**Пояснительная записка.**

Обучение навыкам самообслуживания позволяет эффективно решать задачи расширения представлений и знаний детей об окружающих вещах, сенсорного воспитания, развития речи, тонкой моторики и зрительно-моторной координации, а также умения выполнять действия по подражанию и словесной инструкции, ориентироваться на образец, соблюдать определенную последовательность действий, напрямую влияет на самооценку ребенка, является важным шагом на пути к его независимости

**Цель программы:** формирование и совершенствование необходимых навыков самообслуживания, а также умение ухаживать за одеждой, чистить, стирать, поддерживать порядок в шкафах с бельем. Используя все познавательные возможности детей, развивать у них жизненно необходимые навыки, чтобы, став взрослыми, они могли, самостоятельно себя обслуживать, выполнять в быту простую работу, жить по возможности в семье и в трудовом коллективе.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих **основных задач**:

1. Развитие умений самообслуживания и самостоятельного жизнеобеспечения, снижающих степень социальной инва­лидности, зависимости от окружающих людей.
2. Развитие всех психических функций и познавательной деятельности детей в процессе обучения и коррекции их недостатков.
3. Выработка мотивации к труду и совершенствование трудовых навыков, воспитания необходимых установок поведения, личностных качеств.
4. Повышение эффективности педагогического воздействия на детей с психофизическими недостатками, подготовка к самостоятельной жизни и включение в социальную среду полноправными членами общества

**Содержание программы:**

Содержание обучения на занятиях по формированию навыков самообслуживания основано на решении трех задач: дидактической, коррекционной и воспитательной. Дидактическая задача направлена на получение определенной информации о предмете и овладение способами и приемами действия с изучаемыми предметами. Программный материал подобран таким образом, что позволяет наращивать фундамент социально-

бытовой осведомленности.

**Методическая работа воспитателя:**

1. Отбирать такое содержание, которое отражало бы новые, перспективные и конкретные воспитательные задачи и вело бы к достижению поставленной цели.

2. Насыщать труд познавательным и творческим содержанием, раскрывать общественную и практичную значимость труда.

3. Ставить трудовые задачи, требующие волевых усилий обучающихся, развивающие в них пытливость, любознательность, желание преодолевать трудности, достигать успеха.

4. Использовать такие трудовые задания, которые требуют применения на практике знаний, рациональных действий, умение пользоваться инструментами, приспособлениями, инвентарем.

**Формы работы:**

– *индивидуальная* (отрабатываются отдельные операции);

– *групповая* (создаются объективные условия необходимости реализации данного навыка: поведение ребенка подчиняется общему для всей группы детей правилу; кроме того, работает механизм подражания).

Успешность обучения детей с умственной отсталостью зависит от разнообразия методов и приемов, применяемых на занятии. Их выбор зависит от содержания занятия, особенностей психофизического развития детей.

В процессе обучения детей с умственной отсталостью навыкам самообслуживания целесообразно использовать следующие *методы и приемы*:

• Детальный показ и подробное объяснение каждого движения в их последовательности. Решающее значение при этом имеет активное поведение ребенка, т.е. его практическое участие в выполнении данного действия.

• Сохранять неизменным один и тот же способ, одну и ту же последовательность действий для выработки алгоритма действия.

• Многократное повторение одних и тех же действий в определенной последовательности.

• Постепенный переход от показа к подробным словесным объяснениям. Они способствуют закреплению навыков, выработке точных движений, обеспечивают возможность действовать согласно каждому слову педагога.

Каждое занятие по формированию навыка включает следующие *этапы*:

1. Создание положительно-эмоционального отношения к навыку;

2. Демонстрация действия воспитателем (показ на себе и комментирование каждого действия);

4. Совместные действия воспитателя с ребенком;

5. Действие ребенка по подражанию действиям взрослого;

6. Самостоятельные действия ребенка.

*Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся.*

Через основные формы организации труда детей - поручения, дежурства, коллективный труд решаются вопросы воспитания трудолюбия у детей.

Поручения - это задания, которые воспитатель эпизодически дает одному или нескольким детям, учитывая их индивидуальные особенности, наличие опыта, а также воспитательные задачи. Поручение является первой формой организации трудовой деятельности. Поручения становятся средством формирования у детей привычки к трудовому усилию, готовят их к дежурствам.

