

# КРАСНОЯРСКИЙ ЦЕНТР ЛЕЧЕБНОЙ ПЕДАГОГИКИ

Центр компетенций по ранней помощи  
Региональная общественная организация

## Развитие навыков самостоятельности

туалетные навыки, навыки еды, игра



## **Развитие навыков самостоятельности**

Методическое пособие о формировании, туалетных навыков, навыков еды, а также развитие игры

Региональная общественная организация «Красноярский центр лечебной педагогики»

Красноярск

2021

## **Региональная общественная организация «Красноярский центр лечебной педагогики»**

Развитие навыков самостоятельности: Методическое пособие о формировании туалетных навыков, навыков еды, а также развитие игры.: Красноярск. – 20 с.

Астраханцева Е.И., психолог Службы ранней помощи

Иванова М.А., психолог Службы ранней помощи, нейропсихолог

Лукьянова М.К., руководитель Службы ранней помощи, эрготерапевт

Матвеева О.М., руководитель организации, председатель правления, психолог Службы ранней помощи

Данное иллюстрированное методическое пособие для родителей и специалистов, в котором представлена краткая информация о том, как формировать навыки самостоятельности (туалетные навыки, навыки еды и игры) от 0 до 3-х лет – важный период, в котором развитие любого ребенка протекает быстро, а также являющегося наиболее чувствительным и подходящим для развития этих навыков. Это пособие является кратким, так как в нем не описаны более узкие, специализированные темы, информацию с которой можно применять в домашних условиях с детьми, имеющими тяжелые множественные нарушения в развитии (далее ТМНР), детьми, имеющими двигательные/ ментальные/ поведенческие особенности.

Издание данного пособия осуществлено в рамках проекта «Ранняя помощь: новый формат», поддержанным Фондом Президентских грантов.



## Содержание:

Предисловие .....	5
I. О туалетных навыках	
Как развить .....	6
Этапы подготовки и развития туалетного навыка .....	6
Что важно учесть при формировании навыка: правила .....	7
Что важно учесть при формировании навыка: как помогать .....	8
II. О навыках самостоятельного приема пищи	
Из чего складывается навык самостоятельного приема пищи? .....	10
Этапы формирования навыка самостоятельная еда .....	10
На что обратить внимание! .....	12
Что важно учесть при обучении ребёнка: правила .....	13
Что важно учесть при обучении ребёнка: как помогать .....	14
III. Об игре	
Когда начинается? Зачем нужна ребенку .....	16
Что важно учесть при развитии игры ребёнка .....	17
Игры с рождения до 3-х лет .....	18
Список источников .....	20

## **Предисловие: самостоятельность ребенка**

### **ДЛЯ ЧЕГО РЕБЕНКУ НУЖНА САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ?**

Такой вопрос очень популярен: данную тему можно встретить, начиная от родительских форумов, заканчивая книгами на полке магазинов по развитию малыша в первые годы жизни. И практически в каждом из этих ресурсов много информации, в которой стоит разобраться как родителю, так и специалисту. В этом мини-пособии мы бы хотели Вам подробно рассказать о важных вещах при формировании самостоятельности ребенка и зачем это нужно.

Самостоятельность – это возможность человека (в любом возрасте) быть активным участником среды для обеспечения своих жизненно важных нужд (еда, туалет, уход за собой, общение с другими, досуг и т.д.), т.е. это полное участие в повседневных делах (то, что мы делаем каждый день). Поэтому, несомненно, для ребенка это важно с самого раннего возраста, в котором развитие идет быстрыми шагами.

Конечно, мы не ожидаем что ребёнок в 1 год или 2 года будет полностью самостоятельно себя обслуживать – кушать, ходить на горшок, играть в одиночку и т.д. Но мы можем помочь ребёнку начать свои первые шаги к успешному освоению навыков самостоятельности. Ведь они важны не только для того, чтобы ребёнок мог накормить себя, развлечь во время игры или переодеться, но и через бытовые, ежедневные, домашние дела познавал мир, себя, развивая важные навыки познания, коммуникации, движения и многое-многое другое!

## I. О туалетных навыках

### КАК РАЗВИТЬ?

К развитию самостоятельности можно и нужно подходить с самого раннего возраста ребёнка. Важные предпосылки, «база» того насколько успешен и самостоятелен ребёнок будет в дальнейшем закладываться с самых ранних лет.

В этой теме мы подробнее остановимся на такой важной рутине как «ходить на горшок». Ходить на горшок – это не просто базовая потребность, это важный процесс взаимодействия с ребёнком, познания собственного тела и важный социально значимый навык. Также формирование навыка пользования горшком облегчает уход за ребёнком, способствует развитию саморегуляции, самоконтроля, социализации, повышению самооценки и ощущения себя «взрослым». И, конечно, это является одним из важных навыков, который необходим к детскому саду.

