВОЖДАЕТ СЛОВАМИ: «ДЕЛАЙ КАК Я».**

ШАГ 4  **ВЗРОСЛЫЙ БЕРЕТ НОСОВОЙ ПЛАТОК ОБЕИМИ РУКАМИ И ПОДНОСИТ ЕГО К НОСУ. ОДНОЙ РУКОЙ ЗАЖИМАЕТ ОДНУ НОЗДРЮ И ДЕЛАЕТ РЕЗКИЙ ВЫДОХ. ТО ЖЕ САМОЕ ОН ПРОДЕЛЫВАЕТ С ДРУГОЙ НОЗДРЕЙ. ЗАТЕМ ОН ПРОМЫВАЕТ НОС ВНИЗУ.**

ШАГ 5

**ВЗРОСЛЫЙ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ПРОДЕЛАТЬ
ТЕ ЖЕ ДЕЙСТВИЯ.**

ШАГ 6

**ВЗРОСЛЫЙ СВОРАЧИВАЕТ ПЛАТОК И ВЫБРАСЫВАЕТ ЕГО.
РЕБЕНОК ПОВТОРЯЕТ ДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛОГО.**

примечания

1

**ОЧЕНЬ ВАЖНО ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА ВСЕГДА НОСИТЬ ПРИ
СЕБЕ НОСОВОЙ ПЛАТОК.**

2

**ПРИ КАЖДОМ УПРАЖНЕНИИ УМЕНЬШАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ПО-
МОЩЬ РЕБЕНКУ И ОГРАНИЧИВАТЬ ПОМОЩЬ ТОЛЬКО СЛОВАМИ.**

3

**ЕСЛИ У РЕБЕНКА НАСМОРК, СЛЕДУЕТ ЕМУ НАПОМИНАТЬ:
«У ТЕБЯ ТЕЧЕТ ИЗ НОСА. ЧТО ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ?»**

4

**СО ВРЕМЕНЕМ У РЕБЕНКА ПОЯВИТСЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НО-
СОВОМ ПЛАТКЕ И СПРАВЛЯТЬСЯ С ЗАДАЧЕЙ
САМОСТОЯТЕЛЬНО.**

**В ОДЕЖДЕ РЕБЕНКА ДОЛЖНЫ БЫТЬ КАРМАНЫ,
КУДА НЕОБХОДИМО КЛАСТЬ НОСОВОЙ ПЛАТОК.
РЕБЕНКУ ПРИЯТНЕЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАТЕРЧАТЫМ
ПЛАТКОМ.**

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА «Предметы личной гигиены»

№ п/п	Название предмета	Как выглядит предмет	Из какого материала сделан	Назначение	Что нужно знать при обращении с предметом
1.	Мыло	Твердые или жидкие вещества	Получают путем обработки животного масла и жира или растительного масла щелочным раствором. В состав мыла могут добавлять ароматизированные вещества	Используется как косметическое средство для ухода за кожей, также в быту	Хранится в специальных емкостях (мыльницах, бутылках)
2.	Мыльница	Бывает различной формы: квадратная, круглая, овальная прямоугольная, решетка; в виде бутылок для жидкого мыла	Изготавливают из пластика керамики, металла	Емкость для хранения мыла	Должна располагаться так, чтобы можно было легко достать во время умывания
3.	Зубная щетка	Предмет состоит из ручки и головки. Различаются по величине головки. Для детей – 18-25 мм, для взрослых – 30 мм. Щетки разделяются по трем степеням жесткости: «мягкая», «средняя», «жесткая». Мягкие – для детей	Головка состоит из синтетического или натурального волокна различной жесткости	Для чистки зубов и массажа десен. Обеспечивает здоровье всей полости рта	Зубная щетка – предмет индивидуального пользования. Ручка щетки должна надежно держаться в руке (для избегания травм десен и зубов). Хранить в вертикальном положении головкой вверх

4.	Зубная паста	Желеобразная масса	Современные зубные пасты – это абразивные (соскабливающие), гелеобразующие и пенообразующие вещества, а также красители, отдушки и синтетика. В зависимости от состава бывают гигиенические и лечебно-профилактические	Основное назначение: очистка налета и пищевых остатков	Не должна при хранении засыхать
5.	Полотенце	Изделие различной формы и размеров. Различают: - для рук, ног – небольшого размера; - для вытирания тела – большого размера; - кухонные – для вытирания посуды, рук	Изготавливаются из впитывающей ткани или бумаги	Предназначено для вытирания лица, тела, рук, посуды и т.д.	Применять по назначению
6.	Расческа (гребень)	Предмет бывает различных размеров и формы	Изготавливают из различных материалов: пластмассы, дерева, металла, слоновой кости	Для расчесывания волос и массажа головы. Расчески необходимо содержать в чистоте. Периодически мыть намыленной щеткой	Расческа (гребень) должны быть индивидуального пользования. Наиболее подходящими являются расчески из дерева или пластика. Металлические могут повреждать кожный покров, поэтому их использование не рекомендуется

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА «ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТОМ»



**ЕСЛИ РЕБЕНОК НАУЧИЛСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТУАЛЕТОМ,
ЗНАЧИТ, ОН ОСВОИЛ СЛЕДУЮЩИЕ УМЕНИЯ:**

- | | |
|---|--|
| 1. РАСПОЗНАЕТ МОМЕНТ, КОГДА
НУЖНО ИДТИ В ТУАЛЕТ. | 7. ИСПОЛЬЗУЕТ ТУАЛЕТНУЮ
БУМАГУ ПО НАЗНАЧЕНИЮ. |
| 2. УМЕЕТ СДЕРЖИВАТЬСЯ. | 8. НАТЯГИВАЕТ ШТАНЫ. |
| 3. ВХОДИТ В ТУАЛЕТ. | 9. СПУСКАЕТ ВОДУ. |
| 4. СПУСКАЕТ ШТАНЫ. | 10. МОЕТ РУКИ. |
| 5. САДИТСЯ НА УНИТАЗ. | 11. ВЫТИРАЕТ РУКИ. |
| 6. ДЕЛАЕТ СВОИ ДЕЛА В УНИТАЗ. | |

**ОСВОЕНИЕ НАВЫКА ПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТОМ – САМЫЙ СЛОЖНЫЙ
ДЛЯ ЛЮБОГО РЕБЕНКА, Т. К. ТРЕБУЕТ ОТ РЕБЕНКА АНАЛИЗА
ОЩУЩЕНИЙ, ПОСТУПАЮЩИХ ОТ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.
ОЩУТИТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ ОН ДОЛЖЕН ЗАРАНЕЕ,
ЧТОБЫ УСПЕТЬ ПОПРОСИТЬСЯ В ТУАЛЕТ.**

**ПО ДАННЫМ ПЕДИАТРОВ, ВОЗРАСТ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ,
КОГДА РЕБЕНОК МОЖЕТ ОЩУЩАТЬ ПОЗЫВ К МОЧЕИСПУСКА-
НИЮ, – 15–18 МЕСЯЦЕВ.
ПОНИМАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОЙТИ В ТУАЛЕТ ПРИХОДИТ К
РЕБЕНКУ В 18–24 МЕСЯЦА.**

**ВАЖНЫМ ШАГОМ ДОЛЖНО СТАТЬ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГРАФИКА
МОЧЕИСПУСКАНИЯ И СТУЛА РЕБЕНКА.**

ГРАФИК 

ПОКАЗЫВАЕТ: В КАКИЕ ЧАСЫ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ РЕБЕНОК С НАИБОЛЬШЕЙ
ВЕРОЯТНОСТЬЮ НАМОЧИТ ИЛИ ИСПАЧКАЕТ ШТАНИШКИ.

ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ⇒ ВРЕМЯ МОЧЕИСПУСКАНИЯ,
ВЕСТИ НАБЛЮДЕНИЕ ⇒ ВРЕМЯ СТУЛА.

В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ

**НА ОСНОВАНИИ ГРАФИКА МОЖНО СОСТАВИТЬ РАСПИСАНИЕ И
ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ – ЧЕМУ УЧИТЬ СНАЧАЛА.**

ОБУЧЕНИЕ УМЕНИЮ ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ «ПО-БОЛЬШОМУ»



организация

- ⇒ **НЕОБХОДИМО СОЗДАТЬ НАИЛУЧШИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СХОДИЛ В ТУАЛЕТ НЕ БЕЗ РЕЗУЛЬТАТА.**
- ⇒ **ПРОДОЛЖАТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОДГУЗНИКИ. КОГДА РЕБЕНОК ИСПАЧКАЕТ ИХ, НАДО ПЕРЕОДЕВАТЬ ЕГО В ТУАЛЕТЕ, ПРИЧЕМ СПОКОЙНО, НЕ ПРОЯВЛЯЯ ДОСАДЫ.**
- ⇒ **РАСПОЗНАВАТЬ СИГНАЛЫ РЕБЕНКА К ПОХОДУ В ТУАЛЕТ ПО РАСПИСАНИЮ (ДЕТИ ОБЫЧНО НАПРЯГАЮТСЯ, ЗАТИХАЮТ, КРАСНЕЮТ ИЛИ ПРИСЕДАЮТ НА КОРТОЧКИ).**
- ⇒ **ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ РАСПИСАНИЯ КАК МОЖНО СТРОЖЕ.**
- ⇒ **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОДНИМИ И ТЕМИ ЖЕ СЛОВАМИ.**
- ⇒ **ИЗБЕГАТЬ ОТВЛЕКАЮЩИХ ИГРУШЕК И РАЗГОВОРОВ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК С САМОГО НАЧАЛА ПОНИМАЛ, ЧТО ТУАЛЕТ – НЕ ИГРОВАЯ КОМНАТА.**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ШАГИ

1

- ⇒ **ПРИВЕСТИ РЕБЕНКА В ТУАЛЕТ ПО ЕГО РАСПИСАНИЮ ИЛИ СИГНАЛУ.**
- ⇒ **СПУСТИТЬ ШТАНИШКИ (САМОСТОЯТЕЛЬНО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО).**

2

- ⇒ **УБЕДИТЬ РЕБЕНКА ПРОСИДЕТЬ НА УНИТАЗЕ 5 МИНУТ.**
- ⇒ **НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С НИМ.**
- ⇒ **ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОДБАДРИВАТЬ ЕГО («ОЧЕНЬ ХОРОШО – ТЫ СИДИШЬ НА УНИТАЗЕ!»)**

3

ЕСЛИ ОН СДЕЛАЕТ СВОИ ДЕЛА, ПОХВАЛИТЬ ЕГО.

4

- ⇒ **ЕСЛИ ОН НЕ СДЕЛАЕТ, СНЯТЬ ЕГО С УНИТАЗА И ВЫВЕСТИ ИЗ ТУАЛЕТА.**
- ⇒ **ВНОВЬ ВВЕСТИ ЧЕРЕЗ 10–15 МИНУТ ДЛЯ ПОВТОРНОГО СИДЕНИЯ (НЕ БОЛЕЕ 5 МИНУТ).**

ОБУЧЕНИЕ РЕБЕНКА УМЕНИЮ ДЕЛАТЬ В ТУАЛете МАЛЫЕ ДЕЛА

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ УМЕНИЮ ДЕЛАТЬ В ТУАЛете МАЛЫЕ ДЕЛА С НЕБОЛЬШИМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ ПОВТОРЯЕТ ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ ДЕЛАТЬ В ТУАЛете БОЛЬШИЕ ДЕЛА.

! ВАЖНО !

- ⇒ **ОТСЛЕЖИВАТЬ СИГНАЛЫ РЕБЕНКА, КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ПОДАВАТЬ НЕ ТОЛЬКО ПО РАСПИСАНИЮ.**
- ⇒ **ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЫЧНЫМ ТУАЛетОМ.**
- ⇒ **ИЗБЕГАТЬ ОТВЛЕКАЮЩИХ РАЗГОВОРОВ И ИГРУШЕК.**
- ⇒ **БЫТЬ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫМ.**

последующие шаги

ШАГ 1 → **САЖАТЬ РЕБЕНКА НА УНИТАЗ ПО РАСПИСАНИЮ, ИЛИ КОГДА ОН ПОДАЕТ СИГНАЛЫ.**

ШАГ 2 → **ПОБУЖДАТЬ ЕГО СИДЕТЬ 5–10 МИНУТ.**

ШАГ 3 → **ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ОН ДЕЛАЕТ СВОИ ДЕЛА В УНИТАЗ.**

ШАГ 4 → **ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ ДЕЛАЕТ СВОИ ДЕЛА В УНИТАЗ, УВОДИТЬ ЕГО ИЗ ТУАЛета И ПРИВОДИТЬ СНОВА, КОГДА НАСТУПАЕТ ВРЕМЯ СЛЕДУЮЩЕГО ВЫСАЖИВАНИЯ.**

ШАГ 5 → **НАЧАТЬ ОСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА В ТУАЛете ОДНОГО, КОГДА ОН НАУЧИТСЯ СИДЕТЬ В ТУАЛете 5 МИНУТ. ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ХВАЛИТЬ ЕГО ЗА ТО, ЧТО ОН САМОСТОЯТЕЛЬНО СИДИТ.**

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

«СНИМАЕТ ШТАНЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ:



- 1** {
- ⇒ НАЧАТЬ С КОРОТКИХ ШТАНИШЕК ИЛИ ТРУСОВ НА РЕЗИНКЕ. ИХ СНИМАТЬ ЛЕГЧЕ ВСЕГО.
 - ⇒ СНАЧАЛА УЧИТЬ РЕБЕНКА СНИМАТЬ ШТАНЫ, КОГДА ОН РАЗУТ. ТАК БУДЕТ ЛЕГЧЕ.
 - ⇒ ЕСЛИ ЕГО ШТАНИШКИ ЗАСТЕГИВАЮТСЯ НА ПУГОВИЦЫ, КНОПКИ ИЛИ МОЛНИЮ, РАССТЕГНУТЬ ИХ ВЗРОСЛОМУ.

- 2** {
- ⇒ ПУСТЬ РЕБЕНОК СНАЧАЛА БУДЕТ СТОЯТЬ, ТАК КАК СПУСКАТЬ ШТАНЫ ЛЕГЧЕ СТОЯ.
 - ⇒ ЗАТЕМ ОБУЧИТЕ ЕГО СНИМАТЬ ШТАНЫ СИДЯ, НА ЧЕМ БЫ ОН НИ ЗАХОТЕЛ СИДЕТЬ: НА ПОЛУ, КРОВАТИ ИЛИ СТУЛЕ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

ШАГ 1

- ⇒ СПУСТИТЬ ШТАНИШКИ ДО ЛОДЫЖЕК.
- ⇒ ПОПРОСИТЬ ЕГО СЕСТЬ И СНЯТЬ ОДНУ ШТАНИНУ. ПОМОЧЬ СНЯТЬ ВТОРУЮ ШТАНИНУ.
- ⇒ ПОХВАЛИТЕ ЕГО.

НУЖНО НАЧИНАТЬ СНИМАТЬ ШТАНИШКИ ВСЕГДА С ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ НОГИ. СЛЕДОВАТЬ ОПРЕДЕЛЕННОМУ ПОРЯДКУ.

ШАГ 2

- ⇒ КОГДА РЕБЕНОК СТОИТ, СПУСТИТЕ ЕГО ШТАНЫ ДО КОЛЕН.
- ⇒ ПОМЕСТИТЬ РУКИ РЕБЕНКА С ДВУХ СТОРОН НА ПОЯС ШТАНИШЕК БОЛЬШИМИ ПАЛЬЦАМИ ВНУТРЬ.
- ⇒ СКАЗАТЬ: «СНИМИ ШТАНИШКИ». ПОМОЧЬ ЕМУ СНЯТЬ ИХ ДО ЛОДЫЖЕК.
- ⇒ ПОПРОСИТЬ РЕБЕНКА СЕСТЬ И САМОМУ СНЯТЬ ШТАНИШКИ. ПОХВАЛИТЬ.

