

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и
подростков с ограниченными возможностями»

РАССМОТРЕНА

на заседании методического совета

Протокол № 1

от « 09 » 01 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

И. о. директора Б.К.М.С.О.К.К.

«Новороссийский ККЦРДЦ»



Приказ №

« 09 » 01 2023 г.



О.А.Нижегородцева

Адаптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Я УМЕЮ САМ»
(социально – бытовое развитие)

для детей и подростков с ограниченными возможностями
3-18 лет

Срок реализации программы - 54 часа

Составитель
воспитатель
Стадник Надежда Петровна

Новороссийск 2023 г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Примерное содержание программы по уровням развития навыков.....	7
Учебный план.....	10
Календарный учебный график.....	12
Методическое обеспечение программы.....	17
Контроль полученных навыков.....	27
Список используемой литературы.....	30
Приложение 1.....	32
Приложение 2.....	34

Пояснительная записка

Рабочая программа «Я умею сам» является адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, которая разработана с учетом особенностей психофизического развития детей, имеющих интеллектуальные нарушения, тяжелые нарушения речи, расстройства аутистического спектра (РАС), задержку психического развития. Она имеет социально – гуманитарную направленность.

Данная программа является неотъемлемой частью социально – бытовой реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями. Программа предусматривает индивидуальную и групповую работу с детьми от 3 до 18 лет и ориентирована на формирование культурно-гигиенических и социальных навыков у детей с проблемами в развитии.

Новизна.

В последние годы в России, как и во всем мире наблюдается не простая демографическая ситуация, когда растет число рождаемости физиологически не зрелых детей и уменьшение доли рождения здоровых, что и определяет актуальность раннего выявления особых образовательных потребностей детей с ОВЗ и оказание им своевременной коррекционно-развивающей помощи.

Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребёнку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Новизна программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих индивидуальные особенности детей с ограниченными возможностями. Использование в коррекционном обучении новых инновационных технологий позволяет формировать необходимые навыки у этих детей, помогает сделать занятия более наглядными и динамичными, эффективными с точки зрения коррекционно-развивающего обучения и развития детей.

Актуальность программы.

Освоение содержания рабочей программы поможет ребенку с ограниченными возможностями здоровья усвоить культурно-гигиенические навыки, научиться взаимодействовать и сотрудничать со взрослыми и сверстниками. Такой ребенок с трудом и большой задержкой усваивает культурно-гигиенические навыки. Коррекционная работа на основе данной программы базируется на многократных повторениях упражнений по их усвоению. Переход навыка в привычку достигается систематическим его повторением, а приобретённые привычки становятся устойчивыми.

С первых дней жизни ребенка при формировании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, при этом ещё закладываются и прочные основы физического здоровья.

Педагогическая целесообразность.

В ходе обучения в сознании детей и подростков закрепляются представления о значении культурно - гигиенических навыков в жизни человека, закладываются представления о целостности организма человека, о взаимосвязях в деятельности систем организма и о взаимоотношениях человека с окружающим миром. Формируются начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела. Ребенок познает себя через общение с окружающими людьми, наблюдая за их повседневной жизнью и деятельностью. При этом создаются предпосылки для адекватного реагирования на те или иные жизненные ситуации и поступки, которые способствуют укреплению здоровья и самочувствия, либо наносят им урон.

Цель программы: сформировать у детей и подростков культурно - гигиенические навыки и навыки самообслуживания.

Задачи:

1. Учить самостоятельно овладевать культурно-гигиеническими навыками и формировать позитивное отношение к своему здоровью.

2. Развивать у детей представления о здоровом образе жизни, расширять валеологические представления.
3. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью, а также потребность в чистоте и опрятности.
4. Развивать умения детей применять полученные знания в повседневной жизни, создавая предпосылку перехода необходимого навыка в устойчивую привычку.

Отличительные особенности программы.

Одним из приоритетных направлений политики Правительства Российской Федерации является здоровье детей. Данный факт установлен на законодательном уровне - Федеральный закон от 21 ноября 2011, ст. 54.

В этой связи очень важно обеспечить равные условия коррекционно-развивающего обучения и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. Право детей - инвалидов на реабилитацию и социальную интеграцию закреплено Федеральным Законом «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации». Программа «Я умею сам» разработана на основе программы дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта Екжановой Е.А. и Стребелевой Е.А. «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание». Данная программа соответствует требованиям к объемам социальных услуг, предоставляемых детям с ограниченными возможностями, детям-инвалидам, также семьям, в которых они воспитываются, на территории Краснодарского края. Коррекционная работа по данной программе предполагает соблюдение принципа сотрудничества взрослого и ребёнка, поощрение детей за каждый правильно сделанный шаг или даже за стремление его сделать, исключает метод принуждения.

Возраст получателей услуг

Программа рассчитана на детей и подростков от 3 до 18 лет. Фактически выбор уровня программы осуществляется на основе

результатов диагностики, которая показывает реальный уровень развития культурно-гигиенических навыков у детей. Диагностика проводится в начале и в конце реабилитационного курса.

