

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИ-  
ВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫ-  
МИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ «ДЕТСТВО»

«Утверждаю»  
Директор ГБУСО КО  
«Центр «Детство»  
Мыльникова И. В.  
Приказ №\_45-а\_\_ от «\_25\_»\_\_08\_2015

дополнительная общеразвивающая программа  
социально – педагогической направленности  
«Золушка»

Разработчики: воспитатели:

Филиппова Илия Станиславовна  
Шатравко Татьяна Юрьевна  
Угланова Светлана Ивановна

Рассмотрено на:

педагогическом совете

Протокол №\_1\_\_ от «24\_\_» 08 2015г

Калининград

2015

## Содержание.

1. Пояснительная записка.....	3
2. Особенности контингента детей, для которых реализуется данная программа	
3. Цель, задачи, принципы и методы коррекционного обучения	3
3.1 Цель программы.....	3
3.2 Задачи.....	3
3.3 Принципы программы .....	3
4. Требования к уровню освоения содержания программы.....	4
5. Объем программы и виды образовательной работы.....	5
6. Содержание разделов образовательной программы.....	6
6.1 Модуль 1. Первый этап обучения.....	5
Учебно - тематический план.....	7
Показатели формирования КГН к концу первого этапа обучения.....	6
6.2. Модуль 2. Второй этап обучения.....	7
Учебно – тематический план.....	11
Показатели формирования КГН к концу второго этапа обучения....	8
6.3 Модуль3. Третий этап обучения.....	9
Учебно – тематический план.....	17
Показатели формирования КГН к концу третьего этапа обучения...	18
7. Диагностика освоения содержания программы.....	19
8. Методическое обеспечение программы.....	24
8.1. Пособия. Оборудование, дидактический материал.....	24
8.2 Учебно – методическая литература и пособия.....	25

## **1. Пояснительная записка**

В каждой стране есть дети с тяжелыми умственными отклонениями, которые нуждаются в особых формах воспитания и обучения. Вопросы оказания специальной помощи таким детям весьма актуальны.

Дети с тяжелыми интеллектуальными недостаточностями являются инвалидами детства: имея грубые нарушения познавательной деятельности речи, эмоциональной сферы, они не способны к самостоятельной жизни и требуют постоянного надзора и опеки. Однако, при организации специального обучения они усваивают элементарные формы коммуникации, обладают несложными трудовыми и социальными навыками, т.е. могут быть в определенной степени интегрированы в общество.

Процесс обучения культурно-гигиеническим навыкам у детей с отставанием в умственном развитии должны осуществляться с учетом личностно ориентированных моделей воспитания и должен быть направлен на создание реальных возможностей в их самообслуживании. Учащиеся, достигая под воздействием педагога успеха в КГН, становятся более умным, более независимым от взрослого, уверенным в своих возможностях. Данный результат создает мотивационную основу для коррекции (как в психическом, так и в личностном плане) имеющихся отклонений у учащегося и обеспечивает последующую его социализацию.

**Личная гигиена** – это комплекс мероприятий по сохранению и укреплению здоровья человека путем соблюдения гигиенического режима в личной жизни и деятельности. Включает в себя: уход за кожей, полостью рта (зубы), сохранение зрения, слуха, уход за волосами.

В результате вышеизложенного возникла необходимость в создании программы, направленной на формирование представлений о навыках по самообслуживанию и личной гигиены.

Актуальной данной программы обусловлена необходимостью воспитания у детей практических навыков личной гигиены, элементарной самостоятельности, уверенности в своих возможностях, для успешной социализации.

### **3. Цель, задачи, принципы и методы коррекционного обучения**

**3.1 Цель программы** – привитие элементарных культурно-гигиенических навыков, простейших навыков самообслуживания, обеспечивающих хотя бы частичную независимость.

#### **Задачи программы:**

- формировать представления о процессе и алгоритме умывания, одевания, купания, принятия пищи; атрибутах и основных действиях;

- обучать учащихся использованию невербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения гигиенических процедур (использование пинктограмм);

- развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей;

- воспитывать положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных действий и их результатов.

### **Принципы программы:**

Дидактический принцип возможности и особенности познавательной деятельности умственно отсталых детей.

Воспитывающая и развивающая направленность обучения

Научность и доступность обучения.

Систематичность и последовательность обучения.

Связь обучения с жизнью.

Принцип коррекции в обучении.

Принцип наглядности.

Сознательность и активность воспитанников.

Индивидуальный и дифференцированный подход.

Прочность знаний, умений и навыков.

Принцип практической направленности обучения.

### **Формы работы:**

· Коррекционно – развивающие занятия (*индивидуальные, коллективные, групповые*).

· Экскурсии.

· Практические работы.

· Моделирование реальной ситуации.

· Совместная деятельность (праздники, конкурсы и развлечения).

· Трудовая деятельность.

### **Методы работы:**

· Практические методы (*дидактические игры, упражнения, задания, самостоятельная работа*).

· Наглядные методы (*натуральные предметы: одежда, обувь, посуда; реальные объекты: помещение, учреждение; муляжи, игрушки, изображения: предметные, сюжетные*).

· Словесные методы (*рассказ, объяснение, беседа*).

Программа составлена с учетом возрастных и психофизиологических особенностей развития воспитанников, уровня их знаний, умений. Материал расположен по принципу усложнения и увеличения объема информации.