ШАГ 3

- ⇒ ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ ОКАЗЫВАТЬ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ.
- ⇒ ХВАЛИТЬ ЗА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА
«НАДЕВАЕТ ШТАНЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ:

- 1 НАЧИНАТЬ ОБУЧАТЬ НАДЕВАНИЮ ШТАНИШЕК ЛУЧШЕ С КОРОТКИХ, Т. К. НАДЕВАТЬ ИХ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ ДЛИННЫЕ.
- 2 ЕСЛИ ШТАНИШКИ ЗАСТЕГИВАЮТСЯ НА ПУГОВИЦЫ, КНОПКИ ИЛИ МОЛНИЮ, ЗАСТЕГИВАТЬ ИХ СЛЕДУЕТ ВЗРОСЛОМУ.
- 3 НАДЕВАТЬ ШТАНИШКИ ЛУЧШЕ СИДЯ, ЗАТЕМ ВСТАТЬ НА НОГИ И ПОДТЯНУТЬ ИХ.

последующие шаги

шаг 1 ⇒ КОГДА РЕБЕНОК СИДИТ, НАДО НАДЕТЬ ШТАНИНЫ НА ОБЕ ЕГО НОГИ.

⇒ ЗАТЕМ ПОПРОСИТЬ ЕГО ВСТАТЬ.

шаг 2 ⇒ НАТЯНУТЬ ШТАНИШКИ ДО БЕДЕР. ПОМОГАЯ ЕМУ, СОПРОВОЖДАЯ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ:
«НАТЯНИ ШТАНИШКИ!»

⇒ ПОЛОЖИВ СВОИ РУКИ НА РУКИ РЕБЕНКА, ПОМОЧЬ ЕМУ НАТЯНУТЬ ШТАНИШКИ ДО ПОЯСА. ПОХВАЛИТЬ.

шаг 3 ⇒ ЗАТЕМ ПОБУДИТЬ РЕБЕНКА САМОМУ НАТЯНУТЬ ШТАНИШКИ ДО ТАЛИИ.

⇒ ПОХВАЛИТЬ.

**ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ФИЗИЧЕСКИ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ.
ХВАЛИТЬ ЗА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ.**

ПРОГРАММА
«ИСПОЛЬЗУЕТ ТУАЛЕТНУЮ БУМАГУ»

**ЭТА ПРОГРАММА ОСВАИВАЕТСЯ ДЕТЬМИ
В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ.**

ШАГИ

- 1. НУЖНО ПОКАЗАТЬ РЕБЕНКУ, СКОЛЬКО ТУАЛЕТНОЙ БУМАГИ ОТРЫВАТЬ.**
- 2. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ ТУАЛЕТНОЙ БУМАГОЙ «КОРОТКИЙ ВЗМАХ».**

ПРИМЕЧАНИЕ

- СЛЕДИТЬ ЗА ТЕМ, КАК РЕБЕНОК ВЫТИРАЕТСЯ.**
- ПОМОГАТЬ ЕМУ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ.**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТОМ

Устройство

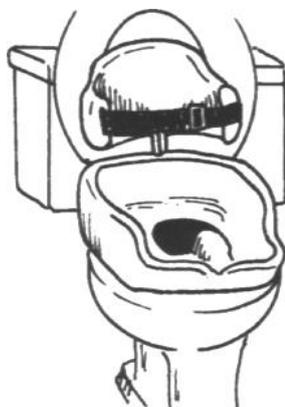
Описание/способ применения

Учебный унитаз



Учебная модель для приучения ребенка к туалету. Продается в обычных магазинах

Тренировочный стульчик



Для детей от трех до двенадцати лет. Крепится к обычному унитазу. Поддерживает корпус и способствует соблюдению правильной осанки

Кресла-туалеты



Существуют разные размеры для детей разного возраста. Особенно удобны при ограничениях возможностей движения

Поручни



Любой унитаз можно оборудовать такими алюминиевыми поручнями, обеспечивающими дополнительную поддержку и безопасность. С их помощью удобно вставать с унитаза

СЛОВАРЬ

1

КАЖДАЯ ЧАСТЬ РУКИ И КАЖДЫЙ ПАЛЕЦ НА РУКЕ ИМЕЮТ СВОЕ НАЗВАНИЕ:

- ▶ ЛАДОНЬ ▶ ЗАПЯСТЬЕ ▶ МИЗИНЕЦ ▶ БЕЗЫМЯННЫЙ
- ▶ СРЕДНИЙ ▶ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ▶ БОЛЬШОЙ

2

ПАЛЬЦАМИ МЫ МОЖЕМ:

- ▶ БРАТЬ ▶ УДЕРЖИВАТЬ ▶ СЖИМАТЬ
- ▶ ОСЯЗАТЬ (ОЩУПЫВАТЬ) ▶ МЫТЬ ▶ ВЫТИРАТЬ

3

**→НОС →СМОРКАТЬСЯ →ОБОНЯНИЕ –
РАЗЛИЧАТЬ ЗАПАХИ.
→У МЕНЯ ЕСТЬ:**

- ▶ НОЗДРИ (КРЫЛЬЯ НОСА) ▶ НОСОВОЙ ПЛАТОК
- ▶ САЛФЕТКА

4

**РТОМ МЫ НАЗЫВАЕМ РОТОВУЮ ПОЛОСТЬ:
•ГУБЫ •ДЁСНЫ •ЗУБЫ**

5

- ▶ ЩЁТКА ДЛЯ МЫТЬЯ РУК ▶ МОЧАЛКА ▶ ШАМПУНЬ

6

**ЦВЕТНЫЕ СИМВОЛЫ
«ГОРЯЧЕЙ» И «ХОЛОДНОЙ ВОДЫ».**

7

- ▶ ЩЕТКА ДЛЯ ВОЛОС ▶ МАНИКЮРНЫЙ НАБОР:
•ПИЛКА ДЛЯ НОГТЕЙ • МАНИКЮРНЫЕ НОЖНИЦЫ
- РАСЧЕСКА

ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

ОДЕЖДА

ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

1

СЛОВО ОБОБЩЕННОГО ЗНАЧЕНИЯ «ОДЕЖДА».

2

НАЗВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ ОДЕЖДЫ.

3

НАЗНАЧЕНИЕ ОДЕЖДЫ:

- ⇒ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕКА ОТ ХОЛОДА,
- ⇒ ЗАЩИЩАЕТ ОТ ПАЛЯЩЕГО СОЛНЦА,
- ⇒ ЗАЩИЩАЕТ КОЖУ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПЫЛИ И ГРЯЗИ,
- ⇒ УКРАШАЕТ ЧЕЛОВЕКА.

4

СЕЗОННАЯ ОДЕЖДА: •ЗИМНЯЯ, •ЛЕТНЯЯ, •ДЕМИСЕЗОННАЯ.

5

ЧАСТИ ОДЕЖДЫ:

ВОРОТНИК, РУКАВА, МАНЖЕТЫ, КАРМАНЫ, ПОЯС,
СПИНКА, ПОЛОЧКИ.

6

ОПРЕДЕЛЯТЬ ЛИЦЕВУЮ И ИЗНАНОЧНУЮ СТОРОНЫ ОДЕЖДЫ.

7

ОПРЕДЕЛЯТЬ ТКАНЬ, ИЗ КОТОРОЙ СШИТА ОДЕЖДА.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОДЕВАНИЯ

УМЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ И РАЗДЕВАТЬСЯ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННО. ОЧЕНЬ ВАЖНО РОДИТЕЛЯМ НАЙТИ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НАУЧИТЬ РЕБЕНКА САМОСТОЯТЕЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ.

ПЕРЕЧЕНЬ УМЕНИЙ ОДЕВАНИЯ И РАЗДЕВАНИЯ ОДЕЖДЫ

ОТ 12 ДО 15 МЕСЯЦЕВ

СНИМАЕТ НОСОК ИЛИ ШАПКУ.



ОТ 15 ДО 18 МЕСЯЦЕВ

- ⇒ **ПОМОГАЕТ ОДЕВАТЬ И РАЗДЕВАТЬ СЕБЯ СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ.**
- ⇒ **НАДЕВАЕТ ШАПКУ.**

ОТ 18 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

СНИМАЕТ ШТАНИШКИ.

ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ

- ⇒ **НАДЕВАЕТ НОСКИ,**
- ⇒ **ОБУВАЕТ БОТИНКИ,**
- ⇒ **НАДЕВАЕТ ШТАНИШКИ,**
- ⇒ **СНИМАЕТ ФУТБОЛКУ ИЛИ БЛУЗУ,**
- ⇒ **РАССТЕГИВАЕТ ЗАСТЕЖКУ МОЛНИЯ.**

ОТ 3 ДО 4 ЛЕТ

- ⇒ **НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ БЛУЗУ,**
- ⇒ **НАДЕВАЕТ РУБАШКУ,**
- ⇒ **НАДЕВАЕТ ПЛАТЬЕ ИЛИ ДЛИННЫЕ БРЮКИ,**
- ⇒ **РАССТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ,**
- ⇒ **ЗАСТЕГИВАЕТ БОЛЬШИЕ ПУГОВИЦЫ,**
- ⇒ **РАЗДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ,**
- ⇒ **ОДЕВАЕТСЯ ПОЛНОСТЬЮ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВЗРОСЛОГО,**
- ⇒ **ЗАСТЕГИВАЕТ КНОПКИ.**

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ОДЕВАНИЯ

/Технологическая карта/

МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА ОДЕВАНИЯ-РАЗДЕВАНИЯ		
1	ПОДГОТОВКА К ОДЕВАНИЮ	ОДЕЖДА ХРАНИТСЯ: <ul style="list-style-type: none">• РЯДОМ/НЕПОДАЛЕКУ РАСПОЛОЖИТЬ ОДЕЖДУ.• С ПРАВОЙ СТОРОНЫ.• В ТОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ, В КАКОЙ НАДО- НАДЕВАТЬ.
2	НАЧИНАТЬ НАДО С...	<ul style="list-style-type: none">• СНАЧАЛА – РАЗДЕВАНИЕ, ПОТОМ – ОДЕВАНИЕ.• СНАЧАЛА ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА, ЗАТЕМ – НИЖНЯЯ.• ВЫЯВИТЬ ОПТИМАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НАВЫКОВ ОДЕВАНИЯ (ЛЕЖА, СИДЯ, СТОЯ).
3	УСЛОВИЯ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА	<ul style="list-style-type: none">• ТЕПЛО.• ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО.• УДОБНО.• ОРГАНИЗОВАННО (ВСЕ ПОД РУКОЙ, ВКЛЮЧАЯ ОДЕЖДУ, ПРИСПОСОБЛЕНИЯ).
4	МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ	<ul style="list-style-type: none">• РАЗБИТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА БОЛЕЕ МЕЛКИЕ ЭТАПЫ (ШАГИ).• ПРИМЕНЯТЬ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ.• СВЕСТИ К МИНИМУМУ ОТВЛЕКАЮЩИЕ МОМЕНТЫ.• ПООЩРЯТЬ.
5	ОБУЧАЮЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ	<ul style="list-style-type: none">• РАМКИ (С ПУГОВИЦАМИ, КНОПКАМИ, КРЮЧКАМИ, РЕМЕШКАМИ, СО ШНУРКАМИ, БАНТАМИ, С ЗАСТЕЖКОЙ «МОЛНИЯ»).• ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ЧУЛОК.• РОЖОК ДЛЯ ОБУВИ С ДЛИННОЙ РУЧКОЙ.• ПЕТЛИ ДЛЯ БРЮК И ДР.

**БАЗОВЫЕ ЗНАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ
ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ**

<p align="center">1. МОТОРНЫЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • СОХРАНЯТЬ СТАБИЛЬНУЮ ПОЗУ, НЕ ТЕРЯТЬ РАВНОВЕСИЕ В ДИНАМИКЕ. • ДЕЙСТВОВАТЬ ДВУМЯ РУКАМИ (ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ВЕДУЩЕЙ РУКОЙ). • ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СВОЕМ ТЕЛЕ И ЕГО ЧАСТЯХ. • ПОДНИМАТЬ РУКИ ВВЕРХ, ПОЗЖЕ ЗАВОДИТЬ ИХ ЗА СПИНУ, ПРИПОДНИМАТЬ НОГИ И Т. Д.
<p align="center">2. СЕНСОРНЫЕ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗРЕНИЕ ПРИ ОДЕВАНИИ И РАЗДЕВАНИИ, СЛЕДИТЬ ЗА СОБСТВЕННЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ ТЕЛА. • ВОСПРИЯТИЕ (ПРОСТРАНСТВЕННЫЕ НАВЫКИ: СПЕРЕДИ – СЗАДИ; СХЕМА ТЕЛА И Т. Д.). • ТАКТИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ: ОЩУПЫВАЕТ ПОЛОЖЕНИЕ ЧАСТЕЙ ТЕЛА И ОПИСЫВАЕТ СВОИ ДЕЙСТВИЯ ВСЛУХ; ОЩУПЫВАЕТ И РАССМАТРИВАЕТ ПРЕДМЕТЫ ОДЕЖДЫ, КОТОРЫЕ СОБИРАЕТСЯ НАДЕТЬ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ИХ ГРАНИЦЫ.
<p align="center">3. КОММУНИКАТИВНЫЕ:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • РАЗВИВАЕТ ВНИМАНИЕ. • КОНЦЕНТРАЦИЯ.
<p align="center">ПРИМЕЧАНИЕ</p>	<p>⇒ ОБУЧАЯ РЕБЕНКА ОДЕВАНИЮ, НЕ СЛЕДУЕТ ЕГО ТОРОПИТЬ.</p> <p>⇒ ОДЕЖДА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРОСТОРНОЙ (ЕЁ ЛЕГКО СНИМАТЬ И НАДЕВАТЬ).</p> <p>⇒ ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА ОДЕВАНИЮ И РАЗДЕВАНИЮ УДОБНЕЕ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.</p> <p>⇒ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО ФИЗИЧЕСКИ ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ПРОДЕЛАТЬ ЦЕЛИКОМ ВСЮ ПРОЦЕДУРУ.</p>

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**НАУЧИТЬСЯ РАЗДЕВАТЬСЯ ЛЕГЧЕ,
ЧЕМ ОДЕВАТЬСЯ, ПОЭТОМУ НАЧИНАТЬ ЛУЧШЕ
С ОБУЧЕНИЯ РАЗДЕВАНИЮ.**

Выбор одежды

- ⇒ **ПОДБИРАТЬ РЕБЕНКУ КРОССОВКИ НА ЛИПУЧКЕ ИЛИ МОКАСИНЫ ВМЕСТО БОТИНОК НА ШНУРКАХ ИЛИ ПРЯЖКАХ.**
- ⇒ **ПОДБИРАТЬ БРЮКИ С ЭЛАСТИЧНЫМ ПОЯСОМ, БЕЗ ЗАСТЕЖЕК НА КНОПКИ, ПУГОВИЦЫ ИЛИ МОЛНИЮ.**
- ⇒ **ИСПОЛЬЗОВАТЬ КРУПНЫЕ МОЛНИИ, КОТОРЫЕ ПРОЩЕ ЗАСТЕГИВАТЬ.**
- ⇒ **ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ КИСТЕЙ РУК ПОДГОТОВЬТЕ ОДЕЖДУ С БОЛЬШИМИ КАРМАНАМИ.**
- ⇒ **ОДЕЖДА ДОЛЖНА НЕ ТОЛЬКО ЛЕГКО НАДЕВАТЬСЯ, НО И БЫТЬ КРАСИВОЙ И ХОРОШО СИДЕТЬ.**