Важно при обучении ребёнка «ходить на горшок» учитывать его желание, включать его в сам процесс, очень чутко и бережно относиться к желанию ребенка «сидеть» или «не сидеть на горшке».

### ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ТУАЛЕТНОГО НАВЫКА

Важно понимать какие этапы есть в процессе освоения и подготовки к приучению к горшку Вашего ребёнка. Для того, чтобы с одной стороны не упустить один из важных шагов, не всегда очевидных в формировании навыка, с другой стороны, чтобы не требовать от ребёнка слишком много, если малыш к этому ещё не готов.

Небольшие подсказки, на которые Вы можете ориентироваться и отметить, что уже умеет делать малыш, готов ли он к переходу к самостоятельному освоению горшка:

- Подаёт сигналы, что подгузник мокрый или загрязненный, чувствует дискомфорт;
- Интересуется горшком или туалетом;
- Понимает назначение горшка;
- Чувствует желание сходить в туалет – малыш может идти в другое место или комнату/ или Вы можете замечать, как ребёнок «зажимается», трогает подгузник, перед тем как сходить в туалет;
- Остается сухим в течение 2 часов или дольше в течение дня;
- Может следовать 1 или 2 простым инструкциям;
- Устойчиво и сбалансированно может сидеть на стуле/горшке/туалете без поддержки.

## ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА: ПРАВИЛА

Во время освоения навыка «хождения на горшок» важно учитывать основные правила, которые помогут ребёнку успешно освоить данный навык самообслуживания. Иногда ребёнок не ходит на горшок не потому что у него есть трудности с данным процессом, а потому что ему не удобно сидеть на горшке/ ему не интересно или есть другие факторы, которые его окружают и как бы «отвлекают» от данного процесса. Чтобы избежать трудностей в освоении навыка «хождения на горшок», взрослым необходимо помочь малышу и организовать среду таким способом, чтоб она была комфортна и для ребёнка, и для родителя. Эти простые правила помогут и Вам и Вашему малышу стать более самостоятельным!

### **1. Первое, что необходимо учитывать при обучении ходить на горшок это – ПОЗА.**

Правильная, физиологичная поза для сидения хождения на горшке – это сидя. Важно учитывать, чтобы ножки ребёнка устойчиво стояли на полу или подставочке – не висели в воздухе. Также важно, чтобы ребёнок УСТОЙЧИВО СИДЕЛ НА ГОРШКЕ – не заваливался ни назад, ни в бок. Устойчивая, стабильная поза, поможет малышу чувствовать себя надёжно и не бояться данного процесса.

### **2. Подготавливаем пространство для горшка.**

Важно, чтобы ребёнок чётко понимал куда нужно «ходить на горшок». Как и для взрослых туалет, так и для детей горшочек должен находиться в одном месте. Ребёнок должен понимать куда ему прибежать на горшочек, если он захотел в туалет, или где ему найти горшок и принести маме, чтоб она помогла ему с процессом. Также важно, чтобы горшок был ОДИН, и ребёнок идентифицировал его с процессом хождения в туалет, а не игрой. Но это не значит, что Вы не должны давать изучать, рассматривать горшок, это важный этап для ребёнка – изучить новый предмет. Можно для игры ребёнку давать маленький, игрушечный горшочек и проигрывать небольшие сюжеты, как мишка ходит на горшок или куколка. Что так же будет способствовать успешному освоению ребёнком навыка самостоятельности.

### **3. Подбираем горшок.**

Очень важно, чтобы горшок, который начнёт осваивать малыш был в зоне доступа, в привычном, ОДНОМ месте. Горшок должен быть удобен и нравиться ребёнку. Важно, чтобы горшок был устойчивый, не скользил и не прогибался под весом ребёнка, малыш должен чувствовать устойчивую опору под собой. Сейчас огромный выбор горшков в магазинах, но важно выбрать именно для вашего малыша. Можно предложить на выбор малышу, какой горшочек ему больше нравится. Если Вы замечаете, что вашему ребёнку ещё трудно сидеть самостоятельно и он может заваливаться, то можно приобрести горшок с высокой спинкой и поручнями, это поможет

ребёнку сидеть и не пугаться горшка. Также обратите внимание на материал из чего сделан горшок, для некоторых детей важно, чтобы он был не сильно жёстким и холодным, эти ощущения могут быть неприятны для малыша и из-за этого он может оказываться ходить на горшок.

### **ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА: КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ**

Одними из важных навыков самостоятельного хождения на горшок, в которых ребёнку может понадобиться помощь и поддержка взрослого – это распознавание и понимание того, что «я хочу на горшок», дать сигнал взрослому, чтобы он помог сходить на горшочек и непосредственно сам процесс.