## **4. Требования к уровню освоения содержания программы**

В основу программы «Золушка» положен комплексный подход, который предполагает:

- ознакомление воспитанников с гигиеной тела, питания, элементарным представлением о состоянии здоровья;
- организацию предметно-развивающей среды для обучения воспитанников с правилами гигиены, здоровьесбережения и безопасности;
- развитие мотивационно-потребностной сферы воспитанников, ориентированной на соблюдение доступных их восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности;
- формирование способности воспитанников к моделированию и символикации с использованием игровых аналогов реальных предметов, предметозаместителей, картинок и пинктограмм в обучающих предметно-практических игровых упражнениях, в играх;
- индивидуальный и дифференцированный подход в общении педагога и воспитанника в процессе игр и игровых упражнений;

В ходе обучающих занятий, организуемых в форме совместной деятельности педагога и воспитанника, развиваются и закрепляются:

- интерес к изучению себя, своих физических возможностей, признакам здоровья человека;
- представления о процессах и алгоритмах умывания, одевания, купания, еды, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, о доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования;
- положительный настрой на выполнение элементарных гигиенических процедур, чувство радости от самостоятельных и совместных действий и их результатов;
- умение элементарно описывать свое самочувствие, способность привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- желание разрешать проблемные игровые ситуации.

Педагог учит использованию невербальных и вербальных средств общения в процессе самообслуживания, выполнения КГН.

Для подкрепления действий воспитанника и соблюдения их алгоритма активно используются специальные символы – пинктограммы, с которыми воспитанники многократно знакомятся в различных бытовых и игровых ситуациях.

Учащихся II и III периодов обучения знакомят на доступном для их восприятия уровне с потенциальными источниками различных опасных ситуаций, связанных с социальной деятельностью человека (бытовыми приборами), знакомят со свойствами и качеством воды.

В ходе специального обучения воспитанники овладевают элементарными навыками (с частичной помощью взрослых и самостоятельно) самообслуживания и культурно-гигиеническими. Они могут ориентироваться на картинки и пинктограммы, дающие зрительный алгоритм действий. Воспитанники

имеют первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни.

## **5. Объем программы и виды образовательной работы**

Программа разработана для детей школьного возраста с выраженным недоразвитием интеллекта (8 – 18 лет).

Продолжительность одного занятия до 30 минут.

Всего занятий – 34 при частоте встреч – один раз в неделю.

Программа разработана на три этапа обучения: первый – ориентировочно (8-11 лет)

второй - ориентировочно ( 12- 15 лет)

третий - ориентировочно - (16-18 лет)

## **6. Содержание разделов образовательной программы**

### **6.1 Модуль 1. Первый этап обучения.**

**(ориентировочно – младший школьный возраст**

#### **1 этап. Задачи обучения культурно – гигиеническим навыкам**

1. Формировать знания пациентов о последовательности процесса умывания;
2. Обучать учащихся умывать лицо. Составлять по пиктограммам последовательность действий при умывании;
3. Формировать знания учащихся о предметах посуды и действиях с ними (чашка, ложка, вилка, тарелка);
4. Обучать правильным действиям с ложкой во время еды (сопряженные действия педагога и ребенка);
5. Обучать последовательности приема пищи (алгоритм отрабатывается по пиктограммам);
6. Обучать учащихся показывать на себе, на кукле, фланелографе. Называть части лица с помощью учителя или самостоятельно;
7. Обучать учащихся уходу за полостью рта (действия по показу учителя, сопряженное выполнение действий);
8. Упражнять учащегося в сервировке стола для завтрака, полдника;
9. Обучать учащихся по уходу за волосами;
10. Упражнять детей в умении находить и называть изображения на картинках предметы ухода за волосами (различные виды расчесок, фен);
11. Обучать составлять по пиктограммам последовательность действий при расчесывании;
12. Приготовление бутерброда. Учить составлять по пиктограммам;

13. Формировать у учащихся алгоритм последовательности действий в туалете, учить составлять последовательность действий (пинктограммы) при умывании, чистке зубов;
14. Предметы личной гигиены (зубная паста, щетки, стаканчик);
15. Формировать представление о полезных продуктах (молочные продукты). Учить выбирать из множества картинок иллюстрацию с изображением молочных продуктов: молоко, сметана, творог, кефир, масло;
16. Упражнять в намазывании масла на кусок хлеба;
17. Знакомить учащихся со способами ухода за глазами (вытирать слезы, мыть глаза). Учить детей с помощью учителя или самостоятельно показывать части лица: брови, ресницы, веки, рот, щеки, уши, соотносить с картинками и фотографиями;
18. Продолжать формировать представление о полезных продуктах (овощи);
19. Беседа о значении овощей для здоровья человека.

