**Приложение к учебно – методическому пособию**

**по организации здоровьесберегающей ежедневной деятельности ребенка, направленной на становление его личности «Распорядок дня».**

В понятие режима дня входит пробуждение и отход ко сну, дневной и ночной сон, приемы пищи, прогулки, игры, занятия и гигиенические мероприятия. Все они должны происходить у каждого ребенка в определенной последовательности, чтобы у детей формировалась привычка делать все в свое время, наиболее оптимально с точки зрения его индивидуальных физических и нервнопсихических особенностей развития.

Режим – это динамический показатель потребностей ребёнка.

У младших школьников первая сигнальная система по сравнению со второй развита сильнее, поэтому для сохранения работоспособности необходимо широко использовать представление наглядного учебного материала. Благодаря учебно – методическому пособию ребёнок научится расширять свои сведения, обобщать отдельные факты, устанавливать важные для себя закономерности.  
Лишь в совокупности первой и второй сигнальной системе дети углубляют и сохраняют свои знания.

Познакомить с видами деятельности, частями суток, обучить правилам последовательного выполнения режима, систематизировать действия - вот главная задача обучения.

Данное учебно – методическое пособие поможет детям правильно распределять время, чередовать виды деятельности, выработать биоритм организма на свои потребности с учётом временного распорядка дня, сохранять высокую работоспособность, хорошее, бодрое настроение, интерес к учебной деятельности. А так же, расширять кругозор детей о предметах быта, формировать временные представления, развивать навыки коммуникации, мышление, зрительно – моторную координацию. Приобщать детей к трудовым операциям и стимулировать навыки самостоятельности.

Важнейшим фактором, влияющим на здоровье ребенка, является правильная организация режима. Для детей, режим - это основа воспитания и укрепление его здоровья.

Учебно – методическое пособие предполагает показ каждого слайда подкреплять выполнением практического задания.

Обучение происходит в игровой форме, т.к. это ведущий вид деятельности детей с тяжёлой умственной отсталостью. Удивительное свойство игры - способность доставлять удовольствие, радость – даёт нам, педагогам, прекрасную возможность многому научить детей, не принуждая их к обучению.

Учебно – методическое пособие может проводиться в форме обучающего (закрепляющего) урока, а так же разделить слайды на отдельные уроки.

**Содержание работы**

**Слайд 2.**

**«Мой день».**

Солнышко проснулось,

Детям улыбнулось.

Наступило **утро**.

Дети проснулись,

Сладко - сладко потянулись

***Практическое задание:*** *дети выполняют действия по подражанию.*

**Слайд 3.**

*Каждый день у нас ребята начинается с зарядки.* **Зарядка.**

*На зарядку становись, веселее, не ленись!*

***Практическое задание:*** *выполнение зарядки вместе с педагогом.*

Медвежата в чаще жили   
Головой своей крутили   
Вот так, вот так

*(круговые движения головой)*   
Головой своей крутили.

Медвежата мед искали   
Дружно дерево качали   
Вот так, вот так,  
*(поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)*Дружно дерево качали.

А потом они ходили

*(ходьба по-медвежьи)*И из речки воду пили

Вот так, вот так,   
И из речки воду пили

*(наклоны туловища вперед).* 

А потом они плясали   
*(пружинка с поворотом туловища влево и вправо)*   
Лапы выше поднимали   
*(прыжки, хлопая руками вверху)*Вот так, вот так,   
Лапы выше поднимали.

**Слайд 4.**

Переходим к водным процедурам. **Водные процедуры.**

*Умываемся водою, чтобы чистым(ой) быть с тобою!*

Утром мы чистим зубы, умываемся, причёсываемся.

Для этого нам понадобиться:

* зубная щётка, зубная паста;
* мыло;
* полотенце;
* расчёска.

***Практическое задание:*** *1) показ предметов гигиены по образцу; 2) выбор предметов гигиены по названию; 3) показ картинки по образцу; 4) выбор картинки по названию.*

**Слайд 5.**

Вспомним последовательность умывания.

**Алгоритм умывания:**

* засучили рукава;
* открыли кран;
* чистим зубы;
* моем руки и лицо;
* вытираемся полотенцем.

***Практическое задание:*** *1) выполнение задания по подражанию; 2) выбор карточек по словесной инструкции; 3) умывание куклы по алгоритму; 4) выкладывание алгоритма умывания самостоятельно (работа с карточками); 5) выполнение алгоритма умывания без наглядности.*

**Слайд 6.**

*Утро продолжается,* ***завтрак*** *начинается.*

Накроем стол и для этого нам понадобиться: чашка, ложка, тарелка, чайник.

***Практическое задание:****1) показ предметов по образцу; 2) выбор предметов по названию; 3) показ карточек по образцу; 4) выбор карточек по названию; 5)сервировка стола.*

**Слайд 7.**

*Наши дети непоседы, любознательные очень,*

*расширяют кругозор, на уроки все бегом.* **Уроки.**

Дети любят писать, читать, рисовать, считать.

***Практическое задание:***

* *писать – обводка знаков, букв по трафарету мелом (маркером, карандашом, ручкой);*
* *читать – прослушивание аудиозаписи сказки или текста художественного произведения(книги);*
* *рисовать – по заданию педагога (различными средствами и способами рисования);*
* *считать – посчитать пальчики на руке, сосчитать учеников в классе.*

**Слайд 8.**

Прошло утро. Наступил **день.**

Раз! Два! Три!

Солнышко, свети!

Три! Четыре! Пять!

Мы идем гулять!

Играть и веселиться!

Бегать и резвиться!

Раз! Два! Три!

Солнышко, свети!