Дежурства - это форма организации труда детей, предполагающая обязательное выполнение ребенком работы, направленной на обслуживание коллектива. Большинство поручений становятся групповыми, т.е. принимают коллективный характер. При этом особенно подчеркивается роль ознакомления с общественной направленностью труда, его социальной значимостью, формируется уважительное отношение к труду взрослых.

Перед заданиями важно:

• рассказывать детям о пользе труда, чтобы они могли иметь представление о том, насколько нужна и важна работа;

• перечислять детям весь объем предстоящей деятельности, например: «Ты сегодня дежурный, что же нужно сделать? Основное внимание во время работы детей обращать на координацию работы отдельных дежурных, на помощь детям;

• выделять задания, которые стали бы содержанием труда отдельных детей;

• обращать внимание на то, как дети относятся друг к другу при распределении работы между собой, в какой форме выражают свое

несогласие, умеют ли корректно делать замечание товарищу, доказывать справедливость своих претензий.

Продолжительность одного занятия– 30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю

**Требования к знаниям и умениям в соответствии с уровнем развития воспитанников:**

* Уметь различать и называть предметы, необходимые для приема пищи (ложка, вилка, нож, тарелка, стакан, кружка, чашка, блюдце, солонка, салфетка, клеенка, скатерть и т.д.). Обладать навыками: мыть руки перед едой: сервировать стол перед едой, во время приема пищи сформировать навык пользоваться ложкой, вилкой, ножом, уметь есть опрятно, не разливая и не роняя пищу, тщательно пережевывать пищу, есть последовательно и уметь различать, какие продукты совместимы и полезны для здоровья, а какие нет.
* Знать, что нельзя есть зеленые, а также немытые ягоды, овощи, фрукты.
* Различать и называть части тела, знать предметы санитарии и гигиены. Иметь представление о том, что быть чистым - красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям. Знать и выполнять правила проведения утреннего и вечернего туалета: мытья рук, лица, вытирания насухо полотенцем; знания, где следует хранить предметы туалета: мыльницу, зубную щетку, пасту, расческу и полотенце.
* Уметь накрывать на стол перед обедом, во время еды аккуратно есть пищу, пользоваться салфеткой и полоскать ротовую полость после еды; убирать после еды посуду.
* В туалетной комнате пользоваться туалетной бумагой, мыть руки с мылом после туалета, вытирать насухо полотенцем, уметь самостоятельно расчесываться. При раздевании складывать в определенной последовательности одежду. Аккуратно одеваться, проверяя все застежки на одежде, соотносить гарнитур одежды по гамме. После учебных занятий убрать со своей парты школьные принадлежности; убирать на место игры и игрушки; Убирать класс: выровнять парты и поставить стулья на парты, вытереть доску, вытереть пыль с парт, полить комнатные растения, и т.д.).
* Уметь проводить сухую и влажную уборку помещения, заправлять кровать, проводить смену постельного белья.
* Уметь различать и называть предметы одежды и обуви (трусы, носки, колготы, майка, рубашка, джинсы, шорты, платье, сарафан, юбка, жилетка, пальто, шубка, куртка, сапоги, ботинки, тапочки, босоножки, туфли и т.д.). Уметь одеваться и обуваться, складывать и вешать снятую одежду и обувь. Уметь различать обувь для правой и левой ноги, застегивать крупные и мелкие пуговицы, молнии, кнопки и т.д. Уметь правильно и последовательно одеваться (одежду и обувь), самостоятельно застегивать одежду (на пуговицы, молнию, кнопки). Следить за своим внешним видом, проверять, застегнута ли одежда, не испачкана ли; уметь пользоваться носовым платком, стирать мелкие предметы одежды
* Помогать друг другу при выполнении тех или иных навыков самообслуживания. За столом вести себя спокойно и вежливо, уметь угостить друг друга и не забыть поблагодарить, пожелать приятного аппетита во время еды. Уметь пропускать друг друга в помещениях интерната, выразить вежливо просьбу и поблагодарить за оказанную помощь. Вместе садиться за стол и по окончании трапезы вместе выходить из-за стола. В помещении и интерната и на улице не сорить, не кричать.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Тема занятия** | примечание |
