**Игры и задания, направленные на формирование навыков самообслуживания и**

**культурно-гигиенических навыков**

***Формирование культурно-гигиенических навыков***

**Игра «Водичка, водичка!»**

Цель: формировать интерес к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: «Что надо сде­лать? Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку. Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!» Показывает и рассказывает де­тям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обе­дом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и ли­цо по подражанию. При этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»

**Занятие «Вымой руки»**

Цель: учить мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки». Взрос­лый ставит игрушку на край умывальника и пока­зывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

В дальнейшем навык мытья рук усложняется: ре­бенка учат открывать кран с водой, намыливать руки мылом, вытирать полотенцем и вешать полотенце на крючок.

**Занятие «Сделаем лодочки»**

Цель: учить последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последова­тельность действий:

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

2. Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!

3. Открыть кран;

4. Сложить ладони рук «лодочкой»;

5. Подставить руки под струю воды;

6. Закрыть кран;

7. Вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

**Занятие «Мыльные перчатки»**

Цель: учить намыливать руки с внешней и внут­ренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умы­вальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрос­лый говорит: «Вот, какие у нас перчатки белые!» Да­лее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом проговаривает одну из потешек. На­пример:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(или взрослый называет имя ребенка)

Знаем, знаем, да, да, да!

Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистый руки. При затруднениях ис­пользуются совместные действия взрослого и ребенка.

**Занятие «Умывалочка»**

Цель: учить умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит ребенка посмотретьна себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. В процессе действия взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей, будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша выти­рать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, произносит: «Ай, какой чистый ребе­нок, посмотри на себя в зеркало!»

**Игра «Делаем прическу»**

Цель: учить держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем кра­сивую прическу!» Взрослый расчесывает перед зер­калом волосы ребенка, затем просит малыша попро­бовать расчесаться самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает ему удерживать расческу, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расче­сывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обра­щает его внимание на то, что он стал таким же кра­сивым, как кукла.

**Занятие «Почистим зубки»**

Цель: учить чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его вни­мание на зубы. Затем говорит, чтобы зубки не болели, нужно уметь их чистить.

Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно прово­дить щеткой по зубам, при этом проговаривается по­тешка:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый с ребенком смотрят в зер­кало и улыбаются, показывая при этом чистые зубы. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

**Занятие «Фонтанчики»**

Цель: учить полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, при этом проговаривает потешку:

Наберем водичку в рот

Пусть фонтанчик оживет!

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать

рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце игры взрослый хвалит ребенка.

**Игра «Кукла заболела»**

Цель: учить пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, заболела, ей трудно ды­шать носиком. В кармане у нее лежит носовой пла­ток. Поможем Маше почистить носик!» Взрослый проговаривает потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно ис­пользовать носовой платок, демонстрируя действие на кукле. Предлагает детям повторить действие по под­ражанию.

**Занятие «Носики-курносики»**

Цель: продолжать учить пользоваться индивиду­альным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый проговаривает потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке, (достает платок изкармана)

Будем нос им вытирать. (показывает дей­ствие с платком)

Чтобы носик, наш курносик, (убирает платок вкарман)

Снова чистым был опять

Взрослый просит каждого ребенка, показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

***Формирование навыков самообслуживания***

**Игра «Приведи куклу в порядок»**

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при одевании.

Оборудование: кукла, кукольная одежда.

Ход игры: взрослый приходит с раздетой куклой, приносит кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу. При этом говорит: «Кукла Оля не может одеться, ей холодно, давай оденем Олю, ей бу­дет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье». Взрослый предлагает ребенку оде­вать куклу, соблюдая последовательность. При за­труднении применяются совместные действия.

**Занятие «Оденемся на прогулку»**

Цель: учить одеваться, правильно соотносить пред­мет одежды с частью тела, застегивать одежду на ли­пучки.

Оборудование: одежда ребенка.

Ход занятия: взрослый предлагает одеваться на прогулку: раскладывает вещи перед ребенком и объ­ясняет, что определенный предмет одежды надо наде­вать на определенную часть тела. Ребенок одевается, при затруднении взрослый помогает ему одеваться, обращает внимание на способ застежки липучкой.