Срок реализации программы рассчитан на три реабилитационных курса. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения:

1 - й уровень - 18 часов;

2 - й уровень - 18 часов;

3 - й уровень - 18 часов.

Всего 54 часа

Форма организации занятий: индивидуальная и групповая. Программа одного реабилитационного курса рассчитана на 6 учебных часов. Продолжительность занятия 30 минут, два раза в неделю.

Дети получают и закрепляют знания по данной программе в совместной деятельности взрослых и детей (в процессе организации непосредственно образовательной деятельности и в процессе режимных моментов), а также в самостоятельной деятельности детей (игровой, двигательной, продуктивной, познавательно - исследовательской).

Методы реализации:

- практический показ и демонстрация фотографий, картинок, карточек PECS, схем алгоритмов гигиенических процедур;
- беседы, социальные проекты;
- совместное решение с детьми проблемных ситуаций;
- чтение художественной литературы;
- консультативная работа с родителями по созданию условий в семье, способствующих полному усвоению знаний, умений и навыков.

Ожидаемый результат связан с социализацией детей-инвалидов, познающих себя через общение с окружающими людьми, наблюдая за их повседневной жизнью и деятельностью.

К концу обучения дети:

- научатся владеть основными культурно – гигиеническими навыками (мыть руки по необходимости, умываться, насухо вытирать руки личным полотенцем) и более осознанно относиться к своему здоровью;

- бережно относиться к своему организму, ответственно относиться к выполнению режима дня и питания;

- будут знать и соблюдать правила личной гигиены, самостоятельно следить за чистотой и опрятностью тела и одежды.

- научатся обслуживать себя, соблюдать порядок и выполнять поручения взрослых: протирать пыль, пылесосить, убирать свои вещи на место.

Разделы программы. Программа состоит из четырёх разделов:

1. Формирование навыков приема пищи.
2. Формирование навыков умывания.
3. Формирование навыков пользования туалетной комнатой.
4. Формирование навыка опрятности (одевания, раздевания).

Примерное содержание программы по уровням развития навыков

Основным условием реализации этой программы было создание благоприятной обстановки и атмосферы психологического комфорта, предупреждающей утомление детей; потерю интереса к процессу обучения.

Формирование навыков приема пищи

1 уровень

- Учить с помощью взрослых мыть руки перед едой.
- Учить спокойно принимать помощь взрослых во время приема пищи.
- Учить садиться за стол вместе со всеми детьми во время обеда.
- Учить правильно держать ложку, набирать немного еды, чтобы не пролить.
- Учить пить из чашки.

- Учить откусывать не большие кусочки хлеба.
- Учить правильно сидеть за столом.
- Учить пользоваться салфеткой.

2 уровень

- Учить самостоятельно мыть руки перед едой.
- Учить тщательно пережёвывать пищу и не набивать полный рот.
- Развивать умение правильно держать ложку и вилку.
- Учить самостоятельно контролировать положение своего тела за столом во время еды.
- Совершенствовать умение самостоятельно пользоваться салфеткой.
- Учить выражать вербально или жестом благодарность за обед.

3 уровень

- Закреплять приобретенные навыки приема пищи: аккуратно есть; правильно сидеть за столом, сохраняя осанку; без напоминания пользоваться салфеткой и благодарить за обед.
- Совершенствовать умение выполнять роль дежурного по столовой, оказывать посильную помощь взрослым.

Формирование навыков умывания.

1 уровень

- Формировать позитивное отношение к водным процедурам и не бояться воды из крана.
- Учить спокойно принимать помощь взрослых во время мытья рук.
- Учить правильно выполнять алгоритм мытья рук под наблюдением взрослых.
- Учить пользоваться только личным полотенцем.

2 уровень

- Учить понимать необходимость мыть руки не только в режимные моменты, но и по мере их загрязнения.
- Учить самостоятельно регулировать напор и температуру воды.

- Учить правильно смывать мыло с рук и отжимать воду с ладошек в раковину.

3 уровень

- Учить правильно себя вести в умывальной комнате, соблюдать правила безопасного поведения.
- Совершенствовать приобретенные навыки во время процедуры мытья рук.

Формирование навыков пользования туалетной комнатой.

1 уровень

- Учить чувствовать потребность посетить туалет и вовремя сказать об этом взрослому.
- Учить проситься в туалет или идти по инициативе взрослого.
- Учить правильно садиться на унитаз, спустив достаточно низко трусики и колготки.
- Учить не бояться смывать воду с бачка.
- Учить с помощью (вербальной или физической) взрослого мыть руки после туалета.

2 уровень

- Учить аккуратно пользоваться туалетом.
- Учить правильно пользоваться туалетной бумагой.
- Учить действовать согласно алгоритму пользования унитазом.
- Совершенствовать навык мытья рук после посещения туалета.

3 уровень

- Продолжать закреплять навыки самостоятельного пользования туалетом.
- Продолжать приучать детей соблюдать чистоту в туалетной комнате и не оставлять после себя беспорядок.

Формирование навыка опрятности (одевания, раздевания).