Учебно – тематический план ( Первый этап обучения)

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во занятий	Кол-во часов	
				теория	практика
1					
2	Гигиены лица	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Усвоение навыков умывания лица – «Правильно моем лицо»;</li> <li>2. «Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое»;</li> <li>3. Знакомство с названиями частей лица, демонстрация частей лица на себе, кукле, фотографии;</li> <li>4. «Мое настроение» - упражнения для детей в правильном выборе схем лица;</li> <li>5. Нарисую я портрет;</li> <li>6. Составление пинктограмм «Моем руки и лицо».</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>-</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>-</p>	<p>1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>1</p>
3	Гигиена полости рта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Крепкие – крепкие зубы;</li> <li>2. Знакомство с приемами правильной чистки зубов;</li> <li>3. Составление пинктограмм «Чистим зубы»;</li> <li>4. Знакомство с правилами хранения предметов гигиены (зубная щетка, мыло);</li> <li>5. Кто нам лечит зубы?</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>1</p>	<p>-</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>-</p>
4	Гигиена волос	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Растить коса до пояса;</li> <li>2. Содержание прически в порядке. Расчесывание волос;</li> </ol>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>-</p>	<p>-</p> <p>1</p>

		3. Содержание в чистоте волос. Мытье волос;	1	1	-
		4. Составление пинктограмм «Моем волосы», «Расчесываем волосы»;			
		5. Делаем прически к празднику. С/р игра	1	-	1
5	Гигиена глаз	1. Чтобы глаза видели;	1	1	-
		2. Знакомство с правилами ухода: мытье глаз, вытирание слез;			
		3. Составление пинктограмм «Чистим зубы» и «Моем глаза»;	1	-	1
		4. Кто нам лечит глаза?;			
		5. Если носишь очки (правила ношения, хранения, ухода)	1	-	1
6	Гигиена питания	1. «Посуда»;	1	-	1
		2. Отработка действий ложкой во время еды;			
		3. Составление пинктограмм «Я ем ложкой»;	1	-	1
		4. «Столовые приборы» - практические упражнения со столовыми приборами;	1	-	1
		5. «Сервируем стол к обеду»;			
		6. «Сервируем стол для завтрака, полдника»;			
		7. Приготовление бутерброда;			
		8. Составление пинктограмм Я пью чай» и «Я ем бутерброд»;	1	-	1
		9. Упражняться в последовательности сервировки стола. С/р игра «К нам гости пришли»;	1	-	1
		10. «Полезные продукты питания: молочные продукты (молоко, сметана, кефир, масло, творог)»;	1	1	-
		11. Составление пинктограмм с использованием молочных продуктов;	1	-	1
		12. «Полезные продукты питания: овощи (беседа о том, какие блюда можно приготовить из овощей, значение овощей для здоровья человека)»;	1	1	-
		13. Составление пинктограмм.	1	-	1
		Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:		25	9	16
		Диагностика	9	-	9



	Итого:		34	9	25
--	--------	--	----	---	----

### **1 этап. Показатели формирования КГН (культурно-гигиенические навыки) Ожидаемый результат**

1. Умение воспитанников выполнять последовательно действия по уходу за руками и лицом во время умывания. Составление по пинктограммам последовательности действий при умывании;
2. Совершать действия по показу педагога, «Проговаривать» последовательность действий по пинктограммам (чистка зубов);
3. Обучение воспитанников по уходу за волосами:
  - уметь находить и называть изображение на картинках предметы ухода за волосами;
  - составлять по пинктограммам последовательность действий при расчесывании;
4. Узнавать и показывать части лица, соотносить их с пинктограммами, картинками, фотографиями ( с помощью воспитателя или самостоятельно): брови, ресницы, веки, глаза, уши, рот, щеки;
5. В ходе имитационных действий воспитанники должны самостоятельно последовательно воспроизводить уход за полостью рта, глазами (с демонстрацией на пинктограмме и картинке).

### **Питание**

1. Воспитанники должны узнавать (чашка, ложка, вилка, тарелка) предметы на картинках, пинктограммах;
2. Уметь правильно действовать ложкой во время еды (ложкой берем столько еды, сколько, сколько можем сразу поместить в рот, едим аккуратно, жуем пищу медленно);
3. Приготовление бутерброда. Уметь (по пинктограммам) взять кусок хлеба, положить его на тарелку, положить пластинку сыра на кусок хлеба. Алгоритм сервировки стола: на стол ставим блюдо, чашку, тарелку с бутербродом. Уметь выбирать иллюстрации с молочными продуктами (молоко, сметана, творог, кефир, масло) из множества других картинок. Уметь намазывать масло на кусок хлеба. Пользоваться ложкой при употреблении творога. Знать полезные продукты (овощи). Называть, показывать блюда из овощей.