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ ОДЕВАНИЯ

Устройство

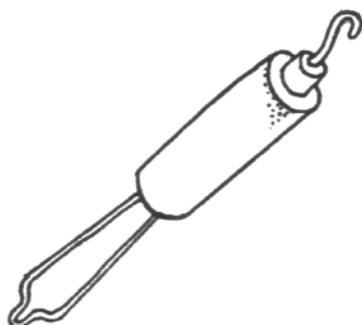
Описание/способ применения

ПЕТЛИ ДЛЯ БРЮК



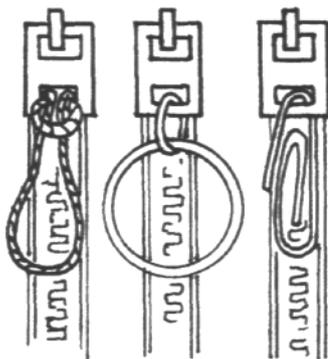
ПЕТЛИ ПРИШИВАЮТСЯ К ПОЯСУ БРЮК И ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ РУК САМОСТОЯТЕЛЬНО НАТЯНУТЬ БРЮКИ

КРЮЧОК ДЛЯ ЗАСТЕГИВАНИЯ ПУГОВИЦ



ПОЗВОЛЯЕТ РЕБЕНКУ ЗАСТЕГИВАТЬ ПУГОВИЦЫ ОДНОЙ РУКОЙ. В ПРОДАЖЕ ИМЕЮТСЯ КРЮЧКИ С РАЗЛИЧНЫМИ ТИПАМИ РУКОЯТОК

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ДЛЯ ЗАСТЕГИВАНИЯ МОЛНИИ



МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАСТЕЖКИ-МОЛНИИ, УВЕЛИЧИВ РАЗМЕР ЯЗЫЧКА. ПРОЩЕ ВСЕГО СДЕЛАТЬ ЭТО С ПОМОЩЬЮ КОЛЬЦА ДЛЯ КЛЮЧЕЙ, КАНЦЕЛЯРСКОЙ СКРЕПКИ ИЛИ ВЕРЕВОЧКИ

Устройство

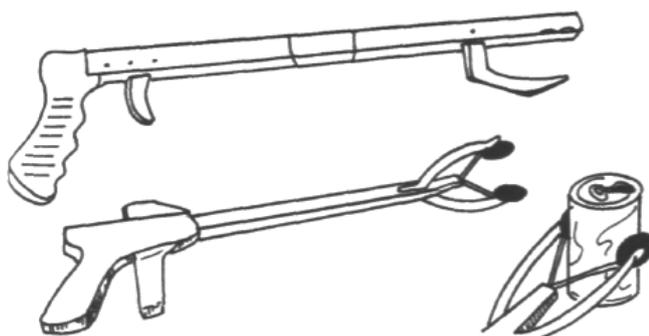
Описание/способ применения

**РОЖОК ДЛЯ
ОБУВИ НА
ДЛИННОЙ РУЧКЕ**



ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ, КОТОРЫМ СЛОЖНО ДОТЯНУТЬСЯ ДО СТУПНЕЙ

ЗАХВАТЫ-ДОТЯГИВАТЕЛИ



ПОЗВОЛЯЮТ ПОДНИМАТЬ ПРЕДМЕТЫ С ПОЛА ИЛИ СНИМАТЬ С ВЫСОКИХ ПОЛОК. В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРЕДНАЗНАЧЕНЫ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТЬЮ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И КОЛЯСОЧНИКОВ

ДИДАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ОДЕВАНИЯ/РАЗДЕВАНИЯ

- I. Одевать ребенка так, чтобы ему удобно было учиться.
 - ✓ Одежду легче снимать и надевать, если она просторная.
 - ✓ Одежда типа комбинезона долго не позволяет ребенку научиться ходить в туалет без помощи взрослого.
 - ✓ Когда у ребенка сформируются навыки снимать и надевать просторную одежду, можно надевать и комбинезоны. Детям нравится, когда на одежде «молнии», «большие пуговицы», «липучки», «много карманов» и пр.
- II. Отрабатывать навыки «Одеваться», «Раздеваться» лучше во время игры.
 - ✓ Коробка с различной одеждой, которую ребенок может примерять.
 - ✓ Игры в куклы – одевать/раздевать.
 - ✓ Игрушки с разными типами застежек полезны для развития мелкой моторики.
 - ✓ Дидактические упражнения – «Рамки с застежками»:

1) **Рамка с пуговицами.** Может быть трех видов: крупные, средние и мелкие пуговицы, что способствует усложнению работы с материалом.

Цели → Ребенок учится расстегивать и застегивать пуговицы. Особый интерес вызывает – точно вставить пуговицу в петлю – прорезь. → Запоминание последовательных действий, контроль и координация движений. → Развитие самостоятельности.



2) **Рамка с кнопками** – квадратная. Рамка размером 30х30 см. К рамке прикреплена ткань, состоящая из двух половинок. На ткани – пять кнопок.

Цели → Ребенок учится застегивать и расстегивать кнопки. Особый интерес состоит в том, чтобы острое острие кнопки точно вошло в отверстие шляпки и щелкнуло. → Запоминание последовательности действий. → Контроль и координация движений.



3) **Рамка с крючками и петлями.** Квадратная рамка 30х30 см. К рамке прикрепляется ткань, состоящая из двух половинок. На одной половинке – 5 крупных крючков, на другой – 5 петель. Крючки и петли скрыты под тканью.

Цели → Рамка с крючками учит застегивать и расстегивать крючки. Особый интерес – точно вставить крючок в петлю; не расстегнуть уже застегнутый крючок при застегивании последующего. → Анализ сложных движений. → Запоминание последовательности действий. → Контроль и координация движений.



4) **Рамка с ремнями** учит расстегивать и застегивать ремни.

Цели → Особый интерес – сделать «воротца», вставить острие штыря в отверстие ремня, а также надавить на петлю – «воротце», чтобы ремень застегнуть полностью. → Запоминание последовательности действий. → Развитие координации и мелкой моторики.



5) **Рамка со шнуровкой для ботинок.** Квадратная рамка 30х30 см. К рамке прикреплена кожа (ткань), состоящая из 2 половинок, на каждой из половинок имеются отверстия и крючки.

Цели → Ребенку научиться зашнуровывать и расшнуровывать. Интерес – перекрестное движение при расшнуровывании рамки, умение зацепить шнурок за крючки. → Запоминание последовательности действий. → Контроль и координация движений.



6) **Рамка с застежкой-молния.** Квадратная рамка 30х30. К рамке прикреплена ткань, состоящая из двух половинок. Половинки соединены застежкой-молния.

Цели → Ребенок учиться застегивать и расстегивать молнию. Особый интерес – точно вставить кончик молнии в замок, треск закрываемой молнии. → Запоминание последовательности действий. → Контроль и координация движений.



Можно использовать также рамки: «Рамка с бантами», «Рамка с английскими булавками» и т. д. Рамки с такими застежками изготавливают все фабрики по производству материалов Монтессори. Их можно изготовить и самим.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА
«НАДЕВАЕТ ДЖЕМПЕР ИЛИ ФУТБОЛКУ»

ОРГАНИЗАЦИЯ



- 1** НАЧАТЬ С ДЖЕМПЕРА ИЛИ ФУТБОЛКИ С КОРОТКИМИ РУКАВАМИ, ТАК КАК ИХ НАДЕВАТЬ ЛЕГЧЕ.
- 2** ДЛЯ НАЧАЛА ВЗЯТЬ ФУТБОЛКУ, ВОЗМОЖНО, ДАЖЕ НА РАЗМЕР БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОН ОБЫЧНО НОСИТ.
- 3** ПРИГОТОВИТЬ ФУТБОЛКУ, ПОЛОЖИВ ЕЕ ПЕРЕДНЕЙ СТОРОНОЙ ВНИЗ И ЗАКАТАВ СПИНКУ ДО ПРОЙМЫ.
- 4** РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ ШАГОВ.
- 5** ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ СУМЕЕТ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С ЭТИМ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОГО.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

ШАГ 1

СТОЯ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ, ПРОСУНУТЬ ОБЕ ЕГО РУКИ
В ДЖЕМПЕР И ДАЛЕЕ В РУКАВА.

ШАГ 2

ЗАТЕМ ПОДНЯТЬ РУКИ НАД ЕГО ГОЛОВОЙ ТАК,
ЧТОБЫ ВЫРЕЗ ДЛЯ ГОЛОВЫ ОКАЗАЛСЯ ПРЯМО НА ЕГО МАКУШКЕ.

ШАГ 3

МЯГКО ОПУСТИТЬ РУКИ РЕБЕНКА, ЧТОБЫ ОНИ ЛЕГЛИ
ПО ШВАМ. ПРИ ЭТОМ ДЖЕМПЕР ПРОЙДЕТ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.

ШАГ 4

НАПРАВЛЯТЬ РУКИ РЕБЕНКА, ПОМОГАЯ, ЕСЛИ НАДО,
ОДЕРНУТЬ ДЖЕМПЕР, НАТЯНУВ ЕГО ДО ТАЛИИ.
ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.



ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА

ШАГИ

СУЩЕСТВУЕТ МНОГО СПОСОБОВ СНИМАНИЯ ФУТБОЛКИ
И ДЖЕМПЕРА. ОДИН ИЗ СПОСОБОВ:

1

БЕРЕТСЯ ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ЛЕВУЮ СТОРОНУ И ВЫТАСКИВАЕТСЯ
ЛЕВАЯ РУКА.

2

БЕРЕТСЯ ЛЕВОЙ РУКОЙ ЗА ПРАВУЮ СТОРОНУ И ВЫТАСКИВАЕТСЯ
ПРАВАЯ РУКА.

3

ПОДНИМАЕТСЯ НИЖНИЙ КРАЙ ДЖЕМПЕРА ДО УРОВНЯ ПОДМЫШЕК.

4

ДЖЕМПЕР СТЯГИВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ.

5

ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЗАСТЕГИВАЕТ ПУГОВИЦЫ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ⇒ НАЧИНАТЬ ФОРМИРОВАТЬ НАВЫК ЗАСТЕГИВАНИЯ НЕОБХОДИМО С КРУПНЫХ ПУГОВИЦ. ЧЕМ КРУПНЕЕ ПУГОВИЦА И ЧЕМ СВОБОДНЕЕ ОНА ВХОДИТ В ПЕТЛЮ, ТЕМ ЛЕГЧЕ ЗАДАЧА.
- ⇒ В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРА МОЖНО ВЗЯТЬ РУБАШКУ ДЛЯ МАЛЬЧИКА. У МАЛЬЧИКА ПУГОВИЦЫ РАСПОЛОЖЕНЫ СПРАВА.
- ⇒ ОКАЗЫВАТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ, СТОЯ ПОЗАДИ РЕБЕНКА.
- ⇒ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДИДАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАМКА С ПУГОВИЦАМИ».



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

ШАГИ

1

БЕРЕТСЯ ПРАВОЙ РУКОЙ ЗА ПУГОВИЦУ, А ЛЕВОЙ ЗА РУБАШКУ С ТОЙ СТОРОНЫ, ГДЕ РАСПОЛАГАЮТСЯ ПЕТЛИ.

2

ПРОСОВЫВАЕТ ПУГОВИЦУ В ПЕТЛЮ.

3

БЕРЕТ ПУГОВИЦУ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ И ВЫТЯГИВАЕТ ЕЕ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ.

4

ОТТЯГИВАЕТ КРАЙ ПЕТЛИ, ЗАВОДЯ ЕГО ЗА ПУГОВИЦУ.

примечание

РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ, ПОМОГАЯ РЕБЕНКУ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ СУМЕЕТ СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.
ПОСТОЯННО СОПРОВОЖДАТЬ ДЕЙСТВИЯ СЛОВАМИ.
ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЗАСТЕГИВАЕТ МОЛНИЮ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ➔ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВЗЯТЬ КУРТКУ (КОФТУ) С МОЛНИЙ, РАСПОЛОЖЕННОЙ СПЕРЕДИ – ИХ ЗАСТЕГНУТЬ ЛЕГЧЕ, ЧЕМ МОЛНИИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ СБОКУ ИЛИ В МЕСТАХ, ДО КОТОРЫХ ТРУДНЕЕ ДОТЯНУТЬСЯ (БРЮКИ).
- ➔ ЧТОБЫ ЛЕГЧЕ УДЕРЖАТЬ В РУКЕ ЯЗЫЧОК МОЛНИИ, МОЖНО К НЕЙ ПРИКРЕПИТЬ ШНУРОК.
- ➔ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДИДАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ «РАМКА С ЗАСТЕЖКОЙ МОЛНИЯ».



последовательность шагов

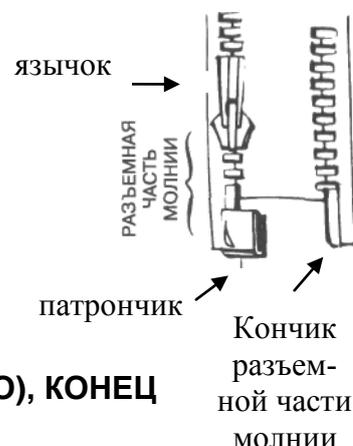
- Шаг 1** ➔ СОЕДИНИТЬ ПОЛОВИНКИ РАЗЪЕМНОЙ МОЛНИИ И ЗАСТЕГНУТЬ ЕЕ ДО СЕРЕДИНЫ ГРУДИ РЕБЕНКА.
- Шаг 2** ➔ ПОМЕСТИТЬ ЛЕВУЮ РУКУ РЕБЕНКА НА ОСНОВАНИИ МОЛНИИ, ЧТОБЫ ОН УДЕРЖИВАЛ ЕЕ ВНИЗУ.
- Шаг 3** ➔ В ПРАВУЮ РУКУ РЕБЕНКА ВЛОЖИТЬ ЯЗЫЧОК МОЛНИИ И СКАЗАТЬ: «ПОТЯНИ МОЛНИЮ ВВЕРХ!»
- Шаг 4** ➔ ВЗЯТЬ СВОИМИ РУКАМИ (ПРИЕМ – «РУКА В РУКУ») РУКИ РЕБЕНКА И ПОМОЧЬ ЕМУ ЗАСТЕГНУТЬ МОЛНИЮ ДО КОНЦА. ПОХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

КОГДА РЕБЕНОК БУДЕТ БЕЗ ТРУДА ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ОДЕЖДЕ СПЕРЕДИ, МОЖНО НАЧАТЬ УЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИИ НА БРЮКАХ И ЮБКАХ. УДЕРЖИВАТЬ И ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИИ МЕНЬШИХ РАЗМЕРОВ ТРУДНЕЕ, ПОЭТОМУ ВЗРОСЛОМУ ПРИДЕТСЯ НАЧАТЬ С ШАГА 1. ВСЕГДА ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ЧЕТКИЕ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ И ХВАЛИТЬ ЗА ПРОДЕЛАННУЮ РАБОТУ.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА «СОЕДИНЯЕТ ПОЛОВИНКИ РАЗЪЕМНОЙ МОЛНИИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ✓ ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К ЭТОМУ УМЕНИЮ, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИЮ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОГО.
- ✓ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ВЗЯТЬ БОЛЬШУЮ МОЛНИЮ — РЕБЕНКУ ЛЕГЧЕ ЕЕ ДЕРЖАТЬ.
- ✓ ФОРМИРОВАТЬ НАВЫК НАДО С КУРТКИ (ПАЛЬТО), КОНЕЦ МОЛНИИ КОТОРОГО ЛЕГКО ДОСТАТЬ.
- ✓ СТОЯТЬ СЗАДИ ИЛИ РЯДОМ С НИМ, НАПРАВЛЯЯ РУКИ РЕБЕНКА.