Есть не большие «хитрости»/ «лайфхаки» которые помогут более безопасному и успешному освоению этих навыков.

#### **Ведите дневник наблюдения за «большими» и «малыми» делами.**

Первым шагом важно понять график мочеиспускания и стула ребёнка, показывающего, в какие часы в течение дня он с наибольшей вероятностью захочет сходить на горшок. Эта информация поможет в дальнейшем в освоении данного навыка самостоятельно малышом. Составив дневник того, когда ходит малыш «по-большому» и «по-маленькому», мы можем увидеть, когда удобнее всего будет начинать высаживать ребёнка на горшок, считывать сигналы до того как ребёнок сходит в туалет, тем самым закреплять успешную ситуацию в освоении данного навыка.

Для определения этого графика вам необходимо вести наблюдения в течение 1-2 недель в специальный бланк. Эти бланки могут выглядеть по-разному, но смысл будет один, ниже приводим пример заполненного бланка:

Дневник наблюдения за «большими» и «малыми» делами

Время	День 1		День 2		День 3		День 4		День 5		День 6		День 7	
	М	Б	М	Б	М	Б	М	Б	М	Б	М	Б	М	Б
8.00	✓		✓				✓				✓		✓	
8.15					✓				✓					
9.45	✓	✓	✓			✓	✓	✓			✓		✓	
13.02	✓			✓	✓					✓	✓	✓	✓	
16.00	✓						✓		✓					
17.08			✓		✓									✓
19.22	✓		✓				✓				✓			



Из заполненного дневника мы можем увидеть закономерность, что ребёнок практически всегда ходит по-маленькому (М) сразу после пробуждения в 8.00-8.15, в обед примерно в 13.00, а также перед сном примерно в 19.20. Мы можем использовать данное время для тренировки высаживания на горшок, т.к. мы знаем, что ребёнок захочет к этому времени сходить по-маленькому и нам будет легче связать сам процесс мочеиспускания с горшком, нежели высаживать ребёнка каждые 30-60 минут, даже когда малыш не хочет этого делать.

### **Учитесь распознавать сигналы, подаваемые ребёнком.**

Наблюдайте за малышом, дневник наблюдения Вам в том числе может помочь подмечать сигналы, которые подаёт ребёнок до, вовремя и после того, как сходит в туалет. Не всегда эти сигналы очевидные и явные. Кто-то может подвести маму, или подойти и показать на трусики и памперс, и взрослый с лёгкостью поймёт, что хочет сказать малыш. Некоторые же дети, могут просто замереть перед тем, как сходить в туалет, или убежать в другую комнату, или начать трогать трусики и памперс или же хныкать и плакать. Важно наблюдать и помочь ребёнку интерпретировать его чувства и ощущения, которые сейчас с ним происходят. Это безусловно поможет и Вам лучше понимать своих детей и успешно освоить такой важный навык как хождение на горшок для ребёнка.

Когда Вы поймёте сигналы ребёнка, важно проговаривать, что сейчас чувствует и хочет сделать малыш. Если Вы заметили, что ребёнок начал замирать или трогать трусики, важно, подойти и сказать: «Ты хочешь на горшок? Пойдём вместе, я тебе помогу» и вместе попробовать сесть на горшок. Это поможет ребёнку в дальнейшем соотносить те ощущения, которые происходят с ним и с тем, что необходимо сесть на горшок.

### **Сокращайте время, проведённое в подгузнике.**

Так как Вы уже составили примерный график «туалетных дел», Вы понимаете какие и когда сигналы ребёнок подаёт, Вы можете успешно высаживать ребёнка на горшок по времени. Но также не забывайте ориентироваться и на сигналы ребёнка, которые он Вам даёт вне графика «туалетных дел», так как малыш может захотеть в туалет и в другие часы.

Старайтесь, чтобы ребёнок в течение дня находился в трусиках или штанишках, даже если он сикает в трусики – ничего страшного. Эти ощущения помогут понять ребёнку, что что-то произошло (в подгузнике эти ощущения не такие яркие). Не стоит ругать малыша, нужно спокойно, вместе снять трусик, сказать ребёнку, что произошло и вместе унести грязные трусики и переодеться.

### **Помогайте своему малышу.**

На первых этапах освоения навыка, Ваша помощь и поддержка очень важна для малыша. Важно терпеливо и чутко относиться к ребёнку. Помогайте ему снимать и одевать трусики, проговаривайте свои и его действия, не

держите слишком долго на горшке, если малыш вырывается и не хочет сидеть, не стоит настаивать, лучше предложить посидеть на горшке чуть позже, хвалите, если у него получится сходить на горшок, это всё будет закреплять важный для дальнейшей самостоятельности навык.