### **6.2. Модуль 2. Второй этап обучения.**

**(ориентировочно – средний школьный возраст)**

#### **2 этап. Задачи обучения культурно - гигиеническим навыкам**

1. Обобщение знаний учащихся о последовательности процесса умывания: беседа, практические действия: умывание, использование бумажного полотенца: открывание, вытирание, выбрасывание в мусорную корзину;
2. Обобщение знаний учащихся о последовательности процесса ухода за волосами: беседа, практические действия;
3. Формирование у учащихся алгоритма последовательных действий по уходу за зубами;
4. Уточнение знаний учащихся названий частей лица, соотношение их пинктограммами, фотографиями. Знакомство учащихся со способами ухода за глазами. Выполнение «гимнастики для глаз» по подражанию;
5. Закрепление навыков ухода за руками, лицом. Тренировочные упражнения с использованием предметов личной гигиены (мыло жидкое, твердое, полотенца: бумажные, махровые, льняные, крем для рук); Беседа о необходимости ухода за волосами. Обучение учащихся приемам использования фена;
6. Формирование у учащихся навыков ухода за носом. Дыхательные упражнения, упражнения с носовым платком. Беседа с учащимися, направленная на отработку алгоритма пользования туалетом (использование туалетной бумаги, мытье рук после туалета);
7. Закрепление навыков предыдущих:
  - Беседы, практические действия по отработке процедуры ухода за глазами.
  - Гимнастика для глаз. Формирование основных представлений по охране зрения;
8. Беседы и упражнения по закреплению учащимися представлений об уходе за волосами. Введение понятия «здоровые волосы». Закрепление понимания необходимости стрижки и мытья головы с использованием расчески, щетки для волос, шампуня, бальзама для волос, фена);
9. Беседа «Чистая одежда». Способы ухода за одеждой. Упражнения в выборе средств для стирки белья.
10. Беседа «Обувь». Способы ухода.
11. Знакомство с основными лекарственными средствами домашней аптечки. Гимнастика в домашних условиях: санитарные правила и правила безопасности;
12. Экскурсия в аптеку: наблюдение за покупателями и работой фармацевта. «Покупка лекарственных средств» - обучение учащихся умению обратиться с просьбой к фармацевту;
13. Знакомство учащихся с кухонной мебелью, обрудованием и их назначением (шкафы, мофка, плита, холодильник, стол);
14. Столовые приборы. Определение пространственного расположения («справа», «слева»). Разучивание «Правил приема пищи», значимых для гигиены и здоровья ;
15. Упражняться в сортировке стола. Беседа: «Полезные и вредные продукты питания»;

16. «Правила поведения во время еды»;
17. Беседа: «Чистая, грязная воды». Проект-занятие «Вскипятим электрический чайник»;
18. Уточнение знаний учащихся о правилах хранения продуктов. Знакомство с понятием «чай». Видеоролик «Выращивание чая». Рассмотрение различных чайников. Заварочный чайник и способы заварки чая»
19. Режим питания: беседа;
20. Уточнение представлений о правилах хранения продуктов (хлеб, молочные продукты). Знакомство с понятием «витамины». Практическое занятие «Обработка фруктов и овощей» (мыть, не есть гнилые);
21. Беседа «О пользе сырых овощей, фруктов, ягод для здоровья человека». «Приготовление салата» - схемы – карточки. Правила приготовления: тщательное мытье рук, мытье овощей и сушка на льняном полотенце (бумажном), разделка овощей на специальной доске. Обучение правильным действиям с ножом;
22. Приготовление простых бутербродов. Правила безопасного обращения с ножом. Беседа о питании бутербродами и их месте в рационе здорового питания.

Учебно – тематический план ( второй этап обучения)

## II этап

№ п/п	Раздел	Темы	Количество занятий	теория	практика
1	Гигиена рук и ногтей	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Уход за руками и лицом – обобщение знаний о последовательности процесса умывания. Д/и «Найди то, что назову» (предметы личной гигиены);</li> <li>2. Закрепление умений последовательности мыть руки, пользоваться бумажными полотенцами.</li> </ol>	1	-	1
2	Гигиена полости рта	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Что вредно – что полезно для зубов» - беседа;</li> <li>2. «Такие нужны предметы» (выбор из множества предметов: зубная паста, щетка, стаканчик для полоскания);</li> <li>3. Формируем алгоритм последовательности действий по уходу за поло-</li> </ol>	1	1	-

		<p>стью рта (практическое занятие);</p> <p>4. Уход и хранение (зубная щетка, стаканчик).</p>			
3	Гигиена лица	<p>1. Д/и «Покажи, что я назыву» (части тела);</p> <p>2. Д/и «Найди такую же картинку» (упражнение в схемах и фотографиях разных эмоций);</p> <p>3. Последовательно моем руки и лицо (практическое занятие).</p>	1	-	1
4	Гигиена глаз	<p>1. Знакомство со способами ухода за глазами;</p> <p>2. Гимнастика для глаз (выполнение по образцу и словесной инструкции педагога);</p> <p>3. «Что вредно – что полезно для глаз» (формирование представлений об охране зрения).</p>	1	-	1
5	Гигиена волос	<p>1. Уход за волосами (обобщающая беседа);</p> <p>2. Д/и «Я назову, а ты покажи» (предметы ухода за волосами);</p> <p>3. Составление пиктограмм о последовательности действий при расчесывании;</p> <p>4. «Завяжи хвост» - обучение расчесыванию, завязыванию на практике;</p> <p>5. Д/и «Кому, что нужно» (отбор моющих средств для рук и волос);</p> <p>6. Уход за волосами. Введение понятия «здоровые волосы». Закрепление понимания учащихся о необходимости стрижки волос и мытья головы;</p> <p>7. Бытовой прибор – фен (рассматривание, меры безопасности, умение действовать, предназначение);</p> <p>8. Правила индивидуальной гигиены (расческа, щетка, зубная щетка, полотенце, носовой платок).</p>	1	-	1
			1	-	1
			1	1	-
			1	1	-