последовательность шагов

Шаг 1

РАСПОЛОЖИТЬ ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ РУКИ РЕБЕНКА ТАК, ЧТОБЫ ОНИ ОБХВАТЫВАЛИ КОНЧИК РАЗЪЕМНОЙ ЧАСТИ.

Шаг 2

ПРАВОЙ РУКОЙ РЕБЕНОК ВОЗЬМЕТСЯ ЗА ВТОРУЮ ЧАСТЬ РАЗЪЕМНОЙ МОЛНИИ.

Шаг 3

ПОЛОЖИТЬ СВОИ РУКИ НА РУКИ РЕБЕНКА И СКАЗАТЬ: «СОЕДИНИ ПОЛОВИНКИ МОЛНИИ!»

Шаг 4

ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПОДНЯТЬ КОНЧИК И ВСТАВИТЬ ЕГО ПОЛНОСТЬЮ В ПАТРОНЧИК. СКАЗАТЬ: «ХОРОШО! ТЫ СОЕДИНИЛ ПОЛОВИНКИ МОЛНИИ!»

Шаг 5

ЛЕВОЙ РУКОЙ РЕБЕНОК БЕРЁТСЯ ЗА ОСНОВАНИЕ МОЛНИИ, ПОПРОСИТЬ РЕБЕНКА ВЗЯТЬ ЯЗЫЧОК В ПРАВУЮ РУКУ И ЗАСТЕГНУТЬ МОЛНИЮ.

РАБОТАЯ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ, НЕОБХОДИМО ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ НАУЧИТСЯ ЗАСТЕГИВАТЬ МОЛНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНО.
ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

ОРГАНИЗАЦИЯ

«НАДЕВАЕТ НОСКИ»

- ⇒ **ВЗЯТЬ НОСОК, КОТОРЫЙ РЕБЕНКУ НЕМНОГО ВЕЛИК.**
- ⇒ **СЕСТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ НА КРОВАТЬ, НА ПОЛ ИЛИ НА СТУЛ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ЕМУ ЛЕГЧЕ БУДЕТ ЭТО ДЕЛАТЬ.**
- ⇒ **ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ НАУЧИТСЯ СПРАВЛЯТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО.**
- ⇒ **ВСЕ ДЕЙСТВИЯ СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ.**
- ⇒ **ЭТОТ НАВЫК ФОРМИРУЕТСЯ МЕДЛЕННО.**
- ⇒ **ПОСТОЯННО ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА.**

последовательность шагов

1

- ⇒ **КОГДА РЕБЕНОК СИДИТ, НАДО НАТЯНУТЬ НА НЕГО НОСОК ДО ЩИКОЛОТОК**
- ⇒ **ЗАТЕМ ПОМОЧЬ ЕМУ ВСТАВИТЬ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ РУК ВНУТРЬ НОСКА, ЧТОБЫ ОН НАТЯНУЛ ЕГО ДО КОНЦА.**
- ⇒ **ПОМОГАТЬ СТОЛЬКО, СКОЛЬКО НУЖНО.**

2

- ⇒ **НАТЯНУТЬ НОСОК РЕБЕНКУ НА ПЯТКУ. СКАЗАТЬ: «НАДЕНЬ НОСОК!» ПОМОЧЬ, ЕСЛИ НАДО.**
- ⇒ **ПОХВАЛИТЬ.**

3

- ⇒ **НАТЯНУТЬ РЕБЕНКУ НОСОК ТОЛЬКО НА ПАЛЬЦЫ. ЕСЛИ НАДО, ПОМОЧЬ.**

ПРИМЕЧАНИЕ: ПРОДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД РЕБЕНОК БУДЕТ МЕДЛЕННО, И, КАК ПРАВИЛО, ПЕРЕСТАВАЯ ПОМОГАТЬ ЕМУ ФИЗИЧЕСКИ, МЫ БУДЕМ ПРОДОЛЖАТЬ ДАВАТЬ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ И ХВАЛИТЬ ЕГО.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«НАДЕВАЕТ БОТИНКИ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- **ВЗЯТЬ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА БОТИНКИ, КОТОРЫЕ СЛЕГКА ВЕЛИКИ РЕБЕНКУ.**
- **СЕСТЬ РЯДОМ С РЕБЕНКОМ НА СТУЛ ИЛИ НА ПОЛ, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТОГО, В КАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ЕМУ ЛЕГЧЕ БУДЕТ НАДЕВАТЬ БОТИНКИ.**
- **ВСЕ ДЕЙСТВИЯ СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ. ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.**

последовательность шагов



ШАГ 1

ПОСТАВИТЬ БОТИНОК ПОДОШВОЙ ВНИЗ НА ЛАДОНЬ ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ РУКИ РЕБЕНКА (ПОЛОЖИВ СВОИ РУКИ НА РУКИ РЕБЕНКА). СКАЗАТЬ: «НАДЕНЬ БОТИНОК!»

ШАГ 2

НАДЕТЬ БОТИНОК НА БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ РЕБЕНКА. ПОМЕСТИТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ ДРУГОЙ РУКИ РЕБЕНКА ВНУТРЬ БОТИНКА, ТУДА, ГДЕ ЗАДНИК. ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАТЯНУТЬ БОТИНОК НА ПЯТКУ.

ШАГ 3

ПОСТАВЬТЕ СТУПНЮ РЕБЕНКА НА ПОЛ И ПОМОГИТЕ ПРОТОЛКНУТЬ НОГУ В БОТИНОК. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО НОГА ПОЛНОСТЬЮ ВОШЛА В БОТИНОК (ДЛЯ ЭТОГО РЕБЕНКУ НАДО ВСТАТЬ). СКАЗАТЬ: «МОЛОДЕЦ! ТЫ НАДЕЛ БОТИНОК!»

ПРИМЕЧАНИЕ: ДАЛЕЕ ОТРАБАТЫВАТЬ НАВЫК «НАДЕВАЕТ БОТИНКИ» СО ВТОРЫМ И ОБОИМИ БОТИНКАМИ. КОГДА РЕБЕНОК НАУЧИТСЯ ОБУВАТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ВЗРОСЛОГО, ПЕРЕЙТИ НА САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ ОБУВАНИЕ, ДАВАЯ СЛОВЕСНЫЕ УКАЗАНИЯ.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

ОРГАНИЗАЦИЯ

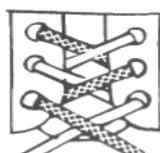
«ЗАВЯЗЫВАЕТ ШНУРКИ НА БОТИНКАХ»

- ☞ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВЗЯТЬ БЕЛЫЕ И ЧЕРНЫЕ ШНУРКИ.
- ☞ ПРИГОТОВИТЬ РАМКУ СО ШНУРОВКОЙ ДЛЯ БОТИНКА (РИС. 1, 2, 3, 4) – ДЛЯ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ.
- ☞ ВЫБРАТЬ УДОБНОЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ПОЛОЖЕНИЕ (СИДЯ НА СТУЛЕ, ДЕРЖА НОГУ НА ТАБУРЕТКЕ).
- ☞ ОТРАБАТЫВАТЬ НАВЫК ТОГДА, КОГДА РЕБЕНОК ОБЫЧНО НАДЕВАЕТ БОТИНКИ.

РАМКА СО ШНУРОВКОЙ ДЛЯ БОТИНОК



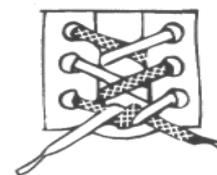
1



2



3



4

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

- 1 → ВОЗЬМИТЕ В КАЖДУЮ РУКУ ПО КОНЦУ ШНУРКА (ЧЕРНЫЙ — В ЛЕВУЮ РУКУ, БЕЛЫЙ — В ПРАВУЮ).
→ ЗАЖАВ ИХ МЕЖДУ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ, НАТЯНИТЕ, ЧТОБЫ ТУГО ЗАТЯНУТЬ ШНУРОВКУ. ЗАТЕМ ВЫПУСТИТЕ КОНЦЫ ИЗ РУК.
- 2 → ОТВЕДИТЕ БЕЛЫЙ КОНЕЦ ПО ДИАГОНАЛИ И НАЗАД, В СТОРОНУ ЗАДНИКА, И ВЫПУСТИТЕ ЕГО.
→ ОТВЕДИТЕ ЧЕРНЫЙ КОНЕЦ ШНУРКА ПО ДИАГОНАЛИ НАЗАД И ВЫПУСТИТЕ ЕГО.
- 3 → ПРАВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕ ПИСТОН ЧЕРНОГО КОНЦА.
→ ПРОДЕНЬТЕ ЕГО ПОД БЕЛЫЙ КОНЕЦ ШНУРКА И ПРОТОЛКНИТЕ В СТОРОНУ НОСКА.
→ ПОСЛЕ ЧЕГО ВЫПУСТИТЕ ИЗ РУК.
- 4 → ЛЕВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕ ПИСТОН БЕЛОГО КОНЦА ШНУРКА, В ПРАВУЮ РУКУ — ПИСТОН ЧЕРНОГО.
→ НАТЯНИТЕ ОБА КОНЦА, ЧТОБЫ ЗАТЯНУТЬ УЗЕЛОК, А ЗАТЕМ ВЫПУСТИТЕ ИХ ИЗ РУК.

ПРИМЕЧАНИЕ: РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ, ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ПОМОГАЯ РЕБЕНКУ. СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ.

КОГДА РЕБЕНОК ОВЛАДЕЕТ НАВЫКОМ ЗАВЯЗЫВАНИЯ ШНУРКОВ НА БОТИНКАХ, МОЖНО УЧИТЬ ЗАВЯЗЫВАТЬ БАНТИК.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЗАВЯЗЫВАЕТ БАНТИК»



ОРГАНИЗАЦИЯ

- ✓ **ДИДАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАМКА С БАНТИКОМ»**
- ✓ **УЧИТЬ РЕБЕНКА ЗАВЯЗЫВАТЬ БАНТИК НЕОБХОДИМО ТАКИМ ЖЕ ОБРАЗОМ, КАКИМ УЧИЛИ ЗАВЯЗЫВАТЬ ПЕРВЫЙ УЗЕЛ.**
- ✓ **ПРИ ОСВОЕНИИ КАЖДОГО ШАГА ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОМОГАТЬ ЕМУ ФИЗИЧЕСКИ И СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ: «ВЫТЯНИ ШНУРОК!», «ВОЗЬМИ ПЕТЛЮ!», «ДЕРЖИ ЗДЕСЬ!», «ТУГО ЗАТЯНИ ПЕТЛИ!»**
- ✓ **ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.**

1

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

- ⇒ **БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ ЛЕВОЙ РУКИ ВЗЯТЬ ЧЕРНЫЙ КОНЕЦ ШНУРКА В МЕСТЕ, ОТСТОЯЩЕМ ОТ УЗЛА НА ОДНУ ТРЕТЬ ДЛИНЫ ЭТОГО КОНЦА.**
- ⇒ **БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ ВЗЯТЬ ЗА ТОТ ЖЕ КОНЕЦ В МЕСТЕ, ОТСТОЯЩЕМ ОТ УЗЛА НА ДВЕ ТРЕТИ ДЛИНЫ ЭТОГО КОНЦА.**
- ⇒ **СДЕЛАТЬ ПЕТЛЮ, ДЛЯ ЧЕГО ПОДНЕСИТЕ ПРАВУЮ РУКУ К ОСНОВАНИЮ ЧЕРНОГО КОНЦА НА УЗЛЕ.**
- ⇒ **ПОБУДИТЬ РЕБЕНКА КРЕПКО ВЗЯТЬСЯ ЗА ОСНОВАНИЕ ЗАВЕРНУТОГО В ПЕТЛЮ ЧЕРНОГО КОНЦА ШНУРКА БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ, А СВОЮ ЛЕВУЮ РУКУ ОТПУСТИТЬ.**
- ⇒ **ПОЛОЖИТЬ ВНОВЬ ОБРАЗОВАННУЮ ЧЕРНУЮ ПЕТЛЮ СВЕРХУ НА БЕЛЫЙ КОНЕЦ ТАК, ЧТОБЫ ОН ЛЕЖАЛ НА БОТИНКЕ С ЧЕРНОЙ ПЕТЛЕЙ, СМОТРЯЩЕЙ ВБОК И УКАЗЫВАЮЩЕЙ НА ЛЕВУЮ СТОРОНУ БОТИНКА.**

2

- ⇒ **ВЗЯТЬ БЕЛЫЙ КОНЕЦ В ПРАВУЮ РУКУ И ПОЛОЖИТЕ ЕГО ПОВЕРХ ЧЕРНОЙ ПЕТЛИ ТАК, ЧТОБЫ КОНЧИК БЕЛОЙ ЧАСТИ ШНУРКА УКАЗЫВАЛ НА НОСОК БОТИНКА.**
- ⇒ **ЗАТЕМ ОТПУСТИТЬ ШНУРОК.**

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ЗАВЯЗЫВАЕТ БАНТИК»

ПРОДОЛЖЕНИЕ



3

- ⇒ **ВЗЯТЬ ЧЕРНУЮ ПЕТЛЮ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ ЛЕВОЙ РУКИ ПОБЛИЖЕ К УЗЛУ.**

4

- ⇒ **ПОМЕСТИТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ ПРАВОЙ РУКИ СВЕРХУ НА БЕЛЫЙ КОНЕЦ ШНУРКА В МЕСТЕ, ОТСТОЯЩЕМ ОТ УЗЛА НА ОДНУ ТРЕТЬ ДЛИНЫ БЕЛОГО КОНЦА (ПРИ ЭТОМ КОНЧИК БЕЛОЙ ЧАСТИ ШНУРКА ВСЕ ЕЩЕ УКАЗЫВАЕТ НА НОСОК БОТИНКА).**
- ⇒ **ПРОТОЛКНУТЬ БЕЛЫЙ КОНЕЦ ШНУРКА В ОТВЕРСТИЕ ИЗ-ПОД ЧЕРНОЙ ПЕТЛИ, НАПРАВЛЯЯ ЕГО В СТОРОНУ ЗАДНИКА БОТИНКА. УБРАТЬ УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ ПРАВОЙ РУКИ.**
- ⇒ **ВЗЯТЬ ВНОВЬ ОБРАЗОВАННУЮ БЕЛУЮ ПЕТЛЮ БОЛЬШИМ И УКАЗАТЕЛЬНЫМ ПАЛЬЦАМИ ПРАВОЙ РУКИ И КРЕПКО ЗАТЯНУТЬ ОБЕ ПЕТЛИ.**

ПРИМЕЧАНИЕ: РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ, ПОМОГАЯ РЕБЕНКУ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОН НЕ СУМЕЕТ УСПЕШНО СПРАВИТЬСЯ С НИМ БЕЗ ПОМОЩИ ВЗРОСЛОГО. ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКА

«ВЕШАЕТ ОДЕЖДУ»

