

Мектеп жасына дейінгі балалардың өзіне-өзі қызмет көрсету дағдылары

Өзіне — өзі қызмет көрсету дағдыларын қалыптастыру баланың дамуының маңызды бөлігі болып табылады, әсіресе ерекше білім беру қажеттіліктері (ЕББҚ) бар балалар үшін. Бұл дағдылар тәуелсіздікті қамтамасыз етіп қана қоймайды, сонымен қатар баланың өз қабілеттеріне деген сенімін нығайтады, әлеуметтік бейімделуге және білім беру ортасына сәтті интеграциялануға ықпал етеді. Жуыну, тамақтану, киіну, тазалау дағдыларын қалыптастыру бойынша жұмыс неғұрлым ерте басталса, баланың балабақшаға, мектепке және күнделікті өмірге бейімделуі соғұрлым оңай болады. Ата-аналар бұл процеске белсенді қатысып, мамандармен ынтымақтасып, ең бастысы шыдамдылық пен қолдау көрсетулері керек.

1. Мектеп жасына дейінгі балалардың өзіне-өзі қызмет көрсетудің негізгі дағдылары

3-4 жыл

Жуу, гигиена: қолды және бетті өздігінен жуу (суды шашыратпай), сүлгіні қолдану, жеңдерді орау мүмкіндігі.

Тамақтану: қасықпен тамақтану(шамамен 4 жаста – шанышқы).

Киіну: қарапайым заттарды кию және алып тастау, ересектерге түймелерді/найзағайларды жабуға көмектесу.

Дәретхана: кәстрөлді пайдалану, дәретхана қағазын пайдалануды бастау.

Ойыншықтарды тазалау: затты өзі алып жүреді, қорапқа салады, дәлдікті үйренеді.

4-5 жас

Жуу: шашыратпай, алгоритмді сақтай отырып (сабын, жуу, сүлгі), жеңді өздігінен орау және орау.

Тамақтану: шанышқыны, майлықты қолдану, тамақтанғаннан кейін ауызды шаю.

Киіну: киімді өздігінен шешіп алу/кию, найзағай/түймелер, шілтер байлау (5 жас).

Дәретхана: құрғақ болу дағдысы, дәретханаға тәуелсіз бару.

Ойыншықтарды тазалау: сапаны бақылайтын ойыншықтарды өз бетінше тазалау.

5-6 жас

Жуу және гигиена: тістерді тазалау, щеткамен тазалау, өзін-өзі күту, сыртқы түрін бақылау.

Тамақтану: құрылғыларды ұқыпты пайдалану, үстелдегі мінез-құлық нормаларын сақтау.

Киіну: толық тәуелсіздік — түймелер, найзағай, шілтер.

Дәретхана: дәретханаға өз бетінше бару, санитария процедурасын толық орындау.

Ойыншықтарды тазалау: ойын аяқталғаннан кейін заттарды тез және ұқыпты алып тастайды.

Қосымша дағдылар: үйге жеңіл көмек (төсек жасау, су құю), кішігірім тапсырмаларды орындау.

2. Балаға өзін-өзі күту дағдыларын дамытуға қалай көмектесуге болады

1. Біртіндеп оқыту

Шеберлікті қарапайым қадамдарға бөліп, алдыңғысын бекіткеннен кейін ғана келесіге өтіңіз.

2. Позитивті күшейту

Табыстарды атап өтіңіз, эмоционалды мадақтаңыз, сәттілік жағдайларын жасаңыз.

3. Шыдамдылық пен қолдау

Өзіңізді дайындаңыз, бұл процесс ұзаққа созылуы мүмкін, әсіресе ЕББҚ бар балалар үшін. Гипер қамқорлықты азайтыңыз.

4. Құм сағатын, уақытты есептеуді, көңілді бәсекелестік тапсырмаларды қолданыңыз - бұл процесті ынталандырады және құрылымдайды.

5. Мысал ересектер

Алгоритмдерді есте сақтау үшін әрекеттерді көрсетіңіз, оларды питомниктермен және өлеңдермен сұйылтыңыз.

6. Қайталау

Дағдыға үнемі оралыңыз, әсіресе олқылықтар байқалса.

7. Таңдау және тәуелсіздік

Балаңызға ұйықтар алдында киімді немесе үстелдегі табақты өзі таңдауға мүмкіндік беріңіз-бұл мотивацияны арттырады.

8. Жайлы орта құру

Раковинаның, дәретхананың биіктігін бейімдеңіз, сырғымайтын төсеніштерді қолданыңыз, сүлгілер мен киімдерге қол жеткізуді

жеңілдетіңіз.

3. ЕББҚ бар балаларға арналған ерекшеліктер

- **Жеке қарқын**

Дағдылар баяу қалыптасуы мүмкін, қосымша күш пен түзету қажет.

- **Мамандар тобы**

Педагог-психологтар, дефектолог-мұғалімдер және әлеуметтік педагог өзіне-өзі қызмет көрсетуді қоса алғанда, жеке даму бағдарламасымен (ЖДБ) жұмыс істейді.

- **Бірлескен жұмыс**

Ата-аналар мен мамандар (логопед-мұғалімдер, дефектолог-мұғалімдер) тапсырмаларды баланың қажеттіліктеріне бейімдейді.

- **Оқыту әдістері**

Жоспарлы көрсетілім-жаттығу, ауызша Нұсқаулық, жекелендірілген тәсіл және ойын ортасы.

Қорытынды

- Өзіне — өзі қызмет көрсету дағдылары біртіндеп қалыптасады: алдымен негізгі гигиеналық дағдылар мен тамақтану, содан кейін-киіну, дәретхана, тазалау, тұрмыстық тапсырмаларды орындау.
- Тиімді оқыту үшін-қадамдық кіріспе, ойын, мадақтау, қайталау және ересектердің мысалы.
- ЕББҚ бар балалар үшін жеке көзқарас, ересектердің шыдамдылығы және мамандардың қатысуы өте маңызды.
- Асықпау және баланың мотивациясын сақтау маңызды-жетістіктер, тіпті кішкентай болса да, сенімділік пен тәуелсіздікті қалыптастырады.

КО №6 ПМПК әлеуметтік педагогы
Мурзатова М.В.