## II. О навыках еды

### ИЗ ЧЕГО СКЛАДЫВАЕТСЯ НАВЫК САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИЕМА ПИЩИ?

В данной теме мы подробнее остановимся на такой важной рутине как «приём пищи» и «кормление». Кормление ребёнка – это не просто базовая потребность, это важный процесс взаимодействия с ребёнком, общения, проявления заботы и любви. Также, это возможность и для ребёнка проявить себя: выбрать, что он сейчас хочет кушать, попросить добавки или отказаться. Навык самостоятельного приёма пищи, в том числе кусания, жевания, глотания, является базой для развития речи. Еда разного цвета, консистенции, размера, плотности, температуры позволяет ребёнку получить и обогатить свой сенсорный опыт и развить мышцы ротовой полости.

Главное при обучении ребёнка самостоятельному приёму пищи – учитывать его желание, включать его в сам процесс кормления, и, конечно, взрослый должен терпеливо стараться заинтересовать ребёнка, без принуждения, оставляя только положительные эмоции от самого процесса.

### ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПРИЕМА ПИЩИ

Важно понимать какие важные этапы есть в процессе освоения самостоятельного навыка приёма пищи. Для того, чтобы с одной стороны не упустить один из важных шагов (не всегда очевидных в формировании навыка), с другой стороны, чтобы не требовать от ребёнка слишком много, если малыш к этому ещё не готов.

Небольшие подсказки, на которые Вы можете ориентироваться и отметить, что должен уже уметь и, что уже умеет Ваш малыш:



0–6 МЕСЯЦЕВ

**Исключительно грудь или бутылочка**

- Нетерпеливо захватывает грудь или бутылочку;
- Сосет грудь/бутылочку 30 минут или меньше;
- Спокойное дыхание и согласованное дыхание.



4-6 МЕСЯЦЕВ

**Каши, пюре**

- Возбуждён в ожидании еды;
- Следит за ложкой и ждёт ее приближения, широко открыт рот;
- Ложка свободно помещается во рту;
- Глотает без гримас и не давится едой.



6-9 МЕСЯЦЕВ

**Неоднородное пюре, растворимая сухая еда (детское печенье, хлопья)**

- Перемещает мягкую пищу во рту из стороны в сторону, чтобы размять её;
- Интересуется едой и охотно пробует еду разной консистенции;
- «Жуёт» используя дёсна или зубы.



9-12 МЕСЯЦЕВ

**Начинает пить из чашки; ест руками**

- Язык перемещает пищу во рту из стороны в сторону во время жевания;
- Полностью пережёвывает пищу без затруднений.



12-18 МЕСЯЦЕВ

**Пьёт из чашки, в основном ест твёрдую пищу**

- Делает глотки из обычной чашки не поперхиваясь;
- Кусает твёрдую пищу, перемещает во рту в сторону, для пережёвывания;
- Ест самостоятельно разнообразную еду, легко пережёвывает пищу.



### Увеличение разнообразия еды

- Перестает, есть детское питание, и пить из бутылочки;
- Уверенно ест самостоятельно очень разнообразную пищу;
- Полностью пережёвывает обычную твёрдую пищу.



### Ест большинство продуктов питания

- Охотно пробует новую еду;
- Ест самую разнообразную пищу.

## НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ!

Если Вы замечаете, что какие-то из этапов у ребёнка отстают и есть тревоги или Ваш ребёнок ведёт себя как описано ниже, стоит обратиться к специалисту службы ранней помощи/педиатру/специалисту по кормлению или эрготерапевту за консультацией:

- ! Давится или закашливается во время еды;
- ! Срыгивает и его рвёт;
- ! Застревание еды в глотке;
- ! Капризный и раздражительный во время приёма пищи;
- ! Отказ от приёма пищи;
- ! Трудности при переходе к пюреобразной пище;
- ! Неспособность пережёвывать твёрдую пищу к 12 месяцам;
- ! Удерживает во рту или выплёвывает еду;
- ! Ограниченный рацион продуктов;
- ! Не полностью пережёвывает пищу;
- ! Отказывается от какого-либо типа пищи;
- ! Предпочитает пюре или бутылочки после 12 месяцев.

## ЧТО ВАЖНО УЧЕсть ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА: ПРАВИЛА

Во время приёма пищи важно учитывать основные правила, которые помогут ребёнку успешно освоить навыки самообслуживания. Иногда, ребёнок не кушает или не интересуется едой не потому что у него есть

трудности с данным процессом, а потому что он не удобно сидит, ему не интересно или есть другие факторы, которые его окружают и как бы «отвлекают» от еды. Чтобы избежать трудностей в освоении навыка приёма пищи, взрослым необходимо помочь малышу и организовать среду таким способом, чтоб она была комфортна и для ребёнка и для родителя. Эти простые «правила» помогут и Вам и Вашему малышу стать более самостоятельным!