ОРГАНИЗАЦИЯ

- ⇒ ЧТОБЫ ПРИСТУПИТЬ К ОСВОЕНИЮ ЭТОГО НАВЫКА, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ЗАСТЕГИВАТЬ ОДЕЖДУ НА ПУГОВИЦЫ И МОЛНИЮ.
- ⇒ ВЗЯТЬ БОЛЬШУЮ ДЕРЕВЯННУЮ ВЕШАЛКУ И ПОЛОЖИТЕ ЕЕ НА КРОВАТЬ.
- ⇒ НАЧАТЬ ФОРМИРОВАТЬ НАВЫК С ТАКОГО ПРЕДМЕТА ОДЕЖДЫ, КОТОРЫЙ РЕБЕНКУ БУДЕТ ЛЕГКО ДЕРЖАТЬ В РУКАХ (РУБАШКА, БЛУЗА ИЛИ ЛЕГКАЯ КУРТКА).
- ⇒ ПОЛОЖИТЬ РУБАШКУ (БЛУЗКУ) НА КРОВАТЬ/ДИВАН ПЕРЕДОМ ВВЕРХ ТАК, ЧТОБЫ ВОРОТ БЫЛ В ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ ОТ РЕБЕНКА СТОРОНЕ.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ШАГОВ

1. ВЗЯТЬ ВЕШАЛКУ И ДЕРЖАТЬ ЕЕ В ПРАВОЙ РУКЕ. СКАЗАТЬ: «ВОЗЬМИ ВЕШАЛКУ В ЭТУ РУКУ!»
2. ОСТАВИВ РУБАШКУ ЛЕЖАТЬ НА КРОВАТИ, ПРИПОДНЯТЬ ЛЕВОЙ РУКОЙ ТО ЕЕ ПЛЕЧО, ЧТО НАХОДИТСЯ СЛЕВА ОТ РЕБЕНКА. СКАЗАТЬ: «ПОДЕРЖИ РУБАШКУ ВОТ ЗДЕСЬ!»
3. ПРАВОЙ РУКОЙ ПРОДЕТЬ ВЕШАЛКУ В ЛЕВЫЙ РУКАВ, ЗАТЕМ ПОЛОЖИТЬ ЕЕ И ОТПУСТИТЬ ОБЕ РУКИ. СКАЗАТЬ: «ВСТАВЬ СЮДА ВЕШАЛКУ!»
4. УДЕРЖИВАТЬ ВЕШАЛКУ НА МЕСТЕ, СЛЕГКА ПРИДАВЛИВАЯ ЕЕ ЛЕВОЙ РУКОЙ. СКАЗАТЬ: «НАЖМИ НА ВЕШАЛКУ ВОТ ЗДЕСЬ!»
5. ПРАВОЙ РУКОЙ ПРИПОДНЯТЬ ПРАВОЕ ОТ РЕБЕНКА ПЛЕЧО РУБАШКИ. СКАЗАТЬ: «ПОДЕРЖИ РУБАШКУ ВОТ ЗДЕСЬ!»
6. НАДЕТЬ ПРАВОЕ ПЛЕЧО РУБАШКИ НА СВОБОДНОЕ ПЛЕЧИКО ВЕШАЛКИ. СКАЗАТЬ: «НАДЕНЬ РУБАШКУ НА ВЕШАЛКУ!»
7. ЗАСТЕГНУТЬ РУБАШКУ У ВОРОТА, ЧТОБЫ ОНА НЕ СПОЛЗЛА С ВЕШАЛКИ. СКАЗАТЬ: «ЗАСТЕГНИ РУБАШКУ!»
8. ВЗЯТЬСЯ ЗА ВЕШАЛКУ ВБЛИЗИ КРЮЧКА, ПОДНЯТЬ ЕЕ С КРОВАТИ И ПОВЕСИТЬ В ШКАФ ВМЕСТЕ С РУБАШКОЙ. СКАЗАТЬ: «ПОВЕСЬ СВОЮ РУБАШКУ!»



ПРИМЕЧАНИЕ: РАБОТАТЬ НАД КАЖДЫМ ШАГОМ, ПОМОГАЯ РЕБЕНКУ ВСЕ МЕНЬШЕ И МЕНЬШЕ, ПОКА ОН НЕ СУМЕЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВСЁ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ПОМОГАЯ ПРИ ЭТОМ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ.

ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА.

ПРОГРАММА УХОДА ЗА ОДЕЖДОЙ

УХОД ЗА СВОИМИ ВЕЩАМИ – ВАЖНАЯ ЧАСТЬ БЫТОВОЙ КУЛЬТУРЫ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА.

ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ О ЧЕЛОВЕКЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ ПО ЕГО ВНЕШНЕМУ ВИДУ. КУДА БЫ МЫ НЕ ПРИШЛИ С РЕБЕНКОМ – В МАГАЗИН, ПОЛИКЛИНИКУ И Т.Д., ОКРУЖАЮЩИЕ БУДУТ СУДИТЬ О ХАРАКТЕРЕ И ВОЗМОЖНОСТЯХ РЕБЕНКА ПО ЕГО ВНЕШНОСТИ (КАК И ВО ЧТО ОДЕТ, НАСКОЛЬКО АККУРАТЕН И ПР.).

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – НАУЧИТЬ РЕБЕНКА АККУРАТНОСТИ В ОДЕЖДЕ, ВНИМАНИЮ К СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ, УМЕНИЮ УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ.

**ВНИМАНИЕ И ЗАБОТА О ВНЕШНЕМ ВИДЕ РЕБЕНКА ПОМОГУТ ЕМУ АДАПТИРОВАТЬСЯ В СОЦИАЛЬНОМ ОКРУЖЕНИИ.
«ОПРЯТНЫЙ – ЗНАЧИТ, ЧИСТЫЙ АККУРАТНЫЙ».**

РЕБЕНОК ОХОТНО УХАЖИВАЕТ ЗА ВЕЩАМИ В ИГРЕ, СТИРАЯ КУКОЛЬНОЕ БЕЛЬЕ, ГЛАДЯ КУКОЛЬНУЮ ОДЕЖДУ. ЕЩЁ БОЛЬШЕЕ УДОВОЛЬСТВИЕ ДОСТАВЛЯЕТ РЕБЕНКУ УХОД ЗА СВОИМИ ВЕЩАМИ СОВМЕСТНО СО ВЗРОСЛЫМИ.

В ПРОЦЕССЕ УХОДА ЗА СВОИМИ ВЕЩАМИ СОВМЕСТНО СО ВЗРОСЛЫМИ РЕБЕНОК УСВАИВАЕТ ОЧЕНЬ ВАЖНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ В ХРАНЕНИИ ПРЕДМЕТОВ (ЧИСТОЕ БЕЛЬЕ – ШКАФУ, В КОМОДЕ; БЕЛЬЕ ДЛЯ СТИРКИ – В СПЕЦИАЛЬНОЙ КОРЗИНЕ И Т. Д.).

**ВАЖНОЕ ПРАВИЛО ПО УХОДУ ЗА ОДЕЖДОЙ –
«КАЖДАЯ ВЕЩЬ ДОЛЖНА БЫТЬ НА СВОЕМ МЕСТЕ»**

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- ☞ **НАЗЫВАТЬ ВИДЫ ТРУДА ПО УХОДУ ЗА ОДЕЖДОЙ;**
- ☞ **СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ: КАЖДЫЙ ПРЕДМЕТ ОТДЕЛЬНО И В СТОПКУ;**
- ☞ **РАЗВЕШИВАТЬ ОДЕЖДУ: НА КРЮЧКЕ, НА ВЕРЕВКЕ, НА ВЕШАЛКАХ;**
- ☞ **РАЦИОНАЛЬНО РАЗМЕЩАТЬ ОДЕЖДУ НА СТУЛЕ И В ШКАФУ;**
- ☞ **ЧИСТИТЬ ОДЕЖДУ ЩЕТКОЙ;**
- ☞ **СТИРАТЬ ОДЕЖДУ (МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ);**
- ☞ **ГЛАДИТЬ ОДЕЖДУ (МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ).**

ЧИСТКА ОДЕЖДЫ ЩЕТКОЙ – ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

- ⇒ **НЕОБХОДИМОСТЬ РЕГУЛЯРНОЙ ЧИСТКИ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ;**
- ⇒ **ПРЕДМЕТ ТРУДА (МЯГКАЯ ЩЕТКА);**
- ⇒ **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ:**
- ⇒ **ВЫТРАХИВАНИЕ ПРЕДМЕТА ОДЕЖДЫ, ПОДЛЕЖАЩЕГО ЧИСТКЕ;**
- ⇒ **СМАЧИВАНИЕ ЩЕТКИ ВОДОЙ В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ.**

ХРАНЕНИЕ ОДЕЖДЫ – ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- ⇒ СКЛАДЫВАТЬ ОДЕЖДУ В СТОПКУ;
- ⇒ ВЕШАТЬ ОДЕЖДУ НА КРЮЧОК;
- ⇒ ВЕШАТЬ ОДЕЖДУ НА ПЛАТЯНУЮ ВЕШАЛКУ;
- ⇒ ВЕШАТЬ БРЮКИ, ЮБКУ НА СПЕЦИАЛЬНУЮ ВЕШАЛКУ С ЗАЖИМОМ;
- ⇒ РАЦИОНАЛЬНО И АККУРАТНО РАЗМЕЩАТЬ ОДЕЖДУ НА СТУЛЕ;
- ⇒ РАЗМЕЩАТЬ ОДЕЖДУ В ПЛАТЯНОМ ШКАФУ;
- ⇒ ПОДГОТАВЛИВАТЬ СЕЗОННУЮ ОДЕЖДУ К ХРАНЕНИЮ:
ПРОВЕТРИВАТЬ, ВЫТРАХИВАТЬ.

ВАЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ВЫПОЛНЯТЬ МЕЛКИЙ РЕМОНТ ОДЕЖДЫ.

РЕМОНТ ОДЕЖДЫ – ЭТО ИСПРАВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ НА ОДЕЖДЕ.

МЕЛКИЙ РЕМОНТ ОДЕЖДЫ

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

ПРИШИВАНИЕ ПУГОВИЦ

- ⇒ ПОДБИРАТЬ ПУГОВИЦЫ К ОДЕЖДЕ ПО ЦВЕТУ, ВЕЛИЧИНЕ;
- ⇒ ОТМЕРЯТЬ НИТЬ НУЖНОЙ ДЛИНЫ;
- ⇒ ОТРЕЗАТЬ НИТЬ НОЖНИЦАМИ;
- ⇒ ВТЯГИВАТЬ НИТЬ В ИГОЛКУ;
- ⇒ ЗАВЯЗЫВАТЬ УЗЕЛОК НА НИТИ;
- ⇒ ПРИШИВАТЬ ПУГОВИЦЫ:
- ⇒ С ДВУМЯ ОТВЕРСТИЯМИ: ВПЛОТНУЮ И НА «НОЖКЕ»;
- ⇒ С ЧЕТЫРЬМЯ ОТВЕРСТИЯМИ (РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ);
- ⇒ ЗАКРЕПЛЯТЬ НИТЬ НА ТКАНИ ПОСЛЕ ПРИШИВАНИЯ ПУГОВИЦЫ.

ПРИШИВАНИЕ ВЕШАЛОК К ОДЕЖДЕ

- ⇒ ОТМЕРЯТЬ И ОТРЕЗАТЬ КУСОК ТЕСЬМЫ (ШНУРКА) НУЖНОЙ ДЛИНЫ;
- ⇒ ОПРЕДЕЛЯТЬ МЕСТО ПРИШИВАНИЯ ВЕШАЛКИ НА ОДЕЖДЕ;
- ⇒ ПРИШИВАТЬ ВЕШАЛКУ К ОДЕЖДЕ.

ДЛЯ РЕМОНТА ОДЕЖДЫ

ПОТРЕБУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

1. ИГЛА

— ЭТО ТОНКИЙ МЕТАЛЛИЧЕСКИЙ СТЕРЖЕНЬ С ЗАОСТРЁННЫМ КОНЦОМ И УШКОМ ДЛЯ ВДЕВАНИЯ НИТКИ.

2. НОЖНИЦЫ

— ЭТО ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ РЕЗАНИЯ.

НОЖНИЦЫ И ИГЛЫ ЯВЛЯЮТСЯ ОПАСНЫМИ РЕЖУЩИМИ И КОЛЮЩИМИ ИНСТРУМЕНТАМИ, ПОЭТОМУ ПРИ РАБОТЕ С НИМИ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ.

Правила техники безопасности:

- ✂ иглы должны храниться в игольнице;
- ✂ ножницы нужно класть справа с сомкнутыми лезвиями, направленными от себя;
- ✂ передают ножницы с сомкнутыми лезвиями и кольцами вперёд;
- ✂ при шитье нельзя низко склоняться над изделием. Расстояние от глаз до изделия не должно быть менее 30 см.

3. НИТКИ

— ЦВЕТ НИТОК ДОЛЖЕН СООТВЕТСТВОВАТЬ ЦВЕТУ ТКАНИ.



НИТКА ДЛЯ ШИТЬЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ДЛИННАЯ, НЕ КОРОТКАЯ. КОРОТКАЯ БЫСТРО КОНЧАЕТСЯ, ДЛИННАЯ ПУТАЕТСЯ ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ.

ДЛИНУ НИТКИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ПО РУКЕ. ДЛЯ ЭТОГО ОТМЕРЯЮТ НИТКУ ВОКРУГ СОГНУТОЙ В ЛОКТЕ РУКИ.

ЧТОБЫ НИТКА ЛЕГКО ПРОШЛА В УШКО, ЕЁ СЛЕГКА ЗАКРУЧИВАЮТ. ИГЛУ БЕРУТ В ПРАВУЮ РУКУ УШКОМ ВВЕРХ, А НИТКУ — В ЛЕВУЮ. ЗАКРУЧЕННЫЙ КОНЕЦ НИТКИ ПРОДЕВАЮТ В УШКО И ПРОТЯГИВАЮТ.

ДЛЯ ЗАКРЕПЛЕНИЯ НИТИ ДЕЛАЮТ УЗЕЛОК: НИТЬ ОБВОДЯТ ВОКРУГ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА ЛЕВОЙ РУКИ НА ПОЛТОРА ОБОРОТА, ПРИЖИМАЮТ БОЛЬШИМ ПАЛЬЦЕМ, СТЯГИВАЮТ С ПАЛЬЦА И ОДНОВРЕМЕННО СКРУЧИВАЮТ СКОЛЬЗЯЩИМ ДВИЖЕНИЕМ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ.

РУЧНАЯ СТИРКА ОДЕЖДЫ



ОЧЕНЬ ВАЖНО СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ПОНИМАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРИОДИЧЕСКОЙ СТИРКИ ОДЕЖДЫ И СТРЕМЛЕНИЕ СОДЕРЖАТЬ ОДЕЖДУ В ЧИСТОТЕ.

ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

1 ОДЕЖДА МОЖЕТ БЫТЬ ЧИСТАЯ И ГРЯЗНАЯ; НЕОБХОДИМО ПЕРИОДИЧЕСКИ СТИРАТЬ ОДЕЖДУ.

2 ОПРЕДЕЛЯТЬ ОДЕЖДУ, НУЖДАЮЩУЮСЯ В СТИРКЕ.

3 СОРТИРОВАТЬ ОДЕЖДУ:

- ПО ЦВЕТУ (БЕЛОЕ И ЦВЕТНОЕ БЕЛЬЕ):
- ПО СТЕПЕНИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ;
- ПО ВИДУ ТКАНИ (ХЛОПЧАТОБУМАЖНАЯ, ШЕРСТЯНАЯ, ИСКУССТВЕННАЯ).