6	Гигиена органов слуха и обоняния	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Наши уши и нос» (беседа, осмотр, выделение деталей);</li> <li>2. «Чтобы уши слышали» (правила гигиены и безопасности в уходе за ушами). Д/и «Что вредно – что полезно»;</li> <li>3. Коллективная игра «Кто позвал тебя?»;</li> <li>4. Правила гигиены и безопасности в уходе за носом;</li> <li>5. Практические упражнения по уходу за носом с тканевыми, бумажными салфетками;</li> <li>6. Дыхательная гимнастика.</li> </ol>	1	-	1
7	Гигиена тела	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вода – важное средство поддержания чистоты тела и жилища;</li> <li>2. Свойства воды – беседа;</li> <li>3. Предметы ванной комнаты (ванна, душ, кран) – экскурсия в магазин в отдел «сантехника»;</li> <li>4. Безопасное использование и уход за предметами ванной комнаты;</li> <li>5. «Проговаривание» алгоритма действий по принятию душа вербально и невербально. Работа с картинками «мыться», «ванная», «туалет».</li> </ol>	1	1	-
8	Гигиена питания	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алгоритм последовательности приема пищи. Использование салфетки во время и после еды. Обучение. Практическое занятие;</li> <li>2. Правила поведения за столом;</li> <li>3. Столовые приборы. Упражнения определения пространственного расположения предметов. Правила безопасного использования столовых приборов;</li> <li>4. Правила приема пищи;</li> <li>5. Режим питания. Беседа.</li> </ol>	1	-	1
			1	1	-

		<p>Составление с детьми ежедневного картинного отчета;</p> <p>6. Продукты вредные и полезные (беседа, д/и «Что вредно – что полезно»);</p> <p>7. Роль воды в жизни человека, растений, животных. Чистая и грязная воды;</p> <p>8. Знакомство с бытовым прибором - чайник. Приемы эксплуатации. Меры безопасности;</p> <p>9. Знакомство с местами хранения продуктов: холодильник, шкаф, емкости;</p> <p>10. Чай. Выращивание чая;</p> <p>11. Обзор чайников. Способы заваривания чая;</p> <p>12. Практические занятия по использованию чайника;</p> <p>13. Правила хранения молочных и хлебо-булочных продуктов;</p> <p>14. Продукты питания, содержащие витамины;</p> <p>15. Правила обработки фруктов и овощей – беседа и практические действия;</p> <p>16. Беседа о пользе сырых овощей, фруктов и ягод для здоровья человека;</p> <p>17. Правила приготовления салата – работа с карточками (соблюдение мер гигиены и безопасности).</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>-</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>-</p>	<p>1</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>1</p>
9	Элементарные представления о состоянии здоровья	<p>1. В здоровом теле – здоровый дух (беседа о необходимости процедур закаливания и тренировочных упражнений для глаз, рук, ног);</p> <p>2. Чистая одежда. Способы ухода. Ручная стирка, машинная стирка;</p> <p>3. Способы ухода за одеждой. Ремонт одежды.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>-</p> <p>-</p>

		Химчистка; 4. Уход за одеждой. Чистка щеткой (практическое занятие); 5. Правила выбора обуви; 6. Способы ухода за обувью: мытье и чистка, ремонт в мастерской; 7. Средства и предметы ухода за обувью; 8. Признаки простуды и профилактика простудных заболеваний (обзор иллюстраций «Здоровье» и «Лечебные вести»); 9. Знакомство с основными лекарственными средствами домашней аптечки. Беседа о необходимости использования лекарств по назначению врача и под присмотром медсестры.	1	-	1
			1	1	-
		Итоговое занятие	1	-	1
		Итого:	25	1 2	13
		Диагностика	9		9
		Итого:	34	1 2	22

**Показатели формирования КГН (культурно-гигиенические навыки)  
к концу 2 этапа обучения. Ожидаемый результат**

1. Воспитанники должны уметь: умываться, использовать бумажные полотенца: отрывать, вытирать руки, выбрасывать использованное бумажное полотенце в мусорную корзину;
2. Воспитанники должны знать последовательность процесса ухода за волосами (пинктограммы, имитационные упражнения);
3. Воспитанники должны уметь последовательно действовать по уходу за полостью рта (чистка зубов);
4. Уметь правильно мыть глаза, вытирать слезы – практические действия по уходу за глазами;
5. Выполнять упражнения с предметами для ухода за волосами (расческа, массажная щетка, шампунь);
6. Обучение правилам и приемам пользования феном при сушке волос;
7. Знать, для чего нужны гигиенические салфетки и носовой платок. Правильно пользоваться ими;

8. Понимать выражение «здоровые волосы». Понимать необходимость стрижки волос и мытья головы с использованием косметических средств по уходу за волосами (расческа, щетка для волос, шампунь, бальзам для волос, фен). Знать основные правила по уходу за волосами;
9. Составление пинктограмм по способам ухода за одеждой: ручная стирка, машинная стирка, ремонт одежды, химчистка;
10. Уметь пользоваться щеткой для одежды, чистить одежду;
11. Уметь выбирать средства для стирки белья; стиральный порошок, жидкие средства для стирки, кондиционеры для белья;
12. Знать способы ухода за обувью; мытье, чистка обуви, ремонт обуви в мастерской;
13. Знать средства и предметы для ухода за обувью: назначение предметов по уходу за обувью;
14. Домашняя аптечка:
  - Основные лекарственные средства, перевязочные материалы;
  - Понимать о необходимости использования лекарств **только** по назначению врача и приема их **под присмотром** старших или **медсестер**.
15. При посещении аптеки воспитанники должны уметь обратиться с просьбой к фармацевту.