### **1. Первое, что необходимо учитывать при кормлении ребёнка и обучению самостоятельного приёма пищи это – ПОЗА.**

Младенцев кормят в положении лёжа – и это нормально. Но, если Вы начали кормить ребёнка из бутылочки или с ложки, то ребёнок должен находиться в вертикальном положении. С начала это угол 45 градусов, затем чем старше становится ребёнок, тем более вертикальное положение он должен принимать.

Когда Ваш малыш уже уверенно кушает сидя, важно также проследить, чтобы ножки устойчиво стояли на опоре, ребёнок не заваливался набок, столик находился на удобном уровне, примерно уровень груди, чтобы малыш видел, что находится на столе и мог самостоятельно захватить ложку или кусочек пищи.

### **2. Подготавливаем пространство кухни.**

Процесс самостоятельного приёма пищи у детей – это достаточно «грязный» процесс. И самостоятельное изучение еды является одним из важных этапов становления навыка приёма пищи! Но это не значит, что мы должны ограничивать и не давать ребёнку возможность потрогать и поузучать еду. Это обозначает, что мы можем заранее подготовить пространство кухни таким образом, чтобы это было легко убрать. Необходимо чтобы на доступном расстоянии от взрослого находились слюнявчики, полотенца или влажные салфетки, можно подстелить под посуду клеёночку, которую легко протереть.

### **3. Подбираем посуду.**

Очень важно, чтобы посуда, из которой ест ребёнок находилась перед ним. Посуда должна быть удобной и нравиться ребёнку. Тарелка не должна скользить по столу, для этого можно подложить под неё нескользящий коврик или приобрести тарелку на присоске. Также обычно более удобными являются тарелки с высокими бортиками, в таких тарелках легче обучать ребёнка зачерпыванию еды. Ложки должны быть удобные для захвата, в начале обучения они могут быть с утолщённой ручкой, также важно проследить чтобы ложка не была слишком большой и помещалась в рот малышу.

#### **4. Организуем среду.**

##### Не кормите ребёнка у телевизора/телефона/планшета.

Важно, чтобы во время приёма пищи ребёнок был максимально сконцентрирован на еде, ложке, посуде, содержимому тарелки, собственным ощущениям. Поэтому важно минимизировать отвлекающие факторы такие как песенки, игрушки, мультки.

##### Проговаривайте действия во время еды.

Важно проговаривать свои действия и действия ребёнка, его ощущения, можно проговаривать какую пищу он сейчас кушает, кислая она или сладкая. Но важно говорить медленно, короткими предложениями, давая возможность ребёнку понять, что сейчас с ним происходит.

##### Давайте ребёнку проявлять активность и самостоятельность.

Важно, чтобы у ребёнка была возможность самостоятельно попробовать потрогать еду, донести её до рта, взять ложку постучать ей по тарелке, покормить маму/папу/бабушку, покормить себя. Именно эти активности позволяют «натренировать» до совершенства навык самостоятельный приём пищи. Помогайте вашему ребёнку только там, где необходимо – доверяйте своему малышу и у него всё получится!

##### Учитываем темп и предпочтения ребёнка.

У детей чаще всего темп медленнее чем у взрослого, и это нормально. Важно не торопить малыша, ждать пока он тщательно прожует и проглотит пищу. Также важно учить малыша и предлагать новые продукты исходя из его предпочтений, предлагать сладкое или солёное, кислое или горьковатое. Если ребёнок не хочет, что-то пробовать, необходимо принять это и не заставлять пробовать, но не отказываться совсем, можно предложить чуть позже.

#### **ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ НАВЫКА: КАК ПОМОГАТЬ РЕБЕНКУ**

Одними из важных навыков самостоятельного приёма пищи, в которых ребёнку может понадобиться помощь и поддержка взрослого – это жевание твёрдой пищи и использование ложки.

Есть небольшие «хитрости»/ «лайфхаки» которые помогут более безопасному и успешному освоению этих навыков.

#### **УЧИМ РЕБЁНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ.**

Первым шагом обязательно проверяем, что соблюдены все правила, необходимые для обучения самостоятельному приёму пищи – жеванию (см.выше): заранее подготавливаем пространство кухню, садим ребёнка в правильную и удобную позу, учитываем темп ребёнка, подбираем посуду и

организуем оптимальную среду, не отвлекающую ребёнка и способствующую развитию навыков приема пищи и жевания в том числе.

