

Департамент социальной защиты населения
администрации Владимирской области
ГКУСО ВО «Муромский реабилитационный центр
для детей и подростков с ограниченными возможностями»
Отделение абилитации детей раннего возраста

КАЛЕЙДОСКОП УМЕНИЙ

«МАМЫ И ПАПЫ! Я – ваш МАЛЫШ. И я многое УМЕЮ»:

- ✓ самостоятельно умываться, полоскать рот, чистить зубы щёткой – пока без пасты;
- ✓ вытирать рот салфеткой, благодарить, задвигать свой стульчик;
- ✓ пользоваться горшком или унитазом, туалетной бумагой, причёсываться;
- ✓ совершать туалет носа (промывать, смазывать, пользоваться носовым платком);
- ✓ надевать носки, колготки, рубашку, платье, джемпер, штаны, обувь, шапку;
- ✓ застёгивать сандалии, крупные пуговицы;
- ✓ складывать в определённом порядке свою одежду;
- ✓ обращаться с просьбой о помощи и благодарить за неё.

Но не всё я выполняю хорошо, потому что я ещё маленький. Помогите мне и дома освоить все эти важные для меня УМЕНИЯ!

Ребёнок раннего возраста может принимать участие в домашней работе взрослых, работать «вместе»:

- помогать маме стелить свою кровать;
- раскладывать коврик;
- подметать своей маленькой метёлкой, вытирать лужу тряпкой;
- выбрасывать мусор, знать, в какое ведро его бросать;
- поливать цветы; и др.



Надо, надо умываться

Здоровый образ жизни Вашего малыша требует соблюдения всех гигиенических норм. **Обратите, пожалуйста, внимание, умеет ли он самостоятельно умываться?** Что он уже делает сам, а что только с Вашей помощью? Или Вы всё делаете за него?

Принимайте дома активное участие в приобщении ребёнка к здоровому образу жизни!

• Покажите малышу все предметы, необходимые для умывания. Он должен их знать и называть.

• Помогите ребёнку открыть кран и наблюдайте вместе с ним, как течёт вода. **Обязательно приговаривайте потешку или стихотворение, например:**

Буль- буль- буль! Течёт водичка.

Ты умоешь моё личико?

Руки тоже надо мыть,

Чтоб всегда здоровым быть!

• Учите малыша ласково и доброжелательно мыть руки с мылом, рассматривать в зеркале своё чистое лицо и переживать только положительные чувства!

Как приучать малыша к горшку

Самая лучшая пора для этого - возраст от 1 года до 15 месяцев. В это время *созревает нервная система* малыша, а ёмкость мочевого пузыря вмещает большое количество мочи.

И, самое важное, *ребёнок осознаёт наполненность и потребность в освобождении* и может дать знак, когда его спрашивают.

Поэтому: Наблюдайте за малышом и давайте ему горшок. Учитывайте при этом следующие правила:

- ситуация должна быть для малыша понятной и приятной;
- хорошо, когда его высаживает на горшок всегда один и тот же член семьи;
- пусть горшочек постоянно один и тот же, стоит в определённом месте и не очень холодный.

Как воспитывать у ребёнка привычку пользоваться носовым платком?

Для этого навыка нервная система созревает у ребёнка к 15 месяцам.

Используя эту возможность:

- попробуйте вовремя научить малыша сморкаться. Очищение носа должно приносить ему чувство самостоятельности и общественной важности;
- покажите несколько раз, как нужно выдувать из носа воздух – у ребёнка врождённая тенденция к подражанию;
- начинайте спокойно и терпеливо: сначала зажимаем одну ноздрю, потом другую – и дело пошло! Используйте при этом игровую дыхательную гимнастику, например, «Петушок»: малыш поднимает руки в стороны (вдох), а затем хлопает ими по бёдрам со словом «ку-ка-ре-ку» (выдох);
- каждую удачную попытку ребёнка сопровождайте соответствующей похвалой!

Запомните, что орган дыхания – нос, а вовсе не рот. И с точки зрения ЗДОРОВЬЯ – содержать в чистоте нос так же важно, как и любой другой орган.

Как учить малыша управляться с одеждой?

- не торопите ребёнка, сохраняйте спокойствие;
- позаботьтесь о том, чтобы все его вещи были максимально простыми и удобными, без лишних застёжек и пуговиц, обувь на липучках или на молниях;
- освоить шнурки ребёнку трудно, учите его завязывать их дома без спешки;
- не забудьте о петельках на одежде, удобных для малыша;
- сделайте маркировку одежды, познакомьте с ней ребёнка, чтобы он легко узнавал свою одежду;
- дома организуйте вешалку для верхней одежды так, чтобы она была доступна малышу и он сам мог самостоятельно после прогулки вешать свои вещи;
- не делайте этого за ребёнка, но наблюдайте за выполнением, помогайте ему, напоминайте, используйте игровые приёмы (мишка смотрит, как ты сам раздеваешься, хочешь научиться);
- хвалите малыша за то, что он сам, без напоминания убирает свои вещи на место, старается правильно одеваться и раздеваться, знает названия одежды.



Только Ваше терпение, доброжелательность и участие в жизни ребёнка помогут ему успешно овладеть необходимыми навыками.