4 ОСОБЕННОСТИ СТИРКИ И СУШКИ ОДЕЖДЫ ИЗ РАЗНЫХ ТКАНЕЙ (ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ, ШЕРСТЯНЫХ, ИСКУССТВЕННЫХ).

5 СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ОДЕЖДОЙ, ОТРАЖАЮЩИЕ:

- ⇒ ТРЕБОВАНИЯ К СТИРКЕ: «ВОЗМОЖНА СТИРКА ВРУЧНУЮ И МАШИННАЯ, А ТАКЖЕ КИПЯЧЕНИЕ», «СТИРКА ТОЛЬКО ВРУЧНУЮ», «СТИРАТЬ НЕЛЬЗЯ»;
- ⇒ ТРЕБОВАНИЯ К СУШКЕ: РАЗРЕШЕНА СУШКА В БАРАБАННОЙ СУШИЛКЕ, ВЛАЖНОЕ ИЗДЕЛИЕ СУШИТЬ В ПОДВЕШЕННОМ СОСТОЯНИИ, ВЛАЖНОЕ ИЗДЕЛИЕ СУШИТЬ РАЗЛОЖЕННЫМ НА ПЛОСКОЙ ПОВЕРХНОСТИ.

6 ГОТОВИТЬ ВОДУ К СТИРКЕ.

7 РАСТВОРЯТЬ В ВОДЕ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК.

8 ЗАМАЧИВАНИЕ ОДЕЖДЫ.

9 НАМЫЛИВАНИЕ ОДЕЖДЫ.

10 ОТСТИРЫВАТЬ ЗАГРЯЗНЕНИЯ (СТИРКА МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ ОДЕЖДЫ).

11 ВЫПОЛАСКИВАТЬ ОДЕЖДУ.

12 ОТЖИМАТЬ ОДЕЖДУ И РАЗМЕЩАТЬ ДЛЯ ПРОСУШКИ (НА ВЕРЕВКЕ, НА ВЕШАЛКЕ, РАСКЛАДЫВАТЬ НА ПЛОСКОЙ ПОВЕРХНОСТИ).

ТРИ ЭТАПА ПРОЦЕССА РУЧНОЙ СТИРКИ

I.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

- 1 ОТБИРАЕТСЯ ОДЕЖДА, ПОДЛЕЖАЩАЯ СТИРКЕ.**
- 2 ПРОВОДИТСЯ ЕЁ СОРТИРОВКА. БЕЛЬЕ СОРТИРУЕТСЯ ПО ВИДУ ТКАНИ, ПО ЦВЕТУ, ПО СТЕПЕНИ ЗАГРЯЗНЕНИЯ. БЕЛЫЕ ВЕЩИ НЕЛЬЗЯ СТИРАТЬ С ЦВЕТНЫМИ, ТАК КАК ЦВЕТНЫЕ ВЕЩИ МОГУТ ОКРАСИТЬ БЕЛЫЕ.**
- 3 ВЫБИРАЕТСЯ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК. ДЛЯ РУЧНОЙ СТИРКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО И СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК ДЛЯ ВСЕХ ВИДОВ ТКАНИ (УНИВЕРСАЛЬНЫЙ). НАЗНАЧЕНИЕ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА И ЕГО ДОЗИРОВКА УКАЗАНЫ НА УПАКОВКЕ. ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА ПОРОШКА ИСПОЛЬЗУЮТ СПЕЦИАЛЬНЫЙ МЕРНЫЙ СТАКАН И ЛОЖКУ. СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК ОТНОСИТСЯ К БЫТОВОЙ ХИМИИ. ПРИ РАБОТЕ С БЫТОВОЙ ХИМИЕЙ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.**

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ СО СТИРАЛЬНЫМ ПОРОШКОМ.

- 1. ВО ВРЕМЯ СТИРКИ НУЖНО БЕРЕЧЬ ГЛАЗА ОТ ПОПАДАНИЯ В НИХ ПОРОШКА.**
- 2. ЕСЛИ ПОРОШОК ПОПАЛ В ГЛАЗА, НЕОБХОДИМО ПРОМЫТЬ ИХ ВОДОЙ.**
- 3. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ДОЗИРОВКУ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА, ИЗЛИШКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПОРЧЕ ВЕЩЕЙ.**
- 4. НЕОБХОДИМО ПОДГОТОВИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО: ТАЗ ДЛЯ СТИРКИ, ГРЯЗНОЕ БЕЛЬЕ, СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК.**



ОСНОВНОЙ ЭТАП

1 НАЛИВАЕТСЯ ВОДА НЕОБХОДИМОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ В ТАЗ. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ЦВЕТНЫХ, ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ И ШЕЛКОВЫХ ТКАНЕЙ СТИРАЮТ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ ВОДЫ 40°. ТЕМПЕРАТУРУ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТ РУКОЙ НА ОЩУПЬ, ЕСЛИ ЛАДОНЬ «ТЕРПИТ» ВОДУ, ЗНАЧИТ ЕЁ ТЕМПЕРАТУРА В ПРЕДЕЛАХ 40°.

2 РАСТВОРЯЕТСЯ В ВОДЕ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК.

3 ИЗДЕЛИЕ ПОГРУЖАЕТСЯ В ВОДУ.

4 ДЕЙСТВИЕ СТИРАЛЬНОГО ПОРОШКА ПРИ РУЧНОЙ СТИРКЕ (ИЛИ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА) УСИЛИВАЕТСЯ ЗА СЧЕТ ЛЕГКОГО ТРЕНИЯ РУКАМИ. ИЗДЕЛИЯ ИЗ ШЕЛКОВЫХ ТКАНЕЙ ПРИ СТИРКЕ НЕЛЬЗЯ СИЛЬНО ТЕРЕТЬ, ПОТОМУ ЧТО ОТ ЭТОГО ПОРТИТСЯ СТРУКТУРА ТКАНИ.

5 ВЫСТИРАННОЕ БЕЛЬЕ СЛЕДУЕТ ТЩАТЕЛЬНО ПРОПОЛОСКАТЬ СНАЧАЛА В ТЕПЛОЙ ВОДЕ (ЧТОБЫ СМЫТЬ МЫЛО/ПОРОШОК), ЗАТЕМ – В ПРОХЛАДНОЙ ВОДЕ. ПОСЛЕ ПОЛОСКАНИЯ БЕЛЬЕ ОТЖИМАЮТ ВЫКРУЧИВАЯ. ВЕЩИ ИЗ ШЕЛКОВОЙ ТКАНИ ОТЖИМАЮТ СЛЕГКА (НЕ ВЫКРУЧИВАЯ).



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

1 ВЫСТИРАННАЯ ОДЕЖДА РАЗВЕШИВАЕТСЯ ДЛЯ ПРОСУШИВАНИЯ, СКРЕПЛЯЕТСЯ ПРИЩЕПКАМИ.

**ОБУЧАТЬ ДЕТЕЙ РУЧНОЙ СТИРКЕ МОЖНО НА
ПРИМЕРЕ СТИРКИ НОСКОВ**

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ РУЧНОЙ
СТИРКИ НОСКОВ**

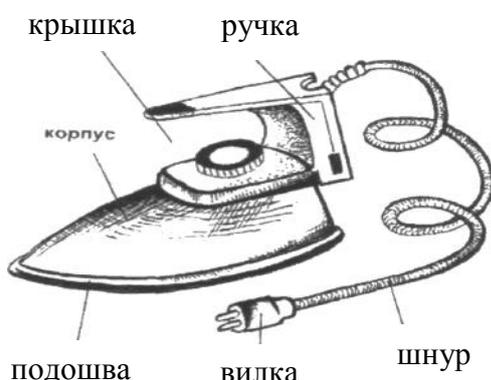
- 1** НАЛИТЬ В ТАЗ ГОРЯЧУЮ ВОДУ.
- 2** ЗАМОЧИТЬ НОСКИ.
- 3** НАМЫЛИТЬ НОСКИ СНАЧАЛА С ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЫ, А ЗАТЕМ – С ИЗНАНОЧНОЙ.
- 4** КАЖДЫЙ НОСОК СТИРАТЬ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, ПРИ ЭТОМ ТЩАТЕЛЬНО ПРОСТИРЫВАЮТСЯ НАИБОЛЕЕ ГРЯЗНЫЕ МЕСТА (НОСОК, ПЯТКА).
- 5** ПОСЛЕ СТИРКИ НОСКИ ПРОПОЛОСКАТЬ: СНАЧАЛА В ТЕПЛОЙ ВОДЕ, ЧТОБЫ СМЫТЬ МЫЛО, ЗАТЕМ – В ХОЛОДНОЙ.
- 6** ВЫСТИРАННЫЕ НОСКИ СЛЕДУЕТ ВЫЖАТЬ И ПОВЕСИТЬ НА ВЕРЕВКИ, СКРЕПИВ ИХ ПРИЩЕПКАМИ ДЛЯ БЕЛЬЯ.

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ГЛАЖЕНИЯ ОДЕЖДЫ

ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗНАНИЙ О ЗНАЧЕНИИ ГЛАЖЕНИЯ ВЕЩЕЙ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИЕМ СРАВНЕНИЯ ВНЕШНЕГО ВИДА ВЫГЛАЖЕННЫХ И НЕВЫГЛАЖЕННЫХ (МЯТЫХ) ВЕЩЕЙ.

УТЮГ – ЭТО ПРИБОР ДЛЯ ГЛАЖЕНИЯ (ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ) ТКАНЕЙ.

УСТРОЙСТВО ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО УТЮГА



ПОДОШВА — НИЖНЯЯ ЧАСТЬ КОРПУСА УТЮГА (ГЛАДКАЯ РАБОЧАЯ ПОВЕРХНОСТЬ).

КРЫШКА — ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ КОРПУСА УТЮГА. РУЧКА.

ШНУР — ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПРОВОД.

ВИЛКА (ШТЕПСЕЛЬНАЯ) — ПРИСПОСОБЛЕНИЕ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО УТЮГ ВКЛЮЧАЮТ В ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ СЕТЬ.

УТЮГ ВКЛЮЧАЮТ В ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ СЕТЬ С ПОМОЩЬЮ ШНУРА С ВИЛКОЙ НА КОНЦЕ. ВИЛКУ ВСТАВЛЯЮТ В ШТЕПСЕЛЬНУЮ РОЗЕТКУ.

УТЮГ — ЭТО ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ПРИБОР. ПРИ РАБОТЕ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ НУЖНО ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

- 1) ГЛАЖЕНИЕ ВЫПОЛНЯЮТ, СТОЯ НА РЕЗИНОВОМ КОВРИКЕ.**
- 2) ВКЛЮЧАЙТЕ И ВЫКЛЮЧАЙТЕ УТЮГ СУХИМИ РУКАМИ, БЕРЯСЬ ЗА КОРПУС ВИЛКИ.**
- 3) ПОДОШВА ГОРЯЧЕГО УТЮГА НЕ ДОЛЖНА КАСАТЬСЯ ШНУРА.**
- 4) НЕЛЬЗЯ НИЗКО СКЛОНЯТЬСЯ НАД ИЗДЕЛИЕМ ВО ВРЕМЯ ГЛАЖКИ.**
- 5) ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ СТАВЬТЕ УТЮГ НА ПОДСТАВКУ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ОСТАВЛЯТЬ ВКЛЮЧЕННЫЙ УТЮГ БЕЗ ПРИСМОТРА! ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЖАРУ.**
- 6) ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОТЫ ВЫКЛЮЧИТЬ УТЮГ.**

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

1

ЗНАЧЕНИЕ ГЛАЖЕНИЯ ДЛЯ ВНЕШНЕГО ВИДА ОДЕЖДЫ.

2

ГОТОВИТЬ РАБОЧЕЕ МЕСТО.

3

НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ: УТЮГ, РУЧНОЙ ОПРЫСКИВАТЕЛЬ, КУСОК ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЙ ТКАНИ, ГЛАДИЛЬНАЯ ДОСКА.

4

ВКЛЮЧАТЬ И ВЫКЛЮЧАТЬ УТЮГ.

5

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С УТЮГОМ.

6

НЕОБХОДИМОСТЬ УСТАНОВКИ ДИСКА ТЕРМОРЕГУЛЯТОРА УТЮГА ДЛЯ ГЛАЖЕНИЯ РАЗНЫХ ВИДОВ ТКАНЕЙ (ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫХ, ШЕРСТЯНЫХ, ИСКУССТВЕННЫХ).

7

СИМВОЛЫ ПО УХОДУ ЗА ИЗДЕЛИЯМИ ИЗ РАЗНЫХ ТКАНЕЙ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГЛАЖЕНИЮ ОДЕЖДЫ.

8

ВЫПОЛНЯТЬ ГЛАЖЕНИЕ МЕЛКИХ ПРЕДМЕТОВ ОДЕЖДЫ.

9

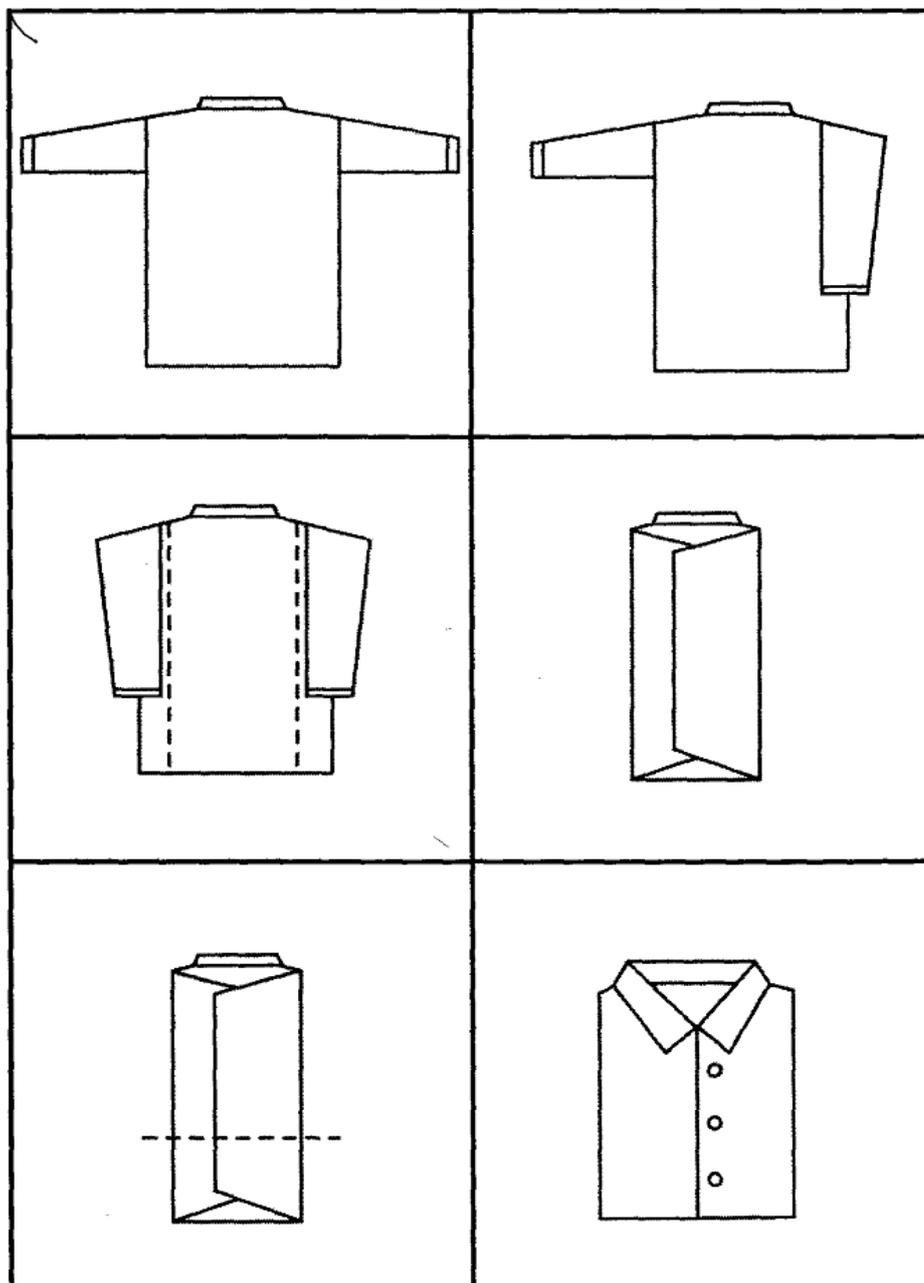
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ГЛАЖЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ РАЗНЫХ ПРЕДМЕТОВ ОДЕЖДЫ.