### **6.3. Модуль 3. Третий этап обучения.**

**(ориентировочно – старший школьный возраст)**

#### **3 этап. Задачи обучения культурно - гигиеническим навыкам**

1. Закреплять представления воспитанников об уходе за собой. Ежедневный душ (определение последовательности действий в душе по пинктограммам);
2. Введение понятия «уход за лицом». Знакомство с предметами и средствами по уходу за лицом ( для юношей – гель, пена для бритья, крем, крем после бритья; для девушек – пенка для умывания, молочко, тоник, крем для лица). Обучение юношей правильно пользоваться бритвенным прибором и электро – бритвой;
3. Формирование понятий «здоровый человек», «больной человек»: учить различать по внешнему виду, рассматривание иллюстраций журналов «Здоровье», «Лечебные вести» и др;
4. Обучение воспитанников оказанию помощи при небольших порезах, ссадинах. Упражняться в наклеивании пластыря, смазывание небольшой ранки леекерами (йод, зеленка);
5. Проигрывание ситуаций в аптеке: обращение к фармацевту с просьбой в невербальной и вербальной форме. Пинктограммы: покупка лекарственных средств. Упражняться в измерении температуры;
6. Интимная гигиена. Значение чистоты нижнего белья. Средства интимной гигиены (гель, мыло, гигиенические прокладки на каждый день и в



- критические дни). Практика: покупка средств интимной гигиены при помощи педагога и самостоятельно;
7. Беседа о средствах контрацепции (исходя из индивидуальных особенностей учащихся). Упражнения по оказанию первой медицинской помощи: измерение температуры, первичная обработка раны;
  8. Стирка и утюжка нижнего белья;
  9. Беседа с учащимися о здоровом питании. «Польза питья» для здоровья человека. Приготовление чая. Обучение учащихся соблюдению гигиенических процедур и правил безопасности при наливании кипятка из чайника в процессе заваривания чая;
  10. Обучение воспитанников приготовлению завтрака (каша – овсяная, заварная; бутерброд – хлеб, масло, сыр; чай). Чтение рецептуры, отмеривания, отсчитывание с помощью педагога;
  11. Беседа о значении фруктов для здоровья человека, о пользе соков и напитков, приготовление их из фруктов;
  12. Режим питания. Беседы о важности соблюдения режима питания. Обучение учащихся составлению меню на завтрак, полдник. Выбор продуктов (по картинкам);
  13. Обучение воспитанников составлению меню обеда и ужина. Закрепить понятие важности режима питания. Определение времени приема пищи. Выбор продуктов для приготовления обеда и ужина (по картинкам);
  14. Беседа. Виды тепловой обработки продуктов: варка, жарка, выпекание. Необходимость тепловой обработки.

#### Учебно – тематический план – 3 этап

№ п/п	Раздел	Темы	Ко-во занятий	Кол-во часов	
				теория	практика
1	Личная гигиена	Упражнения на закрепление представлений учащихся об уходе за собой; Ежедневный душ (определение последовательности действий по пиктограммам); Игры – наблюдения; Игры – соревнования.	2	1	1
			2	1	1
			2	1	1
			2	1	1
			2	1	1

2	Уход за лицом	Введение понятия «Уход за лицом»;	2	1	1
		Знакомство со средствами и предметами для ухода за лицом.	2	1	1
		Для юношей: - гель, пена для бритья, крем, гель после бритья.			
		Для девушек: - пенка для умывания, молочко, тоник, крем для лица;	2	1	1
		3. Основные правила ухода за лицом; Упражнения раздражительного характера.	2	1	1
			2	1	1
3	Представления о состоянии здоровья	Учить различать по внешнему виду здоровых и больных людей (используя журнал «Здоровье» и «Лечебные вести», иллюстрации); Обучать учащихся оказанию помощи при небольших ссадинах, порезах.	2	1	1
		Итоговое занятие	1	-	1
		Итого:	25	12	13
		Диагностика	9	-	9
		Итого:	34	12	22

**Показатели формирования культурно – гигиенических навыков к концу 3 этапа обучения . Ожидаемый результат .**

1. Уметь пользоваться душем. Составлять по пиктограммам последовательность действий в душе;
2. Знать средства по уходу за лицом (гель, пена для бритья, крем, гель после бритья, пенка для умывания, молочко, тоник, крем для лица). Уметь правильно пользоваться предметами и средствами по уходу за лицом;
3. Уметь оказать помощь при небольших порезах, ссадинах;
4. Составлять в нужной последовательности пиктограммы: покупка лекарственных средств;
5. Уметь измерять температуру;

6. Быть опрятным. Пользоваться средствами интимной гигиены. Следить за чистотой нижнего белья. Уметь самостоятельно выбирать и покупать средства интимной гигиены;
7. Уметь стирать и утюжить нижнее белье;
8. Уметь приготовить чай. Знать правила безопасности (выкладывать действия в нужной последовательности по пиктограммам);
9. Уметь приготовить простой завтрак: «заварить» кашу, заварить чай, приготовить бутерброд;

Ориентироваться в режиме питания: знать, когда завтрак и полдник, а когда обед и ужин

## **7. Диагностика освоения содержания программы**

Методика обследования культурно - гигиенических навыков у детей школьного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью

Для изучения сформированности культурно – гигиенических навыков у детей используется метод наблюдения за повседневной жизнью. Любая деятельность осуществляется на базе умений и навыков, поэтому в основу диагностики положена методика обследования культурно – гигиенических навыков, которые являются доступными для усвоения детьми школьного возраста с умеренной и тяжелой умственной отсталостью и ДЦП.