1 уровень

- Учить с помощью взрослого одеваться или раздеваться.
- Учить замечать беспорядок в своём внешнем виде и устранять его с помощью взрослого.

2 уровень

- Учить различать виды одежды и одеваться по погоде.
- Приучать детей следить за своим внешним видом, используя для этого зеркало, не стесняться просить помощь сверстников и взрослых.
- Учить самостоятельно пользоваться предметами гигиены, чтобы привести себя в порядок.

3 уровень

- Продолжать формировать устойчивую привычку самостоятельно следить за своим внешним видом, испытывать чувство дискомфорта от неправильно одетой одежды или обуви.
- Учить не создавать проблемы окружающим при чихании, кашле, насморке, вовремя пользоваться салфеткой.

Учебный план

1 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Знакомство с туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка умывания	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
II	Формирование навыка пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка умывания	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
	Формирование навыка пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка умывания	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
Всего	18 часов			

2 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Знакомство с туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка умывания	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
II	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка опрятности	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка опрятности	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
Всего	18 часов			

3 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка опрятности	2	2	
	Формирование навыка приема пищи	2	2	
Итого	6 часов			
II	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка умывания	2	2	
	Формирование культуры еды	2	2	
Итого	6 часов			
	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой	2	2	
	Формирование навыка опрятности	2	2	
	Формирование культуры еды	2	2	
Итого	6 часов			
Всего	18 часов			

По завершении программы воспитанники должны

Знать:

1. Правила личной гигиены.
2. Правила поведения за столом.
3. Знать, что чистота – это здоровье.

Уметь:

1. Следить за своим внешним видом.
2. Мыть руки с мылом и пользоваться личным полотенцем.
3. Правильно пользоваться предметами личной гигиены и туалетной комнатой.
4. Пользоваться расчёской и носовым платком.
5. Правильно пользоваться столовыми приборами, аккуратно есть.
6. Самостоятельно одеваться и обуваться.

Календарный учебный график 1 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Знакомство с туалетной комнатой 1. Алгоритм пользования унитазом. 2. «Сухие штанишки у нашего сынишки». 3. «После туалета моет руки Света»	2	2	
	Формирование навыка умывания 1. Алгоритм мытья рук. 2. «Кран, откройся». 3. «Мыло бывает разным».	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Это - чашка, это - ложка...» 2. «Кушай, кукла, кашу». 3. «Накроем стол к обеду»	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
II	Формирование навыка пользования туалетной комнатой 1. Алгоритм пользования туалетной бумагой. 2. «Я совсем теперь большой» 3. «После туалета моет руки Света»	2	2	
	Формирование навыка умывания 1. Алгоритм мытья рук. 2. «Мыло мылится, пена пенится». 3. «Полотенце - это вещь, В доме каждом оно есть!».	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Если ты не хочешь супа - Поступаешь очень глупо!» 2. «Я обед съедаю сам!» 3. «Андрюша хлеб жевал - Крошки хлебные ронял»	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
III	Формирование навыка пользования туалетной комнатой 1. Алгоритм пользования туалетной бумагой. 2. «Все я вовремя успею!». 3. «А потом помоем руки с мылом!»	2	2	
	Формирование навыка умывания 1. Алгоритм мытья рук. 2. «Каждый день я мою мыло». 3. «Не могу висеть без дела, Я для ваших рук и тела!»	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Я дружу немножко со столовой ложкой!» 2. «Только с чистыми руками Мы за стол садимся с вами!»	2	2	

	3. «За столом едят, друзья, Баловаться здесь нельзя!»			
Итого	6 часов			

2 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Знакомство с туалетной комнатой 1. «В это место бегают детишки, Чтоб сухими были их штанишки». 2. «Вот рулон туалетной бумаги...».	2	2	
	Формирование навыка умывания 1. Алгоритм мытья рук. 2. «Теплою водою, чисто руки мою». 3. «Полотенце Олино Саша не возьмет!»	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Все собрались на обед И чего тут только нет!» 2. «Салфетка может быть бумажной Нам без нее не обойтись».	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
II	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой 1. Правила пользования туалетом 2. «Каждый день я мою мыло». 3. «Оно для вытирания после умывания!»	2	2	
	Формирование навыка опрятности 1. «Зеркало любит чистые лица». 2. Алгоритм одевания (по сезону). 3. «В моем шкафу порядок»	2	2	

	Формирование навыка приема пищи 1. «Бери ложку, бери хлеб и скорее за обед!» 2. «Только с чистыми руками Мы за стол садимся с вами!»	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
III	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой 1. Алгоритм пользования туалетной бумагой. 2. «Чище мойся, воды не желей!» 3. «Полотенце Олино Саша не возьмет!»	2	2	
	Формирование навыка опрятности 1. «Очищают кожи клетки Эти влажные салфетки!» 2. «Стану я опрятной, стану аккуратной!».	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Накроем стол к обеду!» 2. «Сели ровно все за столом!» 3. «Вспомним правила еды!»	2	2	
Итого	6 часов			