|  | **Мы и наше здоровье** |  |
| 1 | Знакомство с курсом «Формирование навыков самообслуживания» Внешнее строение тела человека. |  |
| 2 | Внутреннее строение тела человека. |  |
| 3 | Нервная система. |  |
| 4 | Что такое режим дня. Соблюдение режима дня. |  |
| 5 | Кровь и кровеносная система. |  |
| 6 | О дыхании. Болезни, передающиеся через воздух. |  |
| 7 | Нос - орган обоняния. Уход за носом. Формирование эталонов поведения - использование носового платка. Практическая работа. |  |
| 8 | Вред курения. |  |
| 9 | Борьба с пылью. Виды уборки. Правила проведения уборки. |  |
| 10 | Разнообразие и назначение уборочного инвентаря. Хранение и уход за уборочным инвентарем. |  |
| 11 | Удаление пыли. Практическая работа. |  |
| 12 | Подметание пола. Практическая работа. |  |
| 13 | Пылесос. Правила ТБ при работе с пылесосом. Практическая работа. |  |
| 14 | Чистка мебели. Практическая работа. |  |
| 15 | Мытье пола. |  |
| 16 | Комнатные растения. |  |
| 17 | Уход за комнатными растениями. |  |
| 18 | Опора тела и движение. |  |
| 19 | Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц. |  |
| 20 | Наше питание. Пищеварительная система. Режим питания. |  |
| 21 | Правила рационального питания. Полезные и вредные продукты |  |
| 22 | Гигиена питания и предупреждение желудочно-кишечных заболеваний. |  |
| 23 | Витамины в рационе питания. | . |
| 24 | Закрепление культурно-гигиенических навыков. Правильное мытье рук перед едой, мытье фруктов и овощей. |  |
| 25 | Посуда. Разнообразие и назначение. |  |
| 26 | Простейшая сервировка стола. |  |
| 27 | Сервировка стола. Практическая работа. |  |
| 28 | Культура приема пищи. Правила поведения за столом. |  |
| 29 | Уборка посуды со стола. Мытье посуды. Практическая работа. |  |
| 30 | Зубы. Уход за зубами. Предметы личной гигиены. |  |
| 31 | Гигиена полости рта. Практическая работа. |  |
| 32 | Глаза – орган зрения. |  |
| 33 | Уход за глазами. Практическая работа. |  |
| 34 | Уши – орган слуха. |  |
| 35 | Уход за ушами. Практическая работа. |  |
| 36 | Кожа – орган осязания. |  |
| 37 | Уход за кожей. Практическая работа. |  |
| 38 | Первая помощь при повреждениях кожи. |  |
| 39 | Волосы. Уход за волосами. |  |
| 40. | Практическая работа. Расчесывание волос. Мытьё головы. |  |
| 41 | Ногти. Уход за ногтями. Стрижка ногтей. |  |
| 42 | Органы выделения. Половая система. |  |
| 43 | Сон и его значение. Подготовка ко сну. |  |
| 44 | Заправка кровати. Практическая работа. |  |
| 45 | Смена постельного белья. Практическая работа. |  |
| 46 | Учреждения здравоохранения. Специальности врачей. Правила поведения в поликлинике. Медицинские процедуры, проводимые в интернате, их значение. Виды медицинской помощи: вызов врача на дом. |  |
|  | **Гигиена одежды и обуви.** |  |
| 47 | Название одежды. Виды одежды по сезонам. Хранение одежды. Правила опрятности. |  |
| 48 | Чистка и просушивание одежды. Практическая работа. |  |
| 49 | Моющие средства. Мыло. Стиральный порошок. Правила пользования. Хранение. |  |
| 50 | Практическая работа. Стирка носков. |  |
| 51 | Практическая работа. Стирка рубашки. |  |
| 52 | Стирка одежды в стиральной машинке. Практическая работа. |  |
| 53 | Правила пользования утюгом. Глажка. Практическая работа. |  |
| 54 | Ремонт одежды. Пришивание пуговицы. |  |
| 55 | Ремонт одежды. Штопка. |  |
| 56 | Уличная и домашняя обувь. Виды обуви по сезонам. |  |
| 57 | Чистка и просушивание обуви. |  |
| 58 | Шнуровка ботинок. |  |
| 59-60 | Если хочешь быть здоров! Обобщение знаний. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Утверждено решением

педсовета

от 30 августа 2013г №1

Программа

«Формирование навыков самообслуживания»

Воспитатель: Малышева Татьяна Васильевна

Детский дом им. Ушинского

п.Шимск