Важными «критериями» готовности ребёнка пользоваться ложкой самостоятельно является, то что он начинает брать пищу с тарелки руками и тянуть в рот и ребёнок интересуется ложкой, выхватывает её у родителей, тянет её в рот, стучит ложкой по столу и тарелке. Именно поэтому ВАЖНО, чтобы ребёнок активно трогал руками еду в тарелке, изучал её, пробовал тянуть в рот ложку. Зачастую это, конечно, сопровождается и «грязной» кухней, но именно этот важный этап, позволит ребёнку в дальнейшем не только успешно самостоятельно освоить навыки самостоятельного приёма пищи, но и научит Вашего малыша навыкам опрятности.

Если Вы убедились, что Ваш ребёнок готов учиться, он активен, заинтересован и сосредоточен, то самое время обратить внимание на ложку, которую Вы предлагаете ребёнку. Важно, чтобы она не была сильно большое и без усилий помещалась во рту, также обратите внимание на форму ложки. Обычно, наиболее комфортной для детей является не глубокая, округлая ложка, такой ложкой легче зачерпывать и проще снимать пищу с неё. Также, во время кормления можно класть 2 ложки, одна для малыша – если он захочет попробовать сам, у него всегда будет эта возможность, а вторая ложка – для взрослого, который кормит ребёнка.

Помогайте своему ребёнку, когда это требуется! Благодаря частичной помощи ребенку, он будет оттачивать правильные движения и навыки. На стадии освоения навыка, малышу важно самому попробовать и поизучать еду и посуду, НО, также важна и своевременная помощь и поддержка взрослого. Как мы можем помочь ребёнку? Есть несколько основных приемов и степеней поддержки:

- Полная поддержка, когда мы всё делаем за малыша и кормим ребёнка;

- Частичная поддержка, когда мы помогаем ребёнку, например, зачерпнуть еду, а он уже сам доносит ложку до рта. Или, ребёнок например, уже умеет зачерпывать, а взрослый помогает направить руку ребенка или за локоток, или за кисть до рта. Такой способ ещё называю «рука в руке».

Навык освоения ложкой, можно «оттачивать» не только во время приёма пищи. Можно это делать и во время игр! Большинство деток любит играть в чаепитие, где мы также можем предложить, что-либо насыпать в чашечки, разложить по тарелочкам, покормить любимую игрушку и многое другое.

## **УЧИМ РЕБЁНКА ЖЕВАТЬ**

Первым шагом обязательно проверяем, что соблюдены все правила, необходимые для обучения самостоятельному приёму пищи – жеванию (см.выше): заранее подготавливаем пространство кухню, садим ребёнка в правильную и удобную позу, учитываем темп ребёнка, подбираем посуду и

организуем оптимальную среду, не отвлекающую ребёнка и способствующую развитию навыков приема пищи и жевания в том числе.

Малыш готов жевать, когда он может снимать и проглатывать пищу с ложечки и когда у него начинают появляться первые зубы, НО, можно давать малышу «помусолить» твердую пищу дёснами, до появления зубов, это простимулирует более быстрое освоение навыков жевания и подготовит малыша к дальнейшему успешному и безопасному жеванию пищи. Так, например, можно давать мусолить баранки, сухари, корочки хлеба.

Важно перед тем, как предлагать новую пищу по консистенции или вкусу дать возможность ребёнку изучить её: самостоятельно потрогать, помусолить понюхать и только потом предлагать ему.

На первых этапах предлагайте ребёнку удобную для жевания пищу, которая легко разжёвывается на маленькие кусочки, например, бананы, плавленые сырки, огурцы, печенье, кексы.

Когда Вы кормите ребёнка с ложки, или даёте кусочек пищи, не всегда кладите еду ровно на язык. Перекладываете пищу на задние зубки то справа, то слева. Это поможет закрепить навык жевания, и дополнительно будет стимулировать мышцы языка и щёк, что также будет закреплять и стимулировать навык жевания.

Предлагайте ребёнку однородную, несмешанную пищу. Не прячьте кусочки еды в каши и супы. Ребёнок может не заметить кусочек и поперхнуться.

Если Вы переживаете и тревожитесь, что Ваш ребёнок пока не готов и может поперхнуться, можно использовать специальные приспособления для тренировки жевания – ниблеры, или же просто класть кусочки еды в марлю и давать ребёнку, этот безопасный способ может быть подготовкой к жеванию и глотанию пищи.

Такие несложные хитрости и правила помогут Вашему ребёнку сделать важный шаг к самостоятельности. И, конечно же Ваша поддержка, терпение и любовь сделает этот процесс ещё более успешным и приятным.

### **III. Об игре**

#### **КОГДА НАЧИНАЕТСЯ ИГРА? ЗАЧЕМ НУЖНА РЕБЕНКУ?**

Сейчас очень много информации относительно игры: различные варианты игр, материалы и игрушки, которые можно использовать с самого рождения. Действительно – игры с ребенком можно и нужно организовывать с самого рождения, ведь это главная активность ребенка и то, благодаря чему он активно развивается.