3 уровень

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
I	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой 1. Правила пользования туалетной комнатой. 2. «Доктор, доктор! Как нам быть!» 3. «Помоем кукле Кате руки»	2	2	

	Формирование навыка опрятности 1. «Мы спросили у Алешки: Ты умылся?» 2. «Вот как Галю одевали!» 3. «Расти коса до пояса»	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. «Я дежурный по столовой!» 2. «День рожденья куклы». 3. «Вспомним правила еды!»	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
II	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой 1. Правила пользования туалетной комнатой. 2. «От простой воды и мыла У микробов тают силы!»	2	2	
	Формирование навыка опрятности 1. «Что такое чистым быть?» 2. «Все красиво убери и на полках разложу!». 3. «Что такое хорошие и плохие привычки?»	2	2	
	Формирование культуры еды 1. Алгоритм «Сервировка стола» 2. «Витамины растут на грядке и в саду!» 3. «Мы Федоре помогали!»	2	2	
Итого	6 часов			

Этапы	Тема	Количество часов		
		Всего	Практика	Теория
III	Формирование навыка умывания и пользования туалетной комнатой 1. Алгоритм пользования туалетной бумагой. 2. «Чистота нужна везде!» 3. «Правила гигиены».	2	2	

	Формирование навыка опрятности 1. «Мы друзья Мойдодыра!» 2. «Где же спрячется здоровье?» 3. «Когда надо руки мыть?»	2	2	
	Формирование навыка приема пищи 1. Алгоритм «Сервировка стола» 2. «Вымоем куклам посуду» 3. «О здоровой пище»	2	2	
Итого	6 часов			

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы включает в себя разделы или темы программы, формы занятий, приемы и методы организации образовательного процесса, дидактический материал, техническое оснащение, а также формы подведения итогов и направлено на качественное получение знаний и практических навыков в рамках данной программы.

Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Формирование навыков приема пищи	Индивидуальные, подгрупповые	Практические занятия	Д/и «Накроем на стол», «Чаепитие», «Покормим куклу», лото «Накроем на стол», домино «Овощи и фрукты», «Что где растет?», «Что сначала, что потом?», инсценировки потешек, пальчиковые игры (картотека) загадки, сказки, авторские стихи (Приложение №4)	Видео для детей: «Как правильно мыть руки», «Моем руки с мылом», «Азбука здоровья», «Смешарики» «Мойдодыр», «Жила-была Царевна»	Диагностика по протоколу наблюдений
2. Формирование навыков	Индивидуальные,	Практические	Д/и «Помоем кукле руки», д/и «Что	Видео для детей: «Как	Диагностика по

умывания	подгрупповые	занятия	сначала, что потом?», «Подбери картинки», «Мыльные перчатки», инсценировки потешек, пальчиковые игры (картотека) загадки, сказки, авторские стихи.	правильно мыть руки», «Моем руки с мылом», «Азбука здоровья», «Смешарики» «Мойдодыр», «Жила-была Царевна	протоколу наблюдений
3.Формирование навыков пользования туалетной комнатой	Индивидуальные, подгрупповые	Практические занятия	Д/и «Помоем кукле руки», д/и «Что сначала, что потом?», инсценировки потешек, пальчиковые игры (картотека) загадки, сказки, авторские стихи.	Видео для детей: «Как правильно мыть руки», «Моем руки с мылом», «Азбука здоровья», «Смешарики» «Мойдодыр»	Диагностика по протоколу наблюдений
4.Формирование навыка опрятности	Индивидуальные, подгрупповые	Практические занятия	Д/и «Сделаем кукле прическу», д/и «Оденем куклу на прогулку», д/и «Кукла простудилась», д/и «Свет мой, зеркальце скажи», д/у «Почини мишку», д/у «Шнуровки», д/и «Что сначала, что потом?», инсценировки потешек, пальчиковые игры (картотека) загадки, сказки, авторские стихи.	Видео для детей: «Как правильно мыть руки», «Моем руки с мылом», «Азбука здоровья», «Смешарики» «Мойдодыр», «Жила-была Царевна	Диагностика по протоколу наблюдений

Алгоритмы действий по формированию культурно-гигиенических навыков

1. Приемы обучения пользования столовыми приборами

Особенные дети осваивают навыки приёма пищи долгие месяцы и даже годы. Чтобы помочь ребёнку овладеть навыками самообслуживания, нужно запастись терпением. Начинать учить пить из чашки, есть ложкой, вилок,

пользоваться ножом в положении стоя за спиной ребенка. Первоначально взрослый полностью обхватывает своей рукой руку ребенка с прибором. После многократных совместных действий взрослый понемногу ослабляет хватку руки и освобождая её на некоторое время. Сначала взрослый контролирует кисть ребенка, затем переходит на запястье и, наконец, направляет при необходимости лишь локоть ребенка.

После того как взрослый начнет направлять своей рукой запястье ребенка, можно будет во время еды уже сидеть рядом с ним.

Учим держать ложку.

Этот процесс разбивается на 3 этапа (подсказки).