10

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СКЛАДЫВАНИЯ РУБАШКИ (см. ниже технологический план последовательности).

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ СКЛАДЫВАНИЯ РУБАШКИ

(технологический план)



ОЧЕНЬ ВАЖНО НАУЧИТЬ РЕБЕНКА СОБЛЮДАТЬ ТЕХНИКУ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ УТЮГОМ.

**КАЖДОЕ ПРАВИЛО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСОЗНАТЬ:
→ ПОЧЕМУ НАДО ДЕЛАТЬ ИМЕННО ТАК, ЧТО
МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ СДЕЛАТЬ ИНАЧЕ
(МОЖНО ОБЖЕЧЬСЯ, ИСПОРТИТЬ ВЕЩЬ И Т. Д.).**

ПРИ ОБУЧЕНИИ ГЛАЖЕНИЮ НЕОБХОДИМО ВСЕ ДЕЙСТВИЯ СОПРОВОЖДАТЬ СЛОВЕСНЫМИ УКАЗАНИЯМИ (ПОЯСНЕНИЯМИ).

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДИТЬ НА КУСОЧКАХ ХЛОПЧАТОБУМАЖНОЙ ТКАНИ.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ЭТИХ УПРАЖНЕНИЙ:

- 1. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ЗНАНИЙ О ПРАВИЛАХ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РАБОТЕ С УТЮГОМ.**
- 2. ОБУЧЕНИЕ НЕОБХОДИМЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ИХ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ:**
 - ⇒ **ВКЛЮЧЕНИЕ УТЮГА В РОЗЕТКУ (УТЮГ В РОЗЕТКУ ВКЛЮЧАЕТ ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫЙ);**
 - ⇒ **ОЖИДАНИЕ НАГРЕВА УТЮГА;**
 - ⇒ **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ГОТОВНОСТИ УТЮГА К РАБОТЕ (ПОГАСЛА ЛАМПОЧКА);**
 - ⇒ **ВЫПОЛНЕНИЕ ДВИЖЕНИЯ УТЮГА В НАПРАВЛЕНИИ СЛЕВА – НАПРАВО ПО ПОВЕРХНОСТИ ТКАНИ;**
 - ⇒ **УСТАНОВКА УТЮГА НА ПОДСТАВКУ;**
 - ⇒ **ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ ТКАНИ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ;**
 - ⇒ **ГЛАЖЕНИЕ ДРУГОЙ СТОРОНЫ;**
 - ⇒ **УСТАНОВКА УТЮГА НА ПОДСТАВКУ;**
 - ⇒ **ВЫКЛЮЧЕНИЕ УТЮГА.**
- 3. ОБЪЯСНЕНИЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ПОСЛЕ ГЛАЖЕНИЯ ВЕЩЬ ДОЛЖНА ПОЛЕЖАТЬ, ПОКА НЕ ОСТЫНЕТ, А ЗАТЕМ МОЖНО ЕЁ УБРАТЬ В ШКАФ (КОМОД), ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СЛОЖИВ.**

ДРУГИЕ ОСОБЕННОСТИ ГЛАЖЕНИЯ ОДЕЖДЫ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ТКАНЕЙ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

- ⇒ **ХЛОПЧАТОБУМАЖНЫЕ ВЕЩИ ГЛАДЯТ С ЛИЦЕВОЙ СТОРОНЫ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ИХ УВЛАЖНЯЮТ);**
- ⇒ **ШЕРСТЯНЫЕ – ЧЕРЕЗ ВЛАЖНУЮ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ ТКАНЬ (МАРЛЮ) И ТОЛЬКО С ИЗНАНКИ;**
- ⇒ **ШЕЛКОВЫЕ ТКАНИ ГЛАДЯТ С ИЗНАНОЧНОЙ СТОРОНЫ ИЛИ СЛЕГКА НЕДОСУШЕННЫМИ.**

Уход за обувью

ОБУВЬ – ЭТО ИЗДЕЛИЕ ИЗ КОЖИ И ДРУГИХ МАТЕРИАЛОВ, ОБЫЧНО НА ТВЕРДОЙ ПОДОШВЕ. ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ НОШЕНИЯ НА НОГАХ.

ОБУВЬ ОБЫЧНО ШЬЮТ НА ОБУВНЫХ ФАБРИКАХ.

ОБУВЬ ЗАЩИЩАЕТ НОГИ ЧЕЛОВЕКА ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ И ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЙ.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЬШОЕ РАЗНООБРАЗИЕ ОБУВИ. ПО НАЗНАЧЕНИЮ ОБУВЬ БЫВАЕТ:

ПОВСЕДНЕВНАЯ

ОБУВЬ ДЛЯ ДЛИТЕЛЬНОЙ НОСКИ НА УЛИЦЕ И В ПОМЕЩЕНИЯХ;

ПРАЗДНИЧНАЯ

ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТОРЖЕСТВЕННЫХ СЛУЧАЕВ. ЭТО КРАСИВАЯ НАРЯДНАЯ ОБУВЬ, КОТОРУЮ МЫ НАДЕВАЕМ, ЕСЛИ ИДЕМ В ГОСТИ, В ТЕАТР И Т. Д.;

СПОРТИВНАЯ

ОБУВЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, ДЛЯ ПРОГУЛОК, ПОХОДОВ;

ДОМАШНЯЯ

ОБУВЬ ДЛЯ ДОМА. СДЕЛАНА ИЗ МЯГКИХ, ЛЕГКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ НОГИ ОТДЫХАЛИ ОТ УЛИЧНОЙ ОБУВИ.

УХОД ЗА ОБУВЬЮ УВЕЛИЧИВАЕТ СРОК СЛУЖБЫ И ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЕЁ ВНЕШНИЙ ВИД. ДЛЯ ЭТОГО И ТРЕБУЕТСЯ ПОВСЕДНЕВНЫЙ УХОД.

ЧИСТКА ОБУВИ

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:

1. **НЕОБХОДИМОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ЧИСТКИ ОБУВИ.**
 2. **ОСОБЕННОСТИ ЧИСТКИ ОБУВИ ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ:**
 - ⇒ **ЗАМШЕВУЮ, ВАЛЯНУЮ, ТЕКСТИЛЬНУЮ ОБУВЬ ОТ ПЫЛИ И ГРЯЗИ НАДО ЧИСТИТЬ ЖЕСТКОЙ ЧИСТОЙ ЩЕТКОЙ;**
 - ⇒ **КОЖАНУЮ ОБУВЬ НАДО ЧИСТИТЬ КРЕМОМ.**
 3. **НЕОБХОДИМЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЧИСТКИ КОЖАНОЙ ОБУВИ КРЕМОМ: ЖЕСТКАЯ ЩЕТКА С КОРОТКОЙ ЩЕТИНОЙ, ЧТОБЫ СЧИЩАТЬ С ОБУВИ ЗАСОХШУЮ ГРЯЗЬ, КРЕМ ДЛЯ ОБУВИ, МАЛЕНЬКАЯ ЩЕТКА ДЛЯ НАНЕСЕНИЯ КРЕМА ИЛИ ТРЯПОЧКА, ЩЕТКА С ДЛИННОЙ И МЯГКОЙ ЩЕТИНОЙ ДЛЯ ЧИСТКИ ОБУВИ, БАРХОТКА ИЛИ ФЛАНЕЛЬ ДЛЯ ПОЛИРОВКИ ОБУВИ ПОСЛЕ ЧИСТКИ.**
 4. **ДЛЯ СВЕТОЙ И ТЕМНОЙ ОБУВИ НУЖНЫ ОТДЕЛЬНЫЕ ЩЕТКИ, БАРХОТКИ.**
 5. **ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ УХОДА ЗА ОБУВЬЮ ДОЛЖНО ХРАНИТЬСЯ В ОТДЕЛЬНОМ ЯЩИКЕ С КРЫШКОЙ, ОТДЕЛЕНИЯМИ ДЛЯ КРЕМА, ЩЕТОК, БАРХОТОК.**
 6. **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ЧИСТКЕ ОБУВИ КРЕМОМ:**
 - ⇒ **ВЗЯТЬ БОТИНОК В ЛЕВУЮ РУКУ (ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРАВША);**
 - ⇒ **ПРАВОЙ РУКОЙ ВЗЯТЬ ЖЕСТКУЮ ЩЕТКУ И СЧИСТИТЬ ЗАСОХШУЮ ГРЯЗЬ РАВНОМЕРНЫМИ, СМАХИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ;**
 - ⇒ **ОТКРЫТЬ КРЕМ И ВЗЯТЬ МАЛЕНЬКОЙ ЩЕТКОЙ ИЗ БАНОЧКИ ЕГО НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИБО ВЫДАВИТЬ ИЗ ТЮБИКА НЕМНОГО КРЕМА НА ЩЕТКУ;**
 - ⇒ **НАНЕСТИ КРЕМ НА ОБУВЬ ЛЕГКИМИ КРУГОВЫМИ ДВИЖЕНИЯМИ, ПОКА ВСЯ ОБУВЬ НЕ БУДЕТ СМАЗАНА КРЕМОМ;**
 - ⇒ **ЗАКРЫТЬ КРЕМ;**
 - ⇒ **ОТПОЛИРОВАТЬ ОБУВЬ МЯГКОЙ ЩЕТКОЙ РАЗМАХИВАЮЩИМИ ДВИЖЕНИЯМИ В ДЛИНУ;**
 - ⇒ **ВЗЯТЬ БАРХОТКУ ИЛИ ФЛАНЕЛЬ, ИЛИ ШЕРСТЯНУЮ ТРЯПОЧКУ И НАВЕСТИ БЛЕСК.**
- НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА: КРЕМ НАНОСЯТ НА СУХУЮ ОБУВЬ; ЧИСТИТЬ ОБУВЬ НАДО НЕ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА, А ПОСЛЕ ПРИХОДА С УЛИЦЫ.**

СУШКА МОКРОЙ ОБУВИ

ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ И УМЕТЬ:



ЗНАЧЕНИЕ ЭТОГО ВИДА УХОДА ЗА ОБУВЬЮ;

ОСОБЕННОСТИ СУШКИ МОКРОЙ ОБУВИ ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ:
КОЖАНОЙ, РЕЗИНОВОЙ, ВАЛЯНОЙ, ТЕКСТИЛЬНОЙ;

МОКРУЮ КОЖАНУЮ ОБУВЬ НАДО:

ПРОТЕРЕТЬ ВЛАЖНОЙ ТРЯПОЧКОЙ (СНАЧАЛА ВЕРХ, ЗАТЕМ
ПОДМЕТКУ) ИЛИ ОБМЫТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ ОТ ГРЯЗИ;

ВЫТЕРЕТЬ НАСУХО;

ТУГО НАБИТЬ ОБУВЬ ГАЗЕТНОЙ БУМАГОЙ, ПО МЕРЕ ВПИТЫВАНИЯ
БУМАГОЙ ВЛАГИ МЕНЯТЬ ЕЕ НА СУХУЮ;

У МОКРЫХ РЕЗИНОВЫХ САПОГ НЕОБХОДИМО ОТВЕРНУТЬ ГОЛЕНИЩА
И ПОСТАВИТЬ В ТАКОМ ВИДЕ САПОГИ НА ПРОСУШКУ НА
РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ МЕТРА ОТ БАТАРЕИ ИЛИ ПЕЧКИ;

УХАЖИВАТЬ ЗА МОКРОЙ ОБУВЬЮ ИЗ РАЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ:
КОЖАНОЙ, РЕЗИНОВОЙ, ВАЛЯНОЙ, ТЕКСТИЛЬНОЙ.

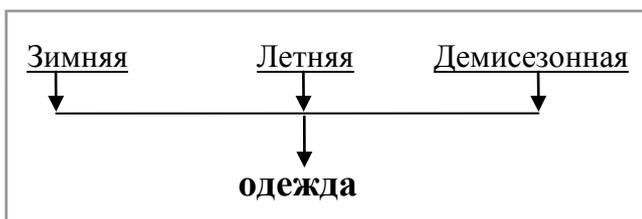
СЛОВАРНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ «ОДЕЖДА»

- ⇒ Пальто, шуба, шапка, платок, куртка, варежки, перчатки, шарф, берет, кофта, юбка, платье, рубашка, брюки, штаны, колготки, майка, трусы, носки, плавки, одежда.
- ⇒ Надевает, снимает, вешает, висит, лежит. Покажи, надень, повесь, сними, принеси, положи, завяжи.
- ⇒ Повесь — кладет — повесил(-а). Положи — кладет — положил(-а). Надень — надевает — надел(-а). Сними — снимает — снял(-а).
- ⇒ Белая рубашка, новая куртка, красное платье.



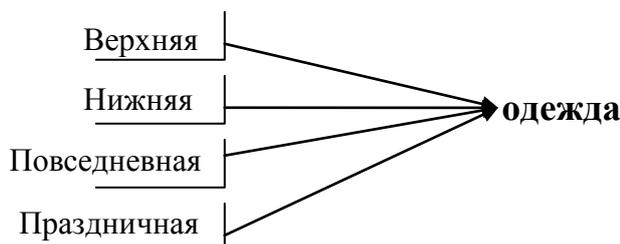
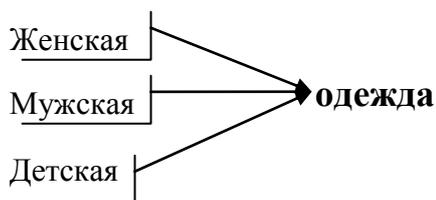
- ⇒ Застегни, расстегни, пришей, зашей. Застегивает, расстегивает, пришивает, зашивает, чистит, стирает, гладит. Ухаживает за одеждой.
- ⇒ Надеваю — надел(-а). Пришиваю — пришил(-а). Снимаю — снял(-а). Чищу — почистил(-а). Одевается, раздевается. Оторвалась пуговица.
- ⇒ Пришивает пуговицу, чистит костюм. Гладит утюгом, чистит щеткой. Покупает одежду. Покупает в магазине. Вешает в шкаф. Кладет на полку.

- ⇒ Плащ, шляпа, панамка, футболка, джинсы, фуражка, вязанный свитер, спортивный костюм, лыжный костюм.
- ⇒ Демисезонное пальто, зимняя шапка.
- ⇒ Шапка — шапочка, костюм — костюмчик, воротник — воротничок, платок — платочек.



