

***Игры и упражнения  
по формированию  
социально-бытовых навыков  
у детей с ОПФР***



*Составитель:  
воспитатель дошкольного образования  
Л.В. Попроцкая*

## **Игры на формирование умения одеваться, раздеваться, ухаживать за одеждой, обувью**

### **Игра «Кукла идет на прогулку»**

**Цель:** формирование у детей представлений об одежде, умения выполнять предметно-игровые действия.

**Оборудование:** кукла.

**Ход игры:** педагог говорит, что кукла собирается на прогулку: «Давай поможем кукле одеться, на улице холодно», предлагает ребенку достать из шкафчика одежду (шапку, куртку, ботиночки). Затем педагог поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава.

Вот, куртку надели! Надеваем ботиночки на ножки.

Вот шнурки, я помогу тебе завязать.

Вот, ботиночки надели на ножки.

Надеваем шапку на голову.

Вот, так, шапку надели.

Кукла собралась на прогулку, может идти гулять.

В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.



### **Каждая ножка - в свой домик**

**Цель:** формирование умения надевать колготки (брать за резинку, ориентируясь на метку – кусочек ярко окрашенной ткани или вышивку; отыскивать отверстие для каждой ноги; просовывать поочередно ноги в отверстия; надевать колготки с носка, предварительно собрав их в «гармошку», чтобы пятка оказалась на месте; подтягивать колготки так, чтобы резинка оказалась на поясе). Фиксирование внимания ребёнка на последовательности действий и способах контроля. Вызывание у ребёнка положительные эмоции, связанные с достижением успеха в деятельности по самообслуживанию.

**Оборудование:** детские колготки с меткой, обозначающей «перед».

**Ход игры:** педагог предлагает ребёнку взять колготки, сесть на стульчик, приложить колготки к себе и найти метку: «Сделай так, чтобы картинка была впереди. Нашел? Молодец. Теперь надевай: каждую ножку – в свой домик, а чтобы пяточка сразу попала на своё место, давай сделаем с тобой «гармошку». Оказывает помощь в случае затруднения, используя приём *совместного выполнения действий* с ребёнком, чтобы он получил необходимое мышечное ощущение. «Спрятал правую ножку в домик? А теперь сделай «гармошку» для левой ножки. Каждую ножку – в свой домик. Проверь: обе ножки в своих домиках? Теперь прячь свои ножки в домики, подтягивай колготки до коленок. Хорошо, а теперь вставай и берись за резиночку. Подтягивай колготки вверх. Проверь: оказалась резинка на поясе? Ай да молодец, сама колготки надела!

### **Подберем куклам одежду**

*Цель:* формирование умения называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, последовательно одевать куклу.

*Оборудование:* две куклы — кукла Ваня и кукла Катя, наборы одежды для Вани и для Кати: рубашка, брюки, свитер, кеды; платье, кофта, юбка, туфли.

*Ход игры:* педагог говорит, что к нам в гости пришли куклы, но они не могут одеться, они перепутали свою одежду и не могут найти свои вещи. Давай, поможем им разобраться, где, чьи вещи». Далее взрослый предлагает ребёнку выделить заранее подготовленную одежду для мальчика Вани и для девочки Кати. Спрашивает: «Что носят девочки, а что мальчики?» После того, как ребёнок выберет одежду для кукол, начинаем одевать Ваню, а затем — Катю. Педагог в это время акцентирует внимание ребёнка на последовательность одевания. Если ребенок самостоятельно не справляется, взрослый помогает ему совместными действиями. Игра проводится в последующих вариантах со сменой кукол и одежды и помогает закрепить выбор одежды для мальчиков и девочек. Взрослый обязательно хвалит ребёнка за то, что куклы одеты правильно и красиво.

### **Научим куклу Катю раздеваться**

*Цель:* формирование умения запоминать последовательность раздевания; аккуратно вешать и складывать одежду.

*Оборудование:* кукла, набор кукольной одежды.

*Ход игры:* педагог говорит, что кукла Катя вернулась с прогулки и ей жарко в тёплой одежде. Она ещё мала, и сама раздеваться не может. Подвести ребёнка к выводу: «Кукле надо помочь раздеться». Побудить ребенка рассказать (показать) кукле, в каком порядке надо раздеваться, складывать вещи в шкаф. Ребёнок помогает раздевать куклу.



### ***Найди пару***

*Цель:* формирование умения различать парную обувь и одежду, подбирать правильно к левому варианту обуви, одежды — правый.

*Оборудование:* вырезанные из картона обувь: сапоги, туфли, перчатки, носки, варежки, кукла Маша.

*Ход игры:* педагог вводит ребёнка в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою одежду и обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один носок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где и т.д.». Ребёнку предлагается помочь Маше-растеряше найти пару предметов одежды и обуви. Взрослый предъявляет правый вариант пары (носок, сапог и т.д.) и предлагает выбрать левый. При этом дается инструкция: «Найди пару». В случае затруднения выполнения задания помогает отыскать пару, обращает внимание ребенка на одинаковый размер и цвет. Через некоторое время взрослый просит отыскать эту же пару самостоятельно. Другой вариант игры может проводиться на предметах одежды ребёнка.

### ***Волшебный шнурок***

*Цель:* формирование умения вдевать и выдергивать шнурок в отверстия по сюжетной картинке; развивать движения мелкой моторики рук,

*Оборудование:* игра-книжка «Волшебный шнурок» и шнурки разного цвета (желтый, красный, зеленый).

*Ход игры:* педагог вместе с ребенком рассматривает сюжетную картинку, просит назвать (показать), кто изображен на рисунке и что он делает. Предлагает ребенку «дорисовать» шнурком (по выбору) недостающие штрихи (элементы) в картинке: лестница, качели и т.д. Если у ребенка не получается выполнить действие самостоятельно, педагог совместно с ним воспроизводит эти действия.

### ***Посади цветочки на лужок***

*Цель:* формирование умения вдевать петельку на пуговицы разного размера, развитие мелкой моторики рук, соотнесение правой и левой руки.

*Оборудование:* зеленое полотно, на которое пришиты пуговицы разного цвета и разного размера, цветы вырезаны из плотной ткани разного размера с прорезями в центре, соответствующими пуговицам.

*Ход игры:* педагог говорит ребенку: «Давай посадим на лужок красивые цветочки. К каждой пуговичке найди и присоедини нужный цветок. Ребенок выбирает цветок из ткани и пробует вдеть пуговицу на полотно в прорезь, если пуговица не подходит к петельке, взрослый предлагает попробовать присоединить к другим пуговичкам и обращает внимание ребенка на размер петельки и пуговицы, чтобы они совпадали». Таким образом, ребенок «сажает» цветы на зеленое полотно. Взрослый хвалит ребенка по ходу игры за каждый прикрепленный цветочек. Детям нравится видеть результат своих действий.

### ***Что забыла надеть Маша?***

**Цель:** формирование умения застегивать «молнию» на кофточке куклы; закрепить алгоритм одевания, развитие мелкой моторики рук.

**Оборудование:** одетая кукла, кофта с застёжкой «молния».

**Ход игры:** педагог читает четверостишие:

Куколка замёрзла!

Холодно играть.

Надо нашей Маше

Кофту быстро дать.

Спрашивает у детей, что нужно сделать, чтобы Маша согрелась? Предлагает надеть кукле теплую кофточку. Когда ребёнок наденет кукле кофту, обратите его внимание на то, что «молния» не застёгнута. Просит ребёнка застегнуть застёжку «молнию». Если у ребёнка не получится, вспомните вместе с ним, как застёгивать «молнию». Давайте ребёнку поручения, которые будут пошаговыми (маленькими, поэтапными).

### ***Упражнение с тренажером «Завяжи шнурочки»***

**Цель:** формирование умения завязывать шнурки, развитие навыка самообслуживания, мелкой моторики.



### ***Упражнение с тренажером «Солнышко»***

**Цель:** формирование умения застегивать пуговицы, развитие навыка самообслуживания, застегивания пуговиц, развитие мелкой моторики детей младшего дошкольного возраста





### **Упражнение с тренажером «Молния»**

*Цель:* формирование умения застегивать молнию, развитие навыка самообслуживания, мелкой моторики.



### **Упражнение с тренажером «Пирамидка»**

*Цель:* формирование умения «прилеплять липучки», развитие навыка самообслуживания, мелкой моторики.



### **Сушим белье**

*Цель:* формирование умения брать предмет «пинцетным» захватом; развивать силу пальцев рук; открывать прищепку и прикреплять с её помощью «бельё к верёвке».

*Оборудование:* три веревки, подставка для прищепок, десять прищепок, корзина для кукольного белья, кукольное белье, носовые платки.

*Ход игры:* педагог предлагает ребёнку поиграть. Читает стихотворение и просит ребёнка выполнять действия в соответствии с текстом.

Мамочку я обожаю и всегда ей помогаю.

Вот бельё я постираю, а потом прополощу.

На веревочку повешу и прищепкой прикреплю!

Возьмите из бельевой корзины носовой платок. Перекиньте его через верёвку. Покажите ребёнку как нужно держать прищепку: возьмите прищепку большим и указательным пальцами; сожмите пальцы и скажите, что прищепка «открыта»; поднесите открытую прищепку к платочку и наденьте её на него; разожмите пальцы и скажите, что прищепка «закрыта».

## **Игры на формирование навыков приёма пищи, правил поведения за столом**

### **Варим кашу**

*Цель:* формирование умения правильно держать ложку; координации ведущей руки; развитие захвата щепотью.

*Оборудование:* два игрушечных медведя, разных по величине; набор игрушечной посуды.

*Ход игры:* педагог показывает ребёнку маму – медведицу и маленького медвежонка. Читает стихотворение:

К нам медведица пришла,

Медвежонка принесла.

Дайте быстро ложку!

Покормите крошку!

Показывает ребёнку набор игрушечной столовой посуды. Просит найти те предметы, которые понадобятся ему для того, чтобы накормить медвежонка. Спрашивает, чем ребёнок будет кормить медвежонка. Просит показать, как правильно держать ложку (мотивируйте просьбу тем, что если ребёнок будет держать ложку неправильно, то медвежонок, когда подрастет, возьмет ложку тоже неправильно).

### **Покормим зверей салатом**

*Цель:* формирование навыков правильной еды (держать правильно ложку тремя пальцами - указательным, средним, большим); умения нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом, перемешивать большой ложкой салат в миске; кормить кукол салатом.

*Оборудование:* игрушечные звери; пластилиновые овощи, пластмассовый нож, вилка.

*Ход игры:* педагог говорит детям: «принесите красиво украшенную коробку и посмотрите, что в ней? (игрушечные звери). Скажите: «Звери пришли к нам в гости из леса?»

В лесу сейчас холодно и голодно. Надо бы их чем-нибудь угостить». Предложите ребенку сделать овощной салат и угостить зверей.

Рифмовка:

Я сегодня не скучаю,

Всех салатом угощаю.

Звери на пеньке сидят

И салатик мой едят.

Ребенок должен приготовить «салат»:

- нарезать пластилиновые овощи;
- сложить их в салатницу;
- круговыми движениями большой ложкой перемешать салат в салатнице;
- положить салат большой ложкой каждому гостю на тарелочку;
- угостить зверей салатом.

### **Перекладывание шаров**

*Цель:* формирование умения зачерпывать шар ложкой и перекладывать в другую емкость; развитие сгибательных и разгибательных движений кисти.

*Оборудование:* большой поднос, на подносе – большая пиала с шариками (пластмассовыми или деревянными), большая ложка или ситечко с ручкой, большая мисочка.

*Ход игры:* педагог показывает ребёнку, как перекладывать шары из одной емкости в другую (справа налево). Предлагает ребёнку поменять емкости местами так, чтобы пиала с шариками оказалась снова справа от ребёнка. Предлагает ребёнку переложить шарики из полной миски в пустую. Игру проводите до тех пор, пока ребёнок изъявляет желание перекладывать шарики. Аналогично проводятся игры «Раскладывание бусин», «Перекладывание орехов».

### **Угостим кукол чаем**

*Цель:* формирование умения выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки);

*Оборудование:* куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

*Ход игры:* педагог говорит малышу: «К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей». Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подводит итоги: «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,  
Блюдца, чашки мы расставим,  
Будем мы гостей встречать,  
Кукол чаем угощать.



### **Обед у кукол**

*Цель:* формирование интереса к самостоятельным действиям при накрытии стола к обеду.

*Оборудование:* игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

*Ход игры:* педагог просит ребёнка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребёнку посадить кукол за стол и угостить обедом.





## **Игры на формирование навыков мытья рук, умывания**

### **Вымой кукле руки**

*Цель:* создание у детей положительного отношения к мытью рук.

*Оборудование:* кукла, умывальник, шкафчик с полотенцем, белое платье.

*Ход игры:* дети сидят перед игровым уголком, в котором стоит умывальник, шкафчик с полотенцем. Педагог приводит куклу Аню с грязными руками. Кукла Аня собирается в гости и «переодевается». Она «берет» платье «грязными руками» и на платье остаются пятна. Увидев это, кукла Аня начинает плакать. Педагог говорит: «Ой, кукла Аня взяла платье грязными руками! Дети, что же надо сделать? (Правильно, кукле необходимо помыть руки.) Не плачь, Аня, мы сейчас вымоем тебе руки».

Ребенок ведет куклу к умывальнику и моет кукле руки, затем вытирает их полотенцем, берет белое платье и надевает его на куклу. Кукла Аня говорит «спасибо» и уходит в гости. Педагог обсуждает с детьми то, что произошло. Кукла Аня «пришла» с прогулки и не вымыла руки. Педагог: «Дети, надо приходить с прогулки и обязательно мыть руки».

После формирования положительного отношения к навыку мытья рук в процессе дидактической игры педагог переходил к закреплению этого навыка в режимных моментах. При этом ребенок должен был овладеть рядом последовательных действий (засучить рукава; открыть кран; намочить руки; взять мыло в руки из мыльницы; подставить руки с мылом под струю воды и намочить мыло; намылить ладони, растерев мыло до получения пены; сделать «мыльные перчатки»; положить мыло в мыльницу; растереть мыло круговыми движениями по всей поверхности рук; продолжать делать «мыльные перчатки»; подставить руки под струю воды; круговыми движениями смыть мыло с ладоней и тыльной стороны кистей рук; стряхнуть воду с рук; закрыть кран; вытереть руки о полотенце насухо).

Воспроизведение всех этих этапов действия при мытье рук требует от ребенка с ОПФР высокого уровня восприятия и развития моторики.

### **Вымой руки**

*Цель:* формирование умения у детей мыть руки.

*Оборудование:* заяц резиновый.

*Ход игры:* педагог обращается к ребёнку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки».

Педагог ставит игрушку на край умывальника и показывает ребёнку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от лица зайчика хвалит ребёнка.



### ***Мыльные перчатки. Пузырики***

**Цель:** формирование умения хорошо намыливать руки с внешней и внутренней стороны до образования пузырей. Развитие вдоха и выдоха, целенаправленной воздушной струи.

**Оборудование:** ванная комната, детское мыло, полотенце.

**Ход игры:** педагог: «Мы подойдем к раковине, откроем кран и пустим теплую воду, а сейчас мы возьмем мыло и сделаем себе красивые "белые перчатки". Педагог поэтапно объясняет процесс намыливания рук. Дети намыливают руки без воды до образования белой пены, затем дети кладут мыло в мыльницу и распределяют мыло по рукам круговыми движениями. Педагог обращает внимание детей на то, что у них получились модные "белые перчатки".

Затем педагог предлагает детям совместить ладошки, сделать маленькую щелочку (отверстие) и тихонько подуть в это отверстие, у нас с другой стороны ладоней выходит мыльный пузырь. Педагог эмоционально фиксирует появление у детей пузырей. Если дотронуться до них пальчиком, то пузыри лопаются потому, что они нежные и воздушные. Если у детей не получается надуть мыльный пузырь, педагог проводит совместные действия с ребенком, помогая ему почувствовать радость от предвкушения появления этого пузыря. После этого мыло смывается под струей теплой воды и руки вытирают насухо полотенцем.

В работе целесообразно использовать различные стихи и потешки.

**Потешка:**

«Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,  
чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!».

**Потешка:**

«В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Умывается сама Машенька Егорова»

(или педагог называет имя ребенка).

### ***Сделаем лодочки***

**Цель:** формирование умения последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

**Оборудование:** ванная комната, детское мыло, полотенце.

**Ход игры:** педагог обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава, при этом использует потешку:

«Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»);

сложить ладони рук «лодочкой»; подставить руки

под струю воды, вымыть их; закрыть кран;

вытереть руки полотенцем. Затем ребенку

предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает его внимание на

положение рук.



### **Умывалочка**

*Цель:* формирование умения умываться.

*Оборудование:* зеркало, полотенце.

*Ход игры:* педагог приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т. д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Педагог произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку – посмелей,

Будем умываться веселей!

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

### **Водичка, водичка!**

*Цель:* формирование стремления к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

*Оборудование:* две куклы.

*Ход игры:* педагог показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Педагог 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 им вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!».



## **Игры на формирование навыков пользования носовым платком**

### **Кукла заболела**

*Цель:* формирование умения пользоваться носовым платком.

*Оборудование:* кукла, носовые платки.

*Ход игры:* педагог демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!» Педагог произносит потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,  
Мы платочком будем носик вытирать!

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

### **Носики-курносики**

*Цель:* формирование умения пользоваться индивидуальным носовым платком.

*Оборудование:* индивидуальные носовые платки.

*Ход игры:* педагог произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана)

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком)

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман). Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

Загадки:

Лег в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

\* \* \* \*

Должен быть всегда в кармане

У Надюши, Бори, Тани,

Тети Веры, дяди Пети

И у всех людей на свете.

Без него никак нельзя!

Надо брать с собой, друзья,

В театр, парк или на каток

Чистый...



## **Игры на формирование навыков пользования расческой**

### **«Делаем прическу»**

**Цель:** формирование умения пользоваться держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху - вниз.

**Оборудование:** зеркало, расческа, нарядная кукла.

**Ход игры:** педагог 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!» Педагог расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удержать ее, 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.





## ЛИТЕРАТУРА

1. Учебная программа дошкольного образования / Министерство образования Республики Беларусь - Минск: Национальный институт образования, 2022.

2. Праграма «Выхаванне і навучанне дзяцей дашкольнага ўзросту з затрымкай псіхічнага развіцця». - Мінск: НМЦэнтр, 2000г. - 93с.

3. Программа для специальных дошкольных учреждений «Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью». – Минск «Народная асвета» 2007. – 302с.

4. Киселева, А. В. Формирование навыков самообслуживания и бытового труда у детей с особенностями психофизического развития / А. В. Киселева, Е. А. Шилович // Спецыяльная адукацыя. - 2016. - № 1.

5. Кинаш, Е. А. Игры и упражнения по формированию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у умственно отсталых детей // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. 2000. - №1.