**Прогулка.**

*На детской площадке все так интересно,  
Наверное, это уже всем известно!  
В мяч мы играем, играем с водой,*

*Мелками рисуем, играем с песком.*

*Мы играем целый день, и играть нам не лень.*

***Практическое задание:*** *1) выполнение игровых действий с предметами по инструкции педагога; 2) выбор предметов для выполнения игрового действия; 3) показ предметов на картинке.*

**Слайд 9.**

Вспомним последовательность одевания на прогулку.

**Алгоритм одевания на прогулку.**

Надеваем мы одежду снизу – вверх, не забываем и про обувь.

Надеваем брюки, свитер, обувь, куртку, шарф и шапку.

***Практическое задание:*** *1) выбор предметов одежды по названию; 2) показ картинки по образцу; 3) надевание куклы по алгоритму; 4) выкладывание алгоритма одевания на прогулку самостоятельно (работа с карточками);5) надевание одежды на себя без наглядности.*

**Слайд 10.**

*Мы играли, веселились, и пора нам на обед.* **Обед.**

Познакомимся с посудой: кастрюля, сковородка, половник, столовые приборы – нож и вилка.

Перед тем как перейти на следующий слайд, педагог читает детям стихотворение.

|  |  |
| --- | --- |
| За обеденным столом  Хорошо себя ведём!  За обеденным столом  Не кричим мы, не встаём.  В правой ручке держим ложку,  Суп мы кушаем, картошку. | Как вести себя мы знаем  И соседа не толкаем.  А когда обед пройдёт,  Мы салфеткой вытрем рот. |

***Практическое задание:*** *1) выбор* *посуды и столовых приборов по названию; 2) показ картинок по образцу; 3) правила культуры поведения за столом.*

**Слайд 11.**

*Целый день мы все трудились и немного утомились.*

*И тогда, спасая нас, к нам приходит «Тихий час».*

Для сна нам понадобиться:

* кровать с матрасом;
* подушка;
* одеяло;
* постельное бельё.

*Сладок сон после обеда. Тише спи, мой непоседа.*

***Практическое задание:*** *1) выбор кукольной мебели и постельных принадлежностей; 2) показ картинок по образцу;3) укладывание куклы спать; 4) расправлять / заправлять свою кровать.*

**Слайд 12.**

*Тихий час прошел давно - вот и* ***полдник****,*

*А на полдник* молоко

*А ещё едим бананы, шоколад и йогурт.*

***Практическое задание:*** *1) выбор продуктов питания по названию; 2) показ продуктов питания на картинке; 3) определение продуктов питания на вкус.*

**Слайд 13.**

Продолжаем отдыхать и хотим мы поиграть. **Игры.**

Игры мы знаем игрушки выбираем: кукла, мяч, пирамидка, кубики.

***Практическое задание:*** *1) показ предметов по образцу; 2) выбор предметов по названию; 3) показ карточек по образцу; 4) выбор карточек по названию; 5) игровые действия с предметами.*

**Слайд 14.**

День прошёл уже и вечер наступил. **Вечерняя прогулка.**

*А теперь скорей гулять,*

*Чистым воздухом дышать!*

*На прогулку становись!  
Не зеваем! Подтянись!*

*На прогулку мы идём*

*И игрушки мы берём:*

* ведро, формочки, совочек;
* мяч;
* машину;
* скакалку.

***Практическое задание:*** *1) показ предметов по образцу; 2) выбор предметов по названию; 3) показ карточек по образцу; 4) выбор карточек по названию; 5) игровые действия с предметами.*

**Слайд 15.**

*И конечно всем нам нужен вечером горячий ужин!* **Ужин**.

Сервировка стола.

***Практическое задание:*** 1) сервировка стола по образцу; 2) показ или называние предметов посуды; 3) дежурство по столовой.

*Я с посудой осторожна –  
Ведь разбить посуду можно.  
Я носить, и ставить буду  
Аккуратно всю посуду!* С. Буслова

**Слайд 16.**

Надо, надо, умываться

По утрам и вечерам. **Купание.**

Для купания нам понадобиться:

* мочалка;
* мыло;
* полотенце;
* щётка.

*Моем ножки, ручки и лицо, чистим зубы - и в кровать.*

*Будем крепко, сладко спать.*

***Практическое задание:*** *1) показ предметов по образцу; 2) выбор предметов по названию; 3) показ карточек по образцу; 4) выбор карточек по названию;5) купание куклы; 6) самостоятельное выполнение навыков личной гигиены.*

**Слайд 17.**

Солнце целый день трудилось  
И немного утомилось.  
Чтобы новых сил набраться  
Хочет солнце искупаться.

К морю синему спустилось  
И на воду опустилось.  
А потом совсем нырнуло  
И до завтра утонуло.

Чтобы завтра сильным встать,  
Нужно солнышку поспать.  
Рано утром пробудиться  
И на небо возвратиться.

***Практическое задание:*** *выполнение движений по подражанию.*

**Слайд 18.**

***Ночь*** *пришла, сон с собою принесла.*

*Сладких снов, спокойной ночи.*

*Глазки ты скорей закрой,*

*Будет скоро день другой!*

***Практическое задание:*** *укладывание куклы спать.*

**Слайд 19.**

Используемая литература

1. http://detsad-kitty.ru/main/print:page,1,41425-dinamicheskie-pauzy-veselaya-zaryadka-dlya.htm
2. http://ahdetki.ru/Stihi\_dlya\_detey/2012/04/06/ctihi-pro-solnce-dlya detey.html#axzz355YGVRua
3. Картинки Google
4. http://zanimatika.narod.ru/Detsad\_rejim.htm
5. http://numama.ru/blogs/sdelai-sam/page-32
6. http://www.astromeridian.ru/medicina/
7. http://buratino.tv/zdorovie-rebenka/rasporjadok-dnja-rebenka.html

**Слайд 20.**

Спасибо за внимание!