Не будем перечислять различные классификации игр – здесь мы расскажем Вам, что важно учитывать при организации любой игры, а также сделаем краткий обзор игр по возрасту от 0 до 3-х.

## **ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ?**

В любом периоде с рождения до 3-х лет, абсолютно для любого ребенка важна игра. Но важно учитывать его актуальный возраст, его темп активности: бывают детки очень шустрые, любящие много игр или детки предпочитающие исключительно одну игру, у кого-то игра будет полностью зависеть от его состояния здоровья (все дети болеют, поэтому так самая «игривость»), желание поиграть может снизиться и это нормально; также, стоит учитывать и тех, деток, у которых есть особенности в развитии (различные врожденные синдромы, двигательные особенности, особенности интеллекта, поведенческие особенности) и уже отталкиваясь от этого, можно выстраивать для ребенка игру в удовольствие, игру, которая будет помогать ребенку развиваться.

Не зря во многих источниках пишут, что игра – это основной вид деятельности ребенка и это физиологично: через игру развивается наш мозг и тело, поэтому для ребенка игра – важный этап жизни, особенно в раннем детстве, но при определённых условиях, давайте в них разберемся:

### **1. Организуем среду для игры:**

- организованная зона (абсолютно не важно будет эта зона в углу однокомнатной квартиры или в большом квартире/доме), в которой не будет дополнительных отвлекающих внимание ребенка шумов – включенного телевизора, музыки или радио (возможно для каких-то детей это не является отвлекающим моментом, но для качественного «погружения» ребенка в игру важно, чтобы внимание было сконцентрированным. Внимание будет так важно в дальнейшем образовательном пути ребенка (детский сад/ школа – для любого формата образовательной программы – даже если это будет обучение на дому), а еще и для успешной самостоятельности и активности.

### **2. Организуем удобное положение ребенку и себе:**

Обычно игра младенцев проходит лежа на спине/ животике – Ваша задача быть в таком положении, чтобы ребенок видел Ваше лицо: наблюдение за лицом взрослого не только развивает эмоции самого ребенка, но и стимулирует запуск коммуникации ребенка – его жестов, вокализаций, слов.

Если Ваш ребенок уже может принять положение сидя, легко сменять свою позу и уже ползает, то тут тоже важно быть на уровне ребенка – чтобы ребенок сильно не задирал свою голову и шею, дабы не утомится и все удовольствие от игры исчезло. Если же положение неустойчиво (ребенок заваливается, пока «шатается» в положении сидя) или на данный момент в

силу особенностей развития мышц спины или состояния здоровья (различные врожденные синдромы, двигательные особенности, особенности интеллекта, поведенческие особенности) важно организовывать надежную, несковывающую опору под спину и руки.

Когда Ваш ребенок успешно ходит или пока может устойчиво стоять (опираясь о мебель спиной или держась ручками, или стоя в специализированном оборудовании – вертикализатор/ ходунки), то Ваше положение должно в совместной игре должно быть таким, чтобы Вы могли смотреть друг на друга.

### **3. Подбираем игрушки – одно из самых индивидуализированных правил для КАЖДОГО ребенка:**

Сейчас можно встретить большое количество игрушек, но важно учитывать не только фактический возраст, а саму игру ребенка: потому что кого-то заинтересует больше всего игра с обычными бытовыми предметами (пакеты, бумага, гирлянда, кастрюли на кухне мамы, носочки и т.д.) нежели дорогая игрушка. Отталкиваемся от интереса ребенка и его активности – ведь это для нас показатель того, насколько игра ребенка расширена – предлагаем взглянуть на таблицу ниже («ИГРЫ С РОЖДЕНИЯ ДО 3-Х ЛЕТ»).

Как можно использовать эту таблицу: отталкиваясь от возраста ребенка смотрим графу «Возраст» и читаем описание «Игры», которое должно встретиться в игре ребенка. Если же это описание пока не соответствует той актуальной игре ребенка – то читаем описание по возрасту ранее (т.е. если моему ребенку 7 месяцев, но описание не соответствует, то я смотрю графу «Возраст» на 3-6 месяцев и уже отталкиваясь от этого описания организую эту игру) либо описание по возрасту выше.

Учитывая эти игры, нужно отыгрывать каждый возрастной этап – ведь как мы говорили с Вами ранее в пункте «ЧТО ВАЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ОБУЧЕНИИ РЕБЕНКА», игра позволяет ребенку развиваться в разных направлениях (в физическом направлении – укреплять мышцы тела, в коммуникативном направлении – давать сигналы окружающим, в обучающем направлении – развивать внимание, память, а также мышление).