К таковым относятся 3 группы навыков:

- навыки приема пищи;
- навыки удовлетворения естественных потребностей;
- навыки пользования одеждой и обувью.

Состояние каждого навыка оценивается в баллах, количество баллов варьируется от 0 до 5.

0 баллов- навык отсутствует, все действия выполняются взрослым.

1 балл – навык отсутствует, но при этом ребенок сотрудничает со взрослым или пытается с ним сотрудничать для демонстрации того или иного умения, т.е. выполняет действия, незначительно облегчающие уход за ним.

2 балла – ребенок сотрудничает со взрослым, реализация навыка проходит в партнерстве со взрослым, осуществляется «рука в руку» с ребенком, сопровождается пошаговой инструкцией или комментарием к действию.

3 балла - выполнение навыка при незначительной помощи взрослого

( например, педагог начинает действие вместе с ребенком, а продолжает и заканчивает его ребенок самостоятельно при контроле взрослого.

4 балла – навык у ребенка сформирован, но пользуется им ребенок в зависимости от ситуации, т.е. ему нужны постоянные указания, где и как использовать тот или иной навык.

5 баллов - навык сформирован. Самостоятельное выполнение навыка без напоминания в любой ситуации.

## **8. Методическое обеспечение программы**

### **8.1 Пособия, оборудование, дидактический материал**

	Наполняемость	
1	Телевизор	1
2	Видеопроектор ( диски 30 шт.)	1
3	Музыкальный центр ( кассеты – 10 шт., диски – 15 шт.)	1

#### Игровые зоны

	Уголок строительно- конструктивных игр	
1	Конструктор Лего ( мелкий, крупный )	
2	Транспорт: мелкий, средний, крупный, машины легковые, грузовые, самокат	
3	Инструменты для ремонта: набор автомеханика	

	Сюжетно – ролевая игра «Семья»	
1	Куклы	4
2	Коляска	1
3	Комплект постельных принадлежностей	1

4	Игрушечная посуда: кухонная, чайная, столовая	
5	Стиральная машинка	1
6	Гладильная доска	1
7	Утюг	1
8	Корзина для белья, прищепки, вешалки	1
9	Одежда для кукол	
	Сюжетно – ролевая игра «Больница»	
	- набор доктора	1
	- телефон	2
	- стетоскоп	1
	Оборудование для сюжетно – ролевой игры «Магазин»	1
	- касса	1
	- витрина	1
	- муляжи продуктов	
	Музыкально – театральная зона	
	- набор детских музыкальных инструментов	
	- кукольный театр: - пальчиковый «Курочка Ряба» - «Три медведя», «Репка» - настольный «Теремок», «Колобок», «Лиса и медведь»	
	Зона художественного творчества	
	- материалы для рисования: альбомы, краски: гуашь, акварель, кисти, баночки для воды, трафареты для рисования,	

	фломастеры	
	- материал для лепки: пластилин, клеенки, стеки, легкая масса. - материалы для ручного труда: клей ПВА, клей карандаш, салфетки цветные, цветная бумага. картон белый и цветной, ножницы, ватные палочки - раскраски	
	Настольно- печатные, дидактические игры	
1	Деревянные пазлы- вкладыши из 2-х частей «Дикие животные и их детеныши», «Дикие животные», «Транспорт», «Игрушки», «Цифры»	5
2	Деревянный набор «Пицца» на липучках	1
3	Деревянный набор из двух частей «Продукты питания»	1
4	Мозаика « Азбука + математика»	1
5	Лото «Азбука + математика»	1
6	Игра на липучках «Волшебный грибок» - математическое пособие	1
7	Интерактивный плакат . звучащий «Говорящий букваренок»	1
8	Интерактивный плакат «Азбука - смешарики»	1
9	Познавательная игра – лото «Свойства предметов»	1
10	Развивающая игра «На лесной опушке»	1
11	Объемное лото «Осень в лесу». «Зима в лесу», «Весна в лесу», «Лето в лесу»	4
12	Лото « 7 игр в коробке»	1
13	Настольно – печатная игра «Ассоциации»	1

14	Настольно – печатная игра «Маленькие и большие»	1
15	Настольно – печатная игра «Чудесная коробочка»	1
16	Игры на развитие мелкой моторики «Рыболовы»	1
17	Игры на развитие мелкой моторики пазлы ( большие, средние, мелкие)	

## 8.2 Каталог учебно – методической литературы и пособий

1	Дименштейн М.С. Педагогика, 3-е изд. Педагогика, которая лечит	1
2	Ньюмен С. Игры и занятия с особым ребенком	1
3	Милтон Селигман. Обычные семьи, особые дети. 3- изд.	1
4	Карл Грюневальд. Как учить и развивать умственно отсталых детей. – Институт раннего вмешательства	1
5	К. Акош, М. Акош. Помощь детям с церебральным параличом – кондуктивная педагогика.	1
6	А.Р. Маллер. Г.В. Цикото. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью.	1
7	Руководство для родителей детей с ОВЗ: помощь и поддержка.	1
8	Горбатенко О. Ф. Комплексные занятия с детьми среднего и старшего дошкольного возраста ( по разделу « Социальный мир)	1
9	Корнилова И.Г. Игра и творчество в развитии общения старших дошкольников с нарушением зрения.	1