**Игра «Найди пару»**

Цель: учить различать парную обувь, подбирать нужную пару обуви.

Оборудование: обувь - сапоги, ботинки, кукла Маша.

Ход игры: взрослый вводит ребенка в игровую си­туацию: «Маша-растеряша разбросала свою обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один ботинок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где найти!» и т.д. Ребенку предлагается помочь Маше найти нужную пару обу­ви. Взрослый показывает один ботинок, предлагает найти пару и т.д.

Далее взрослый предлагает ребенку примерить Маше найденную обувь.

**Игра «Оденем кукол»**

Цель: знакомить с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (мол­ния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски.

Ход игры: взрослый предлагает детям одеть ку­кол и покатать их в колясках: «Смотрите, какая у кукол красивая одежда!» Взрослый вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внима­ние на застежки и демонстрирует способы застегива­ния.

Предлагается детям самостоятельно одеть кукол, после чего покатать их в коляске.

**Игра «Обед у кукол»**

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

Оборудование: игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

Ход игры: взрослый просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и дей­ствия с ними. Затем предлагается ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

**Занятие «Убери со стола»**

Цель: формировать самостоятельные действия: убирать посуду со стола, сметать крошки.

Оборудование: посуда, щетка, совочек.

Ход занятия: взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действо­вать по показу. При этом взрослый комментирует действия: «Мы ставим на поднос тарелку, чашку, кладем ложку» и т.д. Затем взрослый показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои дей­ствия: «Крошки со стола сметем и совочком уберем!» Дается возможность ребенку действовать самостоя­тельно.

**Занятие «Вымой посуду»**

Цель: продолжать формировать самостоятельное действие - мыть посуду.

Оборудование: посуда (тарелки), губка, два тазика.

Ход занятия: взрослый показывает один тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно дер­жать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой и ополаскивать в другом тазике с чистой во­дой, выкладывая тарелки на чистый поднос. Предла­гается ребенку вымыть свою тарелку.

**Занятие «Подготовь постель ко сну»**

Цель: продолжать формировать интерес к само­стоятельным действиям: учить расстилать свою по­стель.

Оборудование: кровать, подушка, простыня, одея­ло, покрывало.

Ход занятия: перед тихим часом взрослый предла­гает детям расстелить свои постели, показывает и комментирует последовательность действий: «Сначала снимаем и складываем покрывало, затем отворачива­ем одеяло и поправляем подушку». После чего взрос­лый предлагает детям расстелить свои постели, при затруднениях помогает им.

**Занятие «Почистим туфли»**

Цель: вызывать интерес к самостоятельным дейст­виям - учить чистить обувь при помощи щетки.

Оборудование: обувь, щетка.

Ход занятия: взрослый обращает внимание детей на грязную обувь. Объясняет назначение щетки для обуви, показывает действия с ней, произносит потеш­ку:

Щеткой чищу свои туфли Раз, два, три!

Будут чистыми они Раз, два, три.

Предлагает детям самостоятельно почистить свои туфли (ботинки).

**Занятие «У нас порядок»**

Цель: вызывать интерес к самостоятельным дейст­виям: учить подметать пол.

Оборудование: веник, совок, ведерко с водой, иг­рушки.

Ход занятия: взрослый говорит, что скоро в гости придут игрушки, обращает внимание, что в комнате беспорядок. Предлагает детям подмести пол. Затем взрослый показывает, как пользоваться веником и совком. Дается возможность детям действовать само­стоятельно. После этого взрослый обыгрывает ситуа­цию: приходят игрушки в гости к детям (Чебураш­ка, Буратино, Петрушка и др.), они обращают вни­мание на порядок, спрашивают у детей, кто убирал в комнате.

Подготовила педагог-психолог Камалова А.Р. по материалам книги:

Игры и занятия с детьми раннего возраста с психофизическими нарушениями: Методическое пособие / Под ред. Е.А. Стребелевой, Г.А. Мишиной. - 2-е изд. - М.: Издательство «Экзамен», 2004.