#### **ИГРЫ С РОЖДЕНИЯ ДО 3-х ЛЕТ**

<b>ВОЗРАСТ</b>	<b>ИГРЫ</b>
1-3 месяца Тренировка прослеживания, формирование контроля над положением головы, формирование внимание к телу, к сенсорным ощущениям.	Игры лицом к лицу (привлечение внимания к лицу взрослого); взрослый копирует вокализации ребенка и его мимику; игры на прослеживание за игрушками; мамыны массажи по телу; наличие контрастных игрушек (черно-белые/ черно-желтые/ красно-белые).

<p><b>3-6 месяцев</b> Стимулирование развития речи, тренируем внимание к окружающему, расширяем манипуляции руками, продолжаем изучать свое тело.</p>	<p>Игры на формирование захвата игрушек, их рассматривание и исследование ртом; игры «Ку-ку»; кружимся; вводим ритмичные песенки с пением.</p>
<p><b>6-12 месяцев</b> Стимулируем к тактильному исследованию/ исследованию объема/глубины, укрепляем спину, ноги, расширяем эмоции, развиваем причинно-следственные связи</p>	<p>Игрушки различных текстур, форм, цветов, игрушки с кнопками; двигательные игры на полу; игры с коробками/небольшими ведрами/корзинками; игры у зеркала – корчим различные гримасы; ладушки; игры с разным ритмом «По-кочкам»; Игры «Дай-на».</p>
<p><b>1-2 года</b> Тренируем копирование действий взрослого, «сенсорное насыщение» тела; формируем понимание своего тела и его возможностей, формируем понятия «мое/чужое».</p>	<p>Сенсорные игры, направленные на разные ощущения (размазывание, пересыпание, возня с сыпучим/ красками и т.д.) – важен процесс, а не результат; двигательные игры (догоняшки, перелазялки, валялки в одеяле/подушках); игры рядом со сверстниками; выстраивает ряды/ кучки.</p>
<p><b>2-3 года</b> Подкрепляем результат деятельности ребенка, расширяем знания о свойствах предмета, укрепляем моторику, улучшаем навыки самостоятельности (одевание, еда).</p>	<p>Сюжетные игры; игры на результат (например похвала близкого за то, что ребенок оделся); чтение сказок вместе; рисование; в игрушках можно предлагать вкладыши/ крупные паззлы; двигательные игры с мячом/ качели, догоняшки.</p>

Для составления таблицы использованы следующие источники

1. Захарова ИМ, Моржина ЕВ – Игровая педагогика. Изд-во «Теревинф»: Москва.

Данную книгу Вы можете найти в интернете в формате pdf. Ссылка:

[https://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/igrov\\_pedag.pdf](https://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/igrov_pedag.pdf)

## Список источников (полезные книги/ссылки):

### ТУАЛЕТ:

1. Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман при участии Яна Б. Блейчера, Люиса Дж. Хейфенца, Стивена П. Хиншоу и Дайаны М. Мэрфи – **«Путь к независимости»**.
2. Иванова В.Ю., Истомина Л.А., Пальмов О.И. – **«Освоение горшка: готовность ребенка и отношение взрослого»**.
3. Ахтямова Ю.А., Липес Ю.В. – **«Развивающий уход за детьми с тяжёлыми и множественными нарушениями развития»**, часть 2 Бытовые навыки.
4. <https://raisingchildren.net.au/preschoolers/health-daily-care/toileting/toilet-training-guide>
5. <https://kidshealth.org/en/parents/toilet-teaching.html>

### ЕДА:

1. Ахтямова Ю.А., Липес Ю.В. – **«Развивающий уход за детьми с тяжёлыми и множественными нарушениями развития»**, часть 2 Бытовые навыки.
2. Самарина А. – **«Развитие питания и процесса регуляции эмоций»**.
3. <https://pathways.org/topics-of-development/feeding/>
4. <https://yourkidstable.com/teach-baby-to-chew/>

### ИГРА:

1. Захарова И.М., Моржина Е.В. – **«Игровая педагогика»**.

Ссылка на книгу:

[https://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/igrov\\_pedag.pdf](https://www.osoboedetstvo.ru/files/book/file/igrov_pedag.pdf)

2. Фьюзэлл Р.Р., Вэдэзи П.Ф. – **«Обучение через игру»**.

Ссылка на книгу:

[http://orcenter.nsk.socinfo.ru/media/2018/12/11/1211708156/merged\\_pdf.io.pdf](http://orcenter.nsk.socinfo.ru/media/2018/12/11/1211708156/merged_pdf.io.pdf)

---

**Региональная общественная организация «Красноярский центр лечебной педагогики».**

**Наши контактные данные: ул.Воронова 27, тел. 8(391)299-42-42, сайт: [kras-kids.ru](http://kras-kids.ru)**