1 этап – полная помощь взрослого. Взрослый помогает ребёнку взять ложку в кулак и сам обхватывает кулак ребёнка, помогая таким образом донести ложку до рта. Когда ребёнок научится брать ложку в кулак, можно переходить ко второму этапу.

2 этап – ребёнок держит ложку самостоятельно, взрослый придерживает руку за предплечье (или запястье), помогая при этом только правильно выдерживать направление руки. При этом пища не должна быть слишком жидкой, на тарелке её должно быть немного. Тогда ребёнку будет легче зачерпнуть её ложкой. К тому же, меньше пищи будет разлетаться по сторонам.

3 этап - ребёнок самостоятельно набирает пищу, взрослый «подталкивает» (легкое касательное движение под локоть) руку в нужном направлении. При необходимости прибегает к действиям 2-го этапа. На этом этапе надо максимально использовать речевые подсказки, например, «Набирай кашу в ложку», «Неси ложку в рот», «Жуй» и так далее. За каждое самостоятельно выполненное действие ребёнка надо хвалить. Создавая «ситуацию успеха», мы мотивируем ребёнка, подкрепляя желание самостоятельно есть.

В некоторых случаях на начальном этапе можно применить метод 2-х ложек. Суть метода в том, что одной ложкой ребёнка кормит взрослый, а

второй ребёнок сам пытается повторять действия. После того, как будет усвоен этот способ держания ложки, постепенно можно приучать ребёнка держать её правильно: чуть пониже широкой части ручки тремя пальцами - большим, указательным и средним. Важно следить, чтобы ребенок держал ложку в «правильной» руке, т.е. если он правша – в правой, а если левша.

Учим пользоваться вилкой

1 этап. Обхватить своей рукой руку ребёнка и помочь наколоть ею на вилку кусочек пищи.

2 этап. Отпустить свою руку, как только он поднесет вилку ко рту.

3 этап. Когда ребенок положит вилку в тарелку, снова обхватить своей рукой его руку и помочь наколоть на вилку следующий кусочек пищи.

Похвалить ребёнка. После того как ребенок научится накалывать на вилку пищу с помощью, необходимо помогать все меньше и меньше.

4 этап. Затем помогаем ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя своей рукой его запястье.

5 этап Затем помогаем ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя своей рукой его предплечье.

6 этап Помогаем ребенку наколоть кусочек пищи на вилку, направляя своей рукой его локоть.

7 этап. Наконец надо убрать свою руку совсем и быть готовым прийти к нему на помощь только когда надо.

Учим пить из чашки

1 уровень развития навыка

Начинать заниматься лучше в то время, когда ребенок может испытывать жажду. Взять пластмассовую чашку без ручки с небольшим количеством

любимого напитка. Чашка должна быть достаточно узкой для того, чтобы ребенок мог легко обхватить её руками.

Сначала ребёнка надо научить пить из чашки ложкой. Так рекомендуется организовать примерно два питья или до тех пор, пока ребёнок не поймёт, что содержимое чашки следует глотать. Следующий шаг «Ложка – глоток из чашки», «Ложка – два глотка из чашки» и так далее.

При обучении необходимо стать позади ребенка. Обхватить его руками чашку, придерживая его руки своими и проделать один за другим следующие шаги:

1. Поднести чашку к его рту.
2. Наклонить чашку и позволить ребенку сделать глоток.
3. Поставить чашку на стол.
4. Убрать свои и его руки. Похвалить ребёнка.

2 уровень развития навыка

После того как ребенок овладеет одним шагом и сумеет на протяжении четырех или пяти занятий успешно проделать необходимые действия без вашей физической помощи, переходите к следующему шагу.

1. Продолжать направлять руки ребенка, как это делали в первой части занятия, до того момента, когда чашка вот-вот должна будет оказаться на столе. В этот момент надо убрать свои руки и позволить ему самому поставить чашку на стол. Это станет первым шагом на пути к овладению умением пить самостоятельно.
2. Убрать свои руки, сразу после того как ребенок сделает глоток, и дать ему возможность поставить чашку на стол самостоятельно.
4. Помогать ребенку, пока он не донесет чашку до рта. Убрать свои руки и дать ему возможность самостоятельно наклонить чашку и сделать глоток. Вернуть чашку на стол он теперь может сам.
5. Продолжать помогать ребёнку все меньше, пока он не научится выполнять все действия самостоятельно.

Учим ребёнка вытирать рот салфеткой

Для реализации развития этого навыка рекомендуют использовать игровое обучение. Для ребёнка нужно выстроить последовательный алгоритм действия, в ходе которого будет понятно, для чего, почему и как он должен вытирать рот салфеткой. Рекомендуется использовать следующие игры: «Чаепитие с тортом», «Вкусное варенье» с подробным описанием хода игры.

Алгоритм пользования салфеткой

Эту процедуру обучения надо начинать с упрощенной схемы:

1. взять салфетку в руку, не комкая её;
2. поднести ко рту и промокнуть губы;
3. использованную салфетку положить в тарелку после еды или рядом на стол.

Следующий этап направлен на обучение пользования салфеткой вытирать не только губы, но и лицо, если надо – пальцы.