10	Рик Т. Сказки и пьесы для семьи и д/с , 2008	1
11	Смирнова З.Н. Книга для чтения, 4 кл. ( для обр. учреждений 8 вида)	1
12	Хрестоматия для детей старшего дошкольного возраста, 1981 г.	1
13	Родная речь. Ч.1, 1996	1
14	Родная речь, ч.2, 1996	1
15	Сказки русских писателей, 1988 г.	1
16	Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра», 1997 г	1
17	Метельская Н.Г. «100 Физкультминуток на логопедических занятиях»	1

### 8.3 Рекомендуемая литература

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.В.Воронкова, С.А.Казакова «Социально-бытовая ориентировка учащихся 5-9 классов», М.»ВЛАДОС» 2006г.
2. Васильева М.А., В.В. Гербова, Т.С.Комарова. Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.
3. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.
4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 336с.
5. Худенко Е. Д., Дедюхина Г. В. Комплексная программа развития и социализации особого ребенка в семье. – М., 2009 – 212с.

**Дополнительные источники:**

1. Авдеева Н.Н., О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. Программно-методическое пособие «Основы безопасности детей дошкольного возраста. - М.: Просвеще-



ние, 2007.

2. Анцупов, С.В. Индивидуальные учебные планы в профильном обучении: практика, успехи, проблемы / С.В. Анцупов, Т.Н. Богданова, Е.В. Иваненко // Школьные технологии. - 2009. - №1. - С.116-121.
3. Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.
4. Буре Р. С. Нравственно — трудовое воспитание детей в детском саду. -М.: Просвещение, 1987
5. Ефанова З. А. Игровая деятельность на занятиях по ПДД. – Волгоград: Корифей, 2005.
6. Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.
7. Зайцев Д.В. Интегрированное образование детей с ограниченными возможностями // Социологические исследования.- 2004.- № 7.- С. 127-132.
8. Зарецкий В.К. Десять конференций по проблемам развития особенных детей – десять шагов от инновации к норме // Психологическая наука и образование.- 2005.- № 1.- С. 83-95.
9. Ильина М.Н. Развитие ребенка с 1-го дня жизни до 6-ти лет. С-Пб., 2001.
10. Инденбаум Е. Л. Трудности развития у детей: виды, характеристика, коррекционные подходы. Учебное пособие. – Иркутск: Изд-во Иркут. гос. пед. ун-та, 2003-72с.
11. Интегрированное обучение детей с ограниченными возможностями в обществе здоровых детей / Ф.Л.Ратнер, А.Ю.Юсупов. – М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС, 2006.
12. Каплан Л. И. Воспитание навыков и привычек у детей. - М.: Медицина, 1967.
13. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников. М., 1993.
14. Лимаренко А. В. Курс ТРИЗ — РТВ для дошкольников. - Владивосток: ТРИЗ, 1997.
15. Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Европа. Уч.пос.для студентов пед.вузов. – М.: Просвещение, 2009.
16. Малышева А. Н. Работа с тканью. Старшая и подготовительная группа.- Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002.
17. Меремьянина О. Р. Развитие социальных навыков детей 5-7 лет: познавательно-игровые занятия. – Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2013. -142с.
18. Нечаева В. Г. Воспитание дошкольников в труде. - М.: Просвещение, 1983.
19. Нэнси Р. Финни. Ребенок с церебральным параличом: помощь, уход, раз-

- витие. Книга для родителей. Серия: Особый ребенок. Изд-во: Теревинф, 2009.
20. Осипова А.А. Диагностика и коррекция внимания. Программа для детей 5-9 лет. М., 2001.
21. Пер Ч. Гюнваль От «Школы для многих» к «Школе для всех» // Дефектология.- 2006.- № 2.- С.73-78.
22. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1986.
23. Психолого-педагогические инновации в коррекционных классах: диагностика, рекомендации, разработки уроков и внеклассных занятий / авт.-сост. Т.Н.Гордеюк, Л.И.Егошкина; под ред.проф. Ю.В.Егошкина. – Волгоград: Учитель, 2009.
24. Русакова Е. В. Как воспитать культурно — гигиенические навыки у ребенка — дошкольника. -М.: государственное учебно — педагогическое издательство министерства просвещения РСФСР, 1951.
25. Фомина Л.В. Сенсорное развитие. Программа для детей в возрасте (4) 5-6 лет. М., 2001.
26. Холостова Е.И., Дементьева Н.Ф. Социальная реабилитация: Учебное пособие. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2005.
27. Худенко Е. Д., Слободяник Н. П., Кальянов И. В., Поташова И. И., Любимова М. Н. Как научить ребенка-инвалида правилам поведения.-М., 2007.136с.
28. Ярская-Смирнова Е.Р., Лошакова И.И. Инклюзивное образование детей-инвалидов // Социологические исследования.- 2003.- № 5.- С. 100-106