- ⇒ Длинный (-ая, -ое, -ые) — короткий (-ая, -ое, -ие), широкий(-ая, -ое, -ие) — узкий(-ая, -ое, -ие).
- ⇒ Короче — длиннее, уже — шире.
- ⇒ Широкий пояс, узкие ленты, длинная шуба, короткое платье.
- ⇒ Ширина — широкий — шире, узкая — уже — еще уже.
- ⇒ Стирает белье, стирает мылом, стирает в тазу.
- ⇒ Шьет — сшила, вяжет — связала, застегивает — застегнул(-а), покупает — купил(-а).
- ⇒ С карманом, без кармана, с поясом, без пояса, с воротником, без воротника.

- ⇒ Ткань — ткани: шелковые, шерстяные, хлопчатобумажные, искусственные. Сшита из шелка — шелковая. Сшит из шерсти — шерстяной. Сшито из ситца — ситцевое.
- ⇒ Мамино платье, папин костюм, бабушкин платок, Олина лента.



СЛОВАРНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ «ОБУВЬ»

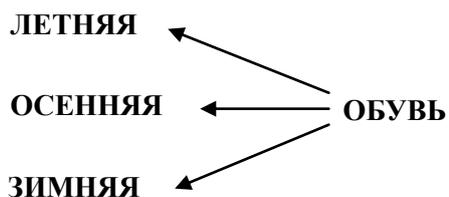
Сапоги, ботинки, туфли, тапочки, валенки, кроссовки, кеды, босоножки, сандалии, обувь.

Ботинок — ботинки, сапог — сапоги, валенок — валенки. Пара, пара ботинок, пара сапог, пара обуви.

Продают в магазине, покупают в магазине. Почистил ботинки, вымыл сапоги. Красные туфли, сапог белого цвета. Обувной магазин, магазин «Обувь», обувной отдел.

Кожаная, резиновая, замшевая, войлочная обувь.

Туфли из кожи — кожаные туфли. Сапоги из резины — резиновые сапоги. Изготавливают на обувной фабрике.



Зимние сапоги, осенние сапоги. Летние туфли, осенние туфли.

Чистая обувь — грязная обувь. Новые туфли — старые туфли.

Подошва, каблук(-и), носок, пятка, голенище.

Каблук высокий — низкий, толстый — тонкий. Голенище высокое — низкое. Подошва толстая — тонкая.

Размер обуви, обувь разных размеров. Фасон обуви, обувь разных фасонов.

Нужно ухаживать за обувью = Щетка, для обуви, крем для обуви. Протирать, мыть, чистить, сушить, ремонтировать.

Надевают, снимают, носят, зашнуровывают, застегивают, развязывают, завязывают.

Шнурок — шнурки, дырочки для шнурков, язык, застежка(-и), пряжка(-и), ремешки, застежка-молния.

Обувная мастерская «Ремонт обуви». Сезонная обувь. Обувщики.

Красно-белые, бело-голубые (кроссовки).

Сапоги — сапожки, ботинки — ботиночки, туфли — туфельки.

Сапог — сапожки — сапожник.

Обувь должна быть удобной.

- КУЛЬТУРА**
- ⇒ ЯЗЫК
 - ⇒ РОДНЫЕ ТРАДИЦИИ



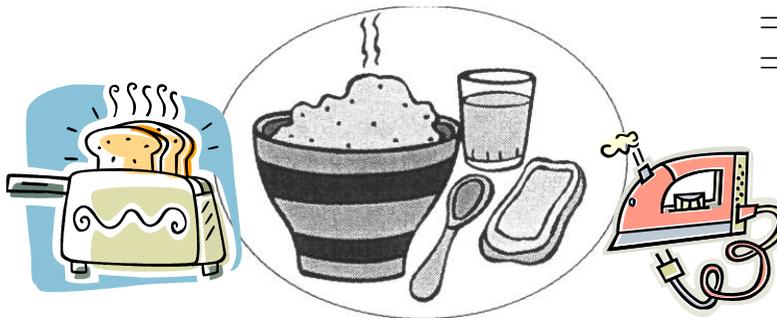
- ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**
- ⇒ ПОМОЩЬ В РЕШЕНИИ ПРОБЛЕМ
 - ⇒ ПОНИМАНИЕ ЧУВСТВ
 - ⇒ УМЕНИЕ ПРОЩАТЬ
 - ⇒ ПОДДЕРЖКА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ



В ЧЕМ НУЖДАЕТСЯ РЕБЕНОК?

УХОД

- ⇒ ДОМ (ЧИСТОТА, УЮТ...)
- ⇒ ГИГИЕНА
- ⇒ ПИТАНИЕ
- ⇒ ОДЕЖДА
- ⇒ ОТДЫХ
- ⇒ ЛЕЧЕНИЕ



- ЛЮБОВЬ**
- ⇒ ЛАСКА
 - ⇒ УТЕШЕНИЕ
 - ⇒ ПОНИМАНИЕ
 - ⇒ УВАЖЕНИЕ



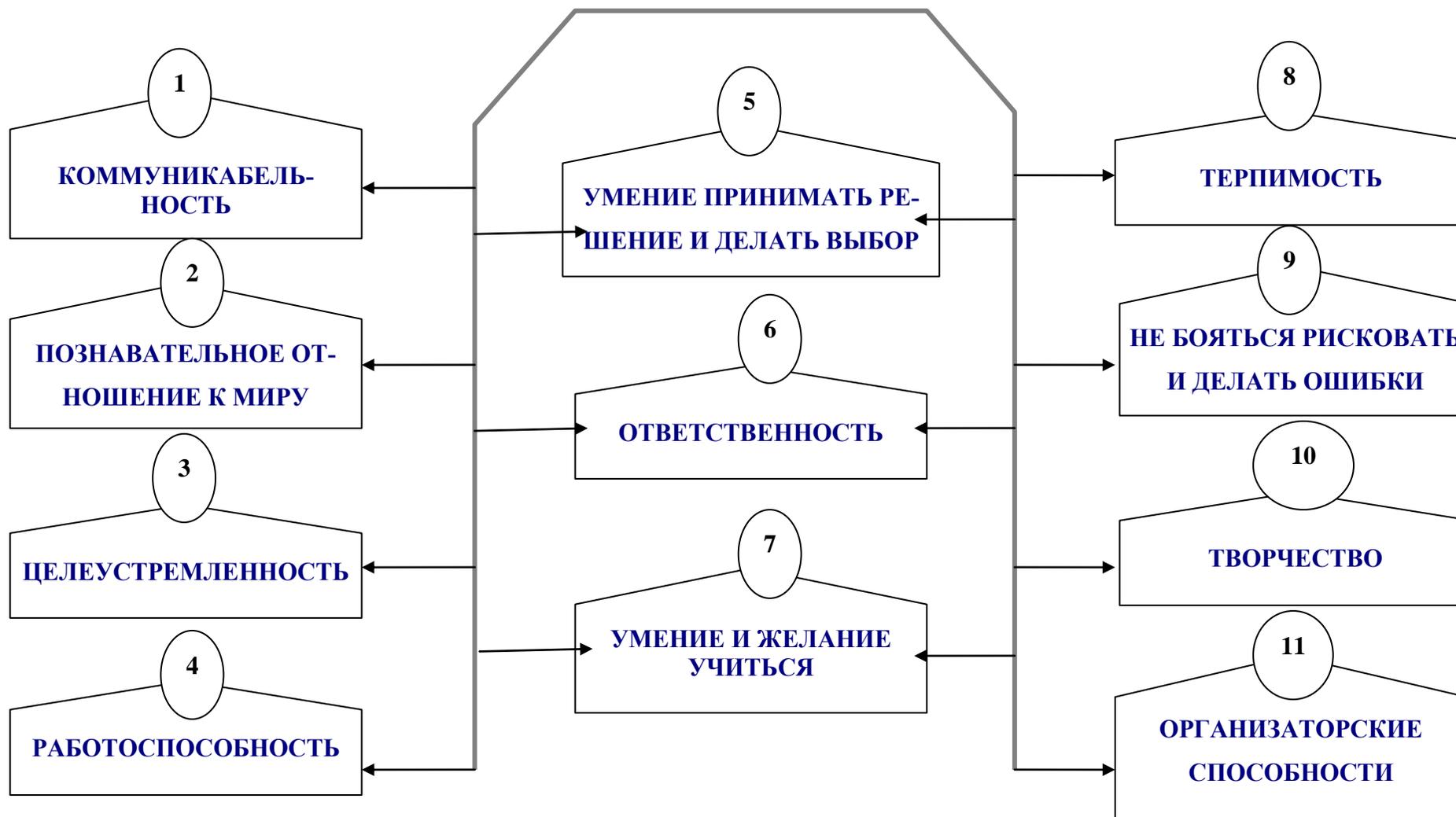
**ОГРАНИЧЕНИЯ
(МОЖНО – НЕЛЬЗЯ)**

- ⇒ СОЗДАНИЕ БЕЗОПАСНОГО ОКРУЖЕНИЯ
- ⇒ «ЧТО ТАКОЕ ХОРОШО И ЧТО ТАКОЕ ПЛОХО»
- ⇒ УСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛ В СЕМЬЕ
- ⇒ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ И КОНТРОЛЬ ЗА НИМИ



Карта качества жизни ребенка

Какими качествами должен обладать ребенок для успешной и счастливой жизни.



Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

/Извлечение из Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного воспитания./

Возраст	Задачи	
	Задачи по освоению системных и устойчивых представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах, основах здорового образа жизни	Задачи по формированию опыта здоровьесберегающей деятельности
3-4 года	Обогащение представлений о процессах умывания, одевания, купания; атрибутах и основных действиях, сопровождающих их	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Совершенствование умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом; ⇒ развитие умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям; ⇒ развитие умения ухаживать за своими вещами при помощи взрослого
4-5 лет	Обогащение представлений об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания; атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Развитие умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; ⇒ самостоятельно следить за своим внешним видом; ⇒ самостоятельно одеваться и раздеваться, элементарно ухаживать за своими вещами
5-6 лет	Совершенствование представлений об алгоритме умывания, одевания, купания; атрибутах и основных самостоятельных действиях, сопровождающих эти процессы	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Развитие умений самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, прополоскать рот после еды, вымыть уши, причесать волосы и т. д.) без напоминания взрослого
6-7 лет	Развитие представления о внешних и внутренних особенностях строения тела человека, о правилах здоровья (режим дня, питание, сон, прогулка, культурно-гигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания)	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Развитие умений самообслуживания и самостоятельного осуществления полезных привычек, элементарных навыков личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, прополоскать рот после еды, вымыть уши, причесать волосы и т. д.); ⇒ развитие умения одеваться в соответствии с погодой, правильно одеваться на прогулки и походы в лес; ⇒ развитие умения правильного пользования опасными бытовыми предметами (ножницы, иголки, бытовые электроприборы и др. предметы) под присмотром взрослого

Формирование навыков самообслуживания

Алгоритм взаимодействия родителей и специалистов, осуществляющих формирование навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития

№ п/п	Этапы формирования навыков самообслуживания	Исполнители
I.	<p style="text-align: center;">ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ</p> <p>Цель – выявить объем и состояние (правильность, уровень самостоятельности), имеющиеся у детей.</p> <p>Средства достижения цели: практические задания, наблюдения.</p> <p>Результат данного этапа – сведения об объеме и состоянии умений каждого ребенка отражены в диагностической карте</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Соц. педагог › Психолог › Родители › Эрготерапевт
II.	<p style="text-align: center;">АНАЛИТИЧЕСКИЙ</p> <p>Цель – определить содержание предстоящего процесса обучения конкретного ребенка.</p> <p>Средства достижения цели: анализ данных диагностики и сопоставление их с содержанием «Программы по формированию конкретного навыка».</p> <p>Результат – разработка программы по освоению конкретного навыка</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Психолог › Соц. педагог › Эрготерапевт › Родители
III.	<p style="text-align: center;">ФОРМИРУЮЩИЙ</p> <p>Цель – сформировать у ребенка конкретное умение социально-бытового навыка.</p> <p>Средства достижения цели: практическая деятельность. Основной акцент в практической работе ставится на осознанность и правильность производимых детьми действий.</p> <p>Обучение использованию вспомогательных приспособлений ребенком при формировании навыков самообслуживания.</p> <p>Результат – правильное выполнение программы по формированию навыка с получением необходимых практических результатов</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Соц. педагог › Родители › Эрготерапевт.
IV.	<p style="text-align: center;">РАЗВИВАЮЩИЙ</p> <p>Цель – накопление детьми опыта практической деятельности и развитие самостоятельности.</p> <p>Средства достижения цели: организация систематического применения ребенком под контролем взрослого осваиваемого умения в повседневной деятельности.</p> <p>На этом этапе акцент ставится на развитии самостоятельности ребенка.</p> <p>Результат – самостоятельное применение приобретённого опыта</p>	<ul style="list-style-type: none"> › Соц. педагог › Родители › Эрготерапевт

При разработке таблицы использован материал Гладкая В. В. Особенности планирования педагогической работы по социально-бытовой ориентировке школьников с легкой интеллектуальной недостаточностью // Воспитание и обучение детей с нарушением развития. – 2009. – №4. – С. 29–36.

Маршрутная карта «Я сам»

«Помоги мне это сделать самому»
М. Монтессори

ПРОГРАММЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва Н. Монтессори у вас дома. Практическое обучение. – СПб.: «Питер», 2016. – 112 с.
2. Вейкеер Б. Л. Путь к независимости. Обучение детей с особенностями развития бытовым навыкам // Брюс Л. Вейкеер, Алан Дж. Брайтман. – М., 1997. – 233 с.
3. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития // под ред. канд. психологических наук, проф. И. М. Бгажниковой. – М.: «Владос», 2010. – 239 с.
4. Деркунская В. А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство». Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2012. – 171 с.
5. Перкинс Школа: руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития. Часть 3. Подготовка к самостоятельной жизни Кэти Хайд и др. – М.: «Центр лечебной педагогики», 2012. – 163 с.
6. Селдин Т. Энциклопедия Монтессори. Раннее развитие, воспитание, среда // Тим Селдин, перевод с англ. – М., 2016. – 192 с.
7. Смирнова Е. Ю. Уроки социально-бытовой ориентировки в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе. 1 класс // Е. Ю. Смирнова, Н. В. Панова. – М.: «Владос», 2014. – 133 с.
8. Фишер Эрхард. Планы и разделы учебной программы для детей с особенностями в интеллектуальном развитии /перевод с немецкого. – Минск, 1999. – 254 с.
9. Академия алфавита. – № 2. – М., 2009 – С. 12–13.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Особенности организации работы по формированию навыков самообслуживания у детей и подростков с проблемами развития	2
Программы по формированию навыков ухода за телом	4
Программа по формированию навыка «Пользоваться туалетом»	28
Программы по формированию навыков одевания/раздевания	36
Программа ухода за одеждой	56
Программа ухода за обувью	67
Приложения	72
Приложение 1. В чем нуждается ребенок	72
Приложение 2. Карта качества жизни ребенка	73
Приложение 3. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста	74
Приложение 4. Формирование навыков самообслуживания	75
Приложение 5. Маршрутная карта «Я сам»	76
Используемая литература	77

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
С ПРОБЛЕМАМИ РАЗВИТИЯ

Методическое пособие

Выпускающий редактор – С.П. Павлов,
начальник редакционно-издательского отдела
СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья»

Корректор – Г.М. Шумилова

Подписано в печать 28.11.2016 г.
Формат 60x84/8, печ.л. 9,3 Тираж 100 экз.

СПб ГБУ «Городской информационно-методический центр «Семья»
190068, Санкт-Петербург, ул. Садовая, д. 55-57

Подготовка макета и печать – ООО «Издательский Дом «Петроградский»



2016