2.Формирование навыков пользования туалетом

Развитие навыков пользования туалетной комнатой

1 уровень развития навыка

1. Помочь ребёнку снять трусы ниже колен.
2. Подвести к унитазу.
3. Помочь сесть на сиденье унитаза.
4. Дать возможность ребёнку посидеть на унитазе по мере необходимости.
5. Дать ему в руку туалетную бумагу и на уровне кисти рука в руку использовать её по назначению.

6. Помочь ребёнку рука в руку выбросить использованную туалетную бумагу в мусорную корзину.
7. Смыть воду в унитазе вместе с ребёнком рука в руку.
8. Помочь одеть ребёнку правильно трусы.
9. Помочь помыть руки с мылом после посещения туалета.
10. Помочь вытереть руки насухо.

2 уровень развития навыка

1. Снять трусы.
2. Сесть на унитаз.
3. Помочь оторвать часть бумаги от рулона туалетной бумаги.
4. Использовать туалетную бумагу по назначению и выбросить её в мусорную корзину.
5. Помочь смыть воду в унитазе.
6. Надеть трусы аккуратно.
7. Помочь вымыть руки с мылом и вытереть их насухо.

3 уровень развития навыка

1. Снять трусы ниже колен.
2. Сесть на унитаз.
3. Использовать туалетную бумагу.
4. Смыть унитаз водой.
5. Надеть трусы.
6. Помыть руки.
7. Вытереть руки.

3. Формирование навыков вытирания рук

Для обучения навыка вытирать руки, лучше взять большое полотенце. Повесить его на крючок на удобной высоте. Положить свои руки на руки ребенка и пройти с ним следующие шаги:

1 уровень

1. Поместить одну руку ребенка ладонью на полотенце.
2. Вытереть ладонь этой руки.
3. Повернуть эту же руку и вытереть тыльную сторону ладони.
4. То же с другой рукой.
5. Похвалите ребенка за усердие.

Когда ребёнок научится вытирать руки с помощью взрослого, постепенно физическая помощь прекращается, остаётся лишь устная подсказка.

2 уровень

1. Снять полотенце с крючка.
2. Вытереть руки полотенцем методом примакивания их с обеих сторон.
3. Повесить полотенце на крючок.
4. Опустить рукава.

3 уровень

1. Снять с крючка своё полотенце.
2. Разложить полотенце на ладошках.
3. Вытереть руки насухо (каждый пальчик).
4. Повесить полотенце на свой крючок.
5. Опустить рукава.

4. Формирование навыков мытья рук

Прежде чем приступить к обучению, ребенок должен научиться вытирать руки.

1 уровень

1. Открыть кран.
2. Подставить обе руки ребенка под воду и предложить их помыть.
3. Взять жидкое мыло (кусочек мыла) и капнуть на его ладонь.
4. Мылить ладони ребёнка, придерживая их своими руками до образования

мыльной пены.

5. Подставить под воду обе руки и споласкивать их, потирая одну о другую, пока не смоется вся пена.

6. Похвалить ребёнка и помочь ему закрыть кран.

2 уровень

1. Закатить рукава.

2. Открыть кран.

3. Намочить руки.

4. Намылить руки до образования пены.

5. Смыть мыло.

6. Зкрыть кран.

7. Вытереть руки своим полотенцем.

8. Опустить рукава.

3 уровень

1. Закатить рукава.

2. Открыть кран.

3. Отрегулировать напор и температуру воды.

3. Намочить руки.

3. Взять мыло.

4. Намылить руки.

5. Тщательно смыть мыло.

6. Закрыть кран.

7. Отжать воду с рук.

8. Вытереть руки насухо.

9. Опустить рукава.

5. Формирование навыков одевания, обувания

Алгоритм действий «Одевание, раздевание»:

1. Одеть трусы.

2. Одеть футболку.
3. Одеть носки.
4. Одеть штаны.
5. Застегнуть ремень.
6. Одеть кофту.
7. Одеть куртку.
8. Обуться.
9. Завязать шнурки.
10. Одеть шапку.

Алгоритм действий «Раздевание»

1. Снять шапку.
2. Снять куртку.
3. Развязать шнурки.
4. Снять обувь.
5. Снять кофту.
6. Расстегнуть ремень.
7. Снять штаны.
8. Снять носки.
9. Снять футболку.

1. Формирование навыка пользования зеркалом

1. Объяснить функциональное назначение зеркала.
2. Учить рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
3. Показать ребёнка в зеркале и обратить внимание на его внешний вид.

7. Формирование навыка пользования расческой

1. Показать функциональное назначение расчески.
2. Учить пользоваться только своей расческой.
3. Учить правильно держать расческу и водить ею по волосам.

4. Учить использовать зеркало, чтобы причесаться.

Контроль полученных навыков

Диагностика осуществляется методом педагогического наблюдения и ежедневного фиксирования результатов коррекционно-развивающих занятий, упражнений, контроля процессов в режимные моменты. Для выявления уровня развития культурно-гигиенических навыков у детей в начале реабилитационного курса, в течение и в конце был разработан протокол наблюдения. Данный протокол включает разделы:

1. Навыки умывания.
2. Навыки пользования личным полотенцем.
3. Навыки приема пищи.
4. Навыки пользования туалетом.
5. Навыки опрятности и одевания.
6. Навыки дежурства по столовой.
7. Социально - бытовые и трудовые навыки.

Оценка навыков осуществляется в течении реабилитационного курса по четырёх - балльной системе, что позволяет визуализировать результаты обучения в виде диаграммы. Критерии оценки:

- 1 балл (0-10%) - навык отсутствует или в начальной стадии формирования.
- 2 балла (10-50%) - навык сформирован частично и ребёнок больше нуждается в помощи взрослого.
- 3 балла (50-80%) - навык почти сформирован, ребенок понимает инструкцию, но изредка нуждается в помощи взрослого.
- балла 4 (80-100%) - навык полностью сформирован, ребенок действует самостоятельно.

Критерии уровня развития культурно-гигиенических навыков**Критерии навыков мытья рук**

1. Закатать рукава.
2. Открыть кран
3. Намочить руки.
4. Намылить руки мылом.
5. Смыть мыло водой.
6. Закрыть кран.

Критерии навыков пользования личным полотенцем

1. Знает свой значок.
2. Снять полотенце с крючка.
3. Вытереть руки насухо.
4. Повесить полотенце на место.

Критерии навыков приема пищи

1. Садится за стол вместе со всеми детьми.
2. Пользовани ложкой.
3. Пользование вилкой.
4. Откусывать твердую пищу.
5. Пить из кружки.
6. Аккуратно есть.
7. Пользование салфеткой.
8. Соблюдение осанки за столом.
9. Благодарить за обед.
10. Принимает еду или нет.

Критерии навыков пользования туалетом

1. Просится в туалет.
2. Умение пользоваться туалетной комнатой.

- 3.Идёт в туалет по инициативе взрослого.
- 4.Снять трусы.
- 5.Сесть на унитаз.
- 6.Использовать туалетную бумагу.
- 7.Надевать штаны.
- 8.Смывать водой унитаз.
- 9.Мыть руки после туалета.
- 10.Ходит в памперсе.

Критерии навыков опрятности

- 1.Рассматривание себя в зеркале.
- 2.Умение приводить себя в порядок.
- 3.Умение следить за своим внешним видом.
- 4.Умение пользоваться расческой.
- 5.Умение пользоваться носовым платком или салфеткой.

Критерии навыков одевания и пользования застежками

- 1.Одевается самостоятельно.
- 2.Застегивание молнии.
- 3.Застегивание липучки.
- 5.Выполнение шнуровки.
- 6.Завязывание простого узла.
- 7.Завязывание бантом.

Критерии навыков дежурства по столовой

- 1.Вымыть руки с мылом.
- 2.Одеть колпак и фартук.
- 3.Разложить на столе большие салфетки.
- 4.Поставить вазу с бумажными салфетками.
- 5.Разложить вилки и ложки.

6. Помочь няне убрать посуду после еды.

Критерии социально-бытовых и трудовых навыков

1. Убирает игрушки.
2. Наводит порядок в игровых уголках.
3. Наводит порядок в своём шкафчике.
4. Выполняет уход за комнатными растениями.

Список используемой литературы

1. Аутичный ребенок. Обучение бытовым навыкам / отдел организации работы по реабилитации инвалидов/; [сост. Л.А. Васильева]. – Краснодар: ГБУ КК «Краевой методический центр». – 2014.
2. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А.: «Коррекционно развивающее обучение детей в процессе дидактических игр»; Владос, 2016;
3. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание. Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта. – М.: Просвещение, 2005 г. – 272 с.
4. Екжанова Е.А., Стребелева Е.А. Коррекционно – развивающее обучение и воспитание дошкольников с нарушением интеллекта: Методические рекомендации. – М.: Просвещение, 2011 г.
5. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры в обучении дошкольников с отклонениями в развитии». – М.: Владос, 2004.
6. Стребелева Е.А. «Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии». Владос, 2016.
7. Коэн Марлен, Питер Герхардт, «Визуальная поддержка», Рама Пабблишинг, Екатеринбург, 2018.
8. Морозов С.А., Морозова Т.И. Воспитание и обучение детей с аутизмом. Дошкольный возраст. – М., 2017.

9. Шипицина Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – М.: Речь, 2005.

Интернет- источники:

1. Варенцова Н. А. Культурно-гигиенические навыки как средство приобщения к здоровому образу жизни детей / Н. А. Варенцова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – №4(242) – С. 381-384. – URL: <https://moluch.ru/archive/242/56054/>

2. «Взаимодействие воспитателя и родителей по воспитанию у детей культуры-гигиены» [Электронный ресурс]. – <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/12/22/vzaimodeystvie-vospitatelya-i-roditeley-po-vozpitanuyu-u-detey-kultury>.

3. «Методика и условия формирования культурно – гигиенических навыков у дошкольников» [Электронный ресурс]. – <https://ulybka.salyam.ru/методика-и-условия-формирования-куль/>

4. «Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей со сложным дефектом в режимных моментах» [Электронный ресурс]. – <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/360759-plan-professionalnogo-samoobrazovaniya-po-tem>

5. «Обучение детей навыкам самообслуживания с помощью чтения потешек, некоторых стихотворений» [Электронный ресурс]. – <http://www.maam.ru/detskijsad/obuchenie-detei-navykam-samobsluzhivaniya-s-pomoschyu-chteniya-poteshek-nekotoryh-stihotvorenii.html>

Визуализация

Что чем едят



Алгоритм дежурства



Алгоритмы одевания



Алгоритм мытья рук



Алгоритм действий «Пользование туалетом»



Приложение 2

Картотека потешек и стихов по формированию культурно – гигиенических навыков

Чище мойся, воды не бойся

Водичка, водичка, умой мое личико,
 Чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки алели,
 Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.

Теплою водою руки чисто мою.

Кусочек мыла я возьму и ладошки им потру.
Теплая водичка умоет Тане личико,
Пальчики – Антошке, Сашеньке – ладошки.

Кран откройся! Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза,
Мойтесь, уши, мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!

Каждый день я мыло мою под горячею водою
И владонях поутру очень сильно тру.
Мойся мыло не ленись! Не выскальзывай не злись!
Ты зачем опять упало? Буду мыть тебя сначала.

Доктор, доктор, как нам быть:
Уши мыть или не мыть?
Если мыть, то как нам быть:
Часто мыть или пореже?
Отвечает доктор: - ЕЖЕ- ЕЖЕ-ЕЖЕДНЕВНО!!!

Дети, постарайтесь чаще с мылом умывайтесь
Надо теплою водой руки мыть перед едой!

Милый друг, запомни это – руки после туалета
Вымой тёплой водой, всех микробов сразу смой!
Чтобы не попали в рот, чтоб не заболел живот,
Чтоб с тобой, мой друг, беда не случилась никогда!

Полотенце махровое, чистое, душистое, мягкое, пушистое.
Любит воду промокать, где что влажно вытирать.

Расчесывание

Что мы делаем расческой? Тане делаем прическу.
Что мы делаем расческой? Вите делаем прическу.
Витя в зеркало глядит: нет вихров – приятный вид.
Гребешок зубастый, здравствуй!
Без тебя нельзя сестричке заплести свои косички.
Без тебя пришлось бы брагу целый день ходить лохматым.

Зеркало любит чистые лица.
Зеркало скажет: - Надо умыться.
Зеркало охнет: - Где же гребенка?!

Что же она не причешет ребенка?!
Зеркало даже темнеет от страха,
Если в него поглядится неряха!

Расти коса до пояса, не вырони не волоса.
Расти, коса, не путайся, маму, дочка, слушайся.

Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи.
Кто прекрасней и милей, кто нарядней и нежней?
Говори же, кто из нас смотрит в зеркало сейчас!

Раз, два, три, четыре, пять - собираемся гулять.
Завязала Катеньке шарфик полосатенький.
Наденем на ножки новые сапожки
И пойдем скорей гулять, прыгать, бегать и скакать.

На майку с трусами одеть мы должны
Колготки, рубашку, рейтузы-штаны,
Носочки на ножки и кофту на верх.
Кто первый оделся? Ну, кто быстрее всех?

Теперь мы ботинки, сапожки возьмем
И шапки оденем, и в куртки нырнем!
Осталось нам только замки застегнуть.
И можем все вместе отправиться в путь!

Ручки мыть перед едой будем мы с тобой!
Вытрем их душистым полотенчиком пушистым.

Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот

Правила поведения во время еды

Руки вымой не ленись,
Лишь потом за стол садись!

Друзья настал обеда час! За стол мы приглашаем вас!
К обеду все уже накрыто, приятного вам аппетита!

Чтобы выглядеть опрятно, ешь красиво, аккуратно,
И ногами не болтай, и соседа не толкай.

Суп конечно же прольешь, если из тарелки пьешь.

Наклони её немножко, доедай его ты ложкой!

Угощенья хороши! Ешь спокойно, не спеши!
Не болтай с набитым ртом - разговоры все потом!

Вилкой можно брать картошку! Мясо, рис не надо ложкой!
Ложкой ешь, кисель и кашу, суп, пюре и простоквашу!

Ешь по вкусу, пей по силам, говори ты всем: «Спасибо!»

Мы помочь решили няне – убираться будем сами!
А теперь за дело дружно - убирать игрушки нужно.
Убирать и не ломать, завтра будем вновь играть.
Все игрушки по местам я могу расставить сам,
Но гораздо интересней убирать их с другом вместе.

Вместе книжки разбираем, расставляем по местам.
Мы друг другу помогаем, чисто - здесь и чисто - там.

В группу с улицы зашли открываем мы шкафы,
Шарфик, шапку и перчатки убираем вверх, ребятки,
По порядку вниз сложили кофту, брюки и носки,
Аккуратно и красиво, вот какие молодцы!

Нынче праздник Мойдодыра, праздник тряпки и совка!
Я протру с цветами полку, а